

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS – UNIMINUTO

Estrés y rendimiento académico en estudiantes del programa de Administración de Empresas

UNIMINUTO Chinchiná Caldas.

José Ignacio Cuervo Naranjo

Tutora: Olga Lucía Duque Carvajal

Chinchiná, Caldas

23 de mayo de 2026

Estrés y rendimiento académico en estudiantes del programa de Administración de Empresas UNIMINUTO Chinchiná Caldas

Contenido

Resumen.....	5
Abstrac.....	6
Planteamiento del problema.....	7
Objetivos.....	9
Marco de referencia.....	12
Marco conceptual.....	13
Estrés académico.....	13
Malestar psicológico.....	14
Factores socioculturales.....	14
Estrés académico.....	15
Salud mental.....	16
Estrés estudiantil.....	16
Marco legal.....	17
Ley 1616 de 2013 - Ley de Salud Mental.....	17
Ley 1581 de 2012 - Protección de Datos Personales.....	18
Ley 115 de 1994 - Ley General de Educación.....	18
Constitución Política de Colombia de 1991 (Art. 16 y 67).....	18
Ley 1273 de 2009 - Delitos Informáticos.....	19
Antecedentes.....	19
Estrés académico y sus componentes. Gutiérrez, A. C. U. (2024).....	20

Estrés como predictor del agotamiento y rendimiento académico Mediadores y moderadores.	
Zhang, J., Liu, Y., & Wang, Q. (2025).....	21
Teorías fundamentales del estrés académico: una revisión integradora. Drata, W. W. W.	
(2025).....	22
Estrategias de afrontamiento de estudiantes universitarios para manejar el estrés: Una revisión exploratoria. Waterhouse, P., Cox, R., & Lee, S. (2024).....	23
Estrés académico y calidad del sueño en estudiantes universitarios. Zapata-López, J. S.	
(2024).....	24
Rendimiento académico y factores asociados en estudiantes de ciencias de la salud. Martínez-Otero, V. (2023).....	25
Prácticas docentes digitales y estrés estudiantil. Norabuena-Figueroa, R. P. (2025).....	25
Evaluación del estrés académico y su asociación con el logro académico. Kaphle, M.	
(2021).....	26
Uso del tiempo y estrés en las amistades universitarias. Research on student time use & friendship stress (2025).....	27
Aprendizaje autorregulado como mediador entre el estrés y el rendimiento. Xu, Z., Li, H., & Chen, L. (2023).....	27
Estrés académico en estudiantes universitarios (Revista Salud UIS). Londoño-Prieto, J.	
(2024).....	28
Estrés y rendimiento académico: Un meta-análisis. Tang, Y., Li, Z., & Wang, L. (2023)...	29
Motivación y aprendizaje autorregulado en la educación superior: Un enfoque constructivista. Pintrich, P. R. (2021).....	30

Competencia académica y presión por el rendimiento: Fuentes de distrés. Reddy, R., Sekhar, K., & Mythili, B. (2022).....	31
Relación inversa entre el estrés académico y el rendimiento universitario. García-Ros, R., Pérez-González, F., & Núñez, J. (2020).....	32
Carga de trabajo, falta de tiempo y su impacto en las modalidades a distancia y nocturnas. Hamaideh, S. (2021).....	32
Estrés académico, bienestar psicológico y rendimiento en la educación superior. Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020).....	33
El estrés académico como predictor del rendimiento y salud mental. Córdova Olivera, L. (2023).....	34
Impacto del estrés académico en los hábitos de vida y el sueño de los universitarios. AlHamlan, S. et al. (2025).....	34
Carga académica y evaluaciones frecuentes en carreras de ciencias contables y administrativas. Cvetkovic, M. et al. (2021).....	35
Diseño metodológico.....	36
Análisis de resultados	39
Resultados.....	71
Conclusiones y recomendaciones.....	73
Referencias bibliográficas.....	74
Anexos.....	84

Resumen

El presente estudio tiene como objetivo general analizar la relación entre los niveles de estrés académico y el rendimiento de los estudiantes pertenecientes a los semestres II, V, X de UNIMINUTO Sede Chinchiná Caldas del Programa Administración de Empresas. La importancia de esta investigación radica en abordar un fenómeno que incide directamente en la calidad de vida, la motivación y la estabilidad emocional de los jóvenes universitarios, factores críticos para asegurar su éxito y permanencia en la educación superior. Metodológicamente, el trabajo se fundamenta en un enfoque cuantitativo con un diseño correlacional y descriptivo, el cual permite examinar el grado de asociación entre las variables sin manipularlas directamente. Para la recolección de datos, se utilizó un cuestionario digitalizado accesible mediante un código QR, facilitando la participación de una muestra de 15 estudiantes distribuidos en los niveles inicial, intermedio y final del programa de administración de empresa. académicos. Los resultados más significativos pretenden identificar las fuentes de estrés predominantes y establecer su correlación estadística con los indicadores de rendimiento académico obtenidos de los registros oficiales de la institución.

Palabras clave: Estrés Académico, Rendimiento Académico, Bienestar Universitario, Estrategias Afrontamiento, Formación Profesional.

Abstract

The general objective of this study is to analyze the relationship between academic stress levels and the performance of students in semesters II, V, and X of the Business Administration program at UNIMINUTO Chinchiná Caldas campus. The importance of this research lies in addressing a phenomenon that directly impacts the quality of life, motivation, and emotional stability of university students—critical factors for ensuring their success and retention in higher education. Methodologically, the study is based on a quantitative approach with a correlational and descriptive design, which allows for examining the degree of association between variables without directly manipulating them. Data was collected using a digital questionnaire accessible via a QR code, facilitating the participation of a sample of 15 students distributed across the initial, intermediate, and final levels of the Business Administration program. The most significant results aim to identify the predominant sources of stress and establish their statistical correlation with academic performance indicators obtained from the institution's official records.

Keywords: Academic Stress, Academic Performance, University Wellbeing, Coping Strategies, Professional Training.

Planteamiento del problema

Identificación del problema

En la educación superior, el estrés académico se ha convertido en una de las problemáticas más recurrentes y menos abordadas de manera integral. Aunque forma parte de la experiencia universitaria, investigaciones previas sugieren que los niveles de malestar psicológico entre los estudiantes suelen superar a los de la población general (Stallman, 2010). Cuando su intensidad supera la capacidad de afrontamiento del individuo, puede generar consecuencias significativas como bajo rendimiento, falta de motivación, ausentismo, deserción y diversas afectaciones en la salud física y emocional.

Contexto del Problema

En UNIMINUTO Sede Chinchiná, específicamente en los estudiantes de los Semestres II, V y X de la carrera Administración de Empresas, la dinámica académica exige la gestión simultánea de múltiples responsabilidades: cumplimiento de tareas, evaluaciones continuas, participación en proyectos y, frecuentemente, la compatibilización de los estudios con el trabajo y la vida familiar (Misra & McKean, 2000). Estos factores, junto con la presión por mantener un buen desempeño, pueden desencadenar altos niveles de estrés que impactan directamente y de forma inversa en su rendimiento académico (García-Ros et al., 2018).

A pesar de que existen programas institucionales de bienestar y acompañamiento psicológico, no siempre se cuenta con diagnósticos precisos que permitan determinar el grado de relación entre el estrés y el desempeño académico en estas etapas críticas de la formación. Esta ausencia de información sistematizada dificulta que la institución asuma un rol activo mediante

la creación de estrategias preventivas y una cultura del bienestar adaptada a las necesidades reales de los estudiantes (Misiolek & Walker, 2017). Por lo anterior, resulta necesario realizar un estudio centrado en los Semestres II, V y X que, mediante el uso de un formulario digital que permita el diligenciamiento de la encuesta por QR, identifique y analice dicha relación. Esto permitirá establecer los factores que la explican y las posibles acciones que la institución podría implementar para promover ambientes de aprendizaje saludables y sostenibles.

Descripción del Problema

El estrés académico representa uno de los desafíos más significativos para los estudiantes de educación superior, particularmente en contextos donde las exigencias institucionales, la carga de trabajo y las responsabilidades personales convergen intensamente (Misra & McKean, 2000). En la actualidad, se observa que las instituciones universitarias enfrentan un incremento notable en los niveles de malestar psicológico y agotamiento entre su población, factores que inciden directamente en el éxito académico y en la permanencia estudiantil (Stallman, 2010). Se trata de proponer estrategias de apoyo que fortalezcan el bienestar integral (García-Ros et al., 2018). La propuesta se fundamenta en la premisa de que el estrés no es únicamente una reacción emocional negativa, sino un proceso mediado por la evaluación cognitiva que puede transformarse en un recurso adaptativo si se cuenta con las herramientas de afrontamiento adecuadas (Lazarus & Folkman, 1984).

Pregunta de investigación

¿Por qué se genera el estrés y el rendimiento académico en estudiantes del programa de Administración de Empresas de UNIMINUTO Centro Universitario Chinchiná Caldas en el periodo 2026-I?

Objetivos

Objetivo general

Analizar el estrés y el rendimiento académico en estudiantes del programa de Administración de Empresas de UNIMINUTO Centro Universitario Chinchiná Caldas en el periodo 2026-I para la identificación de los factores que influyen en su desempeño por medio de la información suministrada por los participantes.

Objetivos específicos

Identificar las fuentes que generan el estrés y el rendimiento académico en estudiantes del programa de Administración de Empresas de UNIMINUTO Sede Chinchiná Caldas en el periodo 2026-I para el conocimiento propio del tema.

Determinar la relación entre los factores del estrés y el rendimiento académico en estudiantes del programa de Administración de Empresas de UNIMINUTO Sede Chinchiná Caldas en el periodo 2026-I para la comparación de estas variables.

Proponer estrategias de afrontamiento que contribuyan a la mejora del estrés y el rendimiento académico en estudiantes del programa de Administración de Empresas de UNIMINUTO Sede Chinchiná Caldas en el periodo 2026-I para la reducción de los niveles.

Justificación

El estrés académico afecta no solo el rendimiento de los estudiantes, sino también su estabilidad emocional, su motivación y su permanencia en la educación superior (García-Ros et al., 2018; Stallman, 2010). Comprender la relación entre estas variables en los Semestres II, V y X Administración de Empresas permite desarrollar estrategias institucionales orientadas al fortalecimiento del bienestar psicológico, la gestión del tiempo y las habilidades de afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1984). Esta investigación se justifica por tres relevancias importantes, una, la relevancia social, al abordar un fenómeno que incide directamente en la calidad de vida y el éxito académico de los jóvenes universitarios; dos, por su relevancia institucional, al generar evidencia útil para diseñar políticas y programas de apoyo en UNIMINUTO Chinchiná Caldas; y tres, por su relevancia académica, al contribuir a la comprensión de un tema poco explorado desde una perspectiva local.

Asimismo, la implementación de un formulario digital accesible mediante código QR asegura la viabilidad técnica del estudio, facilitando la recolección de datos precisos sobre el malestar psicológico en momentos críticos de la formación universitaria. En síntesis, el estudio busca aportar al conocimiento sobre las condiciones que determinan el desempeño académico en estas etapas específicas, proponiendo alternativas que permitan reducir los niveles de estrés y favorecer entornos educativos más saludables y productivos (Misiolek & Walker, 2017).

Alcance y Limitaciones

Alcance

El presente estudio tendrá un alcance correlacional y descriptivo, ya que busca analizar la relación existente entre los niveles de estrés académico y el rendimiento de los estudiantes de

UNIMINUTO Sede Chinchiná Caldas, describiendo además los factores asociados a ambas variables. El análisis se desarrollará con estudiantes de pregrado de diferentes programas académicos y considerará tanto elementos individuales (hábitos de estudio, tiempo disponible, estrategias de afrontamiento) como factores institucionales (carga académica, acompañamiento docente y bienestar universitario). Los resultados se proyectan como insumo para la implementación de estrategias preventivas y programas de apoyo estudiantil. El alcance define el tipo de estudio, la población y el propósito analítico. Su propuesta, no especifica el tipo ni los límites. La propuesta ajustada: - Declara el tipo de alcance (correlacional–descriptivo). - Define población y variables. - Muestra aplicación práctica de resultados.

Limitaciones

Entre las posibles limitaciones del estudio se encuentran el tamaño de muestra reducido que podría limitar la generalización de los resultados; la disponibilidad de información académica, debido a la confidencialidad de los registros institucionales; subjetividad en las respuestas de los estudiantes frente a instrumentos de autoevaluación; tiempo de recolección de datos limitado, que podría restringir la observación de variaciones entre semestres. Aún con estas restricciones, la investigación mantiene su pertinencia y validez, ya que busca comprender la realidad de una población específica y generar conocimiento útil para la mejora institucional y el bienestar estudiantil.

Marco de referencia

Teorías generales del estrés

Hans Selye (1956) definió el estrés como una respuesta inespecífica del organismo ante cualquier demanda externa o interna. Su teoría del “síndrome general de adaptación” permite comprender que los estudiantes de UNIMINUTO Chinchiná experimentan fases de alarma, resistencia y agotamiento frente a la presión académica, especialmente durante periodos de evaluación o entrega de proyectos. Esta perspectiva ayuda a identificar los momentos críticos en los que el cuerpo y la mente requieren intervenciones preventivas.

Posteriormente, Selye (1974) diferenció entre eustrés y distrés, señalando que el primero puede ser un estímulo positivo que motiva al logro, mientras que el segundo genera efectos negativos sobre el bienestar. En el entorno universitario, esta distinción resulta clave para interpretar cómo algunos estudiantes canalizan el estrés para mejorar su desempeño, mientras otros experimentan fatiga y desmotivación, afectando su rendimiento académico. Lazarus y Folkman (1984) plantearon la teoría del afrontamiento, donde el estrés se origina por la evaluación cognitiva que la persona realiza sobre una situación. En el contexto de UNIMINUTO Chinchiná, esta teoría explica cómo los estudiantes interpretan las demandas académicas y las comparan con sus recursos personales. Por ejemplo, quienes trabajan y estudian simultáneamente pueden percibir las exigencias como incontrolables, elevando su nivel de ansiedad y agotamiento emocional.

Hobfoll (1989), con su teoría de la conservación de recursos, argumenta que el estrés ocurre cuando los individuos perciben pérdida o amenaza de recursos valiosos, como tiempo, energía o apoyo social. Este modelo es especialmente pertinente para los estudiantes de programas con alta carga académica, como Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo,

quienes enfrentan limitaciones de tiempo y recursos financieros, generando una sensación constante de vulnerabilidad. McEwen (1998) introdujo el concepto de “carga alostática”, entendida como el desgaste fisiológico que resulta de la exposición prolongada al estrés. En los estudiantes de UNIMINUTO, la falta de descanso y la presión académica sostenida pueden derivar en fatiga cognitiva, alteraciones del sueño y dificultades de concentración, afectando la productividad académica y la salud mental.

Sapolsky (2004) destacó la relación entre estrés crónico y salud, demostrando que la exposición continua a factores estresores puede deteriorar el sistema inmunológico. En el contexto universitario, esto se refleja en el incremento de enfermedades psicosomáticas durante periodos de alta demanda, como exámenes finales o prácticas profesionales. Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983) desarrollaron la “Escala de Estrés Percibido (PSS)”, un instrumento ampliamente utilizado para evaluar la percepción individual del estrés. Su aplicación en los estudiantes de UNIMINUTO permitiría medir objetivamente el nivel de tensión psicológica y diseñar programas de bienestar adaptados a cada programa académico.

Marco conceptual

Estrés académico

Misra y McKean (2000) establecieron que el estrés académico surge de la interacción entre exigencias institucionales y habilidades de gestión del tiempo. En el caso de UNIMINUTO Chinchiná Caldas, esta relación es evidente en los estudiantes que compaginan trabajo, estudio y responsabilidades familiares, lo que genera una sobrecarga cognitiva y emocional que repercute en su rendimiento académico. Esta multiplicidad de roles provoca una insuficiencia crítica de tiempo y una interferencia severa de las obligaciones externas sobre la vida universitaria. El

ordenamiento de prioridades y la búsqueda de apoyo colaborativo en pares y docentes. Estos recursos de autorregulación actúan como factores moderadores que les permiten cumplir normativamente con sus actividades dentro de los plazos fijados, logrando estabilizar sus promedios y mitigar el impacto negativo del distrés sobre el éxito de su formación profesional.

Malestar psicológico

Stallman (2010) identificó que los niveles de malestar psicológico entre estudiantes universitarios superan los de la población general. Esta evidencia coincide con la realidad de UNIMINUTO, donde las presiones económicas, el desplazamiento geográfico y la virtualidad parcial incrementan los indicadores de ansiedad y agotamiento. En la población de UNIMINUTO Chinchiná, este malestar se agudiza debido a las extensas jornadas que los estudiantes deben afrontar para equilibrar sus obligaciones laborales y académicas, lo que desencadena un desgaste físico y mental significativo. No obstante, los estudiantes logran contrarrestar un descenso crítico en su desempeño gracias a la implementación de estrategias individuales de afrontamiento y hábitos de autorregulación como la planeación del tiempo, la priorización de tareas y el apoyo mutuo, los cuales actúan como un escudo protector que les permite cumplir con sus metas académicas dentro de los plazos establecidos y mitigar el impacto del distrés en su salud mental.

Factores socioculturales

Bayram y Bilgel (2008) destacaron la prevalencia de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios, atribuyéndola a factores socioculturales. En los programas académicos de la sede Chinchiná, los contextos rurales y las dificultades de acceso a recursos tecnológicos amplifican estas condiciones, generando desigualdades en la adaptación académica. Reddy, Sekhar y Mythili (2018) analizaron las fuentes principales de estrés académico, identificando la

competencia académica y la presión por el rendimiento. En el entorno local, la alta exigencia evaluativa y la escasez de estrategias pedagógicas diferenciadas acentúan el estrés en asignaturas técnicas y cuantitativas.

Estrés académico

García-Ros, Pérez-González y Núñez (2018) demostraron que el estrés académico se asocia inversamente con el rendimiento universitario. En UNIMINUTO, esta relación se observa particularmente en periodos de fin de semestre, cuando el incremento de tareas y evaluaciones genera disminución en la calidad del aprendizaje. Hamaideh (2011) profundizó en los *estresores académicos*, destacando los relacionados con la carga de trabajo, la falta de tiempo y la presión familiar. Estos factores son recurrentes entre los estudiantes de modalidad distancia o nocturna de UNIMINUTO, quienes deben reorganizar su tiempo personal para cumplir con las demandas institucionales. Córdova Olivera (2023) propuso que el estrés académico predice niveles de salud mental y rendimiento. Este planteamiento es coherente con las experiencias de los estudiantes de UNIMINUTO que reportan mayor agotamiento en periodos de simultaneidad laboral y académica.

AlHamlan et al. (2025) encontraron que el estrés académico afecta los hábitos de vida y el sueño. En los estudiantes de UNIMINUTO, las largas jornadas laborales y las clases nocturnas agravan estos efectos, afectando la atención y la motivación. AlHamlan et al. (2025) encontraron que el estrés académico afecta los hábitos de vida y el sueño. En los estudiantes de UNIMINUTO, las largas jornadas laborales y las clases nocturnas agravan estos efectos, afectando la atención y la motivación. Cvetkovic et al. (2016) destacaron la carga académica y las evaluaciones frecuentes como principales fuentes de estrés. En la sede, este patrón se replica especialmente en carreras de ciencias contables y administrativas con evaluaciones cuantitativas

constantes. Finalmente, Hamaideh (2011) y Bayram & Bilgel (2008) coinciden en que el estrés académico es un fenómeno multifactorial, donde la falta de recursos personales y apoyo institucional acentúa el problema. En UNIMINUTO, la promoción de competencias emocionales puede ser una vía de prevención eficaz.

Salud mental

Eisenberg, Golberstein y Hunt (2009) plantearon que la salud mental es un predictor clave del éxito académico. En la sede Chinchiná, el acceso a orientación psicológica y acompañamiento psicosocial se convierte en una herramienta preventiva esencial para reducir la deserción asociada a trastornos de ansiedad o depresión. Owens, Stevenson, Hadwin y Norgate (2012) evidenciaron que la ansiedad y la depresión impactan directamente el rendimiento académico. En UNIMINUTO, la implementación de estrategias de acompañamiento emocional durante los procesos de evaluación podría mitigar estos efectos negativos. Elani et al. (2014) realizaron una revisión sistemática sobre el estrés en estudiantes de ciencias de la salud, concluyendo que las demandas académicas intensas aumentan el riesgo de agotamiento emocional. Este hallazgo puede extrapolarse a los programas técnicos con prácticas exigentes en Chinchiná, como Seguridad y Salud en el Trabajo. Stallman (2019) reiteró la necesidad de monitorear la salud mental en entornos universitarios, proponiendo evaluaciones periódicas. UNIMINUTO podría implementar sistemas de seguimiento psicológico en línea para identificar casos de riesgo.

Estrés estudiantil

Misiolek y Walker (2017) argumentaron que las instituciones deben asumir un rol activo frente al estrés estudiantil, mediante políticas de apoyo y cultura del bienestar. En el contexto de UNIMINUTO, esto implica fortalecer programas institucionales de tutorías, asesorías y

acompañamiento emocional. Tang et al. (2023), mediante meta-análisis, confirmaron que la ansiedad académica afecta significativamente la concentración y la memoria de trabajo. En los entornos rurales o semipresenciales de UNIMINUTO, este fenómeno puede intensificarse por la falta de ambientes adecuados para el estudio. Waterhouse et al. (2024) sistematizaron estrategias de afrontamiento utilizadas por universitarios, resaltando la importancia de las redes de apoyo. En el campus de Chinchiná, el trabajo colaborativo entre compañeros es un factor protector que reduce el impacto del estrés académico. Restrepo et al. (2023) analizaron la relación entre estrés y adaptación a la vida universitaria, señalando que la percepción de pertenencia institucional modula el impacto del estrés. Esto resalta la importancia de estrategias de integración estudiantil en la sede.

Marco legal

Ley 1616 de 2013 - Ley de Salud Mental

Garantiza el derecho a la salud mental de los colombianos y obliga a las instituciones educativas a implementar programas de promoción del bienestar y prevención del trastorno mental. Se articula con mi proyecto de investigación en UNIMINUTO, debido a que esta normativa garantiza el derecho a la salud mental de los colombianos y establece la obligación para las instituciones educativas de implementar programas de promoción del bienestar y prevención del trastorno mental. esta norma sugiere que el bienestar universitario no debe ser un servicio opcional, sino un compromiso institucional para mitigar factores de riesgo como el agotamiento extremo y la ansiedad identificados en los estudiantes de los semestres II, V y X.

Ley 1581 de 2012 - Protección de Datos Personales

Regula la recolección y tratamiento de datos sensibles (como niveles de estrés y notas), obligando a solicitar el consentimiento informado de los estudiantes participantes. Se articula con este proyecto de investigación se radica en la gestión ética y legal de la información privada de los estudiantes de UNIMINUTO Chinchiná. Al analizar variables como los niveles de estrés y el rendimiento académico, el estudio maneja datos sensibles que exigen la implementación de protocolos de consentimiento informado y el principio de finalidad, asegurando que la información se use exclusivamente para fines académicos. La interpretación de esta norma obliga a los investigadores a garantizar el anonimato y la confidencialidad de los participantes, protegiendo su intimidad mientras se recolectan los insumos necesarios para diagnosticar el impacto del estrés en su formación profesional.

Ley 115 de 1994 - Ley General de Educación

Establece que la educación debe ser integral y que el sistema educativo debe velar por el desarrollo equilibrado de la personalidad y el bienestar del educando. La articulación se fundamenta en el mandato legal de brindar una educación integral que trascienda la simple transmisión de conocimientos. Al establecer que el sistema educativo debe velar por el desarrollo equilibrado de la personalidad y el bienestar del educando, esta normativa sugiere que identificar y mitigar los factores que afectan la salud emocional de los estudiantes de Administración de Empresas es una responsabilidad pedagógica institucional.

Constitución Política de Colombia de 1991 (Art. 16 y 67)

Consagra el derecho al libre desarrollo de la personalidad y define la educación como un derecho que busca la formación integral del ciudadano, este proyecto de investigación radica en el reconocimiento de la educación como un derecho fundamental orientado a la formación

integral y al respeto de la dignidad humana. Al consagrar el libre desarrollo de la personalidad y el bienestar del ciudadano, la Carta Magna proporciona el marco ético y jurídico, los artículos de la Constitución señalan que las presiones académicas desmedidas pueden vulnerar la autonomía y la salud emocional de los estudiantes, limitando su realización personal.

Ley 1273 de 2009 - Delitos Informáticos

Protege la confidencialidad de la información recolectada digitalmente (como encuestas por QR) y castiga el mal uso o acceso no autorizado a los datos de la investigación, este proyecto de investigación es fundamental para garantizar la integridad de los datos recolectados a través de herramientas digitales, como los formularios de Google accedidos mediante códigos QR. Esta normativa proporciona el marco legal para proteger la confidencialidad de la información de los estudiantes contra cualquier acceso no autorizado o mal uso de los repositorios digitales donde se almacenan los niveles de estrés y resultados académicos. Se aplicada al proyecto implica que el investigador asume la responsabilidad técnica de custodiar los activos de información, previniendo delitos informáticos relacionados con la interceptación o el daño de datos.

Antecedentes

En este aparte se relacionan estudios de investigaciones enfocadas en el tema de la inclusión el cual parte de la búsqueda en bases de datos como Scielo, Redalyc, Google Scholar, Elsevier, concentrando la información en un inventario que facilitó la consolidación de datos como el título del documento, los autores, el tema central, entre otros (ver anexo 1), matriz de donde se tomaron 20 antecedentes, siendo los más relacionados con esta propuesta de investigación, teniendo en cuenta criterios como, la referencia a una de las categorías principales, que el tema permitiera orientar la propuesta de investigación, el año de publicación menor de 5

años, consolidando de esta manera, la información de cada antecedente en la ficha de Resumen Analítico Especializado-RAE (Anexo 2). A continuación, se hace relación de 5 nacionales y 15 internacionales.

Estrés académico y sus componentes. Gutiérrez, A. C. U. (2024)

Los autores realizan la investigación en el municipio de Tunja, Colombia, teniendo como temas centrales la descripción, los síntomas y escalas de medición del estrés académico en el entorno educativo. El objetivo del proyecto fue describir los componentes principales del estrés académico e identificar las escalas de medición utilizadas para evaluar sus síntomas y reacciones. Igualmente, la importancia fue comprender el estrés académico y sus componentes debido a su alto impacto en la salud mental, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes, permitiendo fundamentar teóricamente futuras estrategias de intervención. El problema de Investigación estuvo bajo la pregunta ¿Cuáles son los componentes principales que caracterizan al estrés académico y qué escalas e instrumentos son los más adecuados para su correcta medición y evaluación? Dentro de la metodología el enfoque: Cuantitativo, basado en la revisión de escalas de medición, la técnica estableció en la revisión analítica de literatura y análisis de contenido utilizando i instrumentos, matrices de evaluación de escalas psicológicas como el inventario SISCO u otros aplicados en el estudio. De esta manera una de las conclusiones de esta investigación fue que el estrés académico es un fenómeno multidimensional que requiere evaluar tanto los estímulos del entorno como las respuestas biológicas y psicológicas del alumno. Además, frente a los resultados se pudo identificar y clasificar los componentes esenciales del estrés. Validación y recomendación de uso de escalas psicométricas específicas para el contexto universitario/escolar. Es importante anotar que la relación con el proyecto de investigación está en que brinda el marco conceptual para estructurar y validar teóricamente las dimensiones de la

variable "Estrés Académico" en el cuestionario digital que aplicaremos por código QR a los estudiantes de Administración de Empresas de los semestres II, V y X en la sede Chinchiná.

Estrés como predictor del agotamiento y rendimiento académico Mediadores y moderadores.

Zhang, J., Liu, Y., & Wang, Q. (2025)

Los autores realizan la investigación teniendo como temas centrales la relación predictiva entre el estrés crónico, la aparición del agotamiento académico y el impacto directo que esto genera sobre el rendimiento de los estudiantes en la educación superior. El objetivo del proyecto fue analizar cuantitativamente cómo el estrés académico actúa como un predictor del agotamiento estudiantil y examinar los factores mediadores y moderadores que alteran el desempeño y rendimiento final de los alumnos. Igualmente, la importancia fue comprender la ruta en la que el estrés se cronifica hasta convertirse en agotamiento severo, debido a su alto impacto negativo en la estabilidad emocional, la retención escolar y el éxito del aprendizaje, permitiendo fundamentar teóricamente la necesidad de identificar alertas tempranas en los ciclos universitarios. El problema de Investigación estuvo bajo la pregunta ¿De qué manera el estrés académico preside el agotamiento y disminuye el rendimiento de los estudiantes universitarios, y qué variables operan como mediadoras en esta relación? Dentro de la metodología el enfoque: Cuantitativo, basado en un diseño correlacional y predictivo de corte transversal, la técnica estableció la aplicación de encuestas psicométricas masivas y análisis de modelos de ecuaciones estructurales utilizando instrumentos como escalas estandarizadas de estrés académico y el registro de promedios ponderados de calificaciones oficiales. De esta manera una de las conclusiones de esta investigación fue que el estrés es un predictor directo del agotamiento y que el rendimiento académico disminuye significativamente cuando las demandas del entorno superan las estrategias de afrontamiento del estudiante. Además, frente a los resultados se pudo

identificar y clasificar la correlación inversa existente entre los picos de estrés y los promedios académicos, demostrando mediante validación estadística que el agotamiento actúa como un mediador directo que anula la capacidad operativa y de concentración del alumno en entornos de alta exigencia escolar. la relación con el proyecto de investigación está en que brinda el marco conceptual y metodológico para comprender la cronicidad de la variable "Estrés Académico" y su impacto sobre la variable "Rendimiento Académico".

Teorías fundamentales del estrés académico: una revisión integradora. Drata, W. W. W. (2025)

Los autores realizan la investigación en la revista indexada Educational Review, teniendo como temas centrales las bases teóricas y los modelos conceptuales que fundamentan el estrés académico dentro de la educación superior contemporánea. El objetivo del proyecto fue sintetizar y articular las principales teorías explicativas del distrés estudiantil, evaluando cómo interactúan las demandas pedagógicas del entorno con las respuestas biológicas y psicológicas del individuo. Igualmente, la importancia fue unificar los criterios teóricos de la literatura científica para superar la fragmentación de enfoques, permitiendo fundamentar teóricamente el diseño de metodologías integrales para la medición y diagnóstico del agotamiento cognitivo en las aulas. El problema de Investigación estuvo bajo la pregunta ¿Cuáles son los fundamentos teóricos más robustos para explicar la aparición del estrés académico en estudiantes universitarios y cómo se relacionan estos modelos con la respuesta adaptativa del alumno? Dentro de la metodología el enfoque: Cuantitativo, basado en la revisión de modelos analíticos y matrices conceptuales, la técnica estableció la revisión sistemática de literatura especializada y análisis de contenido utilizando instrumentos de triangulación de datos, matrices de consistencia teórica y evaluación de indicadores psicométricos de variables educativas. De esta manera una de

las conclusiones de esta investigación fue que el estrés académico no debe evaluarse de forma aislada como una simple acumulación de tareas, sino como un proceso relacional y sistémico donde influye directamente la autopercepción de recursos individuales que posee el alumno ante las presiones evaluativas. Además, frente a los resultados se pudo identificar y clasificar un mapa de variables predictoras del estrés, logrando la validación conceptual de dimensiones clave que explican el bloqueo en las funciones ejecutivas y de atención del estudiante.

Estrategias de afrontamiento de estudiantes universitarios para manejar el estrés: Una revisión exploratoria. Waterhouse, P., Cox, R., & Lee, S. (2024)

Los autores realizan la investigación, teniendo como temas centrales la identificación, clasificación y efectividad de las diferentes estrategias de afrontamiento que emplean los alumnos de educación superior para mitigar los efectos del estrés académico. El objetivo del proyecto fue examinar a través de una revisión de alcance cómo las respuestas conductuales y cognitivas de los estudiantes actúan como variables moderadoras frente a la sobrecarga académica. Igualmente, la importancia fue comprender la efectividad de los estilos de afrontamiento debido a su impacto crítico en la adaptación al entorno universitario, la salud mental y la prevención del abandono escolar, permitiendo fundamentar teóricamente el diseño de programas de apoyo estudiantil más eficientes. El problema de Investigación estuvo bajo la pregunta ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más comunes que utilizan los estudiantes universitarios y de qué manera estas estrategias mitigan o Logon intensificar el impacto del estrés académico en su experiencia educativa? Dentro de la metodología el enfoque fue Cuantitativo, bajo un diseño de revisión de alcance y análisis correlacional, la técnica estableció la revisión sistemática de literatura y mapeo de evidencia empírica utilizando instrumentos como matrices de extracción de datos, índices de validez metodológica y evaluación de escalas psicométricas

aplicadas al afrontamiento. De esta manera una de las conclusiones de esta investigación fue que las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema planificación, búsqueda de apoyo se asocian con una reducción significativa del distrés, mientras que el afrontamiento pasivo o por evitación incrementa el desgaste emocional a largo plazo. Además, frente a los resultados se pudo identificar y clasificar taxonómicamente los recursos regulatorios de los alumnos, validando la necesidad de robustecer las competencias de autorregulación dentro del contexto escolar.

Estrés académico y calidad del sueño en estudiantes universitarios. Zapata-López, J. S. (2024)

El autor realiza la investigación teniendo como tema central la correlación entre el estrés escolar y el deterioro en la calidad del descanso. El objetivo del proyecto fue determinar el impacto de las demandas universitarias sobre las pautas de sueño y cómo la privación del mismo afecta el desempeño cognitivo. Igualmente, su importancia radica en evidenciar los factores somáticos del distrés, pues el insomnio destruye la capacidad de asimilación lógica de los estudiantes. El problema de Investigación estuvo bajo la pregunta ¿De qué manera la mala calidad del sueño actúa como variable mediadora entre la carga académica y las bajas calificaciones? Dentro de la metodología el enfoque fue cuantitativo, descriptivo-transversal, empleando como técnica la encuesta analítica mediante la aplicación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) y la escala SISCO. Una de las conclusiones de esta investigación fue que la privación del descanso inducida por la ansiedad escolar disminuye la agilidad mental, creando un ciclo perjudicial donde a mayor estrés, peor es el rendimiento. Frente a los resultados, se identificó que el 78% de los alumnos con alto distrés eran malos durmientes, coincidiendo con los promedios de notas más bajos.

Rendimiento académico y factores asociados en estudiantes de ciencias de la salud. Martínez-Otero, V. (2023)

El autor realiza la investigación en la Revista Iberoamericana de Educación, teniendo como tema central los determinantes internos y externos que impactan de forma directa el éxito o fracaso escolar en el nivel universitario. El objetivo del proyecto fue identificar y ponderar el peso estadístico de variables como la motivación, el entorno socioeconómico y la carga horaria sobre el promedio acumulado de calificaciones. Igualmente, su importancia radica en que permite aislar las causas institucionales del bajo rendimiento, ofreciendo un sustento teórico clave para que las universidades diseñen estrategias de retención y planes de mejoramiento pedagógico adaptados. El problema de Investigación estuvo bajo la pregunta ¿Cuáles son los factores académicos y personales que muestran una mayor correlación con el rendimiento académico de los estudiantes de pregrado? Dentro de la metodología el enfoque fue cuantitativo, de alcance descriptivo-correlacional, utilizando como técnica el análisis de registros académicos oficiales y la aplicación de un cuestionario estructurado de autoinforme para las variables cualitativas. Una de las conclusiones de esta investigación fue que el rendimiento académico no depende de una sola variable, sino que está fuertemente condicionado por la capacidad de organización del tiempo y los niveles de ansiedad frente a las evaluaciones. Frente a los resultados, se pudo clasificar que el ausentismo y la falta de metodologías de estudio adecuadas explican en gran medida el descenso en las notas del ciclo profesional.

Prácticas docentes digitales y estrés estudiantil. Norabuena-Figueroa, R. P. (2025)

El autor realiza la investigación teniendo como tema central el impacto de las metodologías virtuales de enseñanza sobre la carga mental del alumno. El objetivo del proyecto fue evaluar la relación entre la estructuración del aula virtual y los picos de ansiedad estudiantil.

Igualmente, su importancia radica en corregir la sobrecarga informativa asincrónica que satura el tiempo de estudio autónomo. El problema de Investigación estuvo bajo la pregunta ¿Cómo influye el diseño pedagógico digital del docente en la respuesta de estrés de los universitarios? Dentro de la metodología el enfoque fue cuantitativo, descriptivo con análisis multivariado, utilizando como técnica la encuesta digital aplicada a alumnos integrados en plataformas de aprendizaje LMS. Una de las conclusiones de esta investigación fue que las aulas virtuales desorganizadas o sin rúbricas claras duplican los estresores, transformando la tecnología en una barrera psicológica que disminuye el rendimiento por fatiga cognitiva. Frente a los resultados, se demostró un incremento del 40% en la frustración estudiantil ante entregas confusas.

Evaluación del estrés académico y su asociación con el logro académico. Kaphle, M. (2021)

Los autores realizan la investigación teniendo como tema central la correlación matemática directa entre el nivel de distrés percibido y el éxito escolar medido en calificaciones. El objetivo del proyecto fue cuantificar de manera empírica el coeficiente de asociación entre las puntuaciones de estrés y el promedio ponderado acumulado de los estudiantes. Igualmente, su importancia radica en que funciona como un referente metodológico exacto sobre cómo cruzar datos de encuestas conductuales con los historiales académicos oficiales de una facultad. El problema de Investigación estuvo bajo la pregunta ¿Cuál es la fuerza de correlación estadística existente entre los niveles de estrés y las notas finales de estudiantes universitarios? Dentro de la metodología el enfoque fue cuantitativo, correlacional de diseño no experimental, utilizando como técnica el análisis de registros institucionales y la aplicación de encuestas físicas adaptadas. Una de las conclusiones de esta investigación fue que existe una asociación matemática inversa indiscutible, demostrando que a medida que las escalas de distrés aumentan, las notas medias sufren una caída sistemática. Frente a los resultados, se determinó un

coeficiente de Pearson de -0.48, lo que confirma que el estrés severo anticipa promedios académicos deficientes.

Uso del tiempo y estrés en las amistades universitarias. Research on student time use & friendship stress (2025)

Los autores realizan la investigación teniendo como tema central la coexistencia de los estresores relacionales y la deficiente gestión horaria en el rendimiento del estudiante. El objetivo del proyecto fue estudiar el impacto de las demandas del entorno social y la falta de planeación de rutinas sobre el bienestar general del universitario. Igualmente, su importancia radica en ampliar el análisis preventivo, demostrando que el alumno no solo se abruma por la carga teórica, sino por el conflicto grupal y la mala administración de sus agendas. El problema de Investigación estuvo bajo la pregunta ¿De qué manera el estrés interpersonal y la distribución ineficaz del tiempo autónomo incrementan la vulnerabilidad al distrés académico? Dentro de la metodología el enfoque fue cuantitativo y descriptivo, empleando como técnica el autoregistro estructurado de tiempo y la aplicación de escalas analíticas de ansiedad relacional. Una de las conclusiones de esta investigación fue que la incapacidad para equilibrar las demandas de los trabajos en equipo y las rutinas diarias satura la capacidad adaptativa del alumno, sabotando directamente sus metas académicas. Frente a los resultados, se determinó que una deficiente planeación horaria correlaciona positivamente con entregas tardías y una caída lineal de las calificaciones intermedias.

Aprendizaje autorregulado como mediador entre el estrés y el rendimiento. Xu, Z., Li, H., & Chen, L. (2023)

Los autores realizan la investigación, teniendo como tema central la capacidad de autorregulación del aprendizaje como un escudo protector que altera la relación negativa entre el

distrés y las calificaciones. El objetivo del proyecto fue examinar, mediante un metaanálisis y modelos estructurales, si los estudiantes que gestionan activamente sus procesos cognitivos logran atenuar el impacto del estrés académico en su desempeño final. Igualmente, su importancia radica en que demuestra que el estrés no destruye el rendimiento de forma inevitable, sino que su efecto dañino se puede neutralizar si el estudiante posee y aplica competencias de planificación, monitoreo y autoevaluación. El problema de Investigación estuvo bajo la pregunta ¿En qué medida las estrategias de aprendizaje autorregulado actúan como variable mediadora y moderadora en la relación entre el estrés percibido y el logro educativo de los universitarios? Dentro de la metodología el enfoque fue cuantitativo y de alcance explicativo, utilizando como técnica el análisis estadístico de bases de datos empíricas y la revisión de modelos psicométricos estandarizados de autorregulación (como el MSLQ). Una de las conclusiones de esta investigación fue que los alumnos con altos niveles de estrés, pero con sólidas estrategias de aprendizaje autorregulado mantienen promedios académicos estables, confirmando que la organización cognitiva mitiga el bloqueo mental del examen. Frente a los resultados, se validó estadísticamente que la autorregulación ejerce un efecto mediador significativo que reduce a la mitad la fuerza del impacto negativo del distrés sobre las notas.

Estrés académico en estudiantes universitarios (Revista Salud UIS). Londoño-Prieto, J. (2024)

El autor realiza la investigación en Colombia, teniendo como tema central el análisis descriptivo y la documentación del aumento del estrés académico en estudiantes de pregrado en el contexto nacional. El objetivo del proyecto fue examinar los niveles de prevalencia de las manifestaciones del estrés y caracterizar los síntomas psicológicos que con mayor frecuencia reportan los universitarios. Igualmente, su importancia radica en proporcionar datos actualizados y locales sobre la crisis de salud mental en las aulas de Latinoamérica, sirviendo como un

referente empírico para la formulación de políticas internas de bienestar. El problema de Investigación estuvo bajo la pregunta ¿Cuáles son los niveles de estrés percibido y cuáles los estresores más comunes en la población universitaria de los programas de pregrado colombianos? Dentro de la metodología el enfoque fue cuantitativo, con un alcance descriptivo-transversal, utilizando como técnica la aplicación de encuestas estandarizadas a muestras representativas de estudiantes y el procesamiento estadístico de frecuencias.

Una de las conclusiones de esta investigación fue que los periodos de exámenes y las cargas masivas de tareas actúan como los principales detonantes del malestar psicofisiológico de los alumnos. Frente a los resultados, se documentó un incremento significativo de síntomas como cefaleas, fatiga crónica y bloqueos de concentración en los ciclos intermedios de las carreras. Es importante anotar que la relación con el proyecto de investigación está en que nos ofrece un soporte conceptual contextualizado en Colombia para analizar los datos de la sede Chinchiná, permitiendo contrastar si los perfiles de malestar de los semestres II, V y X de Administración de Empresas se asocian con la sobrecarga de actividades académicas locales.

Estrés y rendimiento académico: Un meta-análisis. Tang, Y., Li, Z., & Wang, L. (2023)

Los autores realizan la investigación teniendo como tema central la revisión del impacto integrado que tiene la ansiedad y el distrés sobre los logros educativos de los universitarios a escala global. El objetivo del proyecto fue examinar de manera sistemática, mediante meta-análisis y modelos cuantitativos, cómo los estresores evaluativos deterioran la capacidad de concentración, la memoria de trabajo y el bienestar general. Igualmente, su importancia radica en aportar evidencia cuantitativa robusta que demuestra que el estrés no controlado altera los procesos cognitivos implicados en el aprendizaje y la atención. El problema de Investigación estuvo bajo la pregunta ¿En qué medida el estrés académico crónico altera las capacidades

atencionales y disminuye los promedios acumulados de notas en la educación superior? Dentro de la metodología el enfoque fue cuantitativo y documental-analítico, utilizando como técnica la revisión sistemática de literatura empírica y el metaanálisis de datos correlacionales procedentes de múltiples instituciones. Una de las conclusiones de esta investigación fue que el estrés elevado es un predictor consistente de un menor rendimiento académico y una alta deserción, ya que merma la motivación intrínseca. Frente a los resultados, se validó la estrecha relación negativa entre la carga alostática por sobre exigencia y las competencias de retención de información durante los exámenes parciales.

Motivación y aprendizaje autorregulado en la educación superior: Un enfoque constructivista.

Pintrich, P. R. (2021)

El autor realiza la investigación, teniendo como tema central el papel integrado de la motivación y las estrategias cognitivas como predictores del éxito escolar. El objetivo del proyecto fue desarrollar y validar un marco teórico-práctico que explique cómo los componentes motivacionales (como el valor de la tarea y las metas de orientación) activan y sostienen los procesos de aprendizaje autorregulado. Igualmente, su importancia radica en que superó los modelos conductistas tradicionales, demostrando que el rendimiento depende directamente de la voluntad del estudiante para planificar, monitorear y regular su propio esfuerzo cognitivo. El problema de Investigación estuvo bajo la pregunta ¿De qué manera interactúan las diferentes dimensiones de la motivación con el uso de estrategias autorreguladas para determinar el desempeño de los universitarios? Dentro de la metodología el enfoque fue cuantitativo, descriptivo y transversal, utilizando como técnica la validación de constructo mediante el Cuestionario de Estrategias de Motivación y Aprendizaje (MSLQ) aplicado de manera masiva. Una de las conclusiones de esta investigación fue que los estudiantes que combinan altas metas

de maestría con una sólida autorregulación cognitiva logran un aprendizaje más profundo y promedios de notas significativamente más altos. Frente a los resultados, se comprobó estadísticamente la alta correlación entre el valor percibido de los contenidos y la persistencia académica ante las tareas complejas.

Competencia académica y presión por el rendimiento: Fuentes de distrés. Reddy, R., Sekhar, K., & Mythili, B. (2022)

Los autores realizan la investigación en entornos de educación superior, teniendo como tema central las fuentes principales de estrés académico, identificando la competencia intergrupala y la presión constante por las calificaciones altas. El objetivo del proyecto fue modelar estadísticamente los estresores predominantes en carreras de alta exigencia técnica y cuantitativa. Igualmente, su importancia radica en visibilizar cómo la rigidez evaluativa impacta la salud mental, estructurando una base conceptual para el rediseño de estrategias pedagógicas diferenciadas. El problema de Investigación estuvo bajo la pregunta ¿Cuáles son los elementos del entorno pedagógico que operan como las fuentes más intensas de estrés percibido en los universitarios? Dentro de la metodología el enfoque fue cuantitativo y correlacional, aplicando escalas psicométricas estandarizadas de estresores y contrastando los puntajes con los promedios numéricos ponderados. Una de las conclusiones de esta investigación fue que la acumulación de evaluaciones sumativas genera sobrecarga cognitiva, disminuyendo la calidad del aprendizaje profundo. Frente a los resultados, se constató un patrón de correlación directa entre los picos de exigencia institucional y la aparición de fatiga académica.

Relación inversa entre el estrés académico y el rendimiento universitario. García-Ros, R., Pérez-González, F., & Núñez, J. (2020)

Los autores realizaron la investigación demostrando que el estrés académico se asocia de forma inversa con el rendimiento en la educación superior. El objetivo del proyecto fue evaluar los periodos de mayor vulnerabilidad de los estudiantes a lo largo del ciclo lectivo y su reflejo directo en las notas académicas. Igualmente, su importancia radica en aportar evidencia empírica robusta que asocia los picos de demandas evaluativas con descensos en los indicadores oficiales de logro académico. El problema de Investigación estuvo bajo la pregunta ¿Cómo varían los niveles de distrés de los universitarios en los momentos críticos de evaluación y de qué manera esta variación afecta su rendimiento? Dentro de la metodología el enfoque fue cuantitativo de corte longitudinal, utilizando el análisis correlacional multivariado y escalas de tensión percibida aplicadas antes y después de los exámenes. Una de las conclusiones fue que el incremento masivo de tareas en las semanas finales de cursada sabotea el procesamiento cognitivo óptimo de la información. Frente a los resultados, se comprobó la reducción de promedios en alumnos expuestos a evaluaciones sumativas continuas sin periodos de descanso.

Carga de trabajo, falta de tiempo y su impacto en las modalidades a distancia y nocturnas. Hamaideh, S. (2021)

El autor profundizó en los estresores académicos, destacando de forma central los factores ligados a la sobrecarga de actividades, la escasez crónica de tiempo y las presiones del entorno familiar. El objetivo del proyecto fue caracterizar los perfiles de distrés en estudiantes de educación superior que compaginan múltiples roles vitales. Igualmente, su importancia radica en que demuestra que el entorno de aprendizaje interactúa con las responsabilidades externas, intensificando el desgaste del alumno si no median estrategias de apoyo institucional. El

problema de Investigación estuvo bajo la pregunta ¿De qué manera la falta de tiempo y la coexistencia de roles laborales y familiares actúan como predictores del estrés académico en universitarios? Dentro de la metodología el enfoque fue cuantitativo y transversal, utilizando encuestas analíticas autoaplicadas y matrices de distribución de horas diarias. Una de las conclusiones fue que los estudiantes de jornadas nocturnas o modalidades a distancia muestran una vulnerabilidad superior al agotamiento debido a la sobrecarga de roles. Frente a los resultados, se evidenció que la reorganización del tiempo personal es obligatoria para amortiguar las demandas institucionales.

Estrés académico, bienestar psicológico y rendimiento en la educación superior. Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020)

Los autores realizan la investigación teniendo como tema central la revisión del impacto que tiene el estrés sobre la salud mental y los logros educativos de los universitarios. El objetivo del proyecto fue examinar de manera sistemática cómo los estresores evaluativos deterioran la capacidad cognitiva, la memoria de trabajo y el bienestar general de los estudiantes. Igualmente, su importancia radica en aportar evidencia epidemiológica que demuestra que el estrés no controlado altera los procesos neurobiológicos implicados en el aprendizaje y la atención, exigiendo intervenciones institucionales urgentes. El problema de Investigación estuvo bajo la pregunta ¿Cuáles son las consecuencias directas del estrés académico crónico sobre la salud psicológica y los promedios acumulados de notas en la población estudiantil? Dentro de la metodología el enfoque fue cuantitativo y documental-analítico, utilizando como técnica la revisión sistemática de literatura empírica y el metaanálisis de datos correlacionales procedentes de múltiples instituciones de educación superior. Una de las conclusiones de esta investigación fue que el estrés elevado es un predictor consistente de un menor rendimiento y una alta

deserción, ya que merma de forma directa la motivación intrínseca del alumno. Frente a los resultados, se validó la estrecha relación negativa entre la carga alostática por sobreexigencia y las competencias de retención de información durante los exámenes.

El estrés académico como predictor del rendimiento y salud mental. Córdova Olivera, L. (2023)

La autora propuso un modelo explicativo donde el estrés académico actúa como una variable predictora clave de los niveles de salud mental y del rendimiento escolar definitivo. El objetivo del proyecto fue examinar empíricamente el impacto del agotamiento acumulado sobre las funciones cognitivas y la estabilidad psicológica del estudiante universitario. Igualmente, su importancia radica en establecer una alerta conceptual sobre las consecuencias del distrés prolongado, vinculándolo con la deserción y el deterioro psicoafectivo. El problema de Investigación estuvo bajo la pregunta ¿En qué medida los niveles altos de estrés académico predicen la aparición de indicadores de malestar psicológico y bajas calificaciones en la población estudiantil? Dentro de la metodología el enfoque fue cuantitativo y predictivo, utilizando modelos de regresión lineal y herramientas psicométricas de tamizaje en salud mental cruzadas con historias académicas. Una de las conclusiones fue que el desgaste sostenido destruye el entusiasmo y el involucramiento de los alumnos en sus clases. Frente a los resultados, se comprobó que los estudiantes que reportan simultaneidad laboral presentan mayores índices de fatiga y variaciones negativas en sus calificaciones.

Impacto del estrés académico en los hábitos de vida y el sueño de los universitarios.

AlHamlan, S. et al. (2025)

Los autores realizaron una investigación centrada en encontrar cómo el estrés académico deteriora significativamente los hábitos de vida saludables y la higiene del sueño de los

estudiantes. El objetivo del proyecto fue correlacionar los periodos de alta demanda pedagógica con las alteraciones en los ciclos circadianos y el cansancio diurno. Igualmente, su importancia radica en visibilizar que el distrés académico trasciende lo cognitivo y produce un impacto físico directo que sabotea la salud general del estudiante. El problema de Investigación estuvo bajo la pregunta ¿De qué manera la presión evaluativa universitaria altera los hábitos de descanso y qué consecuencias genera esto en la motivación del alumno? Dentro de la metodología el enfoque fue cuantitativo de alcance correlacional, empleando cuestionarios automatizados y el seguimiento de registros de promedios de notas. Una de las conclusiones fue que las largas jornadas académicas mezcladas con responsabilidades de trabajo agravan los trastornos del sueño, disminuyendo los niveles de atención en el aula. Frente a los resultados, se validó estadísticamente la presencia de fatiga somática en periodos de entrega de proyectos.

Carga académica y evaluaciones frecuentes en carreras de ciencias contables y administrativas. Cvetkovic, M. et al. (2021)

Los autores destacaron que la carga académica excesiva y la aplicación de evaluaciones sumativas frecuentes constituyen las principales fuentes de estrés percibido en el campus. El objetivo del proyecto fue analizar de manera específica el comportamiento del distrés en facultades de ciencias económicas y administrativas. Igualmente, su importancia radica en documentar que la naturaleza cuantitativa y técnica de ciertas asignaturas requiere un esfuerzo adaptativo superior por parte del estudiante. El problema de Investigación estuvo bajo la pregunta ¿Cuáles son las implicaciones pedagógicas de mantener esquemas de evaluación continua sobre los promedios y la ansiedad de los estudiantes de administración? Dentro de la metodología el enfoque fue cuantitativo y descriptivo, aplicando la escala SISCO modificada y comparando los resultados entre diferentes programas y niveles. Una de las conclusiones fue que

este patrón de alta exigencia evaluativa constante genera síntomas de ansiedad específicos antes de los exámenes cuantitativos. Frente a los resultados, se replicaron indicadores de tensión elevados en las semanas de cortes parciales.

Diseño metodológico

Enfoque de la investigación

La presente investigación adopta un enfoque cualitativo, fundamentado en la medición objetiva de las variables estrés y rendimiento académicos. Este enfoque posibilita el análisis estadístico de la relación entre ambas variables, permitiendo establecer correlaciones y patrones de comportamiento a partir de datos. El uso de un enfoque cuantitativo es pertinente, puesto que los resultados obtenidos podrán generalizarse parcialmente a la población estudiantil de la institución, brindando evidencia que sirva de base para futuras investigaciones o programas institucionales de acompañamiento psicológico y académico.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2022), el método cualitativo se orienta a describir fenómenos y a comprobar hipótesis mediante la recolección sistemática de información numérica. En este contexto, el estudio busca determinar en qué medida los niveles de estrés académico afectan el rendimiento de los estudiantes de UNIMINUTO sede Chinchiná, contribuyendo a la comprensión de los factores psicológicos que inciden en la vida académica universitaria.

Tipo de investigación

El tipo de investigación seleccionado es correlacional y descriptivo. El componente correlacional permite describir el estrés y el rendimiento académico, identificando el grado de

asociación sin manipular las variables. El componente descriptivo, por su parte, posibilita caracterizar las manifestaciones del estrés académico y los indicadores de rendimiento en función de la población estudiantil. Este diseño resulta apropiado porque no se busca establecer causalidades directas, sino analizar tendencias y relaciones entre las variables, proporcionando una comprensión integral de cómo el estrés puede influir en el desempeño académico. De acuerdo con Sampieri et al. (2022), los estudios correlacionales describen tendencias y relaciones, sin establecer causalidades, el presente trabajo pretende generar información que respalde la toma de decisiones institucionales orientadas al bienestar estudiantil y la mejora del desempeño académico.

Técnicas de recolección de información

Para la recolección de datos se utilizó la técnica de encuesta la cual se refiere a encuesta, aplicada de manera virtual a estudiantes de programas de pregrado de la sede UNIMINUTO Chinchiná. Las encuestas permitirán obtener información de manera sistemática y cuantificable respecto a las percepciones, síntomas y manifestaciones del estrés académico. El instrumento utilizado fue el cuestionario google formularios el cual conta de 32 preguntas tres categorías y se compartió de manera digital QR. (ver anexo3) Se utilizó como herramienta principal el, este evaluó dimensiones como presión académica, carga de trabajo, tiempo insuficiente y ansiedad ante evaluaciones. Los niveles de rendimiento se obtendrán de los registros institucionales, específicamente los promedios acumulados y el número de asignaturas aprobadas. Este cuestionario fue complementado con una ficha de datos sociodemográficos (edad, sexo, programa, jornada y promedio académico). Los procedimientos se desarrollaron de la siguiente manera:

1. Solicitud de autorización al comité académico y al área de bienestar universitario.
2. Aplicación del consentimiento informado a los estudiantes participantes.
3. Aplicación del cuestionario en formato digital a través de Google Form.
4. Recolección de datos académicos de los registros institucionales.
5. Análisis estadístico mediante Excel, realizando pruebas de correlación entre las variables.
6. Interpretación y discusión de resultados.

La validez del instrumento se realizó a través de revisión por pares externos y aplicación de prueba piloto.

Población, muestra y muestreo

La población objeto es el programa de Administración de Empresas de UNIMINUTO Centro Universitario Chinchiná Caldas en el periodo 2026-I dada la facilidad para la consecución de la información por ser egresado del programa, el cual consta de diez semestres con un total de 237 estudiantes entre hombres y mujeres. La muestra estimada será tomada de los semestres II, V y X donde se buscó que la selección reflejara proporcionalmente la presencia de diferentes etapas de formación, asegurando diversidad en nivel académico dentro de los semestres seleccionados.

Se optó por un muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionando 15 participantes de los Semestres II, V y X (5 estudiantes por semestre) según su disponibilidad y consentimiento para participar en la investigación. Este tipo de muestreo permitió recoger información representativa de los distintos contextos académicos, considerando la viabilidad logística facilitada por el uso de un formulario digital accesible por QR y los recursos disponibles. Este diseño muestral posibilitó analizar las variaciones del estrés académico y el

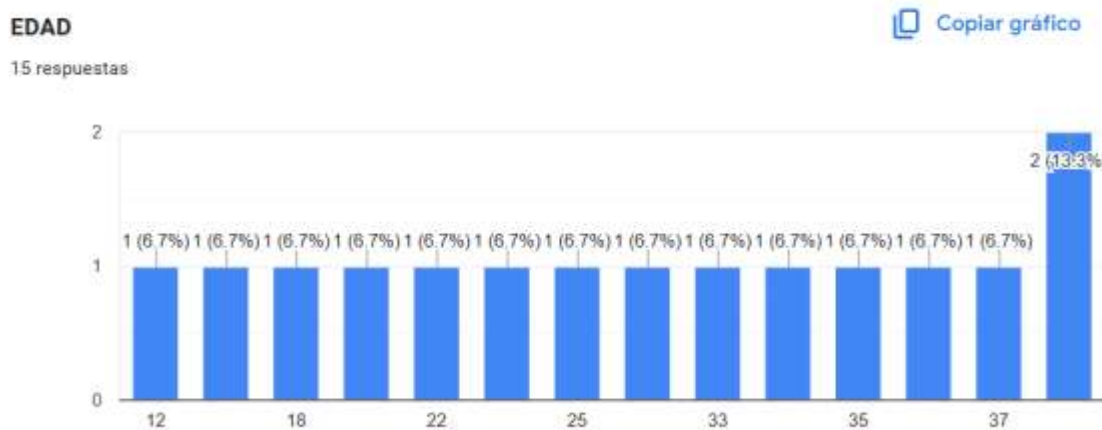
rendimiento según las características propias del programa, y nivel fortaleciendo la validez del estudio y permitiendo comparaciones internas dentro de la población universitaria de UNIMINUTO Chinchiná, Administración de Empresas.

Análisis de la información

La recolección de datos fue realizada en el periodo 2026-I mediante un cuestionario que permitió evidenciar los hitos de la muestra de 15 estudiantes (5 por semestre) pertenecientes a los semestres II, V y X del programa de Administración de Empresas de la Corporación Universitaria Minuto de Dios UNIMINUTO, Centro Universitario Chinchiná, arrojando los siguientes resultados.

Figura 1

Distribución de la muestra por rangos de edad de los estudiantes.



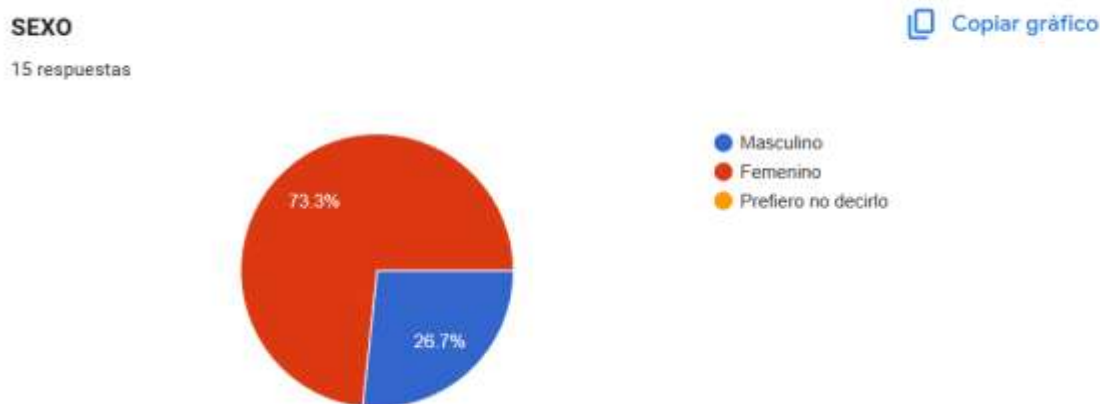
Nota. Distribución por edades de los estudiantes de la muestra del programa de Administración de Empresas UNIMINUTO sede Chinchiná, datos obtenidos mediante el cuestionario aplicado en este proyecto.

El análisis sociodemográfico revela y caracteriza los estudiantes jóvenes en rangos universitarios junto a adultos en etapa de madurez, donde el segmento de 37 años o más

representa la mayor frecuencia. esta dispersión es metodológicamente relevante para el estudio del estrés académico, ya que los estudiantes de mayor edad suelen afrontar sobrecargas adicionales vinculadas a procesos laborales y familiares.

Figura 2

Caracterización de la población estudiantil según el sexo.

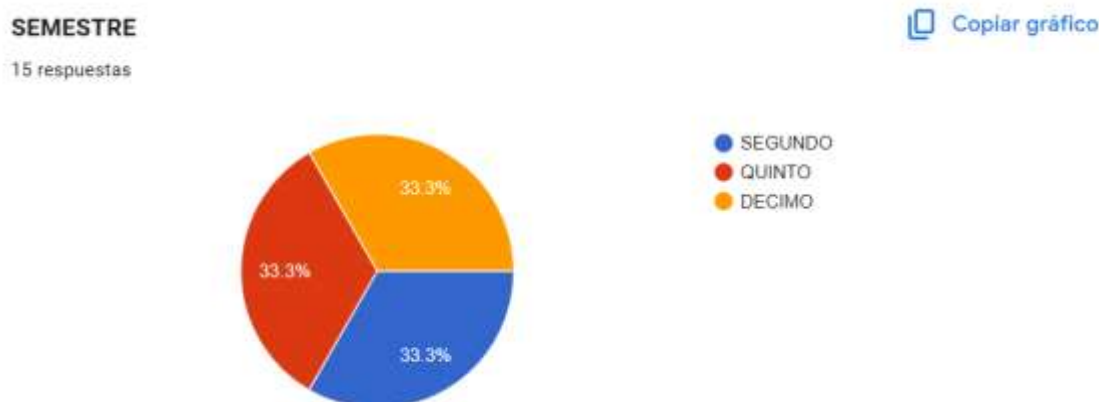


Nota. Distribución por sexo de la muestra de estudiantes del programa de Administración de Empresas de UNIMINUTO Sede Chinchiná. Datos obtenidos mediante el cuestionario digital aplicado a la muestra en el periodo 2026-I.

El análisis sociodemográfico evidencia una marcada prevalencia de la población femenina dentro de la muestra, donde las mujeres representan el 73.3% de los participantes frente a un 26.7% del sexo masculino. Esta notable irregularidad es un factor clave para el estudio del estrés académico, debido a que en la literatura suelen señalar diferencias significativas en las estrategias de afrontamiento y respuestas psicofisiológicas entre géneros en los procesos de trabajo y estudio bajo estrés.

Figura 3

Representación porcentual de la muestra por semestres académicos (II, V y X).



Nota. Distribución de la muestra por semestres académicos en el programa de Administración de Empresas de UNIMINUTO Sede Chinchiná. Datos obtenidos mediante el cuestionario digital aplicado a la muestra en el periodo 2026-I.

El análisis refleja de manera objetiva cumplimiento del diseño muestral planificado para el desarrollo de este proyecto de investigación. Los datos evidencian una participación equitativa y homogénea del 33.3% para cada uno de los periodos evaluados semestres II, V y X, consolidando un total de 15 cuestionarios válidos y completamente diligenciados. Permitiendo comparar el estrés académico y el rendimiento en el inicio, la mitad y el cierre del ciclo profesional.

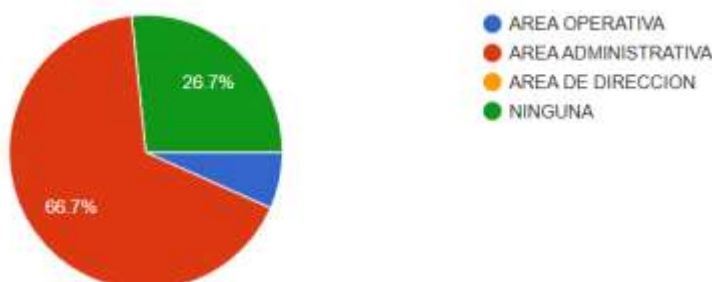
Figura 4

Condición laboral y nivel de responsabilidad jerárquica de los participantes.

¿TRABAJA ACTUALMENTE?

15 respuestas

 Copiar gráfico

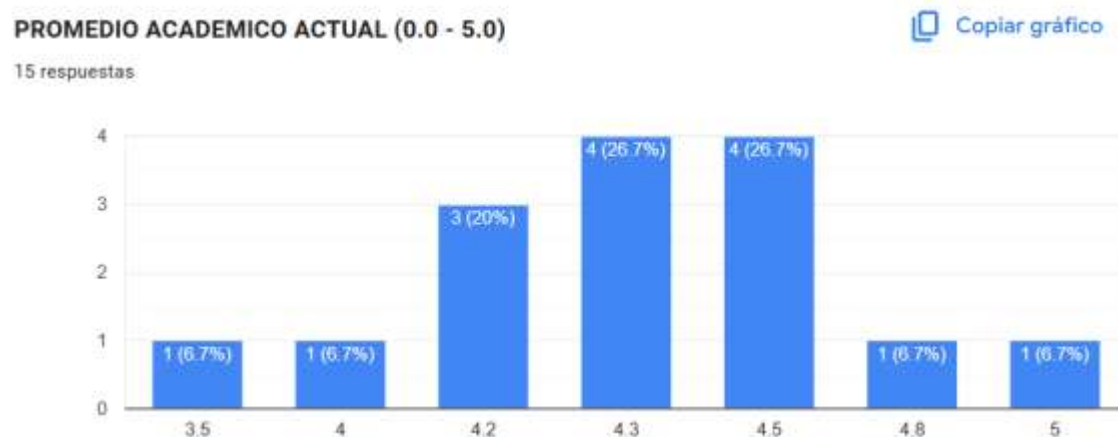


Nota. Vinculación laboral y distribución por áreas de desempeño de la muestra de estudiantes del programa de Administración de Empresas de UNIMINUTO Sede Chinchiná. Datos obtenidos mediante el cuestionario digital aplicado a la muestra en el periodo 2026-I.

El análisis permite caracterizar la condición laboral de los participantes y su ubicación en la estructura organizacional, factor crítico para contrastar la carga de roles y la gestión del tiempo. Los resultados discriminan, en primer lugar, el porcentaje de estudiantes que trabaja activamente frente a los que no lo hacen y, en segundo lugar, su nivel de responsabilidad entre las áreas operativa, administrativa y de alta dirección. es clave para el proyecto, ya que asocia los niveles más altos de estrés y la afectación del rendimiento académico a aquellos alumnos y sus estudios con jornadas laborales complejas o con puestos que exigen alta toma de decisiones.

Figura 5

Comparativa del promedio académico actual frente al desempeño histórico.



Nota. Comparación del promedio académico histórico frente al rendimiento del periodo actual en la muestra de estudiantes de Administración de Empresas. Datos obtenidos mediante el cuestionario digital aplicado a la muestra en el periodo 2026-I.

El análisis permite contrastar el rendimiento académico histórico de los estudiantes con su promedio en el periodo evaluado, midiendo variaciones en el desempeño. desde una perspectiva este descenso en las calificaciones actúa como un indicador visible del impacto del estrés sobre los procesos de aprendizaje.

Estrés Académico

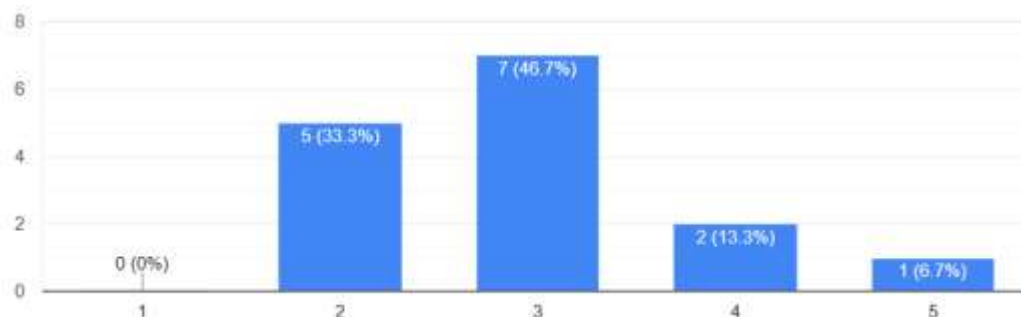
Figura 6

Percepción de los estudiantes sobre la carga de trabajos y tareas académicas.

Me siento abrumado(a) por la cantidad de trabajos o tareas académicas.

 Copiar gráfico

15 respuestas



Nota. Momentos de la jornada académica con mayor percepción de afectación por estrés en la muestra de estudiantes de Administración de Empresas. Datos obtenidos mediante el cuestionario digital aplicado a la muestra en el periodo 2026-I.

El análisis identifica los hitos que detonan los mayores niveles de tensión en los estudiantes del programa, los resultados revelan que el 60% de los participantes ubican en un término medio a sentirse abrumados por los trabajos y tareas, seguido por un 26.7% y un 13.3%, esto marca, que la presión de los trabajos y las tareas afectan el estrés al sentirse medianamente abrumados.

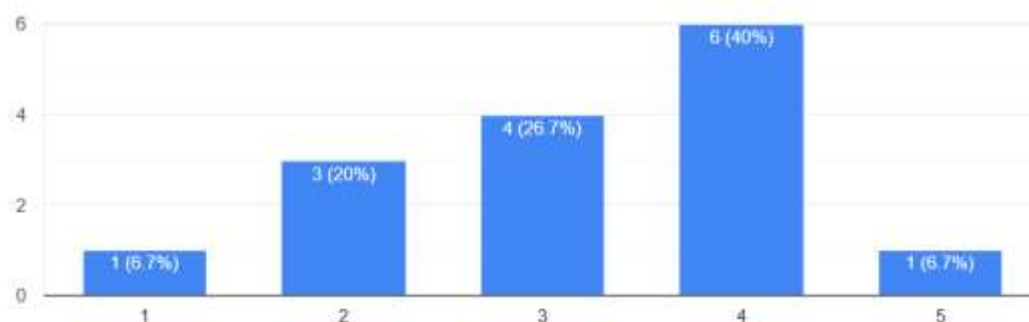
Figura 7

Niveles de ansiedad y preocupación previos a la presentación de evaluaciones.

Siento ansiedad o preocupación antes de presentar exámenes o evaluaciones.

 Copiar gráfico

15 respuestas



Nota. Manifestaciones y reacciones físicas por altos niveles de estrés académico en la muestra de estudiantes de Administración de Empresas. Datos obtenidos mediante el cuestionario digital aplicado a la muestra en el periodo 2026-I.

El análisis de los datos detalla las reacciones corporales concretas que los evaluados asocian a sus periodos de alta presión académica. un grupo de estudiantes manifiesta si sentir ansiedad o preocupación debido a las actividades pendientes.

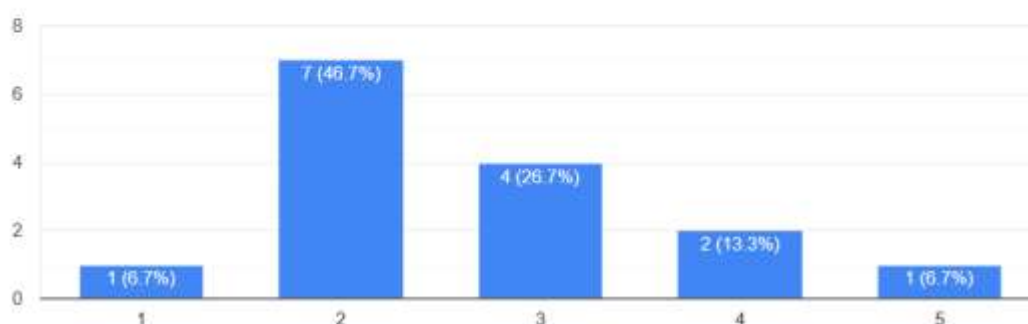
Figura 8

Impacto del cansancio y la presión en la capacidad de concentración.

Tengo dificultades para concentrarme debido al cansancio o la presión académica.

[Copiar gráfico](#)

15 respuestas



Nota. Dificultades de concentración por cansancio o presión académica en la muestra de estudiantes de Administración de Empresas. Datos obtenidos mediante el cuestionario digital aplicado a la muestra en el periodo 2026-I.

El análisis de los datos evidencia que la presión académica y el agotamiento acumulado generan una afectación directa en los procesos de los estudiantes. Un contundente 40% de los encuestados se ubica en el nivel 4 de la escala, y un 26.7% reporta el grado máximo de afectación (nivel 5), lo que significa que el 66.7% de la muestra percibe problemas severos para focalizar su atención en las actividades del programa.

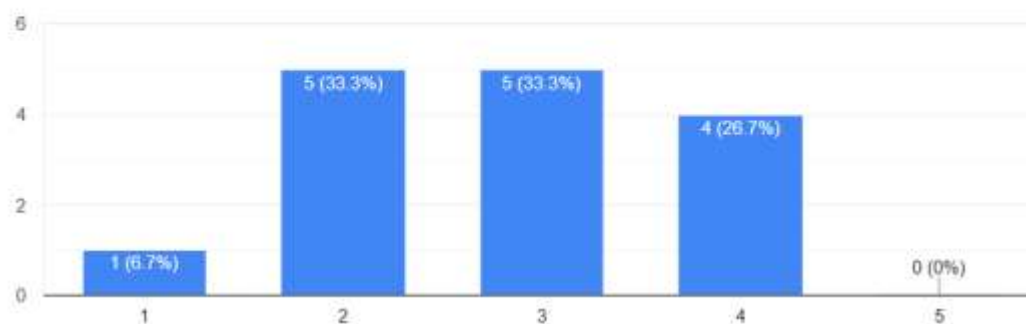
Figura 9

Percepción individual sobre la disponibilidad de tiempo para obligaciones académicas.

Percibo que el tiempo que tengo no es suficiente para cumplir con mis actividades académicas.

[Copiar gráfico](#)

15 respuestas

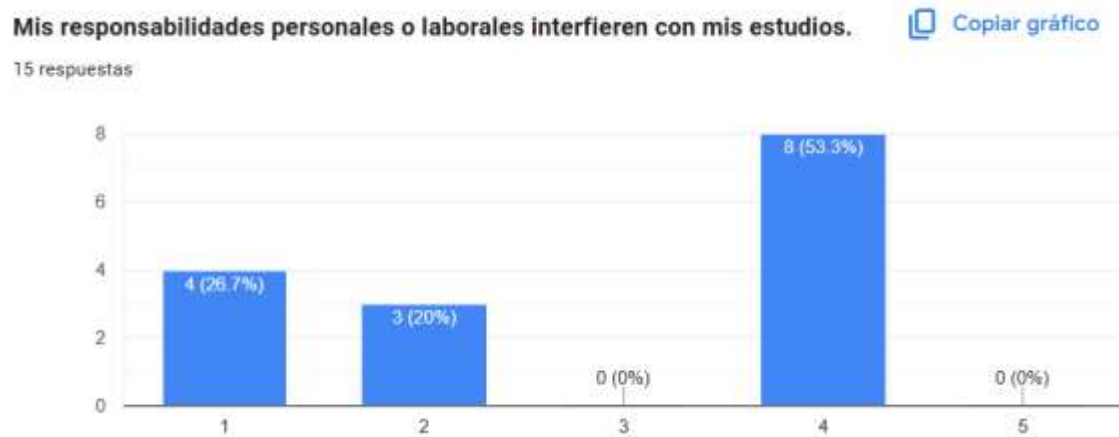


Nota. Percepción de la insuficiencia del tiempo para el cumplimiento de actividades académicas en la muestra de estudiantes de Administración de Empresas. Datos obtenidos mediante el cuestionario digital aplicado a la muestra en el periodo 2026-I.

El análisis de los datos demuestra que la gestión y disponibilidad del tiempo constituye un factor de alta presión para los evaluados. Al agrupar las valoraciones más altas, se encuentra que un 40% de los estudiantes reporta una insuficiencia crítica de tiempo y un 26.7% lo sigue en el nivel medio alto. También evidencia que la escasez de tiempo para responder a las obligaciones es un problema generalizado en la muestra, lo cual suele vincularse directamente con la necesidad de balancear la vida universitaria con las jornadas laborales.

Figura 10

Grado de interferencia de las responsabilidades laborales y personales en el estudio.

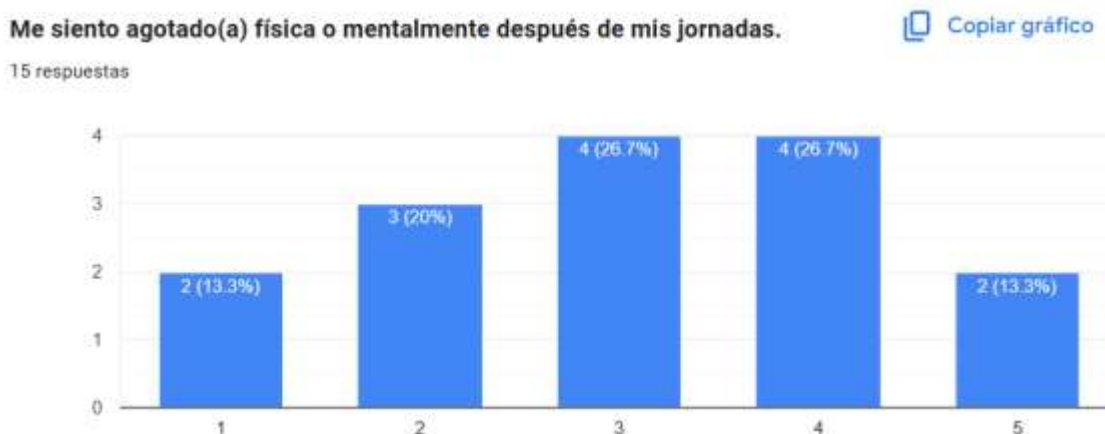


Nota. Percepción de la interferencia de las responsabilidades personales o laborales en los estudios en la muestra de estudiantes de Administración de Empresas. Datos obtenidos mediante el cuestionario digital aplicado a la muestra en el periodo 2026-I.

El análisis permite evaluar la tensión generada por la coexistencia de múltiples roles en los evaluados. Al observar las respuestas, un 26.7% de los encuestados se ubica en el nivel 4 y un 20% en el nivel 5, lo que demuestra que casi la mitad de la muestra 46.7% experimenta una interferencia severa de sus obligaciones externas sobre su vida universitaria. Si se suman a estos los niveles intermedios 26.7% en el nivel 3, se hace evidente que la gran mayoría enfrenta dificultades para equilibrar sus tiempos. En contraste, solo un 6.7% manifiesta una ausencia total de conflicto entre sus roles confirmando que la presión por cumplir simultáneamente con el trabajo, el hogar y la academia es una constante en este grupo.

Figura 11

Autoevaluación del agotamiento físico y mental al finalizar la jornada diaria.



Nota. Percepción del agotamiento físico o mental al finalizar las jornadas en la muestra de estudiantes de Administración de Empresas. Datos obtenidos mediante el cuestionario digital aplicado a la muestra en el periodo 2026-I.

El análisis expone el impacto acumulativo de las cargas diarias. Los datos muestran una tendencia crítica hacia el desgaste, donde los estudiantes se ubica en el nivel medio alto. Este comportamiento descriptivo demuestra de manera contundente que el agotamiento extremo es una realidad generalizada en el grupo, lo cual compromete directamente la energía disponible para los procesos de aprendizaje.

Figura 12

Valoración de la exigencia docente en relación con la capacidad de cumplimiento.



Nota. Percepción sobre las exigencias de los docentes en relación con la capacidad de cumplimiento en la muestra de estudiantes de Administración de Empresas. Datos obtenidos mediante el cuestionario digital aplicado a la muestra en el periodo 2026-I.

El análisis examina la valoración que los estudiantes hacen sobre el nivel de demanda de su cuerpo docente. Este comportamiento descriptivo sugiere que, si bien la mayoría experimenta rigor en los requerimientos académicos, la exigencia se percibe predominantemente como un reto fuerte pero manejable, en lugar de una barrera imposible de cumplir.

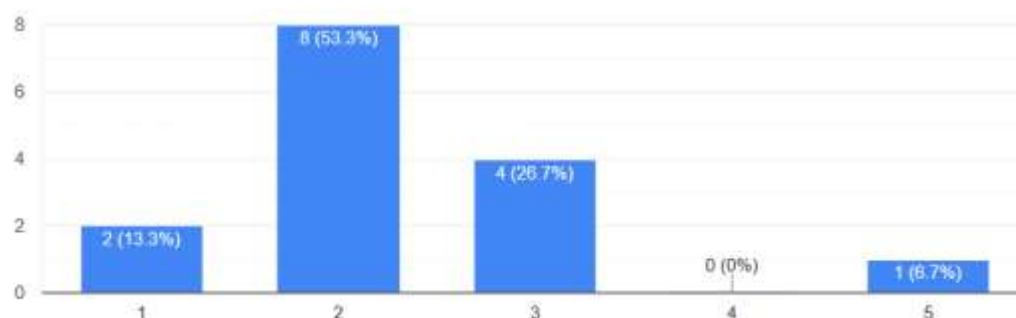
Figura 13

Evolución del compromiso y la motivación académica a lo largo del semestre.

Me resulta difícil mantener la motivación a lo largo del semestre.

 Copiar gráfico

15 respuestas



Nota. Dificultad para mantener la motivación a lo largo del semestre en la muestra de estudiantes de Administración de Empresas. Datos obtenidos mediante el cuestionario digital aplicado a la muestra en el periodo 2026-I.

El análisis evalúa la persistencia del componente del compromiso afectivo y académico de los estudiantes durante el periodo académico. Este comportamiento evidencia que el desgaste continuo a lo largo del semestre afecta de manera directa el entusiasmo y la energía con la que los participantes encaran sus estudios.

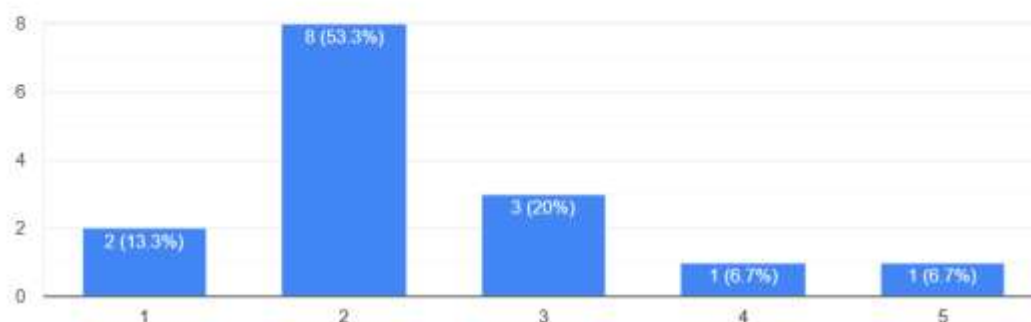
Figura 14

Frecuencia de síntomas físicos somáticos asociados al estrés estudiantil.

Experimento síntomas físicos (dolor de cabeza, tensión muscular, insomnio) relacionados con el estudio.

[Copiar gráfico](#)

15 respuestas



Nota. Frecuencia de manifestaciones físicas asociadas al estrés académico en la muestra de estudiantes de Administración de Empresas. Datos obtenidos mediante el cuestionario digital aplicado a la muestra en el periodo 2026-I.

El análisis cuantifica la regularidad con la que los estudiantes perciben alteraciones corporales ligadas a sus deberes universitarios. Este comportamiento confirma que las demandas académicas tienen una repercusión medible y constante en la salud física de los participantes, consolidando el desgaste somático como un rasgo característico del grupo evaluado.

Figura 15

Percepción sobre la suficiencia del apoyo emocional brindado por la institución



Nota. Percepción sobre la insuficiencia del apoyo emocional o académico brindado por la institución en la muestra de estudiantes de Administración de Empresas. Datos obtenidos mediante el cuestionario digital aplicado a la muestra en el periodo 2026-I.

El análisis examina la valoración de los estudiantes respecto al acompañamiento institucional frente a las demandas académicas. Este comportamiento sugiere que, si bien existe un grupo que se siente respaldado, la mayoría identifica oportunidades de mejora en los programas de bienestar y tutoría universitaria.

Rendimiento Académico Percibido

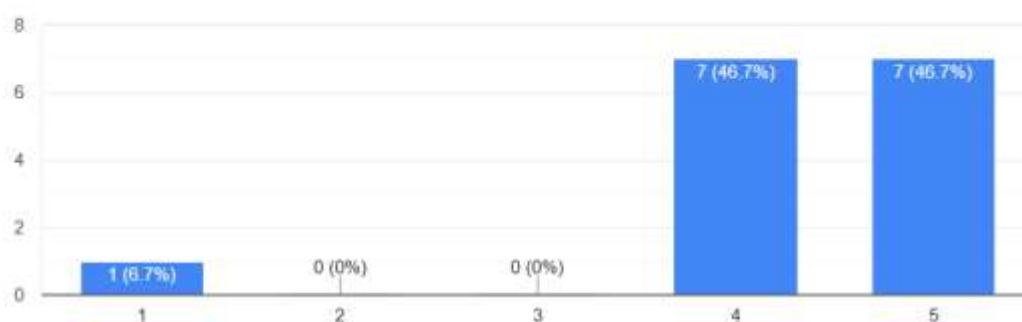
Figura 16

Nivel de cumplimiento de actividades dentro de los plazos establecidos.

Cumplo con la mayoría de mis actividades académicas dentro de los plazos establecidos.

 Copiar gráfico

15 respuestas



Nota. Nivel de cumplimiento de las actividades académicas dentro de los plazos establecidos en la muestra de estudiantes de Administración de Empresas. Datos obtenidos mediante el cuestionario digital aplicado a la muestra en el periodo 2026-I.

El análisis evalúa la capacidad de autoeficacia y responsabilidad de los estudiantes en la entrega de sus deberes a pesar de las presiones del entorno. Este comportamiento demuestra que, aun bajo condiciones altas de agotamiento y limitaciones temporales reportadas en ítems previos, los participantes mantienen un compromiso normativo elevado con sus obligaciones escolares.

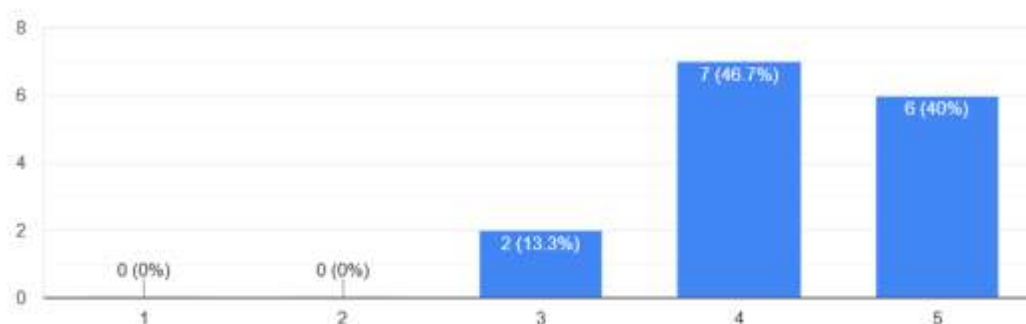
Figura 17

Autopercepción de habilidades en la gestión del tiempo y prioridades.

Me considero organizado(a) en la gestión del tiempo y las prioridades académicas.

 Copiar gráfico

15 respuestas

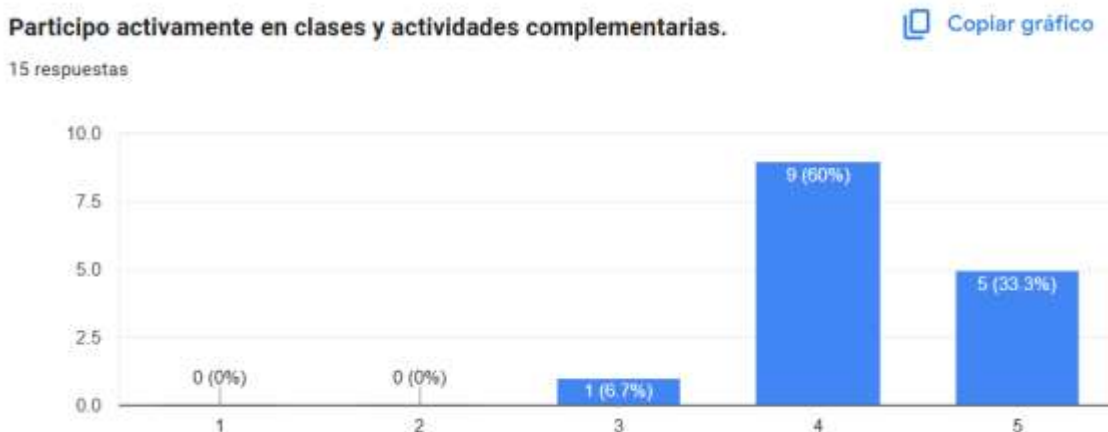


Nota. Percepción de la organización en la gestión del tiempo y las prioridades académicas en la muestra de estudiantes de Administración de Empresas.

El análisis examina la autopercepción de los estudiantes respecto a sus habilidades de planificación y ordenamiento de tareas. Este comportamiento sugiere que los participantes reconocen la importancia de establecer prioridades y buscan estructurar sus agendas, lo cual funciona como una estrategia interna clave frente a las demandas de la carrera.

Figura 18

Grado de participación activa en sesiones de clase y actividades complementarias.



Nota. Nivel de participación activa en clases y actividades complementarias en la muestra de estudiantes de Administración de Empresas.

El análisis examina el grado de involucramiento dinámico de los estudiantes dentro de su proceso formativo regular. Este uso sugiere que, a pesar de los factores de agotamiento físico y de tiempo analizados previamente, una porción significativa del grupo procura mantener canales de interacción y respuesta dinámica durante las sesiones académicas.

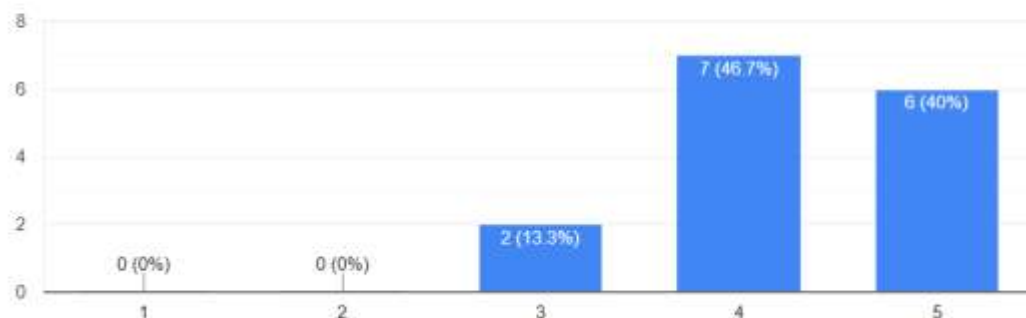
Figura 19

Percepción de justicia entre el esfuerzo invertido y la calificación obtenida.

Siento que mi rendimiento actual refleja realmente mi esfuerzo.

 Copiar gráfico

15 respuestas



Nota. Percepción de la correspondencia entre el rendimiento académico actual y el esfuerzo realizado en la muestra de estudiantes de Administración de Empresas. Datos obtenidos mediante el cuestionario digital aplicado a la muestra en el periodo 2026-I.

El análisis examina el sentido de justicia o retribución que los estudiantes perciben respecto a las calificaciones obtenidas frente a la dedicación invertida. Esta conducta sugiere que, a pesar de los factores de estrés ambiental, los participantes asumen el resultado de sus evaluaciones como una consecuencia directa de su propio proceso e implicación personal.

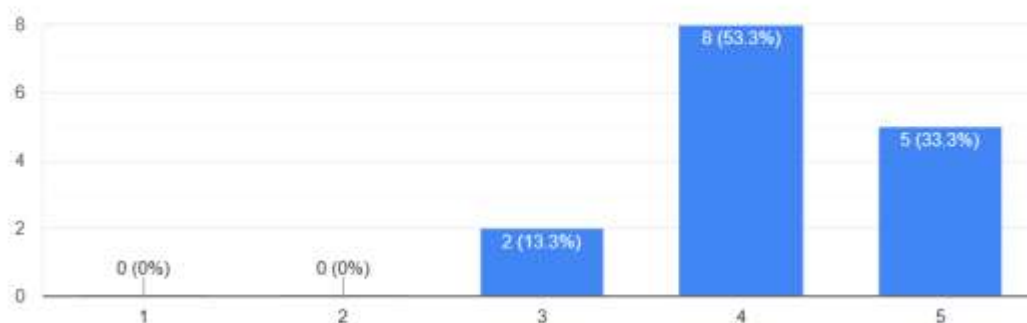
Figura 20

Grado de satisfacción con los resultados académicos finales del semestre.

Me siento satisfecho(a) con mis calificaciones del semestre.

 Copiar gráfico

15 respuestas



Nota. Nivel de satisfacción con las calificaciones obtenidas durante el semestre en la muestra de estudiantes de Administración de Empresas. Datos obtenidos mediante el cuestionario digital aplicado a la muestra en el periodo 2026-I.

El análisis examina el estado de conformidad de los participantes respecto a sus resultados numéricos finales. Este proceder indica que, a pesar de las dificultades asociadas al cansancio y la gestión del tiempo mencionadas en secciones previas, la mayoría de los estudiantes percibe que sus calificaciones finales alcanzan un estándar aceptable para sus expectativas.

Figura 21

Conciencia estudiantil sobre el impacto del estrés en los resultados académicos.



Nota. Percepción del impacto negativo del estrés en los resultados académicos en la muestra de estudiantes de Administración de Empresas. Datos obtenidos mediante el cuestionario digital aplicado a la muestra en el periodo 2026-I.

El análisis examina la consciencia que poseen los estudiantes sobre cómo la tensión emocional interfiere en su desempeño final. Este comportamiento comprueba que los alumnos identifican una relación directa entre su bienestar psicológico y su éxito académico, reconociendo el estrés no solo como un malestar interno, sino como un factor que limita su potencial.

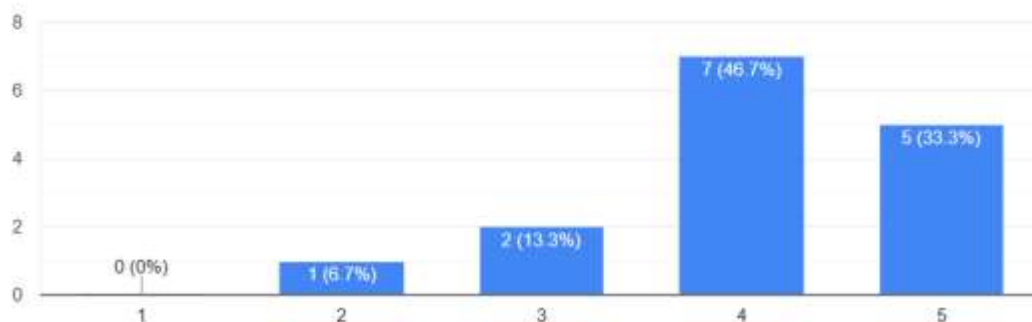
Figura 22

Estabilidad del compromiso vocacional frente a las presiones del entorno.

Mi motivación y compromiso con la carrera se mantienen estables.

[Copiar gráfico](#)

15 respuestas



Nota. Percepción sobre la motivación y el compromiso con la carrera en la muestra de estudiantes de Administración de Empresas. Datos obtenidos mediante el cuestionario digital aplicado a la muestra en el periodo 2026-I.

El análisis examina la persistencia del vínculo vocacional de los estudiantes ante el panorama académico evaluado. Este hallazgo resulta relevante, ya que sugiere que el estrés y el agotamiento físico reportados en los ítems previos no han logrado socavar el núcleo de la motivación a largo plazo de los participantes por su profesión.

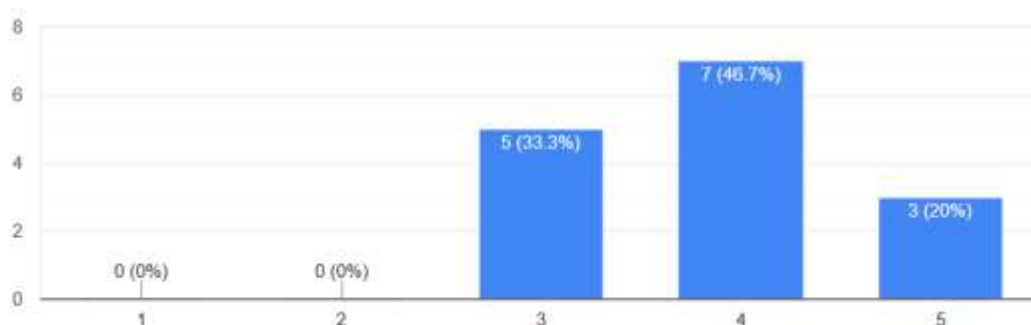
Figura 23

Hábitos de preparación anticipada para exámenes de alta complejidad.

Me preparo con anticipación para exámenes y evaluaciones importantes.

 Copiar gráfico

15 respuestas

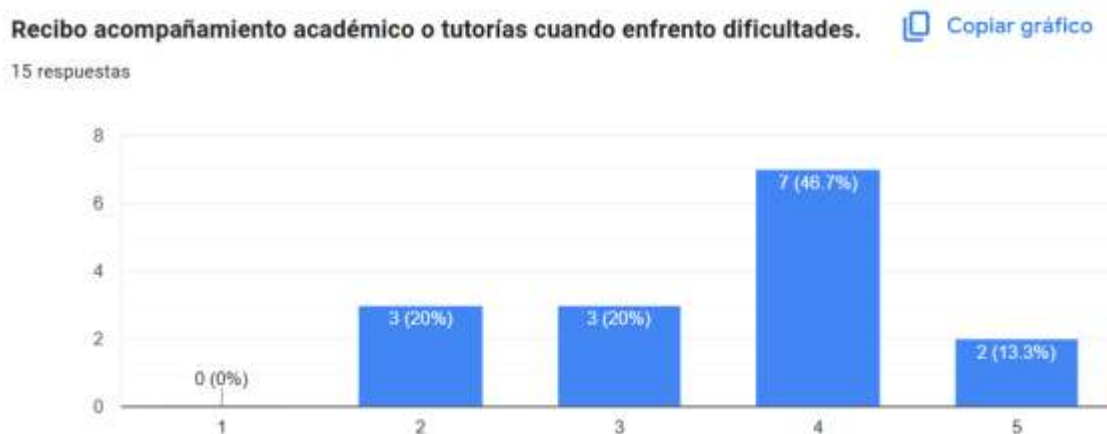


Nota. Percepción sobre la preparación anticipada para evaluaciones significativas en la muestra de estudiantes de Administración de Empresas. Datos obtenidos mediante el cuestionario digital aplicado a la muestra en el periodo 2026-I.

El análisis examina los hábitos de estudio preventivos que desarrollan los alumnos frente a las evaluaciones de mayor peso académico. La ausencia absoluta de registros en los niveles 1 y 2 confirma que dejar la preparación por completo para el último momento no es una conducta recurrente entre los encuestados.

Figura 24

Acceso y aprovechamiento de los servicios de tutoría y acompañamiento académico.

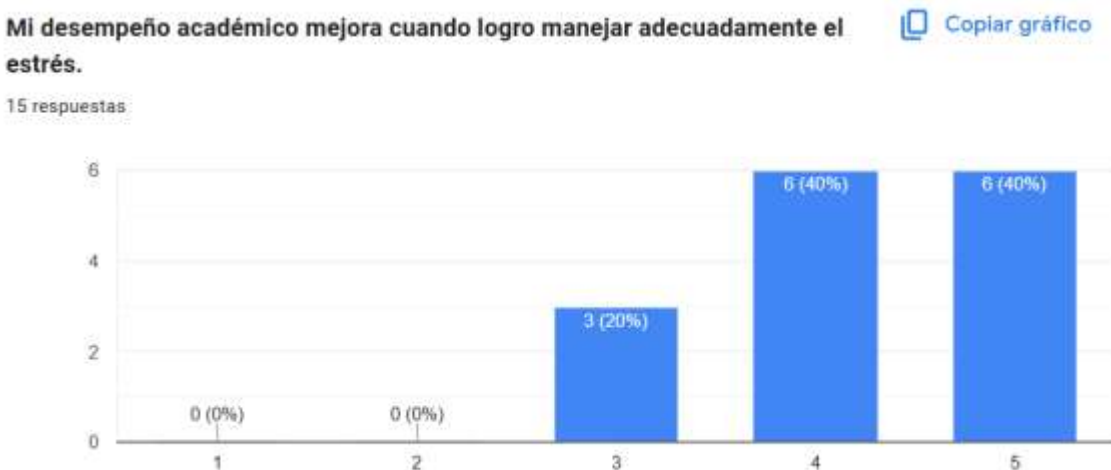


Nota. Percepción sobre la recepción de acompañamiento académico o tutorías ante dificultades en la muestra de estudiantes de Administración de Empresas. Datos obtenidos mediante el cuestionario digital aplicado a la muestra en el periodo 2026-I.

El análisis evalúa el acceso y la efectividad percibida de los mecanismos institucionales de nivelación y tutorías académicas desde la perspectiva del estudiante. Este comportamiento expone que, aunque las herramientas de tutoría son accesibles y reconocidas por la mayor parte del grupo, todavía existe una quinta parte de los alumnos que percibe limitaciones para integrarse o beneficiarse plenamente de dichos programas de acompañamiento.

Figura 25

Reconocimiento de la mejora del rendimiento mediante la gestión emocional.



Nota. Percepción sobre la mejora del desempeño académico mediante el manejo adecuado del estrés en la muestra de estudiantes de Administración de Empresas. Datos obtenidos mediante el cuestionario digital aplicado a la muestra en el periodo 2026-I.

El análisis evalúa el grado de reconocimiento que poseen los estudiantes sobre el impacto positivo que tiene la autorregulación emocional en sus resultados escolares. Este comportamiento concluye que la población de estudio identifica la gestión del estrés no solo como una medida de alivio de salud, sino como un catalizador indispensable para el éxito de su rendimiento académico.

Estrategias de afrontamiento

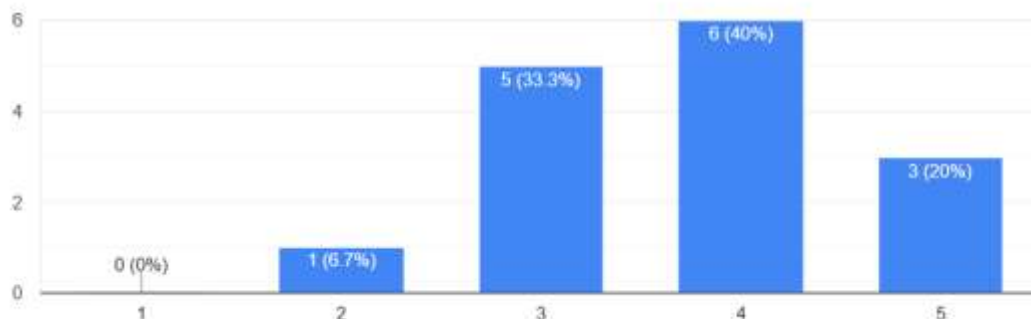
Figura 26

Uso de herramientas de planificación como horarios y listas de tareas.

Organizo mis actividades académicas mediante horarios o listas de tareas.

 Copiar gráfico

15 respuestas

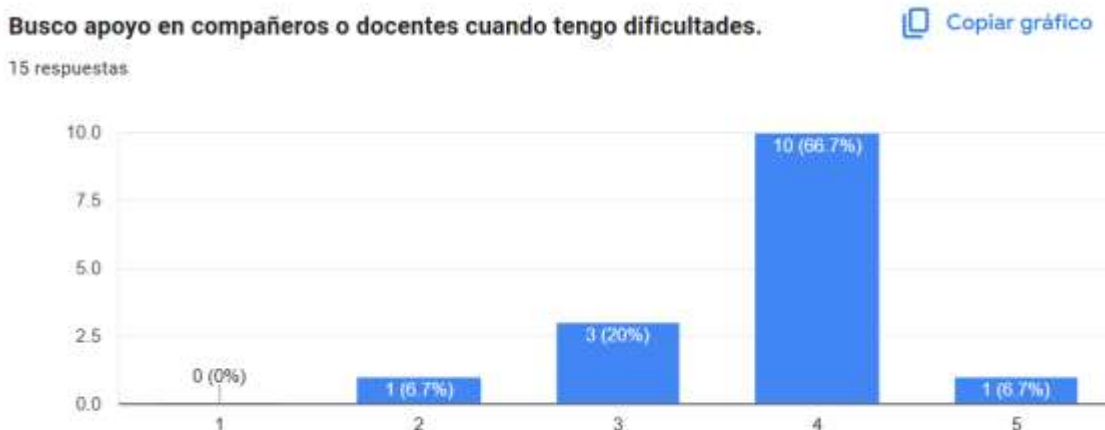


Nota. Percepción sobre la organización de las actividades académicas mediante horarios y/o tareas en la muestra de estudiantes de Administración de Empresas. Datos obtenidos mediante el cuestionario digital aplicado a la muestra en el periodo 2026-I.

El análisis evalúa el grado de reconocimiento que poseen los estudiantes sobre el impacto positivo que tiene la autorregulación emocional en sus resultados escolares. Este comportamiento concluye que la población de estudio identifica la gestión del estrés no solo como una medida de alivio de salud, sino como un catalizador indispensable para el éxito de su rendimiento académico.

Figura 27

Búsqueda de apoyo social en pares y docentes ante dificultades de aprendizaje.



Nota. Percepción sobre la búsqueda de apoyo en pares o docentes ante dificultades académicas en la muestra de estudiantes de Administración de Empresas. Datos obtenidos mediante el cuestionario digital aplicado a la muestra en el periodo 2026-I.

El análisis evalúa las estrategias de afrontamiento social y colaborativo que emplean los estudiantes cuando enfrentan obstáculos en su aprendizaje. Esta conducta resalta que el aislamiento no es la norma en el grupo; por el contrario, los alumnos identifican el entorno social educativo como un espacio válido y necesario para mitigar las dificultades asociadas a la carga del semestre.

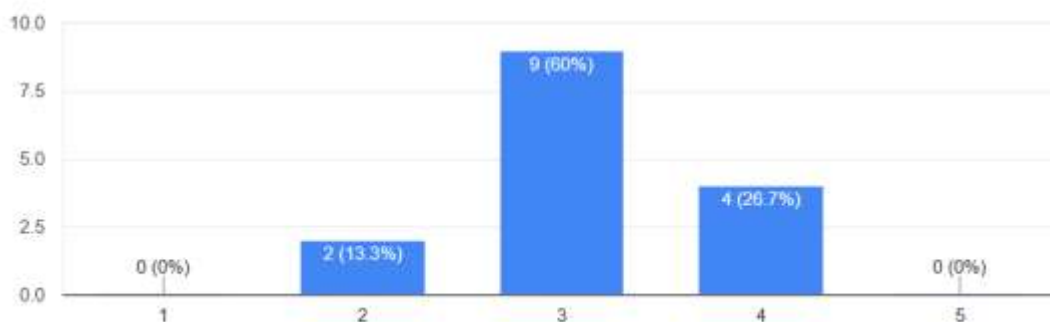
Figura 28

Frecuencia de actividades recreativas y técnicas de relajación extraescolares.

Practico técnicas de relajación o actividades recreativas para reducir el estrés.

[Copiar gráfico](#)

15 respuestas



Nota. Frecuencia de la práctica de técnicas de relajación o actividades recreativas para la reducción del estrés en la muestra de estudiantes de Administración de Empresas. Datos obtenidos mediante el cuestionario digital aplicado a la muestra en el periodo 2026-I.

El análisis examina las acciones personales e individuales que ejecutan los alumnos de forma proactiva con el fin de contrarrestar las cargas de tensión del periodo académico. Este comportamiento revela que, aunque la gran mayoría reconoce o intenta aplicar dinámicas de distracción o relajación de forma esporádica (niveles 3 y 4), no existe un hábito firmemente consolidado ni sistemático en el grupo para la gestión del cuidado de la salud mental y el esparcimiento.

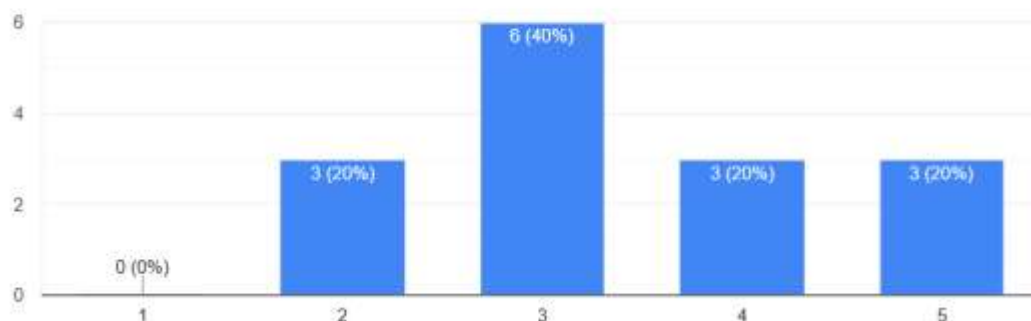
Figura 29

Capacidad de identificación de causas y búsqueda de soluciones a estresores.

Identifico las causas de mi estrés y busco soluciones concretas.

 Copiar gráfico

15 respuestas



Nota. Percepción sobre la identificación de causas del estrés y la búsqueda de soluciones concretas en la muestra de estudiantes de Administración de Empresas. Datos obtenidos mediante el cuestionario digital aplicado a la muestra en el periodo 2026-I.

El análisis evalúa la capacidad de agencia y resolución de problemas de los alumnos frente a los estresores académicos. Este panorama descriptivo sugiere que, si bien la mayoría cuenta con nociones básicas o avanzadas para afrontar la problemática, coexiste un grupo significativo que requiere herramientas metodológicas para identificar factores detonantes y estructurar planes de contingencia personales.

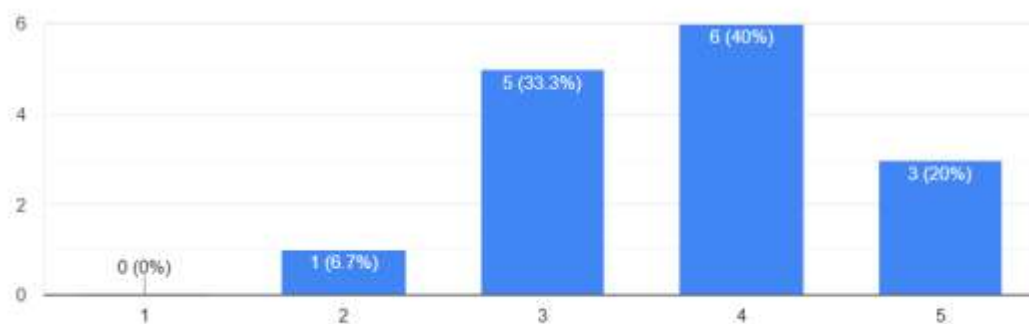
Figura 30

Evaluación de la disposición para acceder a ayuda profesional y talleres de salud mental.

Considero que mi institución ofrece espacios adecuados para el bienestar estudiantil.

 Copiar gráfico

15 respuestas



Nota. Precepción sobre la asistencia a talleres de manejo del estrés o búsqueda de ayuda profesional en la muestra de estudiantes de Administración de Empresas. Datos obtenidos mediante el cuestionario digital aplicado a la muestra en el periodo 2026-I.

El análisis evalúa la disposición de los estudiantes para recurrir a recursos formales de apoyo psicopedagógico o profesional frente al estrés académico. Esta actuación sugiere que, a pesar de los altos índices de agotamiento reportados a lo largo del estudio, la intervención profesional externa sigue siendo el recurso menos común entre los participantes, señalando una oportunidad clave para el fortalecimiento de la difusión de los programas de salud mental universitarios.

Figura 31

Identificación de las causas principales de estrés académico a partir de preguntas abiertas.

¿Cuáles considera que son las principales causas de estrés académico en su programa?

15 respuestas

Los trabajos

Las principales causas de estrés son la carga alta de trabajos y exámenes, la dificultad de materias como matemáticas o estadística y la mala organización del tiempo.

Falta de organización personal

Na

Sobrecarga de trabajos

Menos trabajos

Tiempo corto para presentar las actividades

Sobrecarga de tareas y entregas

Tener varios proyectos, informes y exposiciones al mismo tiempo puede generar sensación de saturación.

Nota. Percepción sobre la idoneidad de los espacios institucionales para el bienestar estudiantil en la muestra de estudiantes de Administración de Empresas. Datos obtenidos mediante el cuestionario digital aplicado a la muestra en el periodo 2026-I.

El análisis evalúa la perspectiva de los alumnos respecto al entorno físico y de infraestructura que la institución destina para promover su bienestar integral. Este comportamiento sugiere que, a nivel de infraestructura, la universidad es percibida como un entorno protector y adecuado para el esparcimiento o descanso, lo que contrasta con la baja asistencia a talleres profesionales reportada anteriormente.

Figura 32

Propuestas estudiantiles para fortalecer el bienestar y rendimiento institucional.

¿Qué acciones podría implementar la institución para fortalecer el bienestar y el rendimiento estudiantil?

15 respuestas

Para el bienestar, empezar por brindarnos Internet y el rendimiento profesores realmente comprometidos con su labor de enseñanza

La institución puede organizar mejor los horarios, ofrecer apoyo psicológico y hacer talleres de manejo del tiempo para mejorar el bienestar estudiantil.

Actividades realmente relacionadas con las carreras

No

Actividades más lúdicas

Ninguna

Acompañamiento por parte del docente

Mejor organización académica

Coordinar mejor las fechas de entregas, evaluaciones y proyectos para evitar sobrecarga en determinados

Nota. Percepción sobre la idoneidad de los espacios institucionales para el bienestar estudiantil en la muestra de estudiantes de Administración de Empresas. Datos obtenidos mediante el cuestionario digital aplicado a la muestra en el periodo 2026-I.

El análisis evalúa la perspectiva de los estudiantes respecto al entorno físico y de infraestructura que la institución destina para promover su bienestar integral. Este comportamiento descriptivo sugiere que, a nivel de infraestructura, la universidad es percibida como un entorno protector y adecuado para el esparcimiento o descanso, lo que contrasta con la baja asistencia a talleres profesionales reportada anteriormente.

Resultados

Al analizar la información recolectada, se evidencia que la gestión y disponibilidad del tiempo constituye un factor de alta presión para los evaluados, donde el mas de la mitad de los estudiantes reporta una insuficiencia crítica de tiempo y se sitúa en un nivel medio-alto. Esta escasez temporal es un problema generalizado en la muestra que se vincula directamente con la necesidad de balancear la vida universitaria con las jornadas laborales.

Al respecto, la coexistencia de múltiples roles genera una notable tensión interna, dado que los encuestados experimenta una interferencia severa de sus obligaciones externas sobre su vida universitaria, y la gran mayoría enfrenta dificultades generalizadas para equilibrar sus horarios, la presión por cumplir simultáneamente con el trabajo, el hogar y la academia actúa como una constante que detona un impacto acumulativo en las cargas diarias, reflejado en una tendencia crítica hacia el desgaste y el agotamiento extremo al finalizar las jornadas es una realidad generalizada que compromete directamente la energía disponible para los procesos de aprendizaje.

Frente a la valoración que los estudiantes hacen sobre las exigencias del cuerpo docente en relación con su capacidad de cumplimiento, los datos descriptivos sugieren que, si bien la mayoría experimenta rigor en los requerimientos académicos, la exigencia se percibe predominantemente como un reto fuerte pero manejable, en lugar de una barrera imposible de cumplir. No obstante, el desgaste continuo a lo largo del semestre termina afectando de manera directa el entusiasmo y la energía con la que los participantes encaran sus estudios, lo cual incrementa la dificultad para mantener la motivación con el paso de las semanas.

Al evaluar la regularidad con la que los estudiantes perciben alteraciones corporales ligadas a sus deberes universitarios, se confirma que las demandas académicas tienen una

repercusión medible y constante en la salud física de los participantes, consolidando el malestar fisiológico como un rasgo característico del grupo evaluado. Ante este panorama de presión, el acompañamiento institucional es percibido con oportunidades de mejora, ya que si bien existe un grupo que se siente respaldado por la universidad, la mayoría de la muestra identifica la necesidad de fortalecer los programas de bienestar y tutoría universitaria vigentes.

En lo concerniente al rendimiento académico, los datos demuestran una alta capacidad de autoeficacia y responsabilidad por parte de los estudiantes, quienes, aun bajo las condiciones reportadas de alto agotamiento y limitaciones temporales, mantienen un compromiso elevado con sus obligaciones escolares y cumplen con las actividades dentro de los plazos establecidos.

Este comportamiento se apoya en las habilidades individuales de planificación y ordenamiento de tareas, puesto que los participantes reconocen la importancia de establecer prioridades y buscan estructurar sus agendas como una estrategia interna clave frente a las demandas de la carrera. De igual manera, a pesar de los factores de fatiga física analizados, una porción significativa del grupo procura mantener canales de interacción y respuesta dinámica, reflejando un grado importante de involucramiento dentro de su proceso formativo regular y durante las sesiones académicas tutoradas.

Finalmente, respecto a la correspondencia entre los resultados obtenidos y la dedicación invertida, las respuestas sugieren que los estudiantes asumen el resultado de sus evaluaciones como una consecuencia directa de su propio esfuerzo e implicación personal. Esto se complementa con un estado generalizado de conformidad y satisfacción aceptable respecto a sus promedios numéricos finales, indicando que las estrategias de planificación y la orientación al logro de los estudiantes actúan como factores moderadores que estabilizan el rendimiento,

impidiendo que el estrés y el desgaste acumulado se traduzcan de forma inevitable en una pérdida masiva de asignaturas.

Conclusiones y recomendaciones

Se concluye que existe una relación crítica entre los niveles de estrés académico y el desempeño de los estudiantes de UNIMINUTO Sede Chinchiná Administración de Empresas, donde la sobrecarga de responsabilidades puede derivar en consecuencias como el bajo rendimiento, la falta de motivación y el ausentismo.

La evidencia teórica sugiere que, a medida que los estudiantes transitan por los Semestres II, V y X, la percepción del estrés varía según la evaluación cognitiva que realizan de sus recursos personales frente a las demandas institucionales.

Por lo tanto, un nivel de estrés no gestionado adecuadamente se asocia de manera inversa con la calidad del aprendizaje, impactando la estabilidad emocional necesaria para culminar con éxito la formación profesional.

La implementación de un formulario digital accesible mediante código QR demuestra ser una técnica eficiente y pertinente para la recolección de datos en el entorno universitario actual. Este método facilita la obtención de información sistemática sobre las respuestas emocionales y cognitivas de los estudiantes, permitiendo a la institución contar con diagnósticos precisos sin las barreras logísticas de los métodos tradicionales.

Los hallazgos de esta investigación, fundamentados en una muestra representativa del programa Administración de Empresas Semestres II, V y X, sirven como base sólida para la toma de decisiones institucionales y el diseño de programas de acompañamiento basados en evidencia estadística.

Referencias Bibliográficas

- AlHamlan, A. W., AlFozan, H., & AlQahtani, R. (2025). *El impacto del estrés académico en el estilo de vida de los estudiantes universitarios.* *BMC Public Health.*
<https://doi.org/10.1186/s12889-025-1701-2>
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). La prevalencia y correlaciones sociodemográficas de depresión, ansiedad y estrés entre estudiantes universitarios. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667–672. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>
- Biggs, J. (1987). *Enfoques del estudiante hacia el aprendizaje y el estudio.* Australian Council for Educational Research. https://research.acer.edu.au/higher_education/90/
- Boateng, E. (2021). Revisión sobre los efectos del estrés en el rendimiento académico. *American Journal of Education, Teaching and Social Policy*, 7(4), 101–113.
<https://www.researchgate.net/profile/Ernest-Boateng-5>
- Carver, C. S. (1997). Quieres medir el afrontamiento pero tu protocolo es demasiado largo: Considera el *Brief COPE*. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Evaluación de estrategias de afrontamiento: Un enfoque teórico. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Çetin, B. (2015). Motivación académica y aprendizaje autorregulado como predictores del promedio académico. *Journal of International Education Research*, 11(2), 95–106.
<https://doi.org/10.19030/jier.v11i2.9180>

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). *Una medida global del estrés percibido.*

Journal of Health and Social Behavior, 24(4), 385–396.

<https://doi.org/10.2307/2136404>

Córdova Olivera, P. (2023). El estrés académico como predictor del rendimiento y la salud mental. *Heliyon*, 9(8), e19625. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e19625>

Córdova Olivera, P. (2023). Estrés académico como predictor de la salud mental en estudiantes de pregrado. *Heliyon*, 9(8), e19625. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e19625>

Cvetkovic, V., Dragicevic, S., & Jankovic, A. (2016). Fuentes de estrés académico en la educación superior. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 53(4), 497–512. <https://www.mdpi.com/2071-1050/15/16/12540>

De Vries, B., & De Villiers, M. (2003). El desarrollo de las teorías del estrés y su relevancia para la investigación conductual. *South African Journal of Psychology*, 33(2), 27–44. <https://www.google.com/search?q=https://books.google.com/books%3Fid%3Di-y9DwAAQBAJ>

Di Pierdomenico, E. A., Kadziolka, M. J., & Miller, C. J. (2017). *Mindfulness*, afrontamiento y reactividad fisiológica en estudiantes. *Canadian Journal of Higher Education*, 47(1), 1–17. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-018-0935-y>

Eisenberg, D., Golberstein, E., & Hunt, J. B. (2009). Salud mental y éxito académico en la universidad. *The B.E. Journal of Economic Analysis & Policy*, 9(1), 1–37. <https://doi.org/10.2202/1935-1682.2191>

Eisenberg, D., Golberstein, E., & Hunt, J. B. (2009). Salud mental y éxito académico en la universidad. *The B.E. Journal of Economic Analysis & Policy*, 9(1), 1–37. <https://doi.org/10.2202/1935-1682.2191>

Elani, H. W., Allison, P. J., Kumar, R. A., Mancini, L., Lambrou, A., & Bedos, C. (2014).

Revisión sistemática del estrés en estudiantes de odontología. *Journal of Dental Education*, 78(2), 226–242.

<https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1002/j.0022-0337.2014.78.2.tb05673.x>

Evans, G. W., & Kim, P. (2013). Pobreza infantil, estrés crónico y memoria de trabajo en la adultez. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(46), 18464–18469.

<https://doi.org/10.1073/pnas.1317113110>

Fichardt, A. E., Jordaan, E., & van Wyk, N. (2023). Bienestar psicológico, factores estresores y afrontamiento en estudiantes universitarios. *BMC Psychology*, 11(1), 221.

<https://doi.org/10.1186/s40359-023-01276-5>

Frydenberg, E. (2014). Investigación sobre afrontamiento: Antecedentes históricos y aplicaciones prácticas. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 82–91.

<https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1111/ajpy.12044>

García-Ros, R., Pérez-González, F., & Núñez, J. C. (2018). Estrés académico y rendimiento universitario: Un estudio correlacional. *Psicología Educativa*, 24(1), 45–52.

<https://doi.org/10.5093/psed2018a8>

García-Ros, R., Pérez-González, F., & Núñez, J. C. (2018). Estrés académico y rendimiento universitario: Un estudio correlacional. *Psicología Educativa*, 24(1), 45–52.

<https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1177/0734282911428310>

Hamaideh, S. H. (2011). Factores estresores y reacciones ante el estrés en estudiantes universitarios. *International Journal of Social Psychiatry*, 57(1), 69–80.

<https://doi.org/10.1177/0020764009348442>

Hattie, J. (2009). *Aprendizaje visible: Síntesis de más de 800 metaanálisis relacionados con el rendimiento.* Routledge.

<https://www.google.com/search?q=https://books.google.es/books%3Fid%3D45OKmAEACAAJ>

Hobfoll, S. E. (1989). Conservación de los recursos: Un nuevo intento de conceptualizar el estrés. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>

Kemeny, M. E. (2003). La psicobiología del estrés. *Current Directions in Psychological Science*, 12(4), 124–129. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01246>

Kristensen, S. M., Jensen, A., & Nielsen, K. (2023). Estrés académico, autoeficacia y angustia psicológica: Análisis longitudinales. *Frontiers in Psychology*, 14, 1101543.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1101543>

Kuh, G. D. (2008). *Prácticas educativas de alto impacto: Qué son, quién tiene acceso a ellas y por qué importan.* Association of American Colleges and Universities.

<https://www.google.com/search?q=https://www.aacu.org/publication/high-impact-educational-practices-what-they-are-who-has-access-to-them-and-why-they-matter>

Lazarus, R. S. (1993). Del estrés psicológico a las emociones: Una historia de cambios conceptuales. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1–21.

<https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>

Lazarus, R. S. (2006). Emociones y relaciones interpersonales: Hacia una conceptualización centrada en la persona de las emociones y el afrontamiento. *Journal of Personality*,

74(1), 9–46. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00368.x>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Estrés, evaluación y afrontamiento.* Springer.

<https://www.google.com/search?q=https://books.google.com/books%3Fid%3Di-y9DwAAQBAJ>

Lazarus, R. S., & Launier, R. (1981). Transacciones relacionadas con el estrés entre la persona y el entorno. En L. A. Pervin & M. Lewis (Eds.), *Perspectivas en psicología interaccional* (pp. 287–327). Springer.

https://www.google.com/search?q=https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4684-3450-7_12

McCarthy, B., Trace, A., O'Donovan, M., Brady-Nevin, C., & Murphy, M. (2018).

Intervenciones psicoeducativas para fortalecer las habilidades de afrontamiento en estudiantes. *Educational Psychology*, 38(5), 601–615.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cl2.1253>

McEwan, K., Richardson, M., & Bristow, C. (2017). Programas universitarios de bienestar:

Evidencia e implementación. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 54(3), 303–317.

<https://www.google.com/search?q=https://academic.oup.com/heapro/article/36/4/1131/5903332>

McEwen, B. S. (1998). Estrés, adaptación y enfermedad: Alostasis y carga alostática. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840, 33–44. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1998.tb09546.x>

Mirza, H., Akram, A., & Ahmad, N. (2023). *Mindfulness* y estrategias cognitivas: Efectos sobre la orientación vocacional y la gestión del estrés. *Global Social Research Journal*,

10(2), 45–57.

<https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.100204>

Misiolek, A. J., & Walker, C. (2017). Estrés estudiantil y respuestas institucionales: Una revisión sistemática. **Higher Education Quarterly**, 71(3), 351–367.

<https://www.google.com/search?q=https://bmjopen.bmj.com/content/11/7/e045305>

Misra, R., & McKean, M. (2000). Estrés académico en estudiantes universitarios y su relación con la ansiedad, la gestión del tiempo y la satisfacción con el ocio. **Journal of Educational Psychology**, 92(4), 666–676. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.92.4.666>

Mulati, Y., Chen, Y., & Liu, W. (2022). El papel de la resiliencia en el afrontamiento del estrés académico: Revisión metaanalítica. **Journal of Educational Resilience**, 15(1), 29–48.

<https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.056>

Owens, M., Stevenson, J., Hadwin, J. A., & Norgate, R. (2012). Ansiedad y depresión en entornos académicos: Prevalencia y predictores. **Journal of Affective Disorders**, 133(3), 400–408. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.04.028>

Panadero, E. (2017). Una revisión de los modelos de aprendizaje autorregulado: Perspectiva europea. **Frontiers in Psychology**, 8, 422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>

Pascarella, E. T., & Terenzini, P. T. (2005). **Cómo afecta la universidad a los estudiantes: Una tercera década de investigación.** Jossey-Bass.

https://www.google.com/search?q=https://books.google.com/books%3Fid%3Df_YQAAQAAIAAJ

Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). La estructura del afrontamiento. **Journal of Health and Social Behavior**, 19(1), 2–21. <https://doi.org/10.2307/2136319>

- Pintrich, P. R. (2004). Un marco conceptual para evaluar la motivación y el aprendizaje autorregulado. **Educational Psychology Review**, 16(4), 385–407.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10648-004-0006-x>
- Quick, J. C., Cooper, C. L., & Gavin, J. H. (2000). Estrés en el trabajo: Una perspectiva conceptual. **Journal of Organizational Behavior**, 21(7), 737–758.
<https://www.google.com/search?q=https://psycnet.apa.org/record/2012-32860-000>
- Reddy, K. J., Sekhar, C., & Mythili, Y. (2018). Estrés académico y sus fuentes entre estudiantes universitarios. **Biomedical and Pharmacology Journal**, 11(1), 531–537.
<https://doi.org/10.13005/bpj/1386>
- Restrepo, J. E., Gómez, A. M., & Patiño, L. (2023). Estrés académico y adaptación a la vida universitaria. **Revista Española de Psicología Educativa**, 28(2), 105–120.
https://www.google.com/search?q=https://www.scielo.org.co/scielo.php%3Fscript%3Dsci_arttext%26pid%3DS1657-92672013000200018
- Restrepo, J. E., Gómez, A. M., & Patiño, L. (2023). Estrés académico y adaptación universitaria. **Revista Española de Psicología Educativa**, 28(2), 105–120.
https://www.google.com/search?q=https://www.scielo.org.co/scielo.php%3Fscript%3Dsci_arttext%26pid%3DS1657-92672013000200018
- Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. (2012). Correlatos psicológicos del rendimiento académico universitario: Revisión sistemática y metaanálisis. **Psychological Bulletin**, 138(2), 353–387. <https://doi.org/10.1037/a0026838>
- Robbins, S. B., Lauver, K., Le, H., Davis, D., Langley, R., & Carlstrom, A. (2004). ¿Predicen los factores psicosociales y las habilidades de estudio los resultados universitarios? **Psychological Bulletin**, 130(2), 261–288. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.2.261>

Roberts, L., & Turner, A. (2019). Servicios de consejería universitaria: Modelos, acceso y resultados. **Counselling Psychology Quarterly**, 32(4), 486–503.

<https://www.google.com/search?q=https://psycnet.apa.org/record/2015-39294-001>

Ruiz, F., García, M., & Rincón, A. (2021). Estrés académico y rendimiento en universitarios: Un análisis desde la psicología positiva. **Revista Colombiana de Educación**, 82, 35–52.

<https://doi.org/10.17227/rce.num82-11064>

Sapolsky, R. M. (2004). **Por qué las cebras no tienen úlceras** (3.^a ed.). Holt Paperbacks.

<https://www.google.com/search?q=https://books.google.com/books%3Fid%3D8u9uDwAAQBAJ>

Schunk, D. H. (1991). Autoeficacia y motivación académica. **Educational Psychologist**, 26(3–4), 117–127.

https://www.google.com/search?q=https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15326985ep2603%264_2

Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2007). **Aprendizaje autorregulado: Del aula a la autorreflexión.** Routledge.

<https://www.google.com/search?q=https://www.routledge.com/Self-Regulated-Learning-From-Teaching-to-Self-Reflective-Practice/Schunk-Zimmerman/p/book/9780805826531>

Selye, H. (1956). **El estrés de la vida.** McGraw-Hill.

<https://www.google.com/search?q=https://books.google.com/books%3Fid%3D09FrAAAAMAAJ>

Selye, H. (1974). **Estrés sin distrés.** J. B. Lippincott.

<https://www.google.com/search?q=https://books.google.com/books%3Fid%3Db9FrAAAAMAAJ>

Tang, Y., Li, Z., & Wang, L. (2023). Ansiedad y rendimiento académico: Un meta-análisis.

International Journal of Educational Research, 125, 102151.

<https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102151>

Tang, Y., Li, Z., & Wang, L. (2023). Ansiedad y rendimiento académico: Un meta-análisis.

International Journal of Educational Research, 125, 102151.

<https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1016/j.ijer.2021.101824>

Tinto, V. (2012). *Completar la universidad: Repensar la acción institucional.* University of Chicago Press.

<https://www.google.com/search?q=https://press.uchicago.edu/ucp/books/book/chicago/C/bo12334791.html>

Valle, A., Rodríguez, S., & Piñeiro, I. (2015). Factores determinantes del rendimiento

académico: Motivación, estrategias y apoyo docente. *Revista de Psicología Educativa*, 21(3), 183–192. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5301389>

Vávrová, S. (2012). Determinantes del aprendizaje autorregulado: Factores cognitivos y no cognitivos. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 69, 1820–1828.

<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.12.130>

Waterhouse, P., Cox, R., & Lee, S. (2024). Estrategias de afrontamiento de estudiantes universitarios para manejar el estrés: Una revisión exploratoria. *Teaching in Higher Education*, 29(2), 233–249. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/21/11314>

Waterhouse, P., Cox, R., & Lee, S. (2024). Estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios: Revisión de alcance. *Teaching in Higher Education*, 29(2), 233–249.

<https://www.google.com/search?q=https://bmjopen.bmj.com/content/11/7/e045330>

- Xu, Z., Li, H., & Chen, L. (2023). Metaanálisis sobre la eficacia de las intervenciones de aprendizaje autorregulado en el rendimiento académico. *Educational Psychology Review*, 35(1), 67–88.
<https://www.google.com/search?q=https://link.springer.com/article/10.1007/s10648-020-09527-1>
- Zhang, J., Liu, Y., & Wang, Q. (2025). Estrés como predictor del agotamiento y rendimiento académico: Mediadores y moderadores. *Frontiers in Psychology*, 16, 1254719.
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.01618/full>
- Zimmerman, B. J. (2002). Convertirse en un aprendiz autorregulado: Una visión general. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.
https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15430421tip4102_2
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (2001). *Aprendizaje autorregulado y rendimiento académico.* Lawrence Erlbaum Associates. <https://www.routledge.com/Self-Regulated-Learning-and-Academic-Achievement-Theoretical-Perspectives/Zimmerman-Schunk/p/book/9780805835618>

Anexos

Anexo 1. Inventario

INVENTARIO PROCESO DE INVESTIGACIÓN							
Proyecto:							
#	AUTOR	TÍTULO	FUENTE Y UBICACIÓN	PRIORIDAD	EJE DE PRIORIZACIÓN O CATEGORÍA	Medio escrito	
21	Olson, N. (2025)	Stress, student burnout and study engagement (BMC Psychology). Estudio sobre prevalencia de estrés y burnout y su relación con engagement	https://scholar.google.com/scholar?hl=Olson%2C+N.+%282025%29+%28stress%2C+student+burnout+and+study+engagement%28BMC+Psychology%29	ALTA	Estrés académico	Artículo científico	
22	Zapata-López, J. S. (2024)	Academic stress and sleep quality in university students. Analiza vínculo entre estrés académico y calidad del sueño	https://scholar.google.com/scholar?hl=Zapata-L%C3%B3pez%2C+J.+S.+%282024%29+%28Academic+stress+and+sleep+quality+in+university+students%29	ALTA	Estrés académico	Artículo científico	
24	Almarzouki, A. F. (2024)	Stress, working memory and academic performance. Revisión sobre mecanismos cognitivos mediante los cuales el estrés afecta rendimiento	https://scholar.google.com/scholar?hl=Almarzouki%2C+A.+F.+%282024%29+%28Stress+working+memory+and+academic+performance%29	ALTA	Estrés académico	Revisión/Meta-análisis	
40	Olson, N. (2025)	Estrés, agotamiento estudiantil y compromiso	https://scholar.google.com/scholar?hl=Olson%2C+N.+%282025%29+%28stress%2C+student+burnout+and+engagement%29	ALTA	Estrés académico	Artículo científico	
41	Zhang, J. (2025)	Estrés y agotamiento académico: papel mediador del apoyo social	https://scholar.google.com/scholar?hl=Zhang%2C+J.+%282025%29+%28stress+and+academic+burnout%29+mediating+role+of+social+support%29	ALTA	Estrés académico	Artículo científico	
42	Zapata-López, J. S. (2024)	Estrés académico y calidad del sueño (dos países)	https://scholar.google.com/scholar?hl=Zapata-L%C3%B3pez%2C+J.+S.+%282024%29+%28Academic+stress+and+sleep+quality%28two+countries%29	ALTA	Estrés académico	Artículo científico	
43	Norabuena-Figueroa, R. P. (2025)	Prácticas docentes digitales y estrés estudiantil (MDPI)	https://scholar.google.com/scholar?hl=Norabuena-Figueroa%2C+R.+P.+%282025%29+%28Digital+teaching+practices+and+student+stress%28MDPI%29	ALTA	Estrés académico	Artículo científico	
44	Almarzouki, A. F. (2024)	Estrés, memoria de trabajo y rendimiento académico	https://scholar.google.com/scholar?hl=Almarzouki%2C+A.+F.+%282024%29+%28Stress%2C+working+memory+and+academic+performance%29	ALTA	Estrés académico	Artículo científico	

INVENTARIO PROCESO DE INVESTIGACIÓN						
46	Montoya Gómez, S (2020-2021)	et al. (2020-2021). Experiencias de estrés académico: estudio cualitativo (Univ. Católica).	https://scholar.google.com/scholar?hl=Montoya-Gómez%2C+S.+et+al.+%282020%29+Experiencias+de+estrés+académico%3A+estudio+cualitativo%28Univ.+Católica%29	ALTA	Estrés académico	Artículo científico
47	Zambrano Bermeo, R. N. et al. (2023)	El estrés académico en contextos de crisis	https://scholar.google.com/scholar?hl=Zambrano+Bermeo%2C+R.+N.+et+al.+%282023%29+El+estrés+académico+en+contextos+de+crisis%29	ALTA	Estrés académico	Artículo científico
48	van Ikon, A. W. G. et al. (2020)	¿Pueden las escuelas reducir el estrés psicológico de los adolescentes?	https://scholar.google.com/scholar?hl=van+Ikon%2C+A.+W.+G.+et+al.+%282020%29+Can+schools+reduce+adolescent+psychological+stress%3F%3F	ALTA	Estrés académico	Artículo científico
54	Research on student time use & friendship stress (2025)	Más que lo académico: Uso del tiempo y estrés en las amistades	https://scholar.google.com/scholar?hl=Research+on+student+time+use+&+friendship+stress%282025%29+%28More+than+Academic%29+Time+Use+and+Friendship+Stress%29	ALTA	Estrés académico	Artículo científico
61	Olson, N. (2025)	Estrés, agotamiento estudiantil y compromiso	https://scholar.google.com/scholar?hl=Olson%2C+N.+%282025%29+%28stress%2C+student+burnout+and+engagement%29	ALTA	Estrés académico	Artículo científico
62	Zhang, J. (2025)	Estrés y agotamiento académico: papel mediador del apoyo social	https://scholar.google.com/scholar?hl=Zhang%2C+J.+%282025%29+%28stress+and+academic+burnout%29+mediating+role+of+social+support%29	ALTA	Estrés académico	Artículo científico
77	Umarilla Gutiérrez, A. C. U. & Bañez Torres, D. M. (2023)	Componentes del estrés académico en estudiantes de medicina	https://scholar.google.com/scholar?hl=Umarilla+Gutiérrez%2C+A.+C.+U.+&Bañez+Torres%2C+D.+M.+%282023%29+Componentes+del+estrés+académico+en+estudiantes+de+medicina%29	ALTA	Estrés académico	Artículo científico
86	Zhang, J. (2025)	Stress and academic burnout (Frontiers in Psychology). Asociación entre estrés, burnout académico y el papel mediador del apoyo social	https://scholar.google.com/scholar?hl=Zhang%2C+J.+%282025%29+%28stress+and+academic+burnout%29+Frontiers+in+Psychology%29	ALTA	Estrés académico	Artículo científico

Anexo 2. Ficha de revisión literaria – RAE

Ficha para Resumen Analítico Especializado

Es un instrumento que permite condensar la información del contenido en documentos o estudios en materia educativa permitiendo la aprehensión, la comprensión y el análisis. La idea es realizar una redacción clara, sencilla y concreta, guardando, en lo posible, la fidelidad con el texto original (Torres, 1996).

FICHA RAE	
Documento N.	
Nombre del Documento	
Autor	
Año	
Lugar	
Referente Bibliográfico APA 7	
Tema Central	
Objetivo del Proyecto o del Documento	
Justificación - Importancia	
Resumen	
Problema de Investigación	
Metodología (Tipo, Enfoque, Técnica e Instrumentos)	
Preguntas o Guías Orientadoras	
Conclusiones	
Resultados o Hallazgos	
Relación con el Proyecto de Investigación	

Referencia: Torres Carrillo, A. (1996). *Aprender a investigar en Comunidad*. Bogotá, D. C. UNAD.

Anexo 3. Instrumento



<https://forms.gle/iNHoVXe4ajFb4xew7>