

REVISIÓN SISTÉMICA

Influencia del estrés en el rendimiento académico: Una Revisión Bibliográfica

Stress influence on academic performance: A Bibliographic Review

Danilo Oliver Murillo Terrazas¹

1. Carrera de Fisioterapia y Kinesiología de la Universidad Privada del Valle, Sede Cochabamba.

dmurillot@univalle.edu ; <https://orcid.org/0000-0003-4753-0343>

RESUMEN

Introducción: El estrés es una afección de amenaza psíquica y somática que se relaciona con múltiples condiciones del ser humano y en diferentes etapas, dentro de estas, la formativa en pregrado. El rendimiento académico puede verse afectado por diversos factores como el estrés, condición que caracteriza a un gran porcentaje de la población estudiantil en diferentes medios.

Objetivo: El objetivo de este trabajo es la recopilación y el análisis de información recabada, principalmente, de trabajos de investigación que hayan sido publicados en la última década, con mayor énfasis en los últimos 5 años, respecto a la influencia del estrés en el rendimiento académico.

Materiales y métodos: Se tomaron 10 estudios originales, de los cuales 8 son artículos, 1 Tesis para optar el grado de Licenciatura y 1 Tesis Doctoral. Se procedió a revisión de *abstracts*, así como artículos completos respecto a la implicancia del estrés en el rendimiento académico. Mediante el uso de las pruebas de STAI (*State-Trait Anxiety Inventory Questionnaire*) de Spielberger, PSQ (*Perceived Stress Questionnaire*), el Inventario SISCO del estrés académico y la Escala de Estrés Percibido PSS14.

Resultados: Al realizar la revisión bibliográfica de los ocho artículos, se detalla que la población estudiada refiere haber presentado momentos de nerviosismo durante el semestre, así como también estrés moderado a severo en estudiantes de entre 20 y 24 años, en el género femenino y leve a moderado en el género masculino. La mayoría de los estudiantes presentan un rendimiento académico muy bueno; observándose que a niveles medios de estrés mejor rendimiento académico.

Conclusión: Se evidencia la prevalencia del estrés como un factor influyente en el rendimiento académico, lo que nos lleva a pensar en un problema aun latente que requiere la atención de los docentes y los diferentes departamentos pedagógicos de las diversas instituciones educativas.

Palabras Clave: Estrés. Rendimiento académico.

ABSTRACT

Introduction: Stress is a psychic and somatic threat condition that is related to multiple conditions of the human being and in different stages, within these the undergraduate training. Academic performance can be affected by various factors, including stress, a condition that characterizes a large percentage of the student population in different settings.

Objective: The objective of this work is the compilation and analysis of information collected mainly from research papers that have been published in the last decade, with greater emphasis in the last 5 years, regarding the influence of stress on academic performance.

Materials and methods: 10 original studies were taken, of which 8 are articles, 1 thesis to opt for the bachelor's degree and 1 Doctoral Thesis, we proceeded to a review of abstracts, as well as complete articles regarding the implication of stress in academic performance. Using the STAI (State-Trait Anxiety Inventory Questionnaire) test of Spielberger, PSQ (Perceived Stress Questionnaire), the SISCO Inventory of academic stress and the Perceived Stress Scale PSS14.

Results: The studied population refers to having presented moments of nervousness during the semester, as well as moderate to severe stress in students between 20 and 24 years old, in the female gender and mild to moderate in the masculine gender. Most of the students present a very

good academic performance, observing that at medium levels of stress, better academic performance.

Conclusion: Prevalence of stress is evidenced as an influencing factor in academic performance, which leads us to think about a still latent problem that requires the attention of teachers and the different pedagogical departments of the various educational institutions.

Keywords: Academic performance. Stress.

1. INTRODUCCIÓN

El estrés es constituido como uno de los problemas de salud más generalizado, se concibe como una resultante de la relación entre el individuo y su entorno (1). En el tema estudiantil, el conjunto de actividades que desarrollan las diferentes universidades, las cuales son necesarias para superar el reto que representa la parte académica, se forman una fuente notable de estrés y ansiedad (2).

Águila Alfonso menciona que las “(...) ciencias médicas han sido reportadas como una de las ramas donde los estudiantes manifiestan mayores niveles de estrés” (1); ahora, los eventos generadores de estrés en los estudiantes están ligados a las diversas actividades que se les adjudica, tales como trabajos, exámenes, pruebas, exposiciones, entre otros (3)(4)(5).

1.1. Estrés

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés es “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción” (6). Desde el punto de vista biológico, en el estrés existe un recurso que nos mantiene alerta ante las variaciones del contexto en el que nos desenvolvemos suponiendo un riesgo para la persona (7).

Entonces, se considera al estrés muy ligado a la ansiedad, que es una emoción dentro el estrés, la cual es habitual en la época de exámenes en la población estudiantil. La misma ansiedad puede causar dificultad para resolver problemas de manera efectiva (4)(5).

1.2. Estrés Académico

El estrés académico se refiere simplemente a aquel grado de estrés que se produce con relación al ámbito educativo, y muy relacionado al acontecer académico (8). En resumen, desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A esta se le denomina estrés académico y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula (1).

Teniendo esta una manera singular de presentarse en los estudiantes, como un estímulo, psicológico, físico, cognitivo o emocional, resulta complejo para el estudiante lidiar con ello y a la vez rendir académicamente, (2) esto debe estar íntimamente relacionado a los denominados “Estresores” (8).

1.3. Estresores académicos

Hablamos de situaciones y aspectos que están relacionados de manera directa con el estrés, es decir, son los generadores de este, pudiendo entre estos resaltarse los siguientes (7):

- Conflictos de adaptación al entorno universitario.
- Sobrecarga de tareas.
- Imprecisión entre lo que se demanda y espera de él.
- Mal manejo de su entorno organizacional.

Ello puede reflejarse también como una concepción concluyente de los trabajos revisados, puesto que existe una concordancia en la presencia de dichos estresores.

2. METODOLOGÍA

2.1. Diseño

Se realizó una revisión sistemática de documentos que nos proponen diversos criterios respecto a el estrés y el rendimiento académico.

2.2. Estrategia de búsqueda

Se realizó la búsqueda de información en Google Scholar referente a la temática del presente trabajo publicada por diferentes revistas, editoriales, universidades y sociedades, entre otros. También se buscó revisiones sistemáticas del tema sin límites de tiempo, sin tener hallazgos floridos. Se buscó información bajo los siguientes descriptores: “Estrés académico”, “Estrés y Rendimiento académico”, “Estrés Estudiantil”.

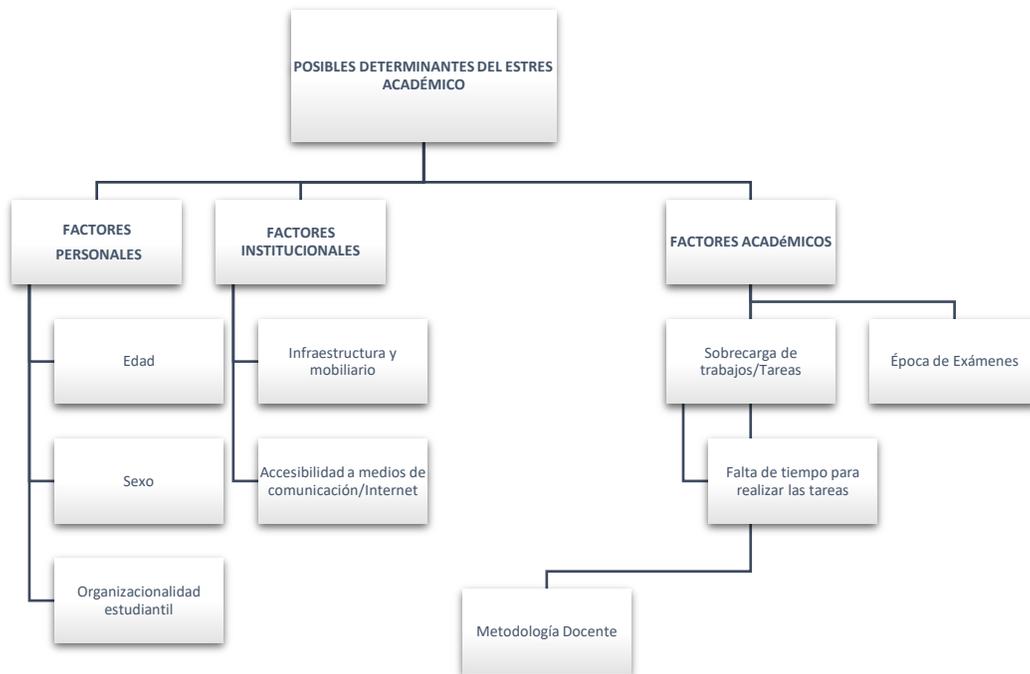


Figura 1. Determinantes del estrés académico

Fuente: Elaboración propia con base en (4)(7)(8)(9)(10)(11).

2.3. Criterios de inclusión y exclusión

Se realizó la selección de los documentos bajo los criterios de inclusión:

- Que estén relacionados con los descriptores: Estrés – Rendimiento académico.

- Que hayan sido publicados en la última década, con mayor énfasis en los que lo hayan hecho dentro de los últimos 5 años atrás.
- Que cuenten con un diseño metodológico basado en la aplicación de escalas y cuestionarios estandarizados, mostrando resultados con relevancia científica.
- Que muestren estudios realizados en estudiantes del área académica superior.
- Uso de test de STAI (*State-Trait Anxiety Inventory Questionnaire*) de Spielberger para valorar la ansiedad estado y la ansiedad rasgo PSQ (*Perceived Stress Questionnaire*) para valorar el estrés reciente y el estrés general.
- Uso de cuestionarios Inventario SISCO del estrés académico y la Escala de Estrés Percibido PSS14.
- Que plasmen de manera clara las conclusiones respecto a lo relacional entre estrés y Rendimiento Académico.

El principal criterio de exclusión fue que los documentos no incluyeran información sobre Estrés y rendimiento académico.

2.4. Extracción de datos

Se encontraron alrededor de 16 estudios relacionados con el enunciado como lineamiento de revisión, de los cuales, según los criterios de inclusión y exclusión, se tomaron 10 estudios originales, y que 8 son artículos, 1 Tesis para optar el grado de Licenciatura y 1 Tesis Doctoral. Para dicha selección, además de los criterios de inclusión y exclusión, también se realizó una revisión minuciosa de los resúmenes (*abstracts*).

3. RESULTADOS

El análisis, principalmente, de las conclusiones de dichos trabajos se lo efectuó en la síntesis de estas (Tabla 1), esto nos permite apreciar la influencia del estrés en el rendimiento académico es muy marcada.

Autor	Año	Tipo de documento	Muestra	Ciclo de estudio	Resultados/Conclusiones
Grasses Gloria, Rigo Eduard	2010	Artículo	471	Estudiantes de Último año de Colegio	“(…) un mal expediente académico predice los niveles de ansiedad/estrés al considerar características propias de la persona (…) las personas con un peor expediente académico tienen niveles superiores de ansiedad como rasgo y estrés general, usando los test de STAI (<i>State-Trait Anxiety Inventory Questionnaire</i>) de Spielberger para valorar la ansiedad estado y la ansiedad rasgo PSQ (<i>Perceived Stress Questionnaire</i>) para valorar el estrés reciente y el estrés general donde los participantes muestran mucha ansiedad los estudiantes con un peor expediente académico (…)”.
Casuso, M. J.	2011	Tesis Doctoral	911	Estudiantes de 1ro a 3er año	“(…) forman un conjunto bastante homogéneo en lo que a percepción de estresores académicos se refiere sometidos al Cuestionario de Estrés Académico (CEA) (…)”.
Córdova, Diana e Irigoyen, E.	2015	Tesis	248 (17 – 26)	1ro a 8vo semestre	“Se observó que la población estudiada refiere haber presentado momentos de nerviosismo durante el semestre, así como también estrés moderado a severo en estudiantes,, demostrados gracias a los cuestionarios Inventario SISCO

					del estrés académico y la Escala de Estrés Percibido PSS14 donde la población estudiada refiere haber presentado momentos de nerviosismo durante el semestre, así como también estrés moderado a severo en estudiantes de entre 20 y 22 años, en el género femenino y en los primeros y últimos niveles de la carrera. La mayoría de los estudiantes presentan un rendimiento académico muy bueno; observándose que a niveles medios de estrés mejor rendimiento académico”.
Mirachi, C., Ríos, M., Manríquez, J., Burgos, C., Ponce, D..	2015	Artículo	302	1ro a 5to año	“Del estrés y el rendimiento académico, se puede establecer que este último se ve influido negativamente por la carga de trabajo académico, esto varía acorde al año de estudio”.
Dominguez, R., Guerrero, W., Dominguez, J.	2015	Artículo	20	1ro a 5to año	“Se puede concluir que a pesar de que el 70% de los encuestados expresaron que el estrés afecta su rendimiento académico, medido por el Inventario SISCO del Estrés Académico...”
Reinoso, Elizabeth	2017	Tesis	178	5to semestre (20-29)	“Al analizar los resultados del cuestionario, se determinó que el 100% de los encuestados afirmó haber presentado un cuadro de estrés durante el periodo académico según el Inventario SISCO de Estrés Académico de

Fernández Javier, Luévano Flores	2018	Artículo	179	1ro al 5to semestre	“(…) existe una correlación negativa significativa entre el grado de estrés académico y el rendimiento escolar de los estudiantes. Por tanto, se puede esperar que a mayor sea el grado de estrés académico en los alumnos, menor será su rendimiento escolar.”
-------------------------------------------------	------	----------	-----	------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

*Tabla 1. Conclusiones investigativas de la influencia del Estrés en el rendimiento estudiantil**Fuente: Elaboración propia con base en (4)(5)(7)(8)(10)(11)(12).*

4. DISCUSIÓN

Al percatar diversas posturas que coinciden en el eje problemático que el estrés genera a nivel académico superior, no cabe duda de que se trata de un problema vigente y que requiere la atención de todos los docentes.

Realizando un análisis de las posturas vertidas a manera de conclusión por parte de los autores citados, llama la atención la afirmación a la cual llegan Reinoso y Fernández (8) (12), pues ambos afirman que el 100% de sus encuestados tuvieron una experiencia con el estrés en el área educativa. Estos datos son suficientes para cimentar la hipótesis de la influencia que este tiene sobre el desarrollo académico que siguen. Al respecto, notorio el porcentaje que nos plantea Domínguez, al concluir que el 70% de los estudiantes a los cuales estudio, asumen que el estrés afecta su rendimiento académico (5).

Por ello, los autores citados en líneas anteriores, y los que se muestran en el cuadro conclusivo ratificamos al estrés como un cuadro influyente en el estudiante respecto a su rendimiento académico, que, al asociarse con otros que no se estudiaron en este trabajo, seguro explican que los parámetros bajos en las aulas universitarias radican bajo la influencia de diversos factores.

Es menester mencionar que, en la ubicación geográfica, la cultura o raza, no influyen al respecto, dado que, en los estudios revisados radicados en diferentes lugares de nuestro continente y aledaños, se evidencia la influencia del estrés en el desenvolverse estudiantil (4).

Dado que se trata de un estudio realizado en diversos trabajos, cada uno con características metodológicas diferentes, es difícil inclinarse a una acción comparativa, pero dentro la básica información, se pueden caracterizar en los hallazgos respecto a la influencia del estrés en el rendimiento académico.

5. CONCLUSIÓN

En síntesis, como reflejan los estudios revisados, dando una clara evidencia una influencia notable del estrés sobre el rendimiento académico.

Se debe continuar con revisiones que actualicen la información respecto a la temática. Socializarlas y promover el accionar correctivo por los educandos motivando la implementación de técnicas pedagógicas que lidien con el estrés académico en busca de aminorarlo.

REFERENCIAS

1. Águila Belkis A., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., Nieves Achon, Z. Estrés académico. Rev EDUMECENTRO (Internet). 2015 Jun (citado 2020 Sep 19) ; 7(2): 163-178. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es
2. Suarez Montes, N. & Díaz Suieta, L. Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. Rev. salud pública. 17 (2): 300-313, 2015 (2015 Diciembre) (citado Seo 19). Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rsap/2015.v17n2/300-313/#ModalArticles>
3. Gutiérrez Huby, A., & Amador Murguía, M. E. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Quipukamayoc*, 24(45), 23-28. <https://doi.org/10.15381/quipu.v24i45.12457>

4. Grasses, G., Rigo, E. Estudio de la influencia de la ansiedad y el estrés en el rendimiento académico vs. la influencia del rendimiento académico en los niveles de ansiedad y estrés. *Educación Y Cultura* (2010), 21: 97-116. Disponible en: <https://www.raco.cat/index.php/EducacioCultura/article/viewFile/214566/284858>
5. Domínguez Castillo, R. A., Guerrero Walker, G. J. & Domínguez Castillo, J. G. (2015). Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. *Educación y ciencia*, 4(43), 31-40. <http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/313>
6. Definición de Estrés según OMS. Citado 20 Sep 2020. Disponible en: https://www.uv.es/preven/documentacion/105281_8.Estres.pdf
7. Córdova Raza, D., Irigoyen Mogro, E. Estrés y su asociación en el rendimiento académico en los estudiantes de la facultad de medicina desde primero a octavo nivel de la PUCE, Sede Quito en el período correspondiente de enero a mayo 2015. Tesis Pontificia Universidad Católica de Ecuador. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/8882>
8. Fernández de Castro de León J., Luévano Flores E. Influencia del estrés académico sobre el rendimiento escolar en educación media superior. *Revista Panamericana de Pedagogía* Núm. 26 (2018), Disponible en: <http://portalderevistasdelaup.mx/revistapedagogia25/revistapedagogia/index.php/pedagogia/article/view/284>
9. Casuso Holgado, Ma. J. Estudio del Estrés, *engagement* y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. Tesis Doctoral. Universidad de Málaga (2011) Disponible en: <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/4926>
10. Tintin Gomez JT & Reinoso Toledo E. P. Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes del quinto semestre de la Facultad de Odontología de la Universidad Central Del Ecuador. 2017. Tesis. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/11015>
11. Misrachi-Launert, C., Ríos-Erazo, M., Manríquez-Urbina, J. M., Burgos-Ibarra C., Ponce-Espinoza, D. Fuentes de estrés percibidas y rendimiento académico de estudiantes de odontología chilenos. *FEM* (Ed. impresa) (Internet). 2015 Abr (citado 2020)

12. Reinoso Toledo, E. Influencia del Estrés en el Rendimiento Académico de los estudiantes del Quinto Semestre de la Facultad de Odontología de la Universidad Central Del Ecuador. Tesis. (2017) Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/atlanter/2018/08/estres-rendimiento-academico.html>

Fuentes de financiamiento: Esta investigación fue financiada con fondos del autor.

Declaración de conflicto de intereses: El autor declara que no tiene ningún conflicto de interés.

Copyright (c) 2021. Danilo Oliver Murillo Terrazas



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumendelicencia](#) - [Textocompletodelalicencia](#)