

# El Estrés en el Rendimiento Académico de los Estudiantes de Primer Ingreso en la Universidad Especializada de Las Américas

## Stress in the Academic Performance of First Time Students at the Universidad Especializada de Las Américas

Roy Delgado<sup>1</sup> y Quintín Agudo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidad de Panamá, Centro Regional Universitario de Veraguas. Panamá, roy.delgado@up.ac.pa, <https://orcid.org/0009-0005-3439-6853>, Panamá

<sup>2</sup>Universidad de Panamá, Centro Regional Universitario de Veraguas. Panamá, quintin.agudo@up.ac.pa, <https://orcid.org/0009-0006-6948-7461>, Panamá

---

### Información del Artículo

#### **Trazabilidad:**

Recibido 01-12-2024

Revisado 02-12-2024

Aceptado 07-12-2024

---

#### **Palabras Clave:**

Rendimiento académico

Estrés

Estrategias educativas

Aprendizaje

---

### RESUMEN

El estrés académico afecta a los estudiantes en todas las etapas del proceso educativo, pero es especialmente crítico en aquellos de primer ingreso en instituciones universitarias. Este estudio se centró en analizar el nivel de estrés en los estudiantes de la Universidad Especializada de Las Américas, quienes, al enfrentarse a nuevas demandas académicas y sociales, experimentan niveles de estrés que impactan significativamente su rendimiento académico. A través de una encuesta realizada a 290 estudiantes, se identificaron las principales manifestaciones del estrés y sus causas asociadas. Los hallazgos destacan que la mayoría de los estudiantes experimentan dificultades relacionadas con la adaptación al nuevo entorno, la falta de estrategias de afrontamiento y la presión por cumplir con los estándares académicos. Con base en los resultados se propone un programa correctivo para el manejo del estrés, con el objetivo de reducir estos niveles y mejorar el rendimiento académico y la salud emocional de los estudiantes.

---

### ABSTRACT

Academic stress affects students at all stages of the educational process, but it is especially critical for first-time students at university institutions. This study focused on analyzing the level of stress in students at Universidad Especializada de Las Américas, who, when faced with new academic and social demands, experience stress levels that significantly impact their academic performance. Through a survey of 290 students, the main manifestations of stress and its associated causes were identified. The findings highlight that most students experience difficulties related to adaptation to the new environment, lack of coping strategies and pressure to meet academic standards. Based on the results, a remedial program for stress management is proposed, with the aim of reducing these levels and improving students' academic performance and emotional health.

---

### INTRODUCCIÓN

El estrés es un fenómeno psicológico que afecta a los individuos cuando perciben que las demandas del entorno superan sus capacidades para enfrentarlas. En el contexto académico, el estrés es especialmente común en los estudiantes de primer ingreso, quienes enfrentan múltiples desafíos al transitar de la escuela secundaria a la universidad (Silva-Ramos et al., 2020).

Está presente en todos los niveles educativos, como señala Morales et al. (2019), la adaptación a la universidad representa un cambio significativo en la vida que puede conllevar tensión y estrés. Esto se debe a que los alumnos de primer año deben ajustarse a un ambiente y métodos de aprendizaje que pueden variar de lo que han adquirido durante sus años de secundaria.

La transición a la vida universitaria supone una serie de exigencias que los estudiantes no siempre están preparados para enfrentar. Como señala Pérez et al. (2020), los factores de éxito para una transición exitosa son relevantes porque responden a la problemática del abandono y deserción estudiantil en los primeros años de estudio. Por lo tanto, en el contexto universitario se debe considerar el grado de habilidades

obtenidas en la educación secundaria, el nivel y tipo de apoyo familiar, la vocación y metas laborales, y el rendimiento académico de los alumnos desde el primer ciclo de estudios, son elementos significativos para la adaptación y el rendimiento académico, con el propósito de mejorar la calidad educativa de las instituciones, mientras se reducen las pérdidas económicas y los impactos sociales del abandono y la deserción.

Además, considerando que los estudiantes deben adaptarse a un nuevo entorno educativo que suele implicar mayores exigencias académicas, nuevas responsabilidades personales y sociales, y un grado de independencia superior al que estaban acostumbrados. En esta línea, Córica (2020) menciona que la resistencia al cambio vista como una conducta perceptible en respuesta al rechazo o reto que los profesores experimentan al introducir nuevas ideas, técnicas o dispositivos, es una constante ineludible en las instituciones educativas. Como entidades dinámicas, los sistemas educativos deben asumir que el cambio es ineludible y, por ende, también lo es la resistencia a este.

