



Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios iberoamericanos: una revisión sistemática

Influence of stress on academic performance of Ibero-American university students: a systematic review

Influência do estresse no desempenho acadêmico de estudantes universitários ibero-americanos: uma revisão sistemática

Karla Lizette Milla Diaz

kmillad@ucvvirtual.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0002-4316-748X>

**Universidad Cesar Vallejo
Lima - Perú**

<http://doi.org/10.59659/revistatribunal.v4i9.87>

Artículo recibido 13 de julio de 2024 / Arbitrado 01 de agosto de 2024 / Aceptado 20 de septiembre 2024 / Publicado 25 de octubre de 2024

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la influencia que tiene el estrés en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios en Iberoamérica. Se realizó una revisión sistemática basada en el método PRISMA, identificándose 20 artículos publicados a partir del 2020. En 16 de los estudios se reportó cifra considerable de alumnos que presentan estrés en niveles moderado o alto, y en 14 se demostró que a medida que disminuye el estrés, el rendimiento académico tiende a aumentar. Los principales factores generadores de estrés incluyen la sobrecarga académica y tiempo limitado para hacerlos, uso inadecuado de la tecnología, adaptación forzada a la virtualización, responsabilidades familiares; así como, la personalidad, falta de preparación y estilo de evaluación y enseñanza del profesor. En conclusión, el estrés influye negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes, lo que resalta la necesidad de implementar estrategias que fomenten el desarrollo de habilidades de

Palabras clave:

Estrés académico; rendimiento académico; estudiantes universitarios; estrategias de afrontamiento.

Abstract

The aim of this research was to analyze the influence of stress on the academic performance of university students in Ibero-America. A systematic review based on the PRISMA method was conducted, identifying 20 articles published from 2020 onwards. In 16 of the studies, a significant number of students were reported to experience moderate to high levels of stress, and in 14 studies, it was demonstrated that as stress decreases, academic performance tends to increase. The main stress-inducing factors include academic overload and limited time to complete tasks, inappropriate use of technology, forced adaptation to virtualization, family responsibilities, as well as personality, lack of preparation, and the teacher's evaluation and teaching style. In conclusion, stress negatively impacts students' academic performance, highlighting the need to implement strategies that promote the development of effective coping skills.

Keywords:

Academic stress; academic performance; university students; coping strategies.

Resumo

O objetivo desta pesquisa foi analisar a influência do estresse no desempenho acadêmico de estudantes universitários na Ibero-América. Foi realizada uma revisão sistemática com base no método PRISMA, identificando 20 artigos publicados a partir de 2020. Em 16 dos estudos, foi relatado um número significativo de alunos que apresentavam níveis moderados a altos de estresse, e em 14 estudos foi demonstrado que, à medida que o estresse diminuiu, o desempenho acadêmico tende a aumentar. Os principais fatores indutores de estresse incluem sobrecarga acadêmica e tempo limitado para realizar tarefas, uso inadequado de tecnologia, adaptação forçada à virtualização, responsabilidades familiares, bem como personalidade, falta de preparação e estilo de avaliação e ensino do professor. Em conclusão, o estresse influencia negativamente o desempenho acadêmico dos estudantes, destacando a necessidade de implementar estratégias que promovam o desenvolvimento de habilidades eficazes de enfrentamento.

Palavras-chave:

Estresse acadêmico; desempenho acadêmico; estudantes universitários; estratégias de enfrentamento.

INTRODUCCIÓN

La vida universitaria, caracterizada por su dinamismo y los desafíos que conlleva, brinda a los estudiantes una valiosa oportunidad para su desarrollo tanto académico como personal. Según lo expuesto por Estrada, Farfán, et al. (2024), durante esta etapa, los alumnos se enfrentan a la presión de cumplir con las expectativas académicas y sociales, así como a la necesidad de adaptarse a un nuevo entorno y gestionar su independencia. Estos factores pueden influir de manera significativa en su salud mental, lo que llevó a los autores a establecer una relación de manera significativa entre estos aspectos y la satisfacción con la vida en una muestra de estudiantes que participaron en su investigación.

Desde la perspectiva de Cancino et al. (2024), los estudiantes universitarios presentan una alta incidencia de trastornos mentales, influenciados por diversos factores que afectan su calidad de vida. A través de una revisión bibliográfica, los autores identificaron que los problemas de salud mental más comunes son la ansiedad, el estrés y la depresión. El estrés en particular, según Barrón y Armenta (2021) afecta a todos los alumnos por igual, sin distinción de edad, género o situación económica. Se experimenta influenciado por problemas personales o situaciones en su entorno. Presenta distintas variables y etapas, que depende de quien lo experimenta. El proceso de adaptación varía según las experiencias, habilidades y aptitudes de cada individuo, es por eso que cada estudiante percibe las situaciones de forma diferente.

Karla Lizette Milla Diaz

El estrés académico en el entorno universitario es especialmente común debido a las presiones y exigencias que caracterizan la vida estudiantil. Para Tovar (2024), este tipo de estrés puede surgir por diversas razones, tales como los exámenes, la entrega de trabajos, la sobrecarga de tareas, la competencia con compañeros y la planificación de su futuro profesional, entre otros factores que combinados con posibles preocupaciones financieras y la adaptación a un nuevo entorno, pueden convertirse en fuentes significativas de estrés.

En este contexto, Gambini et al. (2024) señalan que el estrés es una respuesta común ante las múltiples demandas que enfrentan los estudiantes, y puede tener tanto efectos motivadores como negativos en su rendimiento. Puede actuar como un impulso que motiva a los estudiantes a alcanzar sus metas académicas y personales; sin embargo, también tiene el potencial de convertirse en un obstáculo considerable que afecta su éxito y bienestar general. Avalos (2024) por su parte, enfatiza en que dificulta la concentración, la memoria y el procesamiento de información, lo que impacta de manera negativa en el rendimiento académico. Esto se debe a que puede causar ansiedad, desmotivación, enojo, entre otras emociones que dificultan el desempeño de los educandos.

Por lo tanto, al estar relacionado el elevado nivel de estrés con diferentes factores que influyen de forma directa o indirecta en el rendimiento académico de los estudiantes, los sistemas educativos otorgan gran relevancia a este indicador. Según Zaruma et al. (2023), hoy en día es común considerar que el rendimiento académico refleja el nivel de aprendizaje alcanzado por el estudiante. Así, se convierte en una "medida" del aprendizaje obtenido en el aula, una evaluación de sus fortalezas, que representa el objetivo fundamental de la educación: la calificación, expresada en una nota académica, refleja el desempeño del alumno.

Dada la influencia del estrés en la salud mental de los estudiantes universitarios y su impacto en el rendimiento académico, es crucial analizar las experiencias y hallazgos de la comunidad científica en este ámbito. Comprender este fenómeno proporcionaría una visión integral de los factores individuales y contextuales, así como la identificación de tendencias, vacíos y fuentes de estrés. Esta información sería valiosa para diseñar intervenciones más efectivas que reduzcan el estrés y mejoren el rendimiento académico.

En vista de esto, en la presente investigación se realizó una revisión sistemática de la literatura científica con el objetivo de analizar la influencia que tiene el estrés en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios en Iberoamérica.

MÉTODO

Se desarrolla un estudio con un enfoque cualitativo basado en una revisión sistemática sobre la influencia que tiene el estrés en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios en Iberoamérica. La búsqueda de investigaciones relacionadas con el tema se realizó mediante el acceso a Scencedirect, Google Scholar, Redalyc, Scielo y Dialnet, lo que hizo posible el acceso a estudios con aportes importantes en la temática en cuestión. En la selección de los trabajos se emplearon filtros y se crearon ecuaciones basadas en las palabras claves “estrés”, “rendimiento académico”, “estudiantes universitarios”, con su término en inglés. Para optimizar la búsqueda se utilizaron operadores booleanos (AND, OR, NOT, NEAR, SAME).

Como criterios de inclusión en el estudio se estableció: (a) que entre las variables analizadas en las investigaciones se contemplara el estrés y el rendimiento académico; (b) que la investigación se hubiera desarrollado con estudiantes universitarios de Iberoamérica; (c) que fuera un artículo científico publicado en revista académicas revisadas por pares; (d) que se hubiera publicado a partir del año 2020 hasta Julio del 2024; (e) en idioma español o inglés; y (f) que el artículo estuviera disponible en texto completo.

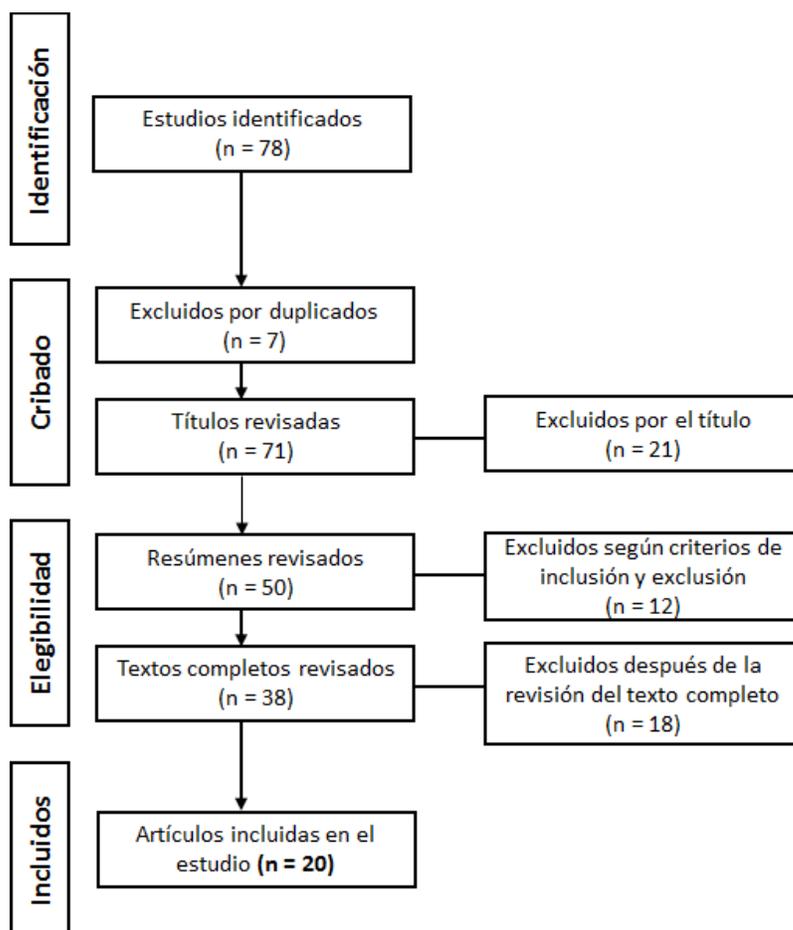
Por el contrario, se excluyeron aquellos trabajos que: (a) no se relacionaran con el estrés y el rendimiento académico, o solo con una de ellas; (b) que no se hubieran realizado con estudiantes universitarios de Iberoamérica; (c) documentos que fueran tesis, páginas web; resúmenes de congresos, cartas al editor, (d) que se hubieran publicado antes del año 2020; y (e) artículos que no estuvieron disponibles en texto completo.

Para el registro de documentos durante el proceso de la revisión sistemática se empleó el método PRISMA. Como se muestra en la figura 1, se identificó un total de 78 documentos, de los cuales se eliminaron 7 por estar duplicados. Una vez revisado los títulos de las 71 investigaciones restantes, se excluyeron 21 por no relacionarse de forma directa con el estrés y el rendimiento académico o el nivel universitario. Luego se examinaron los resúmenes de 50 artículos, aplicándoseles los criterios de inclusión y exclusión definidos, motivo por el que se descartaron

12 publicaciones. Luego de realizarse una revisión de los textos completos de 38 artículos se descartaron 18 y quedaron 20 incluidos en el estudio.

Figura 1.

Modelo PRISMA de la revisión sistemática.



RESULTADOS

Al caracterizar los 20 estudios incluidos en la revisión sistemática, se observó que todos los años en los que se enmarcó la investigación estuvieron representados, lo que indica que se trata de un tema relevante y de interés actual. De ellos, 2 fueron del año 2024, 6 del 2023, 3 del 2022, 6 del 2021 y 3 del 2020. En cuanto a la procedencia de las investigaciones, 6 se llevaron a cabo en Perú y México, 3 en Colombia y Ecuador, y 1 en Cuba y Chile.

Además, los estudios incluyeron una amplia representación de estudiantes universitarios de diversas carreras, en la que se destaca Medicina, Enfermería, Administración de Empresas, Psicología, Trabajo Social, Ingeniería Económica, Ingeniería Agrícola y Sociología, entre otras. Cabe mencionar que algunas investigaciones no especificaron las carreras de los participantes.

En cuanto al tipo de estudio, 19 fueron de enfoque cuantitativo y 1 cualitativo. Para medir el estrés académico en las investigaciones cuantitativas, se aplicaron diversos instrumentos, entre los que se destacan: el inventario SISCO de Barraza, la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico, la Escala de Tecno estrés, la escala de depresión de PHQ-9, la Escala de Estrés Percibido-14, el cuestionario de Índice de Reactividad al Estrés, el test de ansiedad de Hamilton, entre otras. En el caso del estudio cualitativo (Ortega et al., 2023), se utilizó una entrevista semiestructurada como método de recolección de datos.

Por otro lado, antes de evaluar la influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, es fundamental describir los momentos en los que se puede observar el estrés en este contexto. Según Valenzuela y Quiñones (2021), este proceso se desarrolla en tres etapas: en primer lugar, el estudiante se enfrenta a una serie de exigencias. A continuación, cuando la situación es percibida como estresante, se genera un desequilibrio sistémico que se manifiesta a través de diversos indicadores de estrés. Finalmente, este desequilibrio impulsa al alumno a tomar medidas para restablecer el equilibrio sistémico, lo que implica el uso de estrategias de afrontamiento del estrés, así como técnicas de autorregulación cognitiva, emocional y metacognitiva.

Como resultado de esto, en los estudios recuperados se observó que en seis de ellos (Huerta et al., 2023; Zarracino et al., 2022; Baquerizo et al., 2022; Frausto et al., 2021; Huanacuni, 2021; Trunce et al., 2020) se concluyó que no existe una asociación significativa, lo que implica que el rendimiento académico no depende de la presencia o ausencia de estrés académico. En contraste, en 14 investigaciones se encontró una relación negativa entre ambas variables, lo que significa que a medida que disminuye el estrés académico, el rendimiento académico tiende a aumentar, y viceversa. Además de estudiar estas dos variables, en algunos casos se consideraron otros factores como el afrontamiento académico, la ansiedad, la autoeficacia, la satisfacción académica y la depresión.

Asimismo, varios estudios han profundizado en la influencia del estrés en el rendimiento académico, en la que consideraron variables sociodemográficas. En relación al género, Martínez et al. (2023) encontraron que el estrés en las mujeres, al sumar los niveles muy alto, alto y promedio, alcanzó el 61,96 %, mientras que en hombres fue del 21,13 %. Sin embargo, otras investigaciones (Baquerizo et al., 2022; Calatayud et al., 2022) no hallaron diferencias estadísticamente significativas entre sexos respecto al nivel de estrés, lo que sugiere que ambos pueden verse afectados de manera similar. En cuanto al rendimiento académico, Lemos et al. (2024) reportaron que las mujeres obtuvieron promedios académicos superiores a los hombres, mientras que Baquerizo et al. (2022) encontraron lo contrario.

También, al examinar otras variables sociodemográficas estudiadas por algunos autores, se observa que Calatayud et al. (2022) no distinguieron el nivel de estrés por edad ni por zona de residencia. Por su parte, Baquerizo et al. (2022), identificaron una mayor prevalencia de estrés en el grupo etario de 18 a 21 años. En relación a los estudiantes que trabajan y lo que no lo hacen, Licht et al. (2021) concluyeron que no existe diferencias para que exista estrés académico, mientras que Cedeño et al. (2021) señalaron que trabajar no es un factor determinante en el logro académico; sin embargo, para estos últimos autores, sí lo es la falta de un compromiso sentimental.

Por otra parte, un aspecto relevante en algunos de los estudios revisados es que se contextualizaron durante la pandemia de Covid-19, al evaluar cómo esta crisis sanitaria generó estrés y afectó el rendimiento académico de los estudiantes. Por ejemplo, Calatayud et al. (2022) observaron que el 35 % de los alumnos que participaron en su estudio experimentaron un deterioro en sus calificaciones y logros de aprendizaje durante las sesiones virtuales en comparación con el año anterior. Asimismo, Zambrano et al. (2023) pudo demostrar un aumento rápido y gradual del estrés en los estudiantes universitarios a lo largo de la pandemia de COVID-19. Los estudios señalan que la manifestación del estrés viene acompañada de sentimientos de soledad y una falta de control percibida por parte de los estudiantes. Estos factores afectan, tanto el rendimiento académico como la salud mental de los jóvenes.

Resultados similares fueron obtenidos por Mendoza (2022), quien analizó las causas y consecuencias del estrés y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid-19. En su estudio, identificó como orígenes del

estrés problemas laborales, dificultades en el desempeño académico, insatisfacción con la formación recibida y la presencia de emociones negativas, entre otros factores. Además, se observaron altos niveles de estrés, depresión y agotamiento tanto físico como mental, derivados de la adaptación forzada a la virtualización de las clases. Esta situación ha afectado directamente la salud mental del alumnado universitario, que resulta en un estrés significativo que impacta su rendimiento académico.

En cuanto a los niveles de estrés que se reportaron de los estudiantes en los estudios analizados, aunque en tres trabajos no se proporcionó esta información (Estrada, Larico, et al., 2024; Lemos et al., 2024; Ortega et al., 2023) y en dos más solo se ofreció el porcentaje de los alumnos que presentaron estrés (Zaruma et al., 2023; Trunce et al., 2020), en las 15 investigaciones restantes se encontró que el nivel alto de estrés prevaleció en 6 estudios, el nivel moderado en 8 y el bajo en 1. Aunque pocos estudios reportaron cifras de prevalencia en los niveles de rendimiento académico, en 5 se observó un rendimiento medio o regular y en 2 un rendimiento alto o bueno.

A continuación, en la Tabla 1 se presentan las 20 investigaciones que formaron parte de la revisión sistemática. De cada estudio, se proporciona información sobre los autores, el año de publicación, el objetivo del estudio, el instrumento utilizado para medir el estrés académico, la composición de la muestra, así como la universidad y el país donde se llevó a cabo la investigación. Además, se incluyen los resultados más relevantes en cada caso.

Tabla 1.

Investigaciones incluidas en la revisión sistemática sobre el estrés y su influencia en el rendimiento académico.

No.	Autor (año)	Objetivo de la investigación	Metodología	Resultados más relevantes
1	Lemos et al. (2024)	Construir un modelo de relacionamiento entre variables de estrés, afrontamiento académico y ansiedad con el rendimiento académico y el posible impacto de variables de control	Se aplicó entre otros, el inventario SISCO de estrés académico de Barraza adaptado para Colombia, a 292 estudiantes matriculados en la Universidad Tecnológica del Chocó	Pudieron comprobar que el estrés influye en el rendimiento académico, así como, la edad y el semestre cursado.

		sociodemográficas en estudiantes universitarios.	Diego Luis Córdoba, Colombia.	
2	Estrada, Larico, et al. (2024)	Determinar si el afrontamiento al estrés y la autoeficacia predicen la satisfacción académica de los estudiantes universitarios.	Se aplicó entre otras, la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico, a 301 estudiantes de una universidad privada en Puerto Maldonado, Madre de Dios, Perú.	Pudieron comprobar que la manera en que los estudiantes manejan el estrés y su nivel de autoeficacia son factores que influyen en su satisfacción académica, la cual repercute en el rendimiento académico.
3	Zaruma et al. (2023)	Análisis de los conceptos de estrés y cómo influyen en el rendimiento académico de los estudiantes.	Encuesta aplicada a 288 estudiantes de la carrera de Administración de Empresas, de la Universidad Estatal del Sur de Manabí, Ecuador.	El 84,3 % de los estudiantes sienten estrés, lo que impacta tanto su vida diaria como su entorno académico. Además, el 67,7 % de ellos señaló que este estrés tiene un efecto negativo en su rendimiento académico.
4	Huerta et al. (2023)	Determinar la relación entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Médico Cirujano.	Se aplicó el Inventario SISCO del Estrés Académico de Barraza, a 118 estudiantes de una universidad de la región sur sureste de México.	El 53 % de los estudiantes tuvo un rendimiento académico medio, mientras que el 74 % alcanzó un estrés académico alto. Se encontró correlación positiva entre las variables, lo que indica que, a mayor estrés mayor es el rendimiento académico, esto significa que es un estrés positivo.
5	Ponce et al. (2023)	Analizar como el tecnoestrés influye en el rendimiento académico de los estudiantes.	Se aplicó la escala de tecno estrés, a 251 estudiantes de una universidad pública de Lima, Perú.	Se determinó que el tecnoestrés se presentó en un nivel regular en el 49,40 % de los estudiantes y el rendimiento académico fue regular en un 41,43 % con una tendencia a un nivel malo. El nivel de tecnoestrés tiene una influencia significativa e inversa en el rendimiento

			académico de los estudiantes.
6	Ortega et al. (2023)	Identificar cómo repercute el estrés y la ansiedad en estudiantes de enfermería en su estado psicológico, físico y social.	Un estudio cualitativo, donde se aplicó el instrumento de entrevista semiestructurada a un estudiante de Licenciatura en enfermería en México. Se ha establecido que el estrés y la ansiedad influyen de manera negativa en el rendimiento académico de los estudiantes.
7	Martínez et al. (2023)	Establecer el perfil descriptivo del estrés académico y determinar su relación con el rendimiento académico en la asignatura Sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo y renal, en estudiantes de la carrera de Medicina.	Se aplicó el inventario SISCO SV 21, a 71 estudiantes del segundo año de la Filial de Ciencias Médicas de Puerto Padre, en la Universidad de Ciencias Médicas de Las Tunas, Cuba. El total de estudiantes refirió presentar algún nivel de estrés académico, aunque predominó el nivel promedio (40,83 %) y alto (30,99 %). El nivel de estrés influyó de forma negativa sobre el rendimiento académico de los estudiantes.
8	Infantas y Heredia (2023)	Determinar la relación del estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes.	El 87,97 % de los estudiantes presentan niveles moderados de estrés, el 8,27 % severo y el 3,76 % leve. Respecto al rendimiento académico el 63,2 % de los estudiantes presentó niveles de logro buenos, seguido por el 23,3 % de muy bueno. Existe correlación significativa negativa entre ambas variables, que significa que a medida que el estrés académico es más bajo, el rendimiento académico es más alto, y viceversa.
9	Zarracino et al. (2022)	Determinar la relación del estrés académico y el rendimiento académico en estudiantes.	Se aplicó el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO), a 145 estudiantes de Todos los estudiantes han presentado momentos de estrés académicos. El 64,8 % tuvieron un nivel severo de estrés, el 37,9 %

		enfermería de la Universidad del Istmo, en México.	intensidad alta y el 30,3 % intensidad moderada. El rendimiento académico alcanzó una media de 7,4 puntos, lo cual se considera suficiente debido a que cumplen con los objetivos establecidos en el proceso de enseñanza aprendizaje. No se encontró correlación entre el estrés académico y el rendimiento académico.
10	Calatayud et al. (2022)	Determinar si el estrés se constituye como un factor de riesgo en el rendimiento académico del estudiantado universitario durante el periodo de la pandemia de Covid-19 en Puno, Perú.	Se aplicó la escala de depresión de PHQ-9, a 1046 estudiantes de nivel universitario de tres programas de estudio: Ingeniería Económica, Ingeniería Agrícola y Sociología de la Universidad Nacional del Altiplano. El 53,85 % de estudiantes presentaron un nivel de estrés severo y el 23,31 % moderado severo. Se apreció que depende el riesgo académico del nivel de estrés psicológico y de la calidad de conectividad a internet, por lo que a mayor nivel de estrés se encuentran más propenso a reportar un empeoramiento en sus calificaciones y logros de aprendizaje.
11	Baquerizo et al. (2022)	Determinar la asociación entre, por una parte, la presencia de depresión, estrés y/o ideación suicida y, por otra, el rendimiento académico en estudiantes de Medicina en medio de la pandemia por COVID-19.	Se aplicó entre otros instrumentos el de Escala de Estrés Percibido-14 (EEP-14) y el rendimiento académico fue evaluado mediante la escala de valoración del aprendizaje de Reyes Murillo, a 765 estudiantes de medicina de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Peruana los Andes, de la provincia de Huancayo, Junín, Se encontró una prevalencia de estrés de 94,19 % de estudiantes. La mayoría de estudiantes tuvieron un rendimiento académico medio (70,12 %). El rendimiento académico no se asoció significativamente con la presencia de estrés.

Perú.				
12	Barrón y Armenta (2021)	<p>Determinar los efectos del estrés en el rendimiento de los estudiantes de la licenciatura de psicología.</p>	<p>Se aplicó un instrumento sobre estrés y rendimiento académico, adaptado del inventario SISCO, a 33 alumnos inscritos en la carrera de psicología, en el Instituto Tecnológico de Sonora, en México.</p>	<p>El 69,7 % de los estudiantes presenta un nivel de estrés medio, mientras que el 18,2 % alto y el 12,1 % bajo. Los alumnos afirman que este estrés impacta de forma negativa en su rendimiento académico, ya que provoca trastornos del sueño y dificultades de concentración para llevar a cabo cualquier actividad.</p>
13	Frausto et al. (2021)	<p>Identificar el rendimiento académico y su relación con el nivel de estrés de los estudiantes.</p>	<p>Se aplicó el cuestionario Índice de Reactividad al Estrés (IRE), a 150 estudiantes de la División Multidisciplinaria de Ciudad Universitaria, de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, México.</p>	<p>El 52% cuenta con un promedio de entre 8,0 y 8,9, mientras que el 43% tuvo entre 9,0 y 9,9. Aunque los alumnos manifestaron manejar niveles altos de estrés, ansiedad y taquicardia, las calificaciones que obtienen son buenas.</p>
14	Rueda et al. (2021)	<p>Establecer la relación entre estrés académico y rendimiento de los estudiantes.</p>	<p>Se aplicó el inventario SISCO del estrés académico, a 735 estudiantes que estuvieron inscritos en la carrera de Enfermería de una universidad pública de Quito, Ecuador.</p>	<p>El 99 % de los estudiantes presentan estrés, que va de moderado 39 %, a severo 60 %, lo cual influye directamente en su desempeño académico. Se determinó como los factores que más le ocasiona la sobrecarga de trabajo, problemas de concentración y fatiga crónica. Como forma de atenuarlo manifestaron concentrarse en resolver las situaciones que los desencadenan. Se pudo establecer que el estrés académico afectó las calificaciones de los</p>

			estudiantes.
15	Huanacuni (2021)	Analizar la relación del tecnoestrés con el rendimiento académico en de estudiantes Enfermería	Se aplicó el cuestionario RED - TIC - "tecnoestrés", a 140 estudiantes de segundo, tercero y cuarto año de estudios de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna, Perú. El tecnoestrés presentó un nivel medio alto de 86,4 % y medio bajo de 13,6 %. El rendimiento académico fue regular en un 82,14 %, el 12 % bueno, y el 6 % deficiente. Se determinó que no existe relación significativa entre el tecnoestrés y rendimiento académico en los estudiantes que participaron en el estudio.
16	Licht et al. (2021)	Comparar los niveles de estrés académico y analizar la relación entre el nivel de estrés y desempeño académico entre un grupo de estudiantes que trabajan y no trabajan.	Se aplicó el Inventario SISCO y un cuestionario de datos sociodemográficos, a 164 estudiantes que trabajan y no trabajan de la Universidad Pontificia Bolivariana, seccional Bucaramanga y la Universidad Industrial de Santander, Colombia. Los estudiantes que trabajan como los que no trabajan presentan un nivel de estrés moderado, en un 62,1 % y 60,5 % respectivamente. La relación entre el estrés y el rendimiento académicos es casi nula, pero al ser un valor negativo, indica a mayor estrés, menor es el rendimiento académico presentado por los estudiantes. Se obtuvo además que no existe diferencias en el estrés académico entre estudiantes que trabajan y que no trabajan.
17	Cedeño et al. (2021)	Relacionar ansiedad y rendimiento académico en estudiantes.	Se aplicó el test de Ansiedad de Hamilton, a 70 estudiantes de décimo nivel de Psicología Clínica de la Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales de la Universidad Técnica de Manabí, Ecuador. Se obtuvo que los niveles de estrés son relativamente bajos. Se demostró que los niveles de estrés y ansiedad se relacionan con el estrés académico, lo cual sugiere que cuando los alumnos experimentan mayor estrés y ansiedad su rendimiento académico disminuye. Se evidenció

			que el hecho de que los estudiantes trabajen o no, no es una condición determinante en el logro académico. En cambio, un alto porcentaje de estudiantes con notas sobresalientes es de aquellos que no tienen un compromiso sentimental.
18	Trunce et al. (2020)	Determinar los niveles de estrés, depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de primer año de las áreas de salud, relacionándolos con el rendimiento académico.	Se aplicó la versión chilena abreviada de las escalas de depresión, ansiedad y estrés DASS – 21, a 186 estudiantes de una universidad pública del sur de Chile.
			El 47,80 % de los estudiantes presentaron estrés. Existe una asociación entre el rendimiento académico de los estudiantes con la ansiedad, pero no así con los trastornos estrés y depresión.
19	Espinosa et al. (2020)	Describir la influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes a nivel universitario.	Se aplicó el instrumento desarrollado por Borges y Melgosa, a 115 estudiantes de psicología y trabajo social de la Universidad Simón Bolívar sede Cúcuta, Colombia.
			El 22 % de los estudiantes tienen un estrés bajo, el 31 % medio y el 46 % alto. Existe una relación no directa entre el rendimiento académico y el estrés, lo que significa que cuando uno aumenta el otro disminuye.
20	Armenta et al. (2020)	Conocer las causas que generan estrés en estudiantes universitarios y que afectan su rendimiento académico.	Se aplicó un cuestionario llamado estrés y rendimiento académico en estudiantes de Ciencias de la educación, el cual fue adaptado del inventario SISCO, a 37 alumnos de la carrera de Licenciados en Ciencias del Ejercicio físico, México.
			El 73 % de los estudiantes tiene un nivel de estrés medio, el 21,6 % alto y el 5,4 % bajo. Sobresalieron como principales estresores: sobrecarga de tareas, el carácter docente, el tipo de trabajo que se le solicita, la comprensión de los temas que se abordan en la clase y el tiempo para la realización de las tareas. Entre las principales reacciones físicas que les

causó el estrés se encontraron los trastornos de sueño, cansancio y dolores de cabeza. En el caso de las reacciones psicológicas se obtuvo la inquietud, sentimiento de tristeza y la angustia, los problemas de concentración y el desgano para realizar las labores universitarias.

DISCUSIÓN

Al evaluar el estrés académico y sus efectos sobre el rendimiento en estudiantes universitarios, Lemos et al. (2024), evidenciaron que los estudiantes que dependen económicamente de sus padres tienden a tener un mejor rendimiento académico en comparación con aquellos que se sostienen con ingresos propios. De igual manera sucede que las mujeres obtienen promedios académicos superiores a los hombres. Además, los investigadores encontraron que el neuroticismo y el psicoticismo ejercen una influencia negativa en el rendimiento académico de los estudiantes.

Entre tanto, al tener la satisfacción académica una repercusión directa con el rendimiento académico, se tuvo en cuenta el estudio de Estrada, Larico, et al. (2024) quienes encontraron una correlación directa y significativa entre esta variable y las estrategias de afrontamiento al estrés, así como con la autoeficacia. Además, establecieron que el afrontamiento al estrés también se relaciona de manera directa y significativa con la autoeficacia. Según su análisis, tanto el afrontamiento al estrés como la autoeficacia son predictores de la satisfacción académica de los estudiantes universitarios. En su estudio los hombres mostraron niveles de autoeficacia más altos en comparación con las mujeres.

En el contexto de las principales causas que pueden provocar estrés académico en los estudiantes, Zaruma et al. (2023) identificaron: las dificultades financieras, las relaciones interpersonales y la carga excesiva de tareas académicas que deben completarse en plazos ajustados. Los autores argumentan que estas situaciones impactan de manera negativa la salud

mental, física y emocional de los alumnos, además de afectar su rendimiento académico al generarles dificultades, fatiga mental y ansiedad.

Estos hallazgos coinciden con los de Barrón y Armenta (2021), quienes también identificaron la sobrecarga de tareas y trabajos con altos niveles de exigencia, así como el tiempo limitado para realizarlos, como factores generadores de estrés. Además, determinaron que estos efectos pueden manifestarse en trastornos del sueño y problemas de concentración, lo que dificulta la realización de cualquier actividad.

De manera similar, Huerta et al. (2023) identificaron como situaciones estresantes más comunes entre los estudiantes el tipo de trabajo solicitado, la personalidad y el carácter del profesor, la competencia con los compañeros de clase, así como la sobrecarga de tareas y trabajos escolares. En cuanto a las reacciones físicas, los autores observaron trastornos del sueño, problemas digestivos, como dolor abdominal o diarrea, y dolores de cabeza o migrañas. En el ámbito psicológico, las reacciones incluyeron depresión y tristeza, inquietud y problemas de concentración. En lo que respecta a las reacciones conductuales, se notó un aumento o disminución en el consumo de alimentos, falta de motivación para realizar las tareas escolares y una tendencia a generar conflictos o discusiones. Como estrategias de afrontamiento, se destacó la habilidad asertiva, la elaboración y ejecución de un plan para sus tareas y el uso de elogios hacia sí mismos.

En relación con esto, Ortega et al. (2023) observaron que los principales factores estresantes para los estudiantes de enfermería incluyen la sobrecarga de trabajo académico, la falta de empatía por parte de los docentes, la necesidad de reestructurar el plan de estudios para adaptarlo mejor a las necesidades de los alumnos, así como la acumulación de responsabilidades en las prácticas clínicas.

Por su parte, Martínez et al. (2023) también involucraron en su estudio a estudiantes de salud y determinaron que los altos niveles de estrés se deben principalmente a la carga excesiva de tareas y trabajos escolares, junto con el tiempo limitado que a menudo tienen para completarlos. Como resultado, los síntomas más comunes que experimentan incluyen falta de motivación para realizar las actividades escolares, sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, angustia o desesperación, y dificultades para concentrarse. Como estrategia principal de

Karla Lizette Milla Diaz

afrontamiento, los estudiantes se enfocaron en resolver las situaciones que les generaban preocupación.

Asimismo, Infantas y Heredia (2023) identificaron que los estudiantes involucrados en su investigación experimentan estrés en diversas ocasiones debido a la competitividad con sus compañeros, la carga excesiva de tareas y trabajos académicos diarios, así como a la personalidad y estilo de evaluación de sus profesores. Este estrés se ve exacerbado por el enfoque teórico de la enseñanza, la realización de exámenes y trabajos prácticos, la presentación de temas ante la clase, la falta de claridad en las instrucciones de los docentes y la preparación inadecuada de estos. Los autores encontraron que el 72,18 % de los estudiantes presenta síntomas físicos y psicológicos relacionados con su carga académica, así como comportamientos que afectan su rendimiento escolar. Entre los síntomas más comunes se incluyen fatiga crónica, dolores de cabeza o migrañas, somnolencia, ansiedad, angustia y dificultades para concentrarse. Además, el 63,91 % de los alumnos mostró un nivel moderado en las estrategias de afrontamiento para resolver problemas y manejar sus emociones de manera efectiva.

En el caso de Espinosa et al. (2020), identificaron que el estrés en los estudiantes está relacionado con dificultades para estudiar, la gran cantidad de material que deben abarcar y las actividades asignadas por los profesores. Además, los educandos enfrentan compromisos laborales, responsabilidades familiares y obligaciones personales, lo que contribuye a un aumento en sus niveles de estrés. Esta combinación de demandas académicas y extracurriculares impacta de forma negativa en su rendimiento académico, lo que dificulta su capacidad para concentrarse y alcanzar un desempeño óptimo en sus estudios.

Además de los factores mencionados, otro elemento que puede generar estrés en los estudiantes universitarios es el uso de nuevas tecnologías, un tema que ha atraído la atención de la comunidad científica. Este fenómeno, conocido como tecnoestrés, puede tener efectos psicosociales negativos y, según los hallazgos de Ponce et al. (2023), afecta el rendimiento académico de los estudiantes. Los autores sostienen que, al igual que otras situaciones estresantes, el estrés tecnológico surge de una percepción de desajuste entre las necesidades del individuo y los recursos disponibles, lo que puede dar lugar a actitudes negativas o perjudiciales. Además, señalan que el uso inadecuado de la tecnología ha contribuido al aumento del estrés y la ansiedad entre los estudiantes. Sin embargo, en contraste, Huanacuni (2021) concluyó que no

existe una relación significativa entre el tecnoestrés y el rendimiento académico en los estudiantes que participaron en su estudio.

Como respaldo a los hallazgos obtenidos por los autores analizados, Gambini et al. (2024), realizaron una revisión sistemática en la que identificaron varios factores que afectan el estrés académico de los estudiantes universitarios. Entre ellos se encuentran: el impacto de la pandemia, las desigualdades socioeconómicas en el acceso a recursos educativos y tecnológicos, las deficiencias en las estrategias de aprendizaje, así como, los desafíos asociados al trabajo colaborativo y al uso de plataformas virtuales. La investigación concluyó que la interacción de estos elementos no solo influye en el rendimiento académico, sino también en la salud mental de los estudiantes.

Asimismo, Avalos (2024) determinó a partir de otra revisión sistémica que las principales fuentes de estrés para los estudiantes incluyen la carga académica, las expectativas personales y externas, así como los problemas de adaptación social. Según el autor, el estrés puede resultar en un bajo rendimiento académico al generar dificultades cognitivas que afectan la memoria, la concentración y la capacidad de tomar decisiones. Además, puede reducir la productividad, ya que los estudiantes se vuelven menos eficientes en sus tareas académicas, y también impacta de forma negativa en su desempeño en exámenes debido a la ansiedad. Para mitigar estos efectos, sugiere varias estrategias de manejo del estrés que han demostrado ser efectivas, tales como el apoyo social, la meditación, el ejercicio físico y una adecuada gestión del tiempo.

Los hallazgos de los autores analizados en esta revisión sistemática coinciden con las afirmaciones de Tovar (2024), quienes señalan que el estrés tiene un impacto significativo en el rendimiento académico. Este fenómeno afecta el proceso de aprendizaje al dificultar la concentración y la retención de información, así como la comprensión y asimilación de nuevos conocimientos. Además, repercute de forma negativa en las habilidades cognitivas, que son fundamentales para el éxito académico, en el que se incluye la toma de decisiones y la planificación del tiempo. Como consecuencia, se realiza una gestión del tiempo deficiente y el uso de técnicas de estudio ineficaces, lo que se traduce en calificaciones más bajas y en una disminución de la calidad de los trabajos y proyectos entregados. También se producen retrasos significativos en la entrega de asignaciones y en la preparación para exámenes, lo que en casos extremos también puede llevar a la deserción universitaria.

Karla Lizette Milla Diaz

Por otro lado, como parte de una propuesta para reducir el estrés en estudiantes universitarios, Llanos (2022) presentó un programa basado en mindfulness. Este programa se implementó en una institución de educación superior en Lima, a través de ocho sesiones de aproximadamente 1 hora y 30 minutos cada una, distribuidas a lo largo de ocho semanas. Los resultados mostraron efectos estadísticamente significativos en la disminución del estrés en general, así como en sus dimensiones de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Además, se observó un aumento significativo en el rendimiento académico global, con un tamaño del efecto moderado.

Asimismo, Tejada et al. (2020) presentaron los resultados de su estudio, que evaluó el impacto de la musicoterapia en la reducción del estrés académico entre estudiantes de enfermería en Perú. La aplicación de esta técnica demostró mejorar la adaptación a la vida universitaria y el rendimiento académico de los estudiantes.

CONCLUSIONES

La revisión sistemática realizada permitió constatar que el estrés afecta de manera significativa a los estudiantes universitarios iberoamericanos, influye negativamente en su rendimiento académico y su salud mental. Al menos 16 estudios reportaron una cifra considerable de alumnos que padecen estrés en niveles moderado o alto. Aunque pocos trabajos cuantificaron la prevalencia en los niveles de rendimiento académico, en 5 se observó un rendimiento medio o regular, y en 2, alto o bueno. Independientemente de que en 6 investigaciones se obtuvo que el rendimiento académico no depende de la presencia o ausencia de estrés, en 14 se demostró que a medida que disminuye el estrés, el rendimiento académico tiende a aumentar, y viceversa.

Entre los factores que causan estrés en los alumnos universitarios se encuentran la carga excesiva de tareas académicas y el tiempo limitado para realizarlas, la competitividad con sus compañeros, el uso inadecuado de la tecnología, la adaptación forzada a la virtualización de las clases, los compromisos laborales, las responsabilidades familiares y las obligaciones personales, así como la personalidad y estilo de evaluación del profesor, el enfoque teórico de la enseñanza, la falta de claridad en las instrucciones de los docentes y la preparación inadecuada de estos.

Esta combinación de demandas académicas y extracurriculares que producen estrés en los estudiantes impacta de forma negativa el rendimiento académico, al generar reacciones físicas,

psicológicas, conductuales y comportamentales que afectan la capacidad de concentración y provocan fatiga, ansiedad, trastornos del sueño, dolores de cabeza, depresión, agotamiento, angustia, inquietud y falta de motivación, lo que les impide alcanzar un desempeño óptimo en sus estudios.

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

REFERENCIAS

- Armenta, L., Quiroz, C. Y., Abundis, F. y Zea, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Espacios*, 41(48), 402-415. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n48p30>
- Avalos, A. de los. Á. (2024). Impacto del estrés estudiantil en el rendimiento académico y el bienestar emocional. *Dominio de las Ciencias*, 10(2), 784-794. <https://doi.org/10.23857/dc.v10i2.3831>
- Baquerizo, N. S., Miguel, H. R., Castañeda, L. F., Romero, A. J. y Aquino, C. R. (2022). Asociación entre presencia de estrés, depresión y/o ideación suicida con el rendimiento académico en estudiantes de medicina de una Universidad peruana en medio de la pandemia por COVID-19. *Revista Médica de Rosario*, 88(1), 7-15. <http://revistamedicaderosario.org/index.php/rm/article/view/166>
- Barrón, M. y Armenta, L. (2021). Efectos del estrés en el rendimiento académico de los Estudiantes de la Licenciatura de Psicología. *Revista de Investigación Académica Sin Frontera: División de Ciencias Económicas y Sociales*, 14(36). <https://doi.org/10.46589/rdiasf.vi36.388>
- Calatayud, A. P., Apaza, E., Huaquisto, E., Belizario, G. y Inquilla, J. (2022). Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (Puno, Perú). *Revista Educación*, 46(2), 114-132. <https://doi.org/10.15517/revedu.v46i2.47551>
- Cancino, E. M., Párraga, J. H. y Castillo, D. (2024). Revisión sistemática sobre salud mental y rendimiento académico. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 1833-1851. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10623
- Cedeño, J. G., Inger, M. R. y Sara, M. P. (2021). Relación entre: Estrés, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes de psicología clínica. *Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada YACHASUN*, 5(8), 80-93. <https://doi.org/10.46296/yc.v5i8edespmar.0137>
- Espinosa, J. F., Hernández, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M. y Bermúdez, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *AVFT – Archivos Venezolanos De*

Farmacología Y Terapéutica, 39(1).
http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/18707

- Estrada, E. G., Farfán, M., Lavilla, W. G., Avendaño, C. E., Quispe, J., Yancachajlla, L. I. y Mamani, M. (2024). Salud mental y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios: Un estudio correlacional. *Gaceta Médica de Caracas*, 132(Supl. 1), 125-133. <https://doi.org/10.47307/GMC.2024.132.s1.17>
- Estrada, E. G., Larico, G. R., Roman, N. O. y Ticona, E. (2024). Coping with stress and self-efficacy as predictors of academic satisfaction in a sample of university students. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 4, 840. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024840>
- Frausto, E., Melgar, J. y Ramos, P. (2021). El estrés y su relación con el desempeño académico de estudiantes universitarios. *Academic Journal of Studies in Society, Sciences and Technologies – Geplat Papers*, 2(2). <http://geplat.com/papers/index.php/home/article/view/47/44>
- Gambini, I., Osorio, V. G. y Palomino, J. T. (2024). El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 8(32), 526-543. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.742>
- Huanacuni, R. (2021). Tecnoestrés y rendimiento académico en estudiantes de Enfermería en tiempos de COVID-19. *Investigación e Innovación: Revista Científica de Enfermería*, 1(2), 21-27. <https://doi.org/10.33326/27905543.2021.2.1218>
- Huerta, M., Pérez, L. E., López, J., Uscanga, R. y Ríos, P. (2023). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios de la carrera de Médico Cirujano. *Rev Mexicana de Medicina Forense*, 8(1), 1-19. <https://doi.org/10.25009/revmedforense.v8i1.2981>
- Infantas, S. M. y Heredia, F. (2023). Estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes de un instituto de educación. *Veritas Et Scientia*, 12(1), 7-20. <https://doi.org/10.47796/ves.v12i01.774>
- Lemos, M. I., Zapata, C. M. y Delgado, L. (2024). Evaluación del estrés académico y sus efectos sobre el rendimiento en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 27(51), 1-21. <https://doi.org/10.17081/psico.27.51.6464>
- Licht, V., Soto, S. N. y Angulo, R. (2021). Nivel de estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios que trabajan y los que no. *ESPACIOS*, 42(07), 82-90. <https://doi.org/10.48082/espacios-a21v42n07p06>
- Llanos, M. L. (2022). Efecto del programa Armonía sobre el rendimiento y estrés académico en estudiantes de educación superior de lima. *Avances en Psicología*, 30(2), e2615-e2615. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2022.v30n2.2615>
- Martínez, J. R., Ortíz, Y. y Bermúdez, L. L. (2023). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes del segundo año de Medicina. *Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello*

- Vidaurreta, 48, e3311.
<https://revzoilomarinello.sld.cu/index.php/zmv/article/view/3311/pdf>
- Mendoza, A. del R. (2022). Estrés y rendimiento académico de estudiantes universitarios en tiempos de pandemia Covid-19. *HOLOPRAXIS*, 6(1), 57-72.
<https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/holopraxis/article/view/3012>
- Ortega, D., Pérez, M. G. y Moreno, J. (2023). Repercusión del estrés y ansiedad en el rendimiento académico en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 6(Esp 2), 209216.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=721778126022>
- Ponce, J. E., Hernández, R. E., Jalixto, H. M. y Chiri, P. C. (2023). El tecnoestrés en el rendimiento académico en estudiantes. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(28), 852-861. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i28.559>
- Rueda, D. E., Borja, L. T., Flores, M. S. y Carvajal, L. D. J. (2021). Relación entre estrés y rendimiento académico de estudiantes de enfermería de una universidad ecuatoriana. *INSPILIP*, 5(1). <https://doi.org/10.31790/inspilip.v5il.4>
- Tejada, S., Santillán, S. L., Diaz, R. J., Chávez, M., Huyhua, S. C. y Sánchez, M. J. (2020). Musicoterapia en la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios. *Medicina Naturista*, 14(1), 86-90.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7248981>
- Tovar, G. