



Carga mental y estrés en los estudiantes de Ingeniería Industrial de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional de Chimborazo

Mental load and stress in Industrial Engineering students of the Faculty of Engineering of the National University of Chimborazo

Carga mental e estresse em estudantes de Engenharia Industrial da Faculdade de Engenharia da Universidade Nacional de Chimborazo

David Ignacio Fonseca-Villacis ^I

david.fonsecavillacis@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-6739-7287>

Edison Miguel Verdezoto-Espinoza ^{II}

everdezoto@unach.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-8559-0991>

Imelda Barragán-Hidalgo ^{III}

Imelda.barragan@unach.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0005-6463-6480>

Correspondencia: david.fonsecavillacis@gmail.com

Ciencias de la Educación

Artículo de Investigación

* **Recibido:** 13 de noviembre de 2024 * **Aceptado:** 21 de diciembre de 2024 * **Publicado:** 30 de enero de 2025

I. Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador.

II. Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador.

III. Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador.

Resumen

El estudio realizado se centró en evaluar el impacto del estrés en los estudiantes tanto en su bienestar físico como emocional y su influencia en el rendimiento académico, se utilizó una metodología cuantitativa, mediante el uso de encuestas que abordaron una variedad de síntomas relacionados con el estrés como dolores musculares, problemas digestivos, dificultades para dormir, ansiedad y palpitaciones, los datos fueron analizados para identificar la frecuencia con la que los estudiantes experimentaban estos síntomas y su relación con el impacto en su rendimiento académico, a través de la encuesta se observaron tres niveles de frecuencia: alta, media y baja para cada uno de los síntomas y comportamientos relacionados con el estrés, los resultados revelaron que una alta proporción de estudiantes reportó síntomas físicos recurrentes, como dolores en el cuello y espalda (65%), problemas digestivos (37%) y dificultad para dormir (58%), lo que sugiere una fuerte relación entre el estrés y la manifestación física de este, Además más de un tercio de los participantes también mencionaron sentir que el estrés afectaba su rendimiento académico y su vida personal lo que indica una afectación en varios aspectos de su vida, el estrés impacta significativamente la vida de los estudiantes tanto a nivel físico como académico y es necesario un enfoque integral que aborde sus causas y efectos de manera efectiva.

Palabras Claves: estrés; rendimiento académico; bienestar físico; impacto emocional; metodología cualitativa.

Abstract

The study carried out focused on evaluating the impact of stress on students on both their physical and emotional well-being and its influence on academic performance. A quantitative methodology was used, through the use of surveys that addressed a variety of symptoms related to stress. such as muscle pain, digestive problems, sleeping difficulties, anxiety and palpitations, the data were analyzed to identify the frequency with which students experienced these symptoms and their relationship with the impact on their academic performance. Through the survey, three Frequency levels: high, medium and low for each of the stress-related symptoms and behaviors, the results revealed that a high proportion of students reported recurrent physical symptoms, such as neck and back pain (65%), digestive problems (37%), and difficulty sleeping (58%). %, which suggests a strong relationship between stress and its physical manifestation. In addition, more than a third of the participants also mentioned feeling that stress affected their academic performance and their

personal life, which indicates an impact on various aspects of their life, stress significantly impacts the lives of students both physically and academically and a comprehensive approach is necessary that addresses its causes and effects effectively.

Keywords: stress; academic performance; physical well-being; emotional impact; qualitative methodology.

Resumo

O estudo realizado centrou-se na avaliação do impacto do stress nos estudantes no seu bem-estar físico e emocional e na sua influência no desempenho académico. Foi utilizada uma metodologia quantitativa, através da utilização de inquéritos que abordaram uma variedade de sintomas relacionados com o stress. como dores musculares, problemas digestivos, dificuldades para dormir, ansiedade e palpitações, os dados foram analisados para identificar a frequência com que os alunos vivenciaram esses sintomas e sua relação com o impacto no seu desempenho acadêmico. Por meio da pesquisa, foram definidos três níveis de frequência: alta, médio e baixo para cada um dos sintomas e comportamentos relacionados ao estresse, os resultados revelaram que uma grande proporção de estudantes relatou sintomas físicos recorrentes, como dores no pescoço e nas costas (65%), problemas digestivos (37%) e dificuldade para dormir (58%). %), o que sugere uma forte relação entre o estresse e sua manifestação física. Além disso, mais de um terço dos participantes também mencionaram sentir que o estresse afetou seu desempenho acadêmico e sua vida pessoal, o que indica impacto em diversos aspectos de sua vida, o estresse afeta significativamente a vida dos alunos tanto física como academicamente e é necessária uma abordagem abrangente que aborde eficazmente as suas causas e efeitos.

Palavras-chave: estresse; desempenho acadêmico; bem-estar físico; impacto emocional; metodologia qualitativa.

Introducción

La educación superior en áreas de alta exigencia como la ingeniería industrial conlleva retos académicos, sociales y personales que pueden generar elevados niveles de carga mental y estrés en los estudiantes, estos factores afectan significativamente su bienestar emocional y físico así como su desempeño académico, en particular los estudiantes de Ingeniería Industrial de la Facultad de

Ingeniería de la Universidad Nacional de Chimborazo (UNACH), se enfrentan a un entorno altamente demandante caracterizado por la complejidad de los contenidos, la intensidad de las actividades prácticas y teóricas la presión por obtener buenos resultados y las expectativas de éxito tanto académicas como profesionales, estas condiciones generan una sobrecarga cognitiva y emocional que en muchos casos resulta en síntomas de estrés crónico, ansiedad y agotamiento lo que impacta negativamente en su desarrollo personal y en su rendimiento académico (González-Palacios et al., 2021).

La carga mental se refiere a la capacidad que tienen los estudiantes para gestionar la información, organizar tareas y tomar decisiones bajo condiciones de alta demanda, en el contexto de la carrera de Ingeniería Industrial los estudiantes deben manejar múltiples asignaturas, trabajos prácticos, exámenes y proyectos mientras gestionan otros aspectos de su vida personal, social y laboral, este proceso de gestionar diversas actividades de manera simultánea puede resultar abrumador sobre todo cuando las demandas académicas superan la capacidad de organización y atención de los estudiantes, el estrés por su parte, es una respuesta fisiológica y emocional frente a las exigencias que perciben los estudiantes como amenazas o desafíos difíciles de manejar, en este sentido los estudiantes de Ingeniería Industrial pueden experimentar una constante presión lo que incrementa el nivel de estrés y afecta su bienestar psicológico (Ramírez Peña et al., 2024).

La justificación de este estudio radica en la necesidad de entender cómo la carga mental y el estrés afectan el desempeño y la calidad de vida de los estudiantes de Ingeniería Industrial en la UNACH, dado que el estrés prolongado y la sobrecarga cognitiva pueden provocar trastornos de ansiedad, fatiga y disminución en la capacidad de concentración, resulta fundamental abordar estos problemas para garantizar un entorno educativo que promueva el bienestar integral de los estudiantes, además el comprender las fuentes principales de estrés y carga mental permitirá desarrollar estrategias de apoyo académico y psicológico adecuadas que contribuyan no solo al éxito académico sino también a la salud emocional de los estudiantes, la identificación de estos factores es crucial para promover un equilibrio entre las demandas académicas y las necesidades personales de los estudiantes lo que a su vez favorecería la formación de profesionales competentes y resilientes (Peña-Silva et al., 2015).

Para abordar esta problemática se optará por una metodología cualitativa que permita explorar en profundidad las experiencias subjetivas de los estudiantes de Ingeniería Industrial frente a la carga mental y el estrés, a través de entrevistas semi-estructuradas y grupos focales se buscará obtener

una comprensión detallada de cómo los estudiantes perciben su carga académica, las principales fuentes de estrés las estrategias de afrontamiento que emplean y el impacto que estos factores tienen en su bienestar general, la metodología cualitativa es particularmente adecuada ya que permite explorar las emociones, pensamientos y actitudes de los estudiantes de manera rica y contextualizada proporcionando una visión integral de la problemática (Alvarado Hernández et al., 2022).

Los resultados profesionales que se esperan de este estudio incluyen la identificación de las principales fuentes de estrés y carga mental así como las estrategias de afrontamiento más comunes entre los estudiantes, los hallazgos podrían servir de base para la elaboración de propuestas que fomenten la creación de espacios de apoyo emocional, programas de manejo del estrés y un enfoque más equilibrado en la planificación de las actividades académicas, a nivel institucional los resultados permitirían sugerir políticas educativas que promuevan el bienestar psicológico y el éxito académico ayudando a los estudiantes a desarrollar habilidades de gestión del tiempo y afrontamiento que sean esenciales para su futuro profesional, en definitiva este estudio tiene el potencial de contribuir al diseño de un modelo educativo que valore la salud mental de los estudiantes como un componente esencial de su formación integral (Cassaretto- et al., 2021).

Carga Mental

La carga mental se refiere al esfuerzo cognitivo necesario para procesar, organizar y coordinar tareas y responsabilidades en la vida diaria, en el ámbito educativo la carga mental se asocia principalmente con la gestión de múltiples demandas académicas y personales lo cual implica el manejo de información, la toma de decisiones constantes la planificación de actividades y la ejecución de tareas bajo condiciones de presión, este fenómeno puede abarcar desde la organización de horarios de estudio hasta la preparación de exámenes o la coordinación de proyectos académicos involucrando un proceso continuo de evaluación y ajuste de prioridades, la carga mental por tanto, no solo es un proceso cognitivo sino también emocional ya que la capacidad para manejarla está vinculada a la percepción que el estudiante tiene de sus propias competencias y de las exigencias externas (Ramírez Peña et al., 2024).

El impacto de la carga mental en el desempeño educativo es significativo, ya que cuando esta sobrepasa la capacidad de manejo de los estudiantes puede generar efectos adversos en su rendimiento académico en su bienestar emocional y en su capacidad para aprender de manera efectiva, el sistema educativo moderno con su creciente demanda de conocimientos y habilidades,

expone a los estudiantes a una carga cognitiva cada vez mayor, particularmente en disciplinas académicas complejas y rigurosas como las ciencias, la ingeniería y la medicina, (Bardales-Encinas et al., 2023) las constantes demandas de entrega de tareas, proyectos, exámenes y actividades extracurriculares exigen una organización meticulosa del tiempo y la capacidad para afrontar múltiples tareas de forma simultánea, esta presión constante puede generar una sensación de sobrecarga mental que afecta la atención, la concentración y la toma de decisiones lo cual a su vez, repercute en el desempeño académico de los estudiantes(González-Palacios et al., 2021).

Uno de los principales efectos de una carga mental excesiva es la disminución de la capacidad de concentración y memorización fundamentales para el aprendizaje, la sobrecarga cognitiva reduce la capacidad de los estudiantes para organizar y retener la información de manera eficiente lo que puede llevar a un rendimiento inferior en las evaluaciones, la constante preocupación por cumplir con las demandas académicas puede generar un ciclo de estrés crónico lo que aumenta la probabilidad de experimentar síntomas de ansiedad, fatiga y agotamiento factores que también afectan negativamente el desempeño educativo(Alvarado Hernández et al., 2022).

El impacto de la carga mental también se extiende al bienestar emocional de los estudiantes, la dificultad para gestionar múltiples demandas puede generar sentimientos de frustración, inseguridad e incluso desesperación, afectando la motivación para continuar con los estudios, a medida que los estudiantes se enfrentan a un nivel elevado de presión y estrés, pueden experimentar un desinterés por la materia una disminución en la autoconfianza y en algunos casos un sentimiento de fracaso que puede socavar su autoestima y su capacidad para afrontar nuevos retos académicos(Avendaño Castro et al., 2021).

En términos de rendimiento académico la carga mental excesiva puede llevar a una disminución de la calidad del trabajo entregado, errores frecuentes en las tareas y una reducción en la eficiencia del aprendizaje ya que el estudiante no puede dedicar suficiente atención o tiempo a comprender los conceptos en profundidad, esta situación también puede derivar en un mayor índice de abandono académico ya que los estudiantes que no logran manejar adecuadamente su carga mental pueden verse tentados a dejar sus estudios, lo que implica un impacto negativo tanto para su desarrollo profesional como para la institución educativa(Peña-Silva et al., 2015.).

Estrés

El estrés es una respuesta fisiológica y psicológica a situaciones que son percibidas como desafiantes o amenazantes, en el contexto de los estudiantes el estrés puede originarse por diversas

fuentes como la presión académica, las exigencias sociales, las expectativas familiares o problemas personales, este fenómeno se caracteriza por una activación del sistema nervioso generando una serie de reacciones emocionales cognitivas y físicas que incluyen ansiedad, fatiga, alteraciones en el sueño, entre otros, el estrés si bien es una respuesta natural del organismo ante situaciones que demandan una adaptación se convierte en un problema cuando es crónico o excesivo afectando de manera significativa la capacidad de los estudiantes para manejar sus responsabilidades académicas y su bienestar emocional(Berrío García & Mazo Zea, 2011).

El estrés académico es uno de los tipos más comunes de estrés que experimentan los estudiantes ya que la vida universitaria y educativa involucra múltiples demandas: desde la gestión de tareas y exámenes hasta la toma de decisiones sobre su futuro profesional, la presión por obtener buenos resultados académicos, cumplir con plazos estrictos y competir con otros compañeros puede generar altos niveles de ansiedad y tensión lo que afecta directamente la capacidad de los estudiantes para concentrarse y rendir al máximo de su potencial, la percepción de que no se tiene suficiente tiempo o recursos para cumplir con todas las expectativas genera un ciclo de preocupación constante que impacta tanto en su rendimiento como en su estado emocional(Briguglio et al., 2020).

El impacto del estrés en el desarrollo académico de los estudiantes es significativo y se manifiesta en diversas formas, en primer lugar el estrés prolongado reduce la capacidad de concentración lo que dificulta la retención de información y el aprendizaje efectivo, los estudiantes estresados tienen más dificultades para organizar su tiempo y sus actividades lo que lleva a un manejo ineficiente de las tareas académicas, esta falta de organización y de enfoque puede resultar en la entrega de trabajos de menor calidad la preparación deficiente para exámenes o incluso el abandono de proyectos importantes, el estrés aumenta la probabilidad de cometer errores, lo que reduce la confianza en las propias habilidades y genera un círculo vicioso de desmotivación y frustración(Blaxton et al., 2017).

A nivel cognitivo el estrés afecta la memoria y el procesamiento de información, cuando el cerebro está bajo presión, las funciones ejecutivas como la toma de decisiones y la resolución de problemas se ven alteradas, lo que afecta la capacidad para entender conceptos complejos y aplicar el conocimiento adquirido, esto puede traducirse en un rendimiento académico por debajo de las expectativas aun cuando el estudiante haya invertido tiempo y esfuerzo en sus estudios, la

alteración en el sueño causada por el estrés también afecta la consolidación de la memoria y la recuperación cognitiva, empeorando aún más el rendimiento académico(Admi et al., 2018).

El impacto emocional del estrés es igualmente relevante los estudiantes que experimentan niveles elevados de estrés son más propensos a sufrir ansiedad, depresión y agotamiento emocional lo que afecta negativamente su motivación para seguir adelante con sus estudios, en casos extremos el estrés crónico puede llevar al aislamiento social la disminución del interés en las actividades académicas y el abandono de la carrera, la falta de equilibrio entre la vida académica y personal también influye en la disminución de la calidad de vida de los estudiantes lo que puede interferir con el desarrollo de habilidades interpersonales la construcción de redes de apoyo y el crecimiento personal(Abrantes et al., 2017).

Resultados

Tabla 1 Resultados de las diferentes encuestas

Síntoma/Situación	Frecuencia Alta de Estrés (Siempre/Casi Siempre)	Frecuencia Media de Estrés (A Veces)	Frecuencia Baja de Estrés (Nunca/Rara Vez)	Análisis del Impacto en el Estudio
Dolores en el cuello o espalda	65,10%	32,60%	2,30%	Impacto en el Estudio: Los dolores en el cuello o la espalda son síntomas físicos comunes del estrés, esta tensión puede afectar la concentración y la capacidad para estudiar durante largos períodos, un 65,1% de los estudiantes con estrés frecuente pueden experimentar estos dolores, lo que impacta negativamente en su rendimiento académico.
Problemas digestivos o malestar estomacal	37,30%	53,50%	9,20%	Impacto en el Estudio: Los problemas digestivos, como el malestar estomacal, son frecuentes en situaciones de estrés y pueden generar distracciones durante las clases o estudios, un 37,3% de los estudiantes con estrés elevado pueden experimentar este

				síntoma, lo que dificulta la concentración y el rendimiento académico.
Dificultad para respirar o ansiedad	37,30%	41,90%	20,80%	Impacto en el Estudio: La dificultad para respirar y la ansiedad pueden llevar a la fatiga mental y dificultad para concentrarse, un 37,3% de los estudiantes experimentan altos niveles de ansiedad, lo cual impacta negativamente en su capacidad de atención y en la calidad de su aprendizaje.
Dolores de cabeza frecuentes	41,90%	48,80%	9,30%	Impacto en el Estudio: Los dolores de cabeza frecuentes son otro síntoma común de estrés, y afectan tanto la capacidad de concentración como la motivación, esto impacta directamente en la productividad y en la realización de tareas académicas, aproximadamente un 41,9% de los estudiantes con estrés elevado experimentan estos dolores.
Problemas para dormir o somnolencia	58,20%	32,60%	9,20%	Impacto en el Estudio: La falta de sueño y la somnolencia afectan gravemente la memoria, la atención y la capacidad de procesar información nueva, lo cual disminuye el rendimiento académico, un 58,2% de los estudiantes experimentan estos problemas con frecuencia, lo que afecta su desempeño en clases y exámenes.
Palpitaciones o ansiedad en momentos de presión	46,50%	37,20%	16,30%	Impacto en el Estudio: Las palpitaciones o la ansiedad pueden generar interrupciones en la concentración, especialmente en momentos de presión, como durante las evaluaciones, un 46,5% de los estudiantes experimentan

				palpitaciones con frecuencia, lo cual puede reducir su rendimiento en exámenes o tareas bajo presión.
Cambios en el apetito	58,20%	32,60%	9,20%	Impacto en el Estudio: Los cambios en el apetito ya sea comer en exceso o perder el apetito pueden reflejar un desequilibrio emocional, esto puede resultar en falta de energía y dificultad para concentrarse durante el estudio, un 58,2% de los estudiantes con estrés experimentan estos cambios, lo cual afecta su bienestar general y rendimiento académico.
Estrés afecta vida personal o relaciones	48,90%	46,50%	4,60%	Impacto en el Estudio: El estrés que afecta la vida personal o las relaciones interpersonales también puede impactar la concentración en el estudio, un 48,9% de los estudiantes con estrés elevado experimentan dificultades personales que pueden interferir con su motivación y desempeño académico.
Sentir que el estrés impacta rendimiento académico	41,90%	41,90%	16,20%	Impacto en el Estudio: Este síntoma es crucial, ya que refleja la percepción de los estudiantes sobre cómo el estrés afecta su rendimiento académico, un 41,9% de los estudiantes reportan una alta percepción de que el estrés impacta directamente en su rendimiento, lo que subraya la importancia de abordar el estrés en el ámbito académico para mejorar el desempeño.

Fuente: Encuestas Realizadas

Discusión

El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones percibidas como desafiantes o amenazantes, cuando este estrés se vuelve crónico o excesivo puede tener consecuencias adversas

para la salud física, emocional y en particular para el rendimiento académico de los estudiantes, los resultados obtenidos en esta encuesta reflejan una fuerte correlación entre diversos síntomas de estrés y la capacidad de los estudiantes para rendir adecuadamente en el ámbito académico (Cassaretto- et al., 2021).

Uno de los hallazgos más significativos es la prevalencia de dolores musculares, especialmente en el cuello y la espalda, que se reportan con alta frecuencia en un 65,1% de los casos, este síntoma físico es una manifestación común del estrés relacionado con la tensión muscular provocada por el exceso de presión, en el contexto académico los dolores físicos pueden ser una barrera significativa para el estudio prolongado o para la asistencia regular a clases, la incomodidad física derivada de estos dolores puede distraer a los estudiantes, dificultando la concentración y reduciendo el tiempo efectivo de estudio, así se forma un círculo vicioso donde el estrés reduce el rendimiento académico lo que a su vez incrementa el nivel de ansiedad y estrés de los estudiantes (Henríquez-Beltrán et al., 2022).

El segundo síntoma más frecuente reportado es el malestar estomacal y los problemas digestivos que afectan al 37,3% de los estudiantes con alta frecuencia, el sistema digestivo es particularmente sensible al estrés ya que el cuerpo en su conjunto responde a la ansiedad mediante la liberación de hormonas como el cortisol que alteran el funcionamiento normal del aparato digestivo, este tipo de malestares no solo puede ser físicamente incapacitante, sino que también incide negativamente en la capacidad de los estudiantes para concentrarse durante las clases o los exámenes, un estómago alterado, o la constante preocupación por los síntomas digestivos puede disminuir la calidad del aprendizaje, especialmente en contextos académicos exigentes.

Otro síntoma relacionado con el estrés que afecta a un 37,3% de los estudiantes es la dificultad para respirar o la ansiedad generalizada, la ansiedad en particular se ha identificado como un factor clave que afecta el rendimiento académico, en situaciones de estrés elevado los estudiantes pueden experimentar dificultades respiratorias o palpitaciones lo que interfiere en su capacidad para concentrarse en tareas cognitivas complejas, además la ansiedad tiende a aumentar en momentos de evaluación lo que puede llevar a la procrastinación, bloqueos mentales o incluso el fracaso en exámenes, este tipo de situaciones refuerza la relación entre el estrés y la disminución del rendimiento académico.

En cuanto a los problemas de sueño y la somnolencia un 58,2% de los estudiantes experimenta dificultades para dormir debido al estrés, lo que impacta gravemente en su rendimiento académico,

el sueño es crucial para la consolidación de la memoria y para la restauración mental y física, los estudiantes que no duermen lo suficiente pueden experimentar fatiga, menor capacidad de concentración y dificultades para recordar información lo que afecta directamente en su desempeño en el aula y durante los exámenes, el agotamiento físico y mental puede llevar a una disminución del rendimiento en tareas cognitivas como la lectura, la escritura y la resolución de problemas.

El impacto del estrés no solo afecta la salud física y la capacidad de concentración, sino también las relaciones personales, aproximadamente el 48,9% de los estudiantes reporta que el estrés interfiere con su vida personal y relaciones interpersonales lo cual también tiene un impacto directo en el rendimiento académico, las relaciones personales y el bienestar emocional son fundamentales para la salud psicológica de los estudiantes. Las tensiones en estas áreas pueden generar distracciones emocionales, dificultando la gestión del tiempo y las prioridades académicas, un ambiente emocionalmente estresante puede afectar la motivación y el estado de ánimo de los estudiantes lo que se traduce en una menor capacidad de involucrarse con los estudios.

Finalmente los resultados muestran que un 41,9% de los estudiantes sienten que el estrés impacta directamente en su rendimiento académico, esta percepción es crucial porque refleja la forma en que los estudiantes interpretan y experimentan los efectos del estrés en su vida académica, esta autoevaluación puede ser un indicio de que los estudiantes son conscientes de los efectos del estrés lo cual podría ser un primer paso hacia la implementación de estrategias para mitigar sus efectos, también indica que existe una falta de recursos adecuados o de apoyo psicológico para manejar el estrés de manera efectiva.

Conclusión

El análisis de los resultados de esta encuesta pone de manifiesto la relación significativa entre el estrés y su impacto en la salud física, emocional y en el rendimiento académico de los estudiantes, a través de diversos síntomas reportados como dolores en el cuello o espalda, problemas digestivos, ansiedad, dificultades para dormir y palpitaciones se evidencia que el estrés se manifiesta en varios aspectos de la vida de los estudiantes, estos síntomas no solo afectan su bienestar físico sino también su capacidad para concentrarse, estudiar eficazmente y desempeñarse en el ámbito académico (Ramírez Peña et al., 2024).

Uno de los hallazgos más relevantes es la alta prevalencia de síntomas físicos relacionados con el estrés como los dolores musculares, que afectan a más de la mitad de los estudiantes, estos síntomas

son una manifestación tangible del estrés emocional y psicológico que experimentan los estudiantes, y su impacto no se limita solo al malestar físico, sino que también disminuye la capacidad de concentración y el rendimiento en actividades académicas, los estudiantes que enfrentan dolores constantes pueden experimentar una disminución en su capacidad de atención lo cual interfiere en el proceso de aprendizaje (Alvarado Hernández et al., 2022).

Los problemas digestivos y el malestar estomacal, reportados por una gran proporción de estudiantes resaltan la conexión entre el estrés y el sistema nervioso autónomo que regula funciones involuntarias como la digestión, la ansiedad que afecta a una porción significativa de los estudiantes, también tiene un impacto directo en la capacidad de concentración y en el rendimiento académico, la ansiedad puede interferir en la memoria la resolución de problemas y la capacidad para realizar tareas académicas generando un círculo vicioso de frustración y bajo rendimiento (González-Palacios et al., 2021).

La dificultad para dormir y la somnolencia presente en más de la mitad de los estudiantes también juegan un papel crucial en la disminución del rendimiento académico, el sueño es esencial para la consolidación de la memoria y la restauración cognitiva, los estudiantes que padecen trastornos del sueño como consecuencia del estrés tienden a presentar un rendimiento inferior debido a la fatiga y a la disminución en la capacidad de concentración (Jaehne et al., 2012).

El impacto del estrés no se limita a los aspectos físicos y cognitivos; también afecta las relaciones interpersonales, la dificultad para manejar el estrés en el ámbito personal y social puede generar distracciones emocionales, lo cual interfiere en la capacidad de los estudiantes para gestionar su tiempo y prioridades académicas, esto puede llevar a una menor motivación y a una actitud más negativa hacia los estudios (Taher et al., 2012).

Los resultados indican que el estrés tiene un impacto significativo en la vida de los estudiantes, afectando tanto su salud física como emocional y su rendimiento académico, ante esta realidad es crucial que las instituciones educativas implementen programas que aborden de manera integral el manejo del estrés, esto podría incluir asesoramiento psicológico, talleres de manejo de la ansiedad y estrategias de relajación con el fin de proporcionar a los estudiantes las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos académicos y personales de manera saludable, solo a través de un enfoque integral que contemple tanto la salud emocional como el rendimiento académico se podrá fomentar un entorno educativo más saludable y productivo para los estudiantes.

Referencias

1. Abrantes, A. M., Scalco, M. D., O'Donnell, S., Minami, H., & Read, J. P. (2017). Drinking and exercise behaviors among college students: between and within-person associations. *Journal of Behavioral Medicine, 40*(6), 964–977. <https://doi.org/10.1007/S10865-017-9863-X>
2. Admi, H., Moshe-Eilon, Y., Sharon, D., & Mann, M. (2018). Nursing students' stress and satisfaction in clinical practice along different stages: A cross-sectional study. *Nurse Education Today, 68*, 86–92. <https://doi.org/10.1016/J.NEDT.2018.05.027>
3. Alvarado Hernández, V. M., Manjarrez Betancourt, M., & Romero Escalona, R. (2022). La calidad educativa y las competencias profesionales en la conformación de un cuerpo académico en la Escuela Nacional de Biblioteconomía y Archivonomía (México). *Zona Próxima, 12*, 250–261. <https://doi.org/10.14482/ZP.12.792.46>
4. Avendaño Castro, W. R., Luna Pereira, H. O., & Rueda Vera, G. (2021). Job satisfaction of basic and secondary education teachers: An analysis from extrinsic and intrinsic factors. *Revista Venezolana de Gerencia, 26*(Special Issue 5), 190–201. <https://doi.org/10.52080/RVGLUZ.26.E5.13>
5. Bardales-Encinas, G.-P., Ramos-García, M. A., Morón-Cabrera, E. R., Terrones-Marreros, M. A., Bardales-Encinas, G.-P., Ramos-García, M. A., Morón-Cabrera, E. R., & Terrones-Marreros, M. A. (2023). Salud mental en el rendimiento académico de escolares adolescentes. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía, 8*(2), 212–224. <https://doi.org/10.35381/R.K.V8I2.2872>
6. Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 3*(2), 65–82. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&nrm=iso&tlng=es
7. Blaxton, J. M., Bergeman, C. S., Whitehead, B. R., Braun, M. E., & Payne, J. D. (2017). Relationships among nightly sleep quality, daily stress, and daily affect. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences, 72*(3), 363–372. <https://doi.org/10.1093/GERONB/GBV060>
8. Briguglio, M., Vitale, J. A., Galentino, R., Banfi, G., Dina, C. Z., Bona, A., Panzica, G., Porta, M., Dell'osso, B., & Glick, I. D. (2020). Healthy eating, physical activity, and sleep

- hygiene (HEPAS) as the winning triad for sustaining physical and mental health in patients at risk for or with neuropsychiatric disorders: Considerations for clinical practice. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, *16*, 55–70. <https://doi.org/10.2147/NDT.S229206>
9. Cassaretto-, M., Vilela-, P., Gamarra-, L., Cassaretto-, M., Vilela-, P., & Gamarra-, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, *27*(2), e482. <https://doi.org/10.24265/LIBERABIT.2021.V27N2.07>
 10. González-Palacios, Y. L., Ceballos-Vásquez, P. A., & Rivera-Rojas, F. (2021). Mental workload in faculty and consequences in their health: An integrative review. *Brazilian Journal of Occupational Therapy*, *29*. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.CTOAR21232808>
 11. Henríquez-Beltrán, M., Zapata-Lamana, R., Ibarra-Mora, J., Sepúlveda-Martin, S., Martínez, L., Cigarroa, I., Henríquez-Beltrán, M., Zapata-Lamana, R., Ibarra-Mora, J., Sepúlveda-Martin, S., Martínez, L., & Cigarroa, I. (2022). Asociación entre problemas de sueño y rendimiento escolar: Resultados de la encuesta de salud y rendimiento escolar de la provincia del Biobío 2018. *Andes Pediatrica*, *93*(2), 235–246. <https://doi.org/10.32641/ANDESPEDIATR.V93I2.3734>
 12. Jaehne, A., Unbehau, T., Feige, B., Lutz, U. C., Batra, A., & Riemann, D. (2012). How smoking affects sleep: A polysomnographical analysis. *Sleep Medicine*, *13*(10), 1286–1292. <https://doi.org/10.1016/J.SLEEP.2012.06.026>
 13. Peña-Silva, B., Mansilla-Soto, J., Muñoz-Toledo, V., Pérez-Linsam Barth, T., Quelopana-Ramírez, C., & Ramírez-Vera, M. V. (n.d.). *Factors associated with psychological distress in nursing students: a narrative review Fatores associados ao sofrimento psíquico dos alunos de enfermagem: uma revisão narrativa Resúmen*.
 14. Ramírez Peña, M., Lotero Vasquez, D. F., Robayo Barrios, D. M., Garrido Raad, D. R., Ramírez Peña, M., Lotero Vasquez, D. F., Robayo Barrios, D. M., & Garrido Raad, D. R. (2024). El papel del contexto institucional en la carga mental percibida en instituciones educativas. *Revista San Gregorio*, *1*(58), 31–39. <https://doi.org/10.36097/RSAN.V1I58.2637>

15. Taher, Y. A., Samud, A. M., Ratimy, A. H., & Seabe, A. M. (2012). Sleep complaints and daytime sleepiness among pharmaceutical students in Tripoli. *Libyan Journal of Medicine*, 7(1). <https://doi.org/10.3402/LJM.V7I0.18930>

© 2025 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).