

## **Relación estrés académico-bienestar emocional y rendimiento académico en las carreras de salud: revisión sistemática**

### **Relationship between academic stress, emotional well-being, and academic performance in health programs: a systematic review**

*Fabián Ernesto Solórzano Ortiz*<sup>1</sup>

*María Victoria Márquez Zambrano*<sup>2</sup>

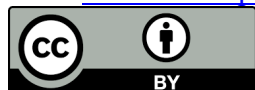
#### **Resumen**

El estudio de los factores que influyen en el rendimiento académico tiene una importancia estratégica para la Educación Superior, ya que impacta directamente en la calidad de la formación profesional, la eficiencia de las instituciones y el futuro de los sistemas sanitarios. Los objetivos fueron sistematizar acerca de la relación entre estrés académico, bienestar emocional y rendimiento académico en las carreras de salud. Se utilizaron los métodos: búsqueda de información actualizada de los últimos cinco años sobre el tema a investigar, la información científica fue consultada en revistas electrónicas de alto impacto y en plataformas de contenido científico acorde con el campo de la Psicología educativa como: SciELO, Lilacs, Dialnet, Google Académico, Redalyc. Se utilizaron métodos del nivel teórico. Encontramos que el estrés académico tiene una influencia significativa en el bienestar emocional y en el rendimiento académico de los estudiantes de las carreras de salud, aunque, su impacto varía según la intensidad del estrés y las características individuales y del contexto académico. Entre los principales factores de estrés académico, se encontraron la carga excesiva de tareas académicas y

---

<sup>1</sup> Licenciado en enfermería. Máster en Salud Pública con Mención en Atención Primaria de Salud. Docente en Educación Superior Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Extensión Chone. Instituto Centro de Formación Ciudadana Manta. E-mail: enzoslrzn7@gmail.com, registro ORCID (<https://orcid.org/0000-0002-1098-079X>).

<sup>2</sup> Licenciado en enfermería. Docente en el Instituto de Enseñanzas Técnicas ICET LTDA. E-mail: [victoriamarquez1998@hotmail.com](mailto:victoriamarquez1998@hotmail.com). ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-7925-9802>



el tiempo limitado para realizarlas, la competitividad con sus compañeros, los compromisos profesionales futuros, las responsabilidades familiares y las obligaciones personales, así como la personalidad y estilo de evaluación del profesor y la falta de claridad en sus instrucciones. En las conclusiones se considera necesaria la implementación de estrategias que aborden las causas del estrés académico y promuevan el desarrollo de habilidades de afrontamiento efectivas para mejorar el bienestar y el éxito académico de los estudiantes.

*Palabras clave:* estrés académico, bienestar emocional, rendimiento académico, estudiantes, carreras de salud

### **Abstract**

The study of the factors that influence academic performance is of strategic importance for Higher Education, as it directly impacts the quality of professional training, the efficiency of institutions, and the future of healthcare systems. The objectives were to systematize the relationship between academic stress, emotional well-being, and academic performance in healthcare programs. Among the methods used, a search was conducted for updated information on the topic under investigation from the last five years. Scientific information was consulted in high-impact electronic journals and on scientific content platforms in line with the field of Educational Psychology, such as SciELO, Lilacs, Dialnet, Google Scholar, and Redalyc. Theoretical methods were used. Development: Academic stress has a significant influence on the emotional well-being and academic performance of healthcare students, although, its impact varies depending on the intensity of the stress, individual characteristics, and the academic context. Among the main factors of academic stress were excessive academic workload and limited time to complete it, competition with peers, upcoming professional commitments, family responsibilities, and personal obligations, as well as the professor's personality and grading style

and lack of clarity in their instructions. To conclude, the implementation of strategies that address the causes of academic stress and promote the development of effective coping skills is considered necessary to improve students' well-being and academic success.

*Keywords:* academic stress, emotional well-being, academic performance, students, health careers.

### **Introducción**

La educación superior representa una etapa crucial en el desarrollo personal y profesional de los individuos, caracterizada por múltiples desafíos académicos y personales que pueden impactar significativamente en el bienestar emocional de los estudiantes. En este contexto, el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios son dos factores estrechamente relacionados que han sido objeto de numerosos estudios en el campo de la psicología educativa (Sinchigalo et al., 2022). Sin embargo, a criterio de los autores, las universidades tienen una tendencia a prestar más atención al proceso educativo que a las particularidades y necesidades individuales de los estudiantes.

El bienestar emocional, entendido como un estado psicológico positivo, caracterizado por la satisfacción vital, el manejo efectivo de las emociones y la capacidad de afrontamiento ante situaciones estresantes, juega un papel determinante en cómo los estudiantes abordan sus responsabilidades académicas y logran sus objetivos educativos. Los estudiantes con mayor bienestar emocional tienden a mostrar mejores niveles de concentración, motivación intrínseca y capacidad de aprendizaje (Seligman y Csikszentmihalyi, 2020).

Sin embargo, los estudiantes universitarios enfrentan diversos desafíos que pueden afectar tanto su salud mental, como, su rendimiento académico. Factores emocionales como el estrés, la ansiedad y la depresión tienen un impacto negativo en su capacidad cognitiva y en el

rendimiento académico. El estrés académico es un fenómeno psicológico que ha cobrado relevancia en los últimos años, especialmente en el ámbito de la educación superior (Barraza et al., 2019).

A decir de Barraza et al., (2019), este tipo de estrés se define como una respuesta fisiológica y emocional que experimentan los estudiantes ante las demandas y exigencias del entorno académico. En el caso de los estudiantes de Medicina, este fenómeno se intensifica debido a la alta carga académica, la competitividad y la necesidad de mantener un rendimiento óptimo para garantizar su futuro profesional (Pacheco et al., 2021).

Por ello, es importante abundar más en la conceptualización del estrés y enfocarlo en los universitarios. Velázquez y Testón (2022), definen al estrés como un conjunto de relaciones que se dan entre una situación vivida y la capacidad que se tenga para afrontarla generando tensiones y diferentes manifestaciones cognitivas, emocionales relacionadas con la conducta que repercuten en el bienestar personal. Estos autores refieren que el estrés puede repercutir en el desarrollo académico del estudiante, ya que interfiere contra su voluntad y altera su comportamiento no pudiendo hacer frente a sus responsabilidades académicas que son estudiar, poner atención, concentrarse y aprender.

El estudio de los factores que influyen en el rendimiento académico en estudiantes de carreras de salud tiene una importancia estratégica para la Educación Superior, ya que impacta directamente en la calidad de la formación profesional, la eficiencia de las instituciones y el futuro de los sistemas sanitarios.

Las carreras de salud (Medicina, Enfermería, Odontología, etc.) requieren altos estándares de competencia, pues los errores en la práctica clínica pueden tener consecuencias

graves. Identificar factores que afectan el rendimiento permite diseñar currículos más efectivos, incorporando metodologías activas que refuercen el dominio de conocimientos y habilidades clínicas. Por otra parte, las carreras de salud tienen altas tasas de deserción debido a su exigencia académica, estrés y carga emocional. Entender los factores de riesgos (económicos, psicológicos, pedagógicos) ayuda a las universidades, además, a implementar programas de acompañamiento, tutorías y bienestar estudiantil, mejorando la permanencia.

En este contexto, es fundamental profundizar en el estudio del este tema, con el fin de diseñar intervenciones efectivas que permitan a los estudiantes afrontar las demandas académicas de manera saludable y sostenible. Este trabajo busca contribuir a la comprensión de esta problemática y tiene como objetivo sistematizar sobre la relación entre el nivel de estrés académico, el bienestar emocional y el rendimiento académico en los estudiantes de las carreras de salud.

### **Desarrollo**

#### **Métodos**

Se realizó una exhaustiva y completa búsqueda de información actualizada de los últimos cinco años sobre el tema a investigar, la información científica fue consultada en revistas electrónicas de alto impacto y en plataformas de contenido científico acorde con el campo de la Psicología educativa como: OVID, SciELO, Lilacs, Dialnet, Google Académico, Redalyc. Las referencias bibliográficas de cada uno de los artículos fueron seleccionadas considerando las más relevantes, se emplearon criterios de inclusión como investigaciones publicadas a nivel mundial en los últimos cinco años en español e inglés, incluyendo artículos de autores y resoluciones ministeriales que, por su interés, contaran con más de cinco años de publicados.

Se utilizaron métodos del nivel teórico:

- Análisis-síntesis: con el propósito de profundizar en la lógica esencia de la investigación, así como en toda la construcción teórica y práctica.
- Histórico-lógico: se utilizó durante toda la investigación y, en particular, para el análisis la relación entre el nivel de estrés académico, el bienestar emocional y el rendimiento académico en los estudiantes de las carreras de salud.
- Sistematización: aplicada al interrelacionar definiciones acotadas sobre la temática de estudio.

### **Desarrollo**

El rendimiento académico constituye una de las principales variables en educación y dada su importancia ha sido objeto de numerosas investigaciones desde diversos enfoques teóricos y metodológicos. Su concepto involucra tanto variables que se asocian al propio estudiante como a otras relacionadas con el entorno. Así, dentro de los factores causales se encuentran elementos que pueden ser atribuibles tanto a estudiantes como docentes, entre ellos, inciden los de orden motivacional, los relacionados con el coeficiente intelectual y de los procesos cognitivos, así como los métodos y hábitos de estudio y las capacidades pedagógicas del profesor (Martínez et al., 2020).

Son varios los factores que influyen en el rendimiento académico, y a la vez es un indicador de calidad para medir la efectividad del proceso de enseñanza aprendizaje en el sistema de educación superior. Se espera que la formación de los ciudadanos contribuya al logro de una mejor calidad de vida y el bienestar social. Dada la complejidad de los determinantes que se pueden y/o deben considerar en los distintos niveles de formación académica, pareciera estar por sentado que, el rendimiento académico se supedita a esos determinantes (Cordero et al., 2023).

Según Rodríguez et al., (2022) y Chávez (2024), los estudiantes de Medicina que experimentan niveles elevados de estrés tienden a presentar dificultades en la concentración, disminución en la capacidad de retención de información y, en casos extremos, deserción académica. Diversos estudios han demostrado que el estrés académico puede tener un impacto significativo en el rendimiento académico. Además, el estrés crónico puede desencadenar problemas de salud mental, como ansiedad y depresión, lo que agrava aún más la situación. Al mismo tiempo, según algunos autores (Aimara y Flores, 2024), el estrés académico crónico puede llevar al agotamiento emocional, conocido como "burnout", lo que afecta directamente su capacidad para aprender y retener información. También puede interferir con la calidad del sueño, lo que a su vez impacta negativamente en el rendimiento académico.

El trabajo realizado por la Fundación Dialnet (2024), examina la relación entre los estados emocionales y el rendimiento académico de los estudiantes en Portoviejo, Ecuador. Los hallazgos de esta investigación evidencian que los estados emocionales favorables están positivamente asociados con un mejor desempeño académico, mientras que los estados emocionales desfavorables pueden tener un impacto negativo en las calificaciones y el logro académico. Estos resultados subrayan la importancia de adoptar un enfoque integral que considere tanto los aspectos emocionales como académicos en la planificación e implementación de programas de apoyo al bienestar estudiantil, con el objetivo de maximizar su potencial de aprendizaje y desarrollo personal.

También Luna et al., (2020), en un estudio en 146 estudiantes de Odontología reportaron un nivel de estrés moderado. Comparadas con hombres, las mujeres mostraron mayor estrés académico y menor bienestar psicológico. El estrés académico correlacionó negativamente con el

bienestar psicológico, pero solo en mujeres. Las situaciones que generaron mayor estrés fueron el desempeño académico y la perspectiva futura respecto a su profesión.

Martínez et al., (2023), por su parte, en el análisis del estrés académico y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de Medicina del segundo año, encontraron que: el nivel promedio de estrés prevaleció en el sexo masculino y el alto en el femenino; predominó el estresor, “tiempo limitado para hacer los trabajos” y la “falta de claridad en las orientaciones del docente”; el síntoma más frecuente fue, “el desgano para realizar las labores escolares” y como principal estrategia de afrontamiento emplearon, “concentrarse en resolver la situación preocupante”. Los estudiantes con niveles de estrés muy altos presentaron las calificaciones más bajas.

Asimismo, Llorente et al., (2020), en una universidad de Colombia mostraron que, el 96.32% de los estudiantes participantes presentaron estrés y lo clasificaron como moderado (66.94%), con un nivel de intensidad de medio (47.04%). El agente estresor más frecuente fue la forma de evaluación de los profesores, lo que generó sentimientos de depresión y tristeza y la estrategia mayormente utilizada fue el control sobre las emociones.

Los estudiantes de programas de la salud, como enfermería, pueden experimentar cambios psicológicos, sociales, físicos, emocionales, entre otros; por la alta carga que genera el desarrollo de las labores académicas, y más aún, cuando son combinadas con actividades de tipo asistencial; estos cambios pueden generar estrés, el cual, puede afectar el cumplimiento normal del rol de profesionales en formación (Llorente et al., 2020).

En relación a los niveles de estrés académico, Sarmiento y Pilco (2025), identificaron en estudiantes de enfermería un predominio de estudiantes con nivel alto y medio. Este resultado mostró que los estudiantes no aplican medidas de afrontamiento activo para solucionar los

problemas, quizás porque no las conozcan o no conozcan los procedimientos para su aplicación. Otras investigaciones muestran resultados similares (Quiliano, 2020).

En relación con el bienestar psicológico, estos autores (Sarmiento y Pilco, 2025), identificaron un predominio de estudiantes con nivel medio; resultado similar al que reportan Izurieta et al., (2022) y Vences et al., (2023). Puede ser un resultado del nivel de adaptación a la vida universitaria, sin embargo, se considera necesario destacar que el bienestar psicológico puede estar influenciado, además del estrés académico, por otras causas, las que, también deben tenerse en cuenta, para poder definir su implicación en los resultados del estudio. Entre otros factores, además de los elementos académicos, se incluyen factores sociales, de convivencia y de comportamiento general (Sarmiento y Pilco, 2025).

Sarmiento y Pilco (2025), destacan una relación bidireccional entre estrés académico y bienestar psicológico, donde el estrés crónico puede desencadenar trastornos del estado de ánimo (como depresión y ansiedad), y a su vez, los estados de ánimo negativos aumentan la vulnerabilidad al estrés.

En el contexto ecuatoriano, los estudiantes viven en las ciudades donde están las universidades; esto implica una nueva dinámica, mayor responsabilidad y nuevas amistades; a esto se suma el rigor de la actividad docente y el nivel de adaptación diferente de cada estudiante a estas nuevas condiciones, lo cual, puede incidir de forma positiva o negativa en el bienestar psicológico. La correlación negativa media entre el estrés académico y el bienestar psicológico muestra que, mientras aumentan las puntuaciones del estrés académico, disminuyen las del bienestar psicológico, lo cual coincide con Delgado et al., (2021). Este estudio identifica la existencia de relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico.

Los resultados inferenciales obtenidos por Ibañez et al., (2025) a partir de los cuestionarios aplicados a los estudiantes de una institución pública en Perú en 2024, revelan asociaciones significativas entre el estado emocional y diversas dimensiones del aprendizaje. Lo cual sugiere que, un mejor estado emocional se asocia con una actitud más positiva hacia el aprendizaje. Esta correlación indica la importancia de las emociones en el entorno educativo y cómo influyen en la disposición de los estudiantes hacia sus estudios.

En relación con el componente afectivo, Ibañez et al., (2025), mostraron una correlación muy alta y significativa con el estado emocional de los estudiantes. Esto implica que las emociones tienen un impacto profundo en la afectividad, y un estado emocional positivo puede mejorar significativamente las interacciones y relaciones afectivas de los estudiantes. La alta correlación destaca la necesidad de estrategias educativas que fomenten un entorno emocionalmente saludable para promover una mejor relación afectiva entre los estudiantes.

Asimismo, el estado emocional está fuertemente correlacionado con los componentes cognitivo y conductual del aprendizaje. Las correlaciones obtenidas indican que las emociones juegan un papel crucial, no solo en la forma en que los estudiantes se relacionan con el conocimiento y procesan información, sino también, en su comportamiento dentro del aula. Un estado emocional positivo está vinculado con un mejor rendimiento cognitivo y comportamental, subrayando la importancia de integrar la educación emocional en el currículo escolar para mejorar el desempeño académico y el comportamiento de los estudiantes (Ibañez et al., 2025).

El rendimiento académico es una variable tan valorada para medir la calidad y el éxito de los sistemas educativos de un país, que, se considera como manifestación del fracaso de los mismos: un deficiente rendimiento, la repitencia y la deserción estudiantil (Araya y Avilés 2020). Según Martínez et al., (2020), el rendimiento académico es un fenómeno complejo en el

que intervienen un grupo amplio de factores y dentro de estos, tienen una participación sustancial: los de tipo motivacional, los relacionados con los hábitos y técnicas de estudio, con la calidad de la preparación previa y los relacionados con aspectos de tipo pedagógicos, entre otros. Su amplio conocimiento y su influencia en este proceso son de gran importancia para la comprensión de los diferentes comportamientos que puede tener el rendimiento académico.

En la comunidad docente existe un mito ampliamente aceptado, el cual sugiere que, la motivación intrínseca es un factor clave para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes (Sainz et al., 2025). Este mito se basa en la idea de que cuando los estudiantes están motivados por su interés genuino en una asignatura o carrera, es más probable que aprendan y rindan más en comparación con los que carecen de dicha motivación y sólo estudian por obligación o embullo de otros.

Según Martínez et al., (2023), también es importante considerar las diferencias individuales en la percepción y manejo del estrés. Factores como la resiliencia, el apoyo social y las estrategias de afrontamiento, juegan un papel determinante en cómo el estrés afecta el rendimiento académico. Los estudiantes con mayores niveles de resiliencia y acceso a redes de apoyo tienden a manejar mejor el estrés y mantener un rendimiento académico estable.

El bienestar emocional de los estudiantes desempeña un papel primordial en su desarrollo integral y su éxito académico. Una amplia gama de literatura resalta la estrecha interconexión entre las emociones y el proceso de aprendizaje, destacando que los estados emocionales positivos, como la motivación intrínseca, la autoestima sólida y una gestión eficaz del estrés, ejercen una influencia significativamente positiva tanto en el desempeño académico como en el crecimiento personal (Palma y Barcia 2020; Ibañez et al., 2025).

Las emociones son sistemas motivacionales que abarcan aspectos fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, generando sensaciones de bienestar o malestar. El avance en la comprensión emocional está íntimamente ligado al progreso cognitivo y las experiencias sociales juegan un papel fundamental en este proceso. Palma y Barcia (2020), indican que el estado emocional es crucial para el desempeño académico en cualquier nivel educativo, subrayando la importancia de regular las emociones desde una edad temprana. Arteaga y Mendoza (2022) por su parte, destacan que, el estado emocional es un proceso que desarrolla la identidad, autoestima y seguridad en uno mismo.

Según lo anterior, es importante indagar acerca de sentimientos, emociones que presentan los estudiantes universitarios, deberíamos plantearnos la diaria tarea de conocer que sienten en el interior nuestros estudiantes universitarios para que, desde nuestro lugar que es educarlos, podamos diseñar estrategias adecuadas de enseñanza aprendizaje que combinen tanto su formación profesional como su bienestar emocional.

A decir de Ibañez et al., (2025), el bienestar emocional de los estudiantes universitarios en América Latina es un campo de estudio vital y multidisciplinario en constante evolución. Desde una perspectiva integradora, se puede profundizar en la comprensión de las complejas dinámicas emocionales que caracterizan a este grupo poblacional, considerando factores culturales, socioeconómicos y académicos. La relación entre emociones y aprendizaje es fundamental para entender cómo las experiencias emocionales pueden influir en la motivación, la autoestima y la gestión del estrés, lo que, a su vez, puede afectar el éxito académico y el bienestar general de los estudiantes (Ibañez et al., 2025).

Martínez et al., (2021), por su parte, plantea que la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico no es lineal, ya que factores como el apoyo social, las estrategias de

afrontamiento y la resiliencia pueden modular sus efectos. Sin embargo, es evidente que la falta de manejo adecuado del estrés puede comprometer el desempeño académico y, por ende, la formación profesional de los estudiantes de Medicina.

Al mismo tiempo, Ibañez et al., (2025), reconocen que, la influencia de los estados emocionales en el aprendizaje no es unidireccional, sino que también se da a la inversa. Es decir, el aprendizaje puede afectar el estado emocional, tanto de forma positiva como negativa. Por ejemplo, el aprendizaje puede generar satisfacción, orgullo y entusiasmo, que son estados de ánimo positivos que favorecen el aprendizaje. Pero también puede generar frustración, aburrimiento y ansiedad, que son estados de ánimo negativos que dificultan el aprendizaje.

