



DOI: <https://doi.org/10.23857/dc.v10i2.3831>

Ciencias de la Educación
Artículo de Investigación

Impacto del estrés estudiantil en el rendimiento académico y el bienestar emocional

Impact of student stress on academic performance and emotional well-being

Impacto do estresse estudiantil no desempenho acadêmico e no bem-estar emocional

Adriana de Los Ángeles Avalos Guijarro ¹

adriana.avalos@cordillera.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0003-8963-3890>

Correspondencia: adriana.avalos@cordillera.edu.ec

***Recibido:** 30 de marzo de 2024 ***Aceptado:** 20 de abril de 2024 * **Publicado:** 19 de mayo de 2024

I. Instituto Tecnológico Universitario Cordillera, Ecuador.

Resumen

El estrés estudiantil influye significativamente en el rendimiento académico y el bienestar emocional, según diversas investigaciones. El objetivo de este estudio es analizar este impacto y proponer estrategias para mitigarlo y fomentar la inteligencia emocional entre los estudiantes. Los estudios revelan una conexión directa entre niveles elevados de estrés y un rendimiento académico deficiente, así como una disminución en el bienestar emocional. El estrés dificulta la concentración, el recuerdo y el procesamiento de información, lo que afecta negativamente el rendimiento académico. Además, los estudiantes estresados enfrentan dificultades para regular sus emociones y mantener un estado de ánimo positivo, lo que contribuye a un malestar emocional generalizado. Se destaca la importancia de abordar el estrés estudiantil considerando factores individuales y contextuales. Se enfatiza la necesidad de implementar intervenciones efectivas para mitigar el estrés y promover la inteligencia emocional entre los estudiantes. En síntesis, se subraya la urgencia de reconocer y abordar el impacto del estrés estudiantil para crear entornos educativos más saludables y propicios para el desarrollo académico y emocional de los estudiantes.

Palabras Claves: Estrés estudiantil; Rendimiento académico; Inteligencia emocional; Ansiedad; Depresión; Bienestar emocional.

Abstract

Student stress significantly influences academic performance and emotional well-being, according to various research. The objective of this study is to analyze this impact and propose strategies to mitigate it and promote emotional intelligence among students. Studies reveal a direct connection between high levels of stress and poor academic performance, as well as a decrease in emotional well-being. Stress makes it difficult to concentrate, remember, and process information, which negatively affects academic performance. Additionally, stressed students face difficulties regulating their emotions and maintaining a positive mood, contributing to widespread emotional distress. The importance of addressing student stress considering individual and contextual factors is highlighted. The need to implement effective interventions to mitigate stress and promote emotional intelligence among students is emphasized. In summary, the urgency of recognizing and addressing the impact of student stress is highlighted to create healthier educational environments conducive to the academic and emotional development of students.

Keywords: Student stress; Academic performance; emotional intelligence; Anxiety; Depression; Emotional well-being.

Resumo

O estresse dos alunos influencia significativamente o desempenho acadêmico e o bem-estar emocional, de acordo com diversas pesquisas. O objetivo deste estudo é analisar esse impacto e propor estratégias para mitigá-lo e promover a inteligência emocional entre os estudantes. Estudos revelam uma ligação direta entre altos níveis de estresse e baixo desempenho acadêmico, bem como diminuição do bem-estar emocional. O estresse dificulta a concentração, a lembrança e o processamento de informações, o que afeta negativamente o desempenho acadêmico. Além disso, os alunos stressados enfrentam dificuldades em regular as suas emoções e manter um humor positivo, contribuindo para um sofrimento emocional generalizado. Destaca-se a importância de abordar o estresse dos alunos considerando fatores individuais e contextuais. Enfatiza-se a necessidade de implementar intervenções eficazes para mitigar o estresse e promover a inteligência emocional entre os alunos. Em resumo, destaca-se a urgência de reconhecer e abordar o impacto do stress dos alunos para criar ambientes educacionais mais saudáveis, propícios ao desenvolvimento acadêmico e emocional dos alunos.

Palavras-chave: Estrés estudiantil; Rendimiento académico; Inteligência emocional; Ansiedade; Depressão; Bienestar emocional.

Introducción

El impacto del estrés estudiantil en el rendimiento académico y el bienestar emocional es un tema de suma relevancia en el ámbito educativo contemporáneo. Diversas investigaciones han explorado la relación entre el estrés y el desempeño académico, así como su influencia en el bienestar emocional de los estudiantes. Espinosa-Castro et al. (2020) destacan la influencia directa del estrés en el rendimiento académico, subrayando la importancia de comprender esta relación para implementar estrategias efectivas de intervención. Asimismo, Serrano & Andreu (2016) señalan la relevancia de la inteligencia emocional percibida en el bienestar subjetivo de los estudiantes, destacando su conexión con el estrés percibido y el rendimiento académico.

El estudio de Martínez et al. (2019) aborda la influencia del género en las estrategias de afrontamiento del estrés, evidenciando su impacto en el bienestar y el desempeño académico. Morente et al. (2017)

Impacto del estrés estudiantil en el rendimiento académico y el bienestar emocional

profundizan en la relación entre competencias emocionales, autoestima, clima de aula, rendimiento académico y nivel de bienestar en la educación primaria, resaltando la importancia de un enfoque holístico para abordar este fenómeno. Por otro lado, Huemura (2018) propone un programa para mejorar la inteligencia emocional y su correlación con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria, evidenciando la relevancia de intervenir en este aspecto desde edades tempranas.

En cuanto al bienestar emocional del docente, Torres (2017) destaca su papel crucial en el entorno educativo, señalando la importancia de su bienestar para el desarrollo integral de los estudiantes. Por último, Arntz & Trunce (2019) exploran la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de nutrición, evidenciando la relevancia de estas habilidades en el contexto académico superior.

En pocas palabras, el estudio del impacto del estrés estudiantil en el rendimiento académico y el bienestar emocional requiere un enfoque multidisciplinario que integre la inteligencia emocional, el género, las estrategias de afrontamiento y el bienestar tanto estudiantil como docente. Estas investigaciones ofrecen una visión integral de un fenómeno complejo que demanda una atención prioritaria en el ámbito educativo actual.

Revisión de literatura

La inteligencia emocional ha sido objeto de estudio en diversos contextos educativos, incluyendo la educación primaria, donde se ha examinado su vinculación con el rendimiento académico (Valenzuela-Santoyo & Portillo-Peñuelas, 2018). Además, investigaciones como la de Segura (2021) exploran la relación entre la inteligencia emocional-social, el estrés y el desempeño académico en estudiantes universitarios, ofreciendo una perspectiva amplia sobre este tema. Por otro lado, Bermúdez (2018) examina la interacción entre la ansiedad, la depresión, el estrés y la autoestima en la adolescencia, destacando sus implicaciones en la educación privada.

Por otro lado, la afectividad positiva y negativa también ha sido objeto de estudio en relación con el rendimiento académico y la salud mental, como lo evidencian los hallazgos de Pinedo González et al. (2017). Asimismo, Usán & Salavera (2019) investigan la relación entre el rendimiento escolar, la inteligencia emocional y el compromiso académico en adolescentes, proporcionando una visión integral de estos constructos. Por otro lado, Reyes et al. (2019) proponen un modelo predictivo del rendimiento académico basado en redes neuronales y analítica de aprendizaje, aportando

Impacto del estrés estudiantil en el rendimiento académico y el bienestar emocional

herramientas innovadoras para comprender y mejorar el desempeño estudiantil (Torres Carrera, 2022).

El estrés cotidiano infantil y su relación con el rendimiento académico ha sido abordado por Martínez et al. (2019), quienes identifican factores ligados al aprendizaje escolar como predictores importantes. Abad (2020) analiza la gestión de las emociones en tiempos de pandemia y su impacto en el rendimiento académico, destacando la relevancia de abordar el bienestar emocional en contextos educativos adversos. Cuamba & Zazueta (2020) exploran la relación entre la salud mental, las habilidades de afrontamiento y el desempeño académico en estudiantes universitarios, evidenciando la importancia de la salud emocional en el rendimiento estudiantil.

Finalmente, Escobar-Domingo et al. (2021) revisan la relación entre la disminución del estrés académico y la práctica de yoga en estudiantes de áreas de la salud, destacando los beneficios potenciales de intervenciones basadas en mindfulness para mejorar el bienestar emocional y el rendimiento académico. Estas investigaciones ofrecen una visión completa y actualizada sobre el impacto del estrés estudiantil en el rendimiento académico y el bienestar emocional, abriendo puertas a futuras investigaciones y prácticas educativas.

Metodología

Para investigar el Impacto del estrés estudiantil en el rendimiento académico y el bienestar emocional, se llevó a cabo una metodología de búsqueda sistemática y exhaustiva. Esta metodología se desarrolló para garantizar la inclusión de estudios relevantes y de alta calidad que proporcionaran una comprensión integral del tema.

Definición del Objetivo y Preguntas de Investigación

El objetivo principal de esta investigación fue analizar cómo el estrés afecta el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes. Las preguntas de investigación específicas incluyeron: ¿Cuáles son las principales fuentes de estrés en los estudiantes? ¿Cómo impacta el estrés en el rendimiento académico? ¿Cuál es la relación entre el estrés y el bienestar emocional? ¿Qué estrategias se han demostrado efectivas para manejar el estrés estudiantil?

Diseño de la Estrategia de Búsqueda

Se utilizaron diversas fuentes de información para obtener datos relevantes. Las bases de datos académicas consultadas incluyeron PubMed, PsycINFO, ERIC y Google Scholar. También se revisaron revistas especializadas como el Journal of Educational Psychology, Journal of Adolescence,

Impacto del estrés estudiantil en el rendimiento académico y el bienestar emocional

y Stress and Health, además de libros y tesis disponibles en bibliotecas universitarias, e informes de organizaciones educativas y de salud mental.

Las palabras clave y términos de búsqueda empleados fueron: estrés estudiantil, rendimiento académico, bienestar emocional, ansiedad, depresión, manejo del estrés y estrategias de afrontamiento. Se usaron operadores booleanos para combinar estos términos y refinar las búsquedas, como "student stress" AND "academic performance" y "student stress" AND "emotional well-being".

Criterios de Inclusión y Exclusión

Se establecieron criterios específicos para la inclusión y exclusión de estudios. Los criterios de inclusión abarcaron estudios publicados en los últimos 10 años, artículos revisados por pares, investigaciones empíricas con muestras de estudiantes y estudios en inglés y español. Los criterios de exclusión incluyeron estudios con muestras no estudiantiles, artículos de opinión sin datos empíricos y publicaciones anteriores a 2014, a menos que fueran estudios seminales.

Proceso de Búsqueda y Selección

El proceso de búsqueda inicial se realizó en cada base de datos utilizando las palabras clave y combinaciones definidas. Se revisaron los títulos y resúmenes de los resultados para identificar estudios potencialmente relevantes. Luego, se obtuvieron los textos completos de los artículos seleccionados para una revisión detallada. Los artículos completos fueron evaluados según los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos.

Análisis y Síntesis de la Información

Se realizó una extracción de datos de los estudios incluidos, creando una tabla que contenía información sobre autores, año, muestra, metodología, resultados y conclusiones. Luego, se llevó a cabo un análisis temático para identificar y categorizar temas comunes relacionados con las fuentes de estrés, los efectos en el rendimiento académico y el bienestar emocional, y las estrategias de manejo. Los hallazgos se integraron en una síntesis narrativa que respondió a las preguntas de investigación planteadas.

Resultados

Los resultados revelaron una correlación significativa entre el estrés estudiantil, el rendimiento académico y el bienestar emocional. En un estudio realizado por Bermúdez (2018), se encontró que el 70% de los estudiantes experimentaban niveles moderados a altos de estrés, lo que afectaba directamente su rendimiento académico. Asimismo, Valenzuela-Santoyo & Portillo-Peñuelas (2018)

Impacto del estrés estudiantil en el rendimiento académico y el bienestar emocional

observaron que el 65% de los estudiantes con bajos niveles de inteligencia emocional tenían dificultades para gestionar el estrés, lo que afectaba negativamente su bienestar emocional y su rendimiento académico. Además, Segura (2021) encontró que el 80% de los estudiantes universitarios reportaban altos niveles de estrés, lo que se correlacionaba inversamente con su rendimiento académico.

En otro estudio, Pinedo González et al. (2017) descubrieron que el 60% de los estudiantes con afectividad negativa mostraban un bajo rendimiento académico, mientras que solo el 30% de los estudiantes con afectividad positiva presentaban dificultades en este aspecto. Por otro lado, Martínez et al. (2019) encontraron que el 75% de los estudiantes que experimentaban estrés cotidiano infantil tenían un rendimiento académico inferior al promedio, lo que sugiere una relación directa entre el estrés y el desempeño académico.

Además, Abad (2020) encontró que el 85% de los estudiantes afectados por la pandemia experimentaban niveles elevados de estrés, lo que se reflejaba en una disminución del rendimiento académico. Por otro lado, Cuamba & Zazueta (2020) observaron que el 70% de los estudiantes universitarios con baja salud mental tenían dificultades para afrontar el estrés, lo que afectaba negativamente su rendimiento académico.

Temas Comunes Identificados

1. Fuentes de Estrés:

- **Carga Académica:** Los estudiantes experimentan altos niveles de estrés debido a la cantidad de trabajo académico y las fechas límite ajustadas.
- **Expectativas Personales y Externas:** La presión autoimpuesta y las expectativas de los padres y profesores son fuentes significativas de estrés.
- **Problemas de Adaptación Social:** La integración social y las relaciones interpersonales también contribuyen al estrés estudiantil.

2. Impacto en el Rendimiento Académico:

- **Dificultades Cognitivas:** El estrés crónico afecta la memoria, la concentración y la capacidad de tomar decisiones, lo que se traduce en un bajo rendimiento académico.
- **Reducción de la Productividad:** Los estudiantes estresados tienden a procrastinar más y a ser menos eficientes en sus tareas académicas.

Impacto del estrés estudiantil en el rendimiento académico y el bienestar emocional

- Desempeño en Exámenes: La ansiedad durante los exámenes afecta negativamente el desempeño de los estudiantes.

3. Relación con el Bienestar Emocional:

- Ansiedad y Depresión: El estrés crónico se asocia con un aumento de los síntomas de ansiedad y depresión entre los estudiantes.
- Problemas de Sueño: El estrés afecta la calidad del sueño, contribuyendo a la fatiga y otros problemas de salud.
- Autoestima Baja: Los estudiantes estresados a menudo experimentan una baja autoestima y sentimientos de incompetencia.

4. Estrategias de Manejo del Estrés:

- Soporte Social: La interacción con amigos y familiares es una estrategia efectiva para reducir el estrés.
- Meditación y Ejercicio Físico: Estas actividades han demostrado reducir significativamente los niveles de estrés.
- Gestión del Tiempo: Técnicas como el uso de agendas y la planificación de tareas ayudan a los estudiantes a manejar mejor su carga académica.

Discusión

Los hallazgos de esta investigación indican que el estrés estudiantil proviene principalmente de la carga académica, las expectativas personales y externas, y los problemas de adaptación social. Estos factores no solo afectan negativamente el rendimiento académico, al impactar la memoria, concentración y productividad, sino que también tienen un profundo efecto en el bienestar emocional de los estudiantes, manifestándose en forma de ansiedad, depresión y problemas de sueño.

Para mitigar estos efectos, diversas estrategias de manejo del estrés han demostrado ser efectivas. Entre ellas, el soporte social, la meditación, el ejercicio físico y la gestión del tiempo son particularmente destacadas. Las instituciones educativas juegan un papel crucial en la implementación de programas de apoyo y en la promoción de un ambiente académico saludable que fomente tanto el rendimiento académico como el bienestar emocional de los estudiantes.

En general, los resultados sugieren una relación bidireccional entre el estrés estudiantil, el rendimiento académico y el bienestar emocional. Estos hallazgos respaldan la importancia de

Impacto del estrés estudiantil en el rendimiento académico y el bienestar emocional

implementar intervenciones efectivas para abordar el estrés estudiantil y promover el bienestar emocional, lo que a su vez puede mejorar el rendimiento académico. La discusión de estos resultados destaca la necesidad de desarrollar estrategias de manejo del estrés y promover la inteligencia emocional en entornos educativos para mejorar el bienestar integral de los estudiantes y optimizar su rendimiento académico.

Conclusiones

En conclusión, los hallazgos de esta investigación destacan la compleja interrelación entre el estrés estudiantil, el rendimiento académico y el bienestar emocional. Los resultados revelan que el estrés estudiantil está significativamente asociado con un bajo rendimiento académico y un deterioro en el bienestar emocional de los estudiantes. Esta asociación se ve reflejada en diversos estudios que muestran porcentajes alarmantes de estudiantes que experimentan altos niveles de estrés y que, a su vez, enfrentan dificultades en su desempeño académico y bienestar emocional.

Además, se evidencia la importancia de abordar el estrés estudiantil como un factor determinante en la calidad de la experiencia educativa. Los datos recopilados indican que los estudiantes con niveles elevados de estrés tienden a experimentar mayores dificultades en su rendimiento académico y bienestar emocional, lo que subraya la necesidad urgente de implementar intervenciones efectivas dirigidas a mitigar el estrés y promover el bienestar integral de los estudiantes.

Asimismo, se destaca la relevancia de fortalecer la inteligencia emocional como una herramienta fundamental para gestionar el estrés y promover un mejor rendimiento académico y bienestar emocional. Los estudios revisados sugieren que los estudiantes con mayores niveles de inteligencia emocional tienden a experimentar menores niveles de estrés y a presentar un rendimiento académico más satisfactorio, lo que resalta la importancia de incluir programas de desarrollo de inteligencia emocional en el currículo escolar.

Por otro lado, se subraya la necesidad de abordar el estrés estudiantil de manera holística, considerando tanto los aspectos individuales como contextuales que influyen en su manifestación. Es crucial que las intervenciones dirigidas a reducir el estrés estudiantil no solo se centren en el individuo, sino que también aborden los factores ambientales y sistémicos que contribuyen a su aparición y persistencia.

Finalmente, esta investigación resalta la importancia de reconocer y abordar el impacto del estrés estudiantil en el rendimiento académico y el bienestar emocional. Los hallazgos obtenidos

proporcionan una base sólida para el diseño e implementación de estrategias efectivas dirigidas a promover un ambiente educativo saludable y propicio para el desarrollo integral de los estudiantes.

Referencias

- Abad, G. H. (2020). Gestión de las emociones en tiempos de pandemia y su impacto en el rendimiento académico. *UCV Hacer*, 9(4), 55-64.
- Arntz Vera, J., & Trunce Morales, S. (2019). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios de nutrición. *Investigación en educación médica*, 8(31), 82-91.
- Bermúdez, V. E. (2018). Ansiedad, depresión, estrés y autoestima en la adolescencia. Relación, implicaciones y consecuencias en la educación privada. *Cuestiones pedagógicas*, 26, 37-52.
- Cuamba Osorio, N., & Zazueta Sánchez, N. A. (2020). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 10(2), 71-94.
- Escobar-Domingo, M. J., Piedrahíta-Yusti, I., Becerra, L., Moreno, F., Ortega, J. G., & Moreno, S. (2021). Relación entre la disminución del estrés académico y la práctica de yoga en estudiantes de las áreas de la salud. Revisión de la literatura. *Universitas Medica*, 62(4), 1-18.
- Espinosa-Castro, J. F., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., & Bermúdez-Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *AVFT–Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1).
- Huemura, S. (2018). Programa para mejorar la inteligencia emocional y correlacionarla con el rendimiento académico en estudiantes de primero de secundaria, Trujillo 2016. *Revista Ciencia y tecnología*, 14(2), 101-113.
- Martínez, I. M., Meneghel, I., & Peñalver, J. (2019). ¿El género afecta en las estrategias de afrontamiento para mejorar el bienestar y el desempeño académico?. *Revista de psicodidáctica*, 24(2), 111-119.
- Martínez-Vicente, M., Suárez-Riveiro, J. M., & Valiente-Barroso, C. (2019). Estrés cotidiano infantil y factores ligados al aprendizaje escolar como predictores del rendimiento académico. *Ansiedad y estrés*, 25(2), 111-117.
- Morente, A. R., Guiu, G. F., Castells, R. R., & Escoda, N. P. (2017). Análisis de la relación entre competencias emocionales, autoestima, clima de aula, rendimiento académico y nivel de bienestar en educación primaria. *Revista española de orientación y psicopedagogía*, 28(1), 8-18.

Impacto del estrés estudiantil en el rendimiento académico y el bienestar emocional

- Pinedo González, R., Arroyo González, M. J., & Caballero San José, C. (2017). Afectividad positiva y negativa en el futuro docente: relaciones con su rendimiento académico, salud mental y satisfacción con la vida. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, (20), 11-26.
- Reyes, N. S., Morales, J. B., Moya, J. G., Teran, C. E., Rodríguez, D. N., & Altamirano, G. C. (2019). Modelo para predecir el rendimiento académico basado en redes neuronales y analítica de aprendizaje. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologías de Informação*, (E17), 258-266.
- Segura Márquez, C. L. (2021). Inteligencia emocional-social, estrés y rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.
- Serrano, C., & Andreu Vaillo, Y. (2016). Inteligencia emocional percibida, bienestar subjetivo, estrés percibido, engagement y rendimiento académico en adolescentes.
- Serrano, C., & Andreu, Y. (2016). Perceived Emotional Intelligence, Subjective Well-Being, Perceived Stress, Engagement and Academic Achievement of Adolescents//Inteligencia emocional percibida, bienestar subjetivo, estrés percibido, engagement y rendimiento académico en adolescentes. *Revista de psicodidáctica*, 21(2).
- Torres, J. A. R. (2017). El bienestar emocional del docente. *Revista de Educación Inclusiva*, 9(2).
- Torres Carrera, R. (2022). Estrategias para abordar el abandono escolar y mejorar la retención estudiantil. *Nexus Research Journal*, 1(1), 45–54. <https://doi.org/10.62943/nrj.v1n1.2022.4>
- Usán Supervía, P., & Salavera Bordás, C. (2019). El rendimiento escolar, la inteligencia emocional y el engagement académico en adolescentes.
- Valenzuela-Santoyo, A. D. C., & Portillo-Peñuelas, S. A. (2018). La inteligencia emocional en educación primaria y su relación con el rendimiento académico. *Revista Electrónica Educare*, 22(3), 228-242.