El estrés académico puede desencadenar una serie de consecuencias negativas, tanto a nivel emocional como físico, afectando directamente el rendimiento académico. Este estudio tiene como propósito identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de primer ingreso de la Universidad Especializada de Las Américas y determinar cómo dicho estrés afecta su desempeño académico. A partir de este análisis, se busca proponer medidas correctivas que ayuden a reducir el estrés y mejorar la calidad de vida y el rendimiento de estos estudiantes.

El término estrés fue introducido por Hans Selye en la década de 1930 para describir la respuesta fisiológica y psicológica de un individuo ante situaciones percibidas como amenazantes. Selye distinguió entre el estrés positivo (eustrés) y el estrés negativo (distrés), siendo este último el que tiene efectos perjudiciales en la salud y el bienestar (Ruiz, 2024).

A nivel académico, el estrés ha sido estudiado ampliamente debido a sus implicaciones en el rendimiento de los estudiantes. Investigaciones han demostrado que los estudiantes que carecen de estrategias adecuadas de manejo del estrés son más propensos a sufrir ansiedad, agotamiento y bajo rendimiento (Espinosa-Castro et al., 2020).

El estrés académico se presenta cuando las demandas académicas, como exámenes, proyectos y tareas, son percibidas como abrumadoras. Además, en el contexto universitario esta es una problemática relevante en la población estudiada; se evidencia el rol predictivo del sexo, la motivación para el estudio y la mayoría de las conductas de salud en los indicadores de estrés académico (Cassaretto- et al., 2021). En estudiantes de primer ingreso, el estrés se intensifica debido al proceso de adaptación a un nuevo entorno, la separación del entorno familiar, la presión por cumplir con expectativas académicas y la falta de preparación para gestionar estas demandas.

En este contexto, el presente estudio aporta evidencia sobre los niveles de estrés en estudiantes de primer ingreso y sus efectos en el rendimiento académico, utilizando como muestra a los estudiantes de la Universidad Especializada de Las Américas.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

La investigación se llevó a cabo utilizando un enfoque cuantitativo centrado en el análisis de datos objetivos para caracterizar y comprender los fenómenos estudiados. Este enfoque permitió obtener información detallada y medible sobre las variables de interés, facilitando una interpretación basada en evidencia empírica (Hernández Sampieri et al., 2014). Se diseñó el estudio de manera cuidadosa para garantizar que los resultados reflejaran de manera precisa la realidad investigada, con un énfasis en la identificación de patrones, tendencias y relaciones significativas dentro de los datos recolectados.

El diseño del estudio fue de tipo transversal, lo que implicó la recolección de datos en un único momento en el tiempo. Este enfoque permitió captar una instantánea de las características y comportamientos de la población objeto de estudio, optimizando los recursos disponibles y maximizando la eficiencia del análisis (Cvetkovic-Vega et al., 2021). De este modo, se garantizó una visión integral y confiable del fenómeno bajo investigación, adaptada a las necesidades y objetivos específicos planteados en el marco del estudio.

La muestra estuvo compuesta por 290 estudiantes de primer ingreso de diversas licenciaturas en la Universidad Especializada de Las Américas, quienes fueron seleccionados mediante un muestreo aleatorio simple. Se utilizó un cuestionario estructurado como instrumento de recolección de datos, diseñado para medir el nivel de estrés percibido por los estudiantes y sus manifestaciones físicas, emocionales y conductuales.

El cuestionario incluyó ítems relacionados con los síntomas del estrés, la frecuencia de dichos síntomas, las causas percibidas del estrés y las estrategias utilizadas para afrontarlo. Además, se recopilaron datos sobre el rendimiento académico de los estudiantes, medido a través de sus calificaciones en las primeras evaluaciones del semestre.

Los datos obtenidos fueron analizados utilizando técnicas estadísticas descriptivas y correlacionales para identificar las relaciones entre los niveles de estrés y el rendimiento académico. Se emplearon pruebas de hipótesis para determinar si existían diferencias significativas en los niveles de estrés entre los distintos grupos de estudiantes, clasificados según factores demográficos como género, edad y carrera.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La tabla 1 refleja cómo los estudiantes perciben su nivel de preparación al momento de enfrentar una evaluación académica. La mayoría, un 78%, se considera medianamente preparado, lo que sugiere que la mayor parte de los estudiantes tiene cierto conocimiento del material, pero no están completamente seguros de su dominio. Solo un 19% de los estudiantes afirma sentirse muy preparado, lo que indica que una minoría se siente completamente segura de su preparación. El 3% restante no se siente preparado, lo que revela una falta de confianza o estudio previo.

