



## Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes universitarios

### Academic stress and psychological well-being in university students

Gina Alexandra Pilco-Guadalupe<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-2777-6146>

Alejandra Salomé Sarmiento Benavides<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-6404-418X>

<sup>1</sup>Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba, Ecuador.

\*Autor para la correspondencia: [asarmiento@unach.edu.ec](mailto:asarmiento@unach.edu.ec)

#### RESUMEN

**Introducción:** La educación médica superior tiene como objetivo formar profesionales de la salud con elevado nivel de conocimientos, suficientes capacidades y habilidades, que garanticen un adecuado desempeño profesional. Para lograrlo es necesario mantener un bienestar psicológico que permita obtener un rendimiento académico alto.

**Objetivo:** Identificar si existe relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

**Métodos:** Investigación descriptiva, observacional y correlacional en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. El universo estuvo constituido por un total de 243 estudiantes de la carrera de enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Chimborazo. La muestra quedó conformada por 150 estudiantes a los cuales se les aplicó la escala de Ryff para determinar bienestar psicológico y la escala de afrontamiento al estrés académico. Se utilizó la prueba de correlación de Spearman para identificar la relación entre bienestar psicológico y estrés académico.

**Resultados:** Promedio de edad, 23,47 años, predominio del sexo femenino (68,67 %) y solteros (78,67 %). Predominaron los estudiantes con nivel medio de estrés académico (32,00 %) y nivel medio



de bienestar psicológico (44,67 %). Se identificó una correlación negativa media (-0,497 y  $p= 0,001$ ) entre el estrés académico y el bienestar psicológico.

**Conclusiones:** Existe relación entre estrés académico y bienestar psicológico; el estrés académico afecta el bienestar psicológico; mientras mayor es la puntuación de estrés académico, mayor es la afectación del bienestar psicológico.

**Palabras clave:** bienestar psicológico; estrés psicológico; éxito académico; rendimiento académico.

## ABSTRACT

**Introduction:** Higher medical education aims to train healthcare professionals with a high level of knowledge, sufficient skills, and abilities to ensure adequate professional performance. To achieve this, it is necessary to maintain psychological well-being that allows for high academic performance.

**Objective:** To identify whether there is a relationship between academic stress and psychological well-being in university students.

**Methods:** Descriptive, observational, and correlational research was conducted with university students of health sciences. The sample consisted of a total of 243 nursing students from the Faculty of Medical Sciences of the National University of Chimborazo. The sample consisted of 150 students who were assessed using the Ryff scale to determine psychological well-being and the academic stress coping scale. The Spearman correlation test was used to identify the relationship between psychological well-being and academic stress.

**Results:** The average age was 23.47 years, with a predominance of females (68.67%) and singles (78.67%). Students with a medium level of academic stress (32.00%) and a medium level of psychological well-being (44.67%) predominated. A medium negative correlation (-0.497 and  $p = 0.001$ ) was identified between academic stress and psychological well-being.

**Conclusions:** There is a relationship between academic stress and psychological well-being. Academic stress affects psychological well-being; the higher the academic stress score, the greater the impact on psychological well-being.

**Keywords:** academic performance; academic success; psychological well-being; stress psychological.



Recibido: 02/10/2024

Aprobado: 30/04/2025

## INTRODUCCIÓN

La educación médica superior se centra en la formación de los profesionales de la salud que serán responsables del bienestar y la vida de las personas, mediante su desempeño profesional. Para lograr un buen desempeño se necesita consolidar aspectos fundamentales, dentro de los que destacan: la formación académica y científica; el desarrollo de habilidades profesionales; la preparación para la práctica clínica; y el desarrollo personal y profesional continuo.<sup>(1)</sup> Es necesario que el estudiante se encuentre dentro de un ambiente saludable, tanto en la docencia, como en las actividades extracurriculares, las cuales también juegan un papel fundamental en la preparación integral de los futuros profesionales. En este sentido, es recomendable que se tracen acciones para mantener un adecuado bienestar psicológico, que garantice el rendimiento académico. Si no se logra, pueden aparecer manifestaciones de estrés académico, que generan dificultades en el proceso docente y el aprendizaje.<sup>(1,2)</sup>

El bienestar psicológico se conceptualiza como un estado de equilibrio y salud mental, que favorece el accionar de las personas; genera un estado de satisfacción personal que se relaciona directamente con la autoaceptación, el dominio del entorno, la autonomía, el crecimiento personal y la consolidación de relaciones positivas. Favorece que el estudiante identifique su propósito en la vida y pueda trazar sus objetivos; tener un sentido de dirección. Se describe que fomenta el crecimiento personal.<sup>(3,4)</sup>

El estrés académico se considera una respuesta física, emocional y mental a las situaciones negativas que se presentan, relacionadas con el entorno educativo. Se señalan varios factores como causas del estrés académico, dentro de ellos sobresalen: carga de trabajo excesiva; expectativas de desempeño elevadas; falta de tiempo; presencia de un ambiente competitivo; e incertidumbre sobre el futuro profesional.<sup>(5,6)</sup>

Se describen varias afectaciones en el bienestar psicológico, causadas por la permanencia de niveles de estrés académico elevado; constituyen sus principales efectos: presencia de manifestaciones de ansiedad



y depresión; bajo rendimiento académico; afectación del estado de salud; y deterioro de las relaciones interpersonales.<sup>(4,5,6,7)</sup>

En la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Chimborazo se muestra interés en monitorear las expresiones en los estudiantes, que orienten hacia la presencia de estrés académico y afectación del bienestar psicológico.

El objetivo de esta investigación es identificar si existe relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Chimborazo.

## MÉTODOS

### Diseño

Se realizó una investigación descriptiva, observacional y correlacional; en el periodo comprendido entre octubre y diciembre del año 2024, en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador.

### Sujetos

El universo del estudio lo constituyeron 243 estudiantes de la carrera de enfermería. Para participar en el estudio, los estudiantes debían estar cursando al menos el cuarto semestre de la carrera de forma ininterrumpida y expresar su deseo de participar en el estudio con la firma del consentimiento informado. Para definir el tamaño de la muestra se utilizó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Np^2Z^2}{(N-1)e^2 + p^2Z^2}$$

Donde:

N= población

n= muestra

Z= nivel de confianza

e= límite aceptable de error muestral del 5 %

<http://scielo.sld.cu>

<https://revmedmilitar.sld.cu>



$p$ = Probabilidad en contra (0,50) y a favor (0,50).

Se identificó que debería estar constituida por 150 estudiantes. Para la selección se utilizó un muestreo aleatorio simple.

## Variables

Se definieron 3 dimensiones de investigación:

- Características generales: edad (años cumplidos en el momento del estudio); sexo; y estado civil (soltero, casado, unión libre).
- Estrés académico: se clasificó en bajo, medio y alto, según la escala de afrontamiento al estrés académico.<sup>(9)</sup>
- Bienestar psicológico: se clasificó en bajo, medio y alto, según la escala de Ryff.<sup>(10,11)</sup>

## Procedimientos

Cada estudiante recibió información, antes del comienzo del estudio, sobre los objetivos y métodos. Se utilizó un modelo de recolección de información, para incorporar los datos recopilados. La información relacionada con las características generales de los pacientes se obtuvo del registro académico de matriculación.

Para determinar estrés académico se utilizó la escala de afrontamiento al estrés académico.<sup>(9)</sup> Cuenta con 23 ítems, divididos en 3 factores: reevaluación positiva, búsqueda de apoyo y planificación. Cada ítem tiene una respuesta tipo Likert, que evalúa la frecuencia con que aplican distintas estrategias de afrontamiento activo. Los resultados se evalúan por cada factor, o de forma general. En los resultados se muestran 3 grupos: quienes presentan un afrontamiento activo bajo (nivel de estrés académico alto); quienes presentan un afrontamiento mixto (nivel de estrés académico medio); y quienes presentan un nivel de afrontamiento alto (bajo nivel de estrés académico).

Para determinar el bienestar psicológico se utilizó la escala de Ryff,<sup>(10,11)</sup> que evalúa 6 componentes: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Cuenta con 39 ítems y 6 opciones de respuesta. Los resultados de la suma de las puntuaciones

<http://scielo.sld.cu>

<https://revmedmilitar.sld.cu>



permiten evaluar el bienestar psicológico. No tiene un punto de corte establecido, pero se considera que mientras mayor es la puntuación, mayor es el bienestar psicológico. Puntuaciones medias inferiores a 2,5 corresponden a bienestar psicológico bajo; entre 2,5 y 4 puntos, bienestar psicológico medio; y mayores que 4 puntos, bienestar psicológico alto. Las puntuaciones pueden obtenerse de manera individual, por cada componente, o global.

## Procesamiento

La información recopilada se organizó y homogenizó en una base de datos creada con Microsoft Excel. La información se procesó con el programa IBM-SPSS v. 26 para Windows. Se determinaron la media y la desviación estándar (DE) a la variable edad; para las demás variables se determinaron frecuencias absolutas y porcentajes. Se calculó el coeficiente de correlación de Spearman para identificar relación entre los puntajes de las escalas de estrés académico y la de bienestar psicológico.

## Consideraciones éticas

Se brindó información a cada estudiante, antes del comienzo de la investigación; los participantes lo hicieron de forma voluntaria; la información solo se utiliza con fines investigativos y se protegen los datos identidad de los participantes. La investigación fue aprobada por el Comité de Ética de la Investigación en Humanos de la Universidad Nacional de Chimborazo como exenta de riesgo.

## RESULTADOS

En la tabla 1 se muestra la distribución de los estudiantes, en relación con las características generales. Se destaca el promedio de edad de 23,47 años, con una DE= 2,53 años; el 68,67 % de los estudiantes era del sexo femenino y el 78,67 % eran solteros.



**Tabla 1** - Distribución de estudiantes según características generales

Características generales	n= 150	
	n	(%)
Promedio de edad (años)	23,47 *DE 2,53	
Sexo		
Femenino	103 (68,67)	
Masculino	47 (32,33)	
Estado civil		
Casado (a)	19 (12,67)	
Soltero (a)	118 (78,67)	
Unión libre	13 (8,66)	

\*DE: desviación estándar.

En la tabla 2 se observa que el 39,33 % presentaba un nivel de estrés académico alto, y el 32,00 % un nivel de estrés académico medio.

**Tabla 2** - Distribución de estudiantes según estrés académico

Estrés académico	n= 150	
	n	%
Bajo	43	28,67
Medio	48	32,00
Alto	59	39,33

La tabla 3 muestra la distribución de los estudiantes según el bienestar psicológico. Predominó el nivel de bienestar psicológico medio (44,67 %), seguido del bajo (26,67 %).



**Tabla 3 - Distribución de estudiantes según bienestar psicológico**

Bienestar psicológico	n= 150	
	n	%
Bajo	40	26,67
Medio	67	44,67
Alto	43	28,66

La prueba de Spearman muestra una correlación negativa media entre las variables estrés académico y bienestar psicológico; valor de correlación de -0,497 ( $p= 0,001$ ).

**Tabla 4 - Resultados de la prueba de correlación de Spearman entre estrés académico y bienestar psicológico**

Variables		Estrés académico	Bienestar psicológico
Estrés académico	Coefficiente de correlación	1,000	-0,497
	Sig. (bilateral)	-	0,001
	n	150	150
Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	-0,497	1,000
	Sig. (bilateral)	0,001	-
	n	150	150

\* $p: \leq 0,05$

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

## DISCUSIÓN

La preparación preprofesional de los estudiantes de la carrera de enfermería se orienta hacia la consolidación de conocimientos básicos, teóricos y prácticos, que les permitan un buen desempeño profesional. Una de las medidas que se utilizan para monitorear estos elementos es el rendimiento académico.<sup>(1,11)</sup>

El análisis de las características generales de los estudiantes mostró un predominio de estudiantes femeninas, que se observa en la práctica; de forma general existe una orientación vocacional hacia la carrera de enfermería predominantemente en el sexo femenino.



El análisis de los niveles de estrés académico identificó un predominio de estudiantes con nivel alto y medio. Este resultado muestra que los estudiantes no aplican medidas de afrontamiento activo para solucionar los problemas, quizás porque no las conozcan o no conozcan los procedimientos para su aplicación. Otras investigaciones muestran resultados similares.<sup>(6,7)</sup> El estrés académico surge por una inadecuada acción para afrontar, controlar y solucionar situaciones que se presentan durante el proceso docente y de aprendizaje: Puede estar influenciado por distintos factores (tiempo, volumen de tareas, ambiente institucional y otros) y ante su presencia se deben implementar acciones para minimizar su expresión. En este sentido, los departamentos de bienestar estudiantil en las universidades juegan un papel fundamental en identificar las situaciones y en la orientación profesional.

En relación con el bienestar psicológico se identificó un predominio de estudiantes con nivel medio; resultado similar al que reportan otros estudios.<sup>(12,13)</sup> Puede ser un resultado del nivel de adaptación a la vida universitaria, sin embargo, se considera necesario destacar que el bienestar psicológico medido por la escala de Ryff, puede estar influenciado por otras causas, además del estrés académico, los que también se deben tenerse en cuenta, para poder definir su implicación en los resultados del estudio. Se describen otros factores, además de los elementos académicos, que influyen en el bienestar psicológico, dentro de los que se incluyen factores sociales, de convivencia y de comportamiento general. En el contexto ecuatoriano, los estudiantes viven en las ciudades donde están las universidades; esto implica una nueva dinámica, mayor responsabilidad y nuevas amistades; a esto se suma el rigor de la actividad docente y el nivel de adaptación diferentes de cada estudiante a estas nuevas condiciones, lo cual puede incidir de forma positiva o negativa en el bienestar psicológico.

La correlación negativa media entre el estrés académico y el bienestar psicológico muestra que, mientras aumentan las puntuaciones del estrés académico, disminuyen las del bienestar psicológico, lo cual coincide con *Delgado Tenorio Al* y otros.<sup>(14)</sup>

Este estudio identifica la existencia de relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico. Estos resultados pueden influir en el diseño de planes de acción encaminados a la resolución de las situaciones y factores que afectan a los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Chimborazo. Además, pueden replicarse en otras carreras o facultades de la universidad. Como limitación se señala que el estudio se limitó a estudiantes de una sola carrera y fue de tipo descriptivo.



Se concluye que existe relación entre estrés académico y bienestar psicológico; el estrés académico afecta el bienestar psicológico; mientras mayor es la puntuación de estrés académico, mayor es la afectación del bienestar psicológico, en los estudiantes de la carrera de enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Martínez Hernández S, Massip Acosta A, Pérez González FJ. El estudio y trabajo independientes en la mira de la educación médica superior cubana [Internet]. Educ Med Super. 2021 [acceso: 11/06/2024];35(1):16-25. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21412021000100021&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412021000100021&lng=es)
2. Mazorco Salas JE, Rojas León GA, Gómez Romero RF, Duarte Rueda JR, Granados Mendoza MC. Diseño de una metodología para la co-creación de ambientes saludables en entornos educativos universitarios [Internet]. Hacia la Promoción de la Salud. 2021 [acceso: 12/06/2024];26(2):49-67. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772021000200049&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772021000200049&script=sci_arttext)
3. García Torres M, Aguilar Castro J, García Méndez M. Bienestar psicológico y burnout en personal de salud durante la pandemia de COVID-19 [Internet]. Escritos de Psicología. 2021 [acceso: 10/06/2024];14(2):96-106. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1989-38092021000200006&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092021000200006&lng=es)
4. Narvárez JH, Obando Guerrero LM, Hernández Ordoñez KM, Cruz Gordon EK. Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios [Internet]. Universidad y salud. 2021 [acceso: 07/06/2024];23(3):207-16. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-71072021000300207&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-71072021000300207&script=sci_arttext)
5. González Velázquez L. Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19 [Internet]. Inicio. 2020 [acceso: 11/06/2024];9(25):56-68. Disponible en: <https://espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/view/249>



6. Quiliano Navarro M, Quiliano Navarro M. Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería [Internet]. *Cienc. enferm.* 2020 [acceso: 10/06/2024];26(2):3-9. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532020000100203&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532020000100203&lng=es)
7. Luna D, García Reyes S, Soria González EA, Avila Rojas M, Ramírez MV, García Hernández B, et al. Estrés académico en estudiantes de odontología: asociación con apoyo social, pensamiento positivo y bienestar psicológico [Internet]. *Investigación educ. médica.* 2020 [acceso: 10/06/2024];9(35):8-17. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-50572020000300008&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572020000300008&lng=es)
8. Rodríguez Fernández A, Maury Sintjago E, Troncoso Pantoja C, Morales Urzúa M, Parra-Flores J. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile [Internet]. *EDUMECENTRO.* 2020 [acceso: 10/06/2024];12(4):1-16. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742020000400001&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742020000400001&lng=es)
9. Cabanach R, Valle A, Rodríguez S, Piñeiro I, Freire C. Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA) [Internet]. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud.* 2010 [acceso: 12/06/2024];1(1):51-64. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=245116411005>
10. Salas Picón WM, Avendaño Prieto BL. Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff con una muestra de sobrevivientes del conflicto armado colombiano [Internet]. *Revista Criminalidad.* 2021 [acceso: 12/06/2024];63(3): 229-44. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-31082021000300229&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-31082021000300229&script=sci_arttext)
11. Arce González MA, Pérez Borroto O, Mayea González SC, Otero Ramos IM, Guerra Morales VM, Molerio Pérez O. Validación de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, en adultos mayores cubanos [Internet]. *Medicentro Electrónica.* 2023 [acceso: 12/06/2024];27(2):32-41. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30432023000200012&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432023000200012&lng=es)
12. Izurieta Brito D, Poveda Ríos S, Naranjo Hidalgo T, Moreno Montero E. Generalized anxiety disorder and academic stress in university students during the COVID-19 pandemic [Internet]. *Rev Neuropsiquiatr.* 2022 [acceso: 11/06/2024];85(2):86-94. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-85972022000200086&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972022000200086&lng=es)



13. Vences Camacho KA, Márquez Gómez JO, Cardoso Jiménez D. Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso [Internet]. RIDE. Rev. Iberoam. Investig. Desarro. Educ. 2023 [acceso: 13/06/2024];13(26):e006. Disponible en:

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-74672023000100106&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672023000100106&lng=es)

14. Delgado Tenorio AL, Oyanguren Casas NA, Reyes González AA, Zegarra Á, Cueva ME. El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado [Internet]. Propósitos y Representaciones. 2021 [acceso:

13/06/2024];9(3):e1372. Disponible: <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.1372>

### Conflictos de interés

Los autores no refieren conflictos de interés

### Contribuciones de los autores

Conceptualización: *Gina Alexandra Pilco Guadalupe y Alejandra Salomé Sarmiento Benavides.*

Curación de datos: *Gina Alexandra Pilco Guadalupe.*

Análisis formal: *Alejandra Salomé Sarmiento Benavides.*

Investigación: *Gina Alexandra Pilco Guadalupe.*

Metodología: *Alejandra Salomé Sarmiento Benavides.*

Administración del proyecto: *Alejandra Salomé Sarmiento Benavides.*

Recursos: *Gina Alexandra Pilco Guadalupe.*

Supervisión: *Alejandra Salomé Sarmiento Benavides.*

Validación: *Gina Alexandra Pilco Guadalupe.*

Visualización: *Gina Alexandra Pilco Guadalupe.*

Redacción – borrador original: *Gina Alexandra Pilco Guadalupe y Alejandra Salomé Sarmiento Benavides.*

Redacción – revisión y edición: *Gina Alexandra Pilco Guadalupe y Alejandra Salomé Sarmiento Benavides.*



### **Disponibilidad de datos**

Enfermería02. Base de datos. EAYBPEnf.23; Los datos están disponibles según los términos de licencia *Creative Commons BY-NC-SA 4.0* en el repositorio físico de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Chimborazo.