La relación entre el estado emocional y el aprendizaje no es igual para todos los estudiantes, ni para todas las situaciones. Existen varios factores que pueden moderar esta relación, como la personalidad, el contexto, el tipo de tarea, el nivel de dificultad, el apoyo social y las estrategias de enfrentamiento y regulación emocional (Martínez, 2023, Ibañez et al., 2025).

Es evidente, que la influencia del estrés académico y el estado emocional en el rendimiento estudiantil ha sido ampliamente estudiada. Según la sistematización de las diferentes fuentes revisadas, queda demostrado que el estrés académico y el bienestar emocional tienen una relación significativa en el rendimiento académico de los estudiantes de las carreras de salud, sin embargo, investigaciones recientes han demostrado que no siempre esta relación es negativa. Espinoza et al., (2025), destacan que el estrés académico no siempre tiene un impacto nocivo en el desempeño de los estudiantes. En algunos casos, niveles moderados de estrés pueden actuar como un motivador, mejorando el rendimiento al incrementar la concentración y el esfuerzo por salir adelante.

A decir de Espinoza et al., (2025), esta correlación significativa entre las estrategias de afrontamiento y la motivación, como resultado de su investigación, refuerza la idea de que aquellos estudiantes que utilizan estrategias efectivas para enfrentar el estrés tienden a mantener altos niveles de motivación y es consecuente con estudios como los de Salamea et al., (2024), que indican que las estrategias de afrontamiento centradas en la resolución de problemas promueven la motivación intrínseca. Por otra parte, investigaciones como la de Galarza et al., (2023), señalan que las estrategias pasivas, como la evitación, pueden disminuir la motivación y aumentar la procrastinación o postergación.

Asimismo, se encontró una correlación positiva entre los estímulos estresores y la motivación, lo que sugiere que ciertos niveles de estrés pueden ser percibidos como desafíos que motivan a los estudiantes. Este resultado es coherente con la teoría del estrés de Lazarus & Folkman, citados por Espinoza et al., (2025), que plantea que el estrés, cuando se percibe como un reto, puede aumentar la motivación. Sin embargo, contrasta con estudios previos, como el de Martínez et al., (2023), que asociaron el estrés exclusivamente con efectos negativos sobre el rendimiento académico.

Según criterios de los autores del presente artículo, la problemática que se investiga, es un tema controvertido, porque si bien, existe un estrés que es nocivo y que limita el rendimiento académico de los estudiantes, habrá siempre un nivel de estrés que siempre va a estar presente en el proceso enseñanza aprendizaje y a la vez, coincidimos con Martínez et al., (2020) y Espinoza et al., (2025), es necesario para que el estudiante se motive se prepare sistemáticamente y evitar el finalismo entre otros malos hábitos de estudio.

También somos del criterio que habría que traspolar estas variables (estrés académico y estado emocional) a cada componente del proceso, a cada asignatura, a cada docente, estudiante,

grupo y a cada programa de estudio. Es un tema realmente interesante y de gran actualidad, porque está presente en la práctica docente y con una frecuencia cada vez mayor.

Tradicionalmente han existido en las carreras de salud, asignaturas, docentes que, por su nivel de complejidad y exigencias, se han destacado en provocar situaciones de estrés que se traducen en estados de ánimo negativos, trastornos emocionales que, han provocado finalmente mal desempeño académico, desmotivación, deserción escolar, entre otras consecuencias.

Dentro de este contexto es necesario que las Instituciones Educativas hagan frente a la situación actual presente en los estudiantes universitarios relacionada con su salud mental. Corresponde entonces, a las Instituciones Educativas hacer honor a su razón de ser, formar profesionales competentes que, posean además de una adecuada formación técnica y profesional, una gran calidad humana que les permita enfrentar los retos que día a día se presenten en el mundo laboral.

### **Conclusiones**

La revisión sistemática realizada permitió constatar que, el estrés académico tiene una influencia significativa en el bienestar emocional y en el rendimiento académico de los estudiantes de las carreras de salud, aunque su impacto varía según la intensidad del estrés y las características individuales y del contexto académico. Es importante considerar las diferencias individuales de los estudiantes en la percepción y manejo del estrés.

Entre los factores que causan estrés en los estudiantes de las carreras de salud, se encontraron la carga excesiva de tareas académicas y el tiempo limitado para realizarlas, la competitividad con sus compañeros, los compromisos profesionales futuros, las

responsabilidades familiares y las obligaciones personales, así como la personalidad y estilo de evaluación del profesor y la falta de claridad en sus instrucciones.

Esta combinación de demandas académicas y extracurriculares que producen estrés en los estudiantes impacta de forma negativa el rendimiento académico, al generar reacciones físicas, psicológicas, conductuales y comportamentales que afectan la capacidad de concentración y provocan fatiga, ansiedad, trastornos del sueño, depresión, agotamiento, angustia, inquietud y falta de motivación, lo que les impide alcanzar un desempeño académico óptimo.

Ante estos resultados, se considera necesaria la implementación de estrategias que aborden las causas del estrés en el contexto de cada carrera universitaria de salud y promuevan el desarrollo de habilidades de afrontamiento efectivas para mejorar el bienestar y el éxito académico de los estudiantes.

### Referencias

- Aimara Díaz, A. S., & Flores Hernández, V. F. (2024). Estrés académico y estado de ánimo en estudiantes universitarios. *Revista Científica De Salud BIOSANA*, 4(5), 153–162. <https://doi.org/10.62305/biosana.v4i5.309>
- Araya-Pizarro, S. & Avilés-Pizarro, N. (2020). Rendimiento académico en estudiantes de ciencias empresariales: ¿cómo influyen los factores actitudinales, pedagógicos y demográficos? *Zona Próxima*, 33, 70-97. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S214594442020000200070](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S214594442020000200070)
- Arteaga, W., & Mendoza, W. (2022). Afectaciones en el estado emocional de docentes en la escuela Lcdo. Carlos Vélez Verduga contagiados con Covid-19. *Revista de Dominio de las Ciencias*; 8(1), 324-333. <https://doi.org/10.23857/dc.v8i41.2493>.

Barraza Macías, A., González García, L. A., Garza Madero, A., & Cázares de León, F. (2019).

El estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de Estomatología* [revista en internet]. 2019 [citado 20 de noviembre 2024]; 6(1). Disponible en: <https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/download/236/431>.

Cordero de Jiménez, Y. N., Chávez Charro, J. M., Recalde Rivera, P. E., & Armijos Maya, C. A.

(2023). Determinantes del rendimiento académico en estudiantes de posgrado mediante modelo lineal multinivel. *Revista Universidad y Sociedad*, 15(2), 448-460. Epub 30 de abril de 2023. Recuperado en 16 de abril de 2025, de <http://scielo.sld.cu/scielo.php?>

Chávez Sánchez, G. (2024). Estrés académico y emociones en estudiantes universitarios:

Academic stress and emotions in university students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales Y Humanidades*, 5(3), pp. 1194–1205. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i3.2108>

Delgado Tenorio, A. L., Oyanguren Casas, N. A., Reyes González, A. A., & Zegarra, Á., Cueva,

M. E. (2021). El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. *Propósitos y Representaciones*. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.1372>

Espinoza Sotelo, J. C., Angulo Adrianzen, S. G., & Purizaca Estevez, B. A. C. (2025). Estrés

académico como motivador para los estudios: su relación en estudiantes universitarios de Villa el Salvador, Perú. *Revista San Gregorio*, 1(61), 40–45. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i61.3433>

Fundación Dialnet. (2024). El estado emocional en el rendimiento académico de los estudiantes

en Portoviejo, Ecuador. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7467934>.

- Galarza López, J., Borroto Cruz, E. R., & Díaz Contino, C. G. (2023). Las competencias emocionales en la formación médica: una revisión sistemática. *Educación Médica Superior*, 37(3). <http://scielo.sld.cu/scielo.php?>
- Ibañez-Faichin, C. R., Medina-Garagate, E. L., & Jiménez-Hualpa, V. G. (2025). El estado emocional y su impacto en el aprendizaje actitudinal de estudiantes del nivel primario. *Revista InveCom*, 5(1). <https://doi.org/10.5281/zenodo.12676536>
- Izurieta Brito, D., Poveda Ríos, S., Naranjo Hidalgo, T., & Moreno Montero, E. (2022). Generalized anxiety disorder and academic stress in university students during the COVID-19 pandemic. *Rev Neuropsiquiatr.* 85(2). pp. 86-94. <http://www.scielo.org.pe/scielo.php?>
- Luna, D., García Reyes, S., Soria González, E. A., Ávila Rojas, M., Ramírez, M. V., García Hernández, B. (2020). Estrés académico en estudiantes de odontología: asociación con apoyo social, pensamiento positivo y bienestar psicológico. *Investigación educ. médica.* 9(35): 8-17. <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?>
- Llorente-Pérez, Y. J., Herrera-Herrera, J. L., Hernández-Galvis D.Y, Gómez M. P. & Padilla-Choperena C. I. (2020). Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería. *Revista Cuidarte*, 11(3) [.apro 6 p]
- Martínez Pérez, J. R., Ferrás Fernández, Y., Bermúdez Cordoví, L. L., Ortiz Cabrera, Y., & Pérez Leyva, E. H. (2020). Rendimiento académico en estudiantes Vs factores que influyen en sus resultados: una relación a considerar. *EDUMECENTRO*, 12(4), 105-121. <http://scielo.sld.cu/scielo.php?>

- Martínez-López, Z., González-Bernal, J., & Ruiz-Tovar, L. (2021). Estrategias de afrontamiento y resiliencia en estudiantes de Medicina. *Revista de Educación Médica*, 64(3), 112-125.
- Martínez-Pérez, J., Ortiz-Cabrera, Y., & Bermúdez-Cordoví, L. (2023). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes del segundo año de Medicina. *Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta*, 48. <https://revzoilomarinello.sld.cu/index.php/zmv/article/view/3311>
- Palma, G., & Barcia, M. (2020). El estado emocional en el rendimiento académico de los estudiantes en Portoviejo, Ecuador. *Revista de Dominio de las Ciencias*; 6(2), 72-100. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7467934>
- Pacheco, A., Rojas, C., & Díaz, L. (2021). Carga académica y estrés en estudiantes de Medicina: Una revisión sistemática. *Revista Médica de Chile*, 149(5), 678-685.
- Quiliano Navarro M. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería [Internet]. *Cienc. enferm.* 26(2): 3-9. <http://www.scielo.cl/scielo.php?>
- Rodríguez-Hernández, C., López-Mora, E., & Torres-García, A. (2022). Estrés académico y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de Medicina. *Revista de Investigación Educativa*, 40(2), 201-215.
- Sainz de la Maza, M., Campo, L., Delgado, N., y Etxabe, J. M. (2025). ¿La motivación intrínseca aumenta el rendimiento académico o viceversa? Aportando evidencias longitudinales a las principales teorías de la motivación basadas en la edad y el género del alumnado de educación primaria. *Revista de Investigación Educativa*, 43. DOI: <https://doi.org/10.6018/rie.587621>

- Salamea-Nieto, R., Cedillo-Chalaco, L. F., Sánchez-Bracho, A., & Belduma-Cabrera, K. (2024). Hábitos de estudios y motivación para el aprendizaje en universitarios en condición de vulnerabilidad socioeconómica. *INNOVA Research Journal*, 9(3), 25-40. <https://doi.org/10.33890/innova.v9.n3.2024.2557>
- Sarmiento Benavides, A. S. & Pilco Guadalupe G. A. (2025). Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Rev Cubana Med Milit*; 54(2). <https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/63686>
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2020). *Psicología positiva: una introducción a la ciencia del bienestar* (2. ed.). Oxford University Press.
- Sinchigalo-Martínez, R., Guzmán-Barcenas, B. & Bonilla-Jurado, D. (2022). Bienestar emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios: relación bidimensional y su impacto en las estrategias de apoyo. *Journal of science and research*; 7(4). 71-95. <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/2898>
- Velázquez, C., Testón, N., (2022). El estrés académico y afectaciones emocionales en estudiantes de nivel superior, *Revista Innova Educación*; 4(2), pp. 132-146. Instituto Universitario de Innovación, Ciencia y Tecnología Inudi, Perú. DOI: <https://doi.org/10.35622/j.rie.2022.02.008.es>
- Vences Camacho, K. A., Márquez Gómez, J. O. & Cardoso Jiménez, D. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso *RIDE. Rev. Iberoam. Investig. Desarro. Educ.* 13(26) <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?>