**Tabla 1:** Nivel de preparación académica de los estudiantes para las pruebas

Nivel de Preparación	Porcentaje de Estudiantes (%)
Muy preparados	19%
Medianamente preparados	78%
No preparados	3%
Total	100%

En la tabla 2 se destacan las emociones y la percepción de seguridad de los estudiantes al enfrentarse a las pruebas académicas. Un 46% de los estudiantes se siente muy seguro durante las evaluaciones, lo que podría estar relacionado con una buena preparación y confianza en sus habilidades. Sin embargo, el 23% experimenta un nivel moderado de seguridad, mientras que un 17% de los estudiantes afirma sentirse muy estresado, lo que podría afectar su rendimiento. El 14% restante no tiene ninguna sensación de seguridad, lo que podría ser indicativo de altos niveles de ansiedad o insuficiente preparación.

**Tabla 2:** Sensación de seguridad durante las pruebas

Sensación de Seguridad	Porcentaje de Estudiantes (%)
Muy seguros	46%
Moderadamente seguros	23%
Muy estresados	17%
Sin seguridad	14%
Total	100%

Sobre cómo los estudiantes gestionan su tiempo en relación con la preparación para los exámenes. Un 53% de los encuestados reporta que se organiza con suficiente tiempo y comienza a prepararse varios días antes de las evaluaciones, lo cual sugiere una buena planificación académica. Sin embargo, un 36% admite que se prepara justo antes de los exámenes, lo que puede generar estrés y reducir la efectividad de su estudio. Finalmente, el 11% de los estudiantes no se prepara con antelación, lo que puede estar relacionado con malos hábitos de estudio o falta de estrategias de organización.

**Tabla 3:** Organización del tiempo para prepararse para exámenes

Organización del Tiempo	Porcentaje de Estudiantes (%)
Preparación con varios días de antelación	53%
Preparación justo antes de las pruebas	36%
No se preparan con antelación	11%
Total	100%

En la tabla 4, se recogen las principales causas del bajo rendimiento académico señaladas por los estudiantes. El 39% de los estudiantes identifica el estrés como el principal factor que afecta negativamente su rendimiento, lo que resalta la relevancia del manejo del estrés en el contexto educativo. Los problemas económicos son la segunda causa más común, afectando al 25% de los encuestados, lo que refleja las dificultades financieras que pueden interferir con el desempeño académico. Los problemas físicos, como la salud, afectan al 15% de los estudiantes, y un 21% cita otros factores, lo que indica la diversidad de situaciones que pueden influir en su rendimiento.

**Tabla 4:** Factores que influyen en el rendimiento académico

Factores Influyentes	Porcentaje de Estudiantes (%)
Estrés	39%
Problemas económicos	25%
Problemas físicos	15%
Otros	21%
Total	100%

En la tabla 5 se analiza la percepción de los estudiantes sobre el tiempo que dedican a prepararse académicamente. Un 75% de los estudiantes considera que el tiempo empleado es regular, lo que indica que, aunque no es óptimo, logran dedicar un esfuerzo moderado a su preparación. Solo el 21% siente que ha tenido tiempo suficiente para prepararse adecuadamente, lo que sugiere una mejor gestión del tiempo por parte de estos estudiantes. El 4% restante afirma que el tiempo ha sido insuficiente, lo que podría relacionarse con una baja organización o falta de disciplina en el estudio.

**Tabla 5:** Tiempo utilizado para prepararse académicamente

Percepción del Tiempo para Estudio	Porcentaje de Estudiantes (%)
Tiempo suficiente	21%
Tiempo regular	75%
Tiempo insuficiente	4%
Total	100%

Los resultados de este estudio confirman lo planteado en investigaciones previas sobre el impacto del estrés académico en el rendimiento de los estudiantes universitarios. La transición a la vida universitaria supone una serie de exigencias que los estudiantes no siempre están preparados para enfrentar. El hecho de que un 39% de los estudiantes identifique el estrés como el principal factor que afecta su rendimiento académico sugiere que las instituciones educativas deben prestar más atención a los aspectos emocionales y psicológicos de sus alumnos.

Sobre lo anterior, Parra & Bracho (2023) indican que la etapa universitaria brinda una oportunidad para que los estudiantes expandan sus perspectivas, se desarrollos en el ámbito académico y se incorporen a una comunidad variada y enriquecedora. Aunque el proceso de adaptación puede presentar retos, estas modificaciones y adaptaciones son esenciales para maximizar el aprovechamiento de la experiencia universitaria y cumplir con los objetivos educativos establecidos por la institución.

El alto porcentaje de estudiantes que presentan niveles moderados o altos de conocimiento al enfrentarse a una evaluación, junto con los niveles significativos de inseguridad y ansiedad, indica que los estudiantes no solo necesitan más tiempo para prepararse, sino también estrategias de afrontamiento emocional y habilidades de manejo del estrés. La inseguridad al momento de comprender temas de estudio afecta a más del 58% de los estudiantes, lo cual sugiere la importancia de incorporar apoyo académico personalizado que permita a los estudiantes enfrentar sus deficiencias de manera más efectiva.

Estudios como el de Valdivieso León et al. (2020) sostienen que los estudiantes creen que la circunstancia que más estrés les provoca está vinculada con la carga, el ritmo y la organización del trabajo. Las tácticas más utilizadas para manejar el estrés provocado por las responsabilidades académicas incluyen el pensamiento aspiracional, la manifestación de emociones, la solución de problemas y el distanciamiento social.

Finalmente, el estudio muestra que el rendimiento académico de los estudiantes está profundamente vinculado a su bienestar emocional y psicológico. A pesar de ello, estudios como el de Ashqui et al. (2024)

sugieren que hay una correlación entre el desempeño escolar de los alumnos y los factores de ansiedad y estrés. No obstante, no se detecta una correlación evidente con la variable de depresión. Estos descubrimientos subrayan una problemática constante en los estudiantes universitarios, corroborada por estudios previos que también han detectado altos grados de ansiedad y estrés en este grupo de población. Los resultados sugieren que la implementación de talleres sobre manejo del estrés, acompañados de una guía sobre técnicas de estudio, podría no solo mejorar el rendimiento académico, sino también reducir los niveles de ansiedad y estrés de los estudiantes. Las instituciones educativas deben considerar políticas preventivas y programas correctivos para abordar esta problemática y crear un entorno más favorable para el aprendizaje.

## **CONCLUSIÓN**

El estrés académico es una realidad que afecta significativamente a los estudiantes de primer ingreso de la Universidad Especializada de Las Américas, influyendo negativamente en su rendimiento académico y bienestar emocional. El estudio demostró que los altos niveles de estrés están asociados principalmente a la presión académica, la falta de estrategias de afrontamiento y la dificultad para adaptarse al nuevo entorno universitario.

Con base en los hallazgos, se propone un programa correctivo que incluya talleres sobre manejo del estrés, técnicas de relajación y planificación del tiempo, así como la implementación de un sistema de tutorías y orientación académica. Este programa tiene como objetivo no solo reducir los niveles de estrés, sino también mejorar el rendimiento académico de los estudiantes, promoviendo un ambiente universitario más saludable y equilibrado.

Es fundamental que las instituciones educativas reconozcan el impacto del estrés en sus estudiantes y tomen medidas proactivas para abordar esta problemática, garantizando así un mejor desempeño académico y una experiencia universitaria más positiva para los estudiantes de primer ingreso.

## **REFERENCIAS**

- Ashqui, A., Zambrano, M., Vallejo, T., Figueroa, P., Salazar, R., & Alvarado, J. (2024). Influencia de la salud emocional en el rendimiento académico en estudiantes de una institución de educación superior. *Latam: revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(2), 52. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9541059>
- Cassaretto-, M., Vilela-, P., Gamarra-, L., Cassaretto-, M., Vilela-, P., & Gamarra-, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: Importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2). <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Córica, J. L. (2020). Resistencia docente al cambio: Caracterización y estrategias para un problema no resuelto. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 23(2), 255-272. <https://www.redalyc.org/journal/3314/331463171013/html/>
- Cvetkovic-Vega, A., Maguña, J. L., Soto, A., Lama-Valdivia, J., & López, L. E. C. (2021). Estudios transversales. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(1), 179-185. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v21i1.3069>
- Espinosa-Castro, J.-F., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., & Bermúdez-Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1), 63-69. <https://www.redalyc.org/journal/559/55969798011/html/>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014). Metodología de la Investigación. McGraw-Hill. Interamericana Editores S.A. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Morales Dechoudens, G., Jiménez Torres, A. L., & Muñoz Colón, A. (2019). Experiencias de Estudiantes de Nuevo Ingreso: Estresores y el Proceso de Adaptación. *Griot*, 12(1), 47-70. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8471593>
- Parra, C. R., & Bracho, A. J. L. (2023). Transición y adaptación: Una oportunidad de acceso a la educación universitaria. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 7(4), Article 4. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i4.7069](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7069)
- Pérez, A. B. D., Quispe, F. M. P., Aguilar, O. A. G., & Cortez, L. C. C. (2020). Transición secundaria-universidad y la adaptación a la vida universitaria. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, XXVI(3), 244-258. <https://www.redalyc.org/journal/280/28063519018/html/>
- Ruiz, L. (2024). La teoría del estrés de Selye: Qué es y qué explica. *Psicología y Mente*. <https://psicologiamente.com/psicologia/teoria-estres-selye>

- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
- Valdivieso León, L., Lucas Mangas, S., Tous Pallarès, J., & Espinoza Díaz, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: Educación Infantil-Primaria. *Educación XXI : revista de la Facultad de Educación*. <https://doi.org/10.5944/educXX1.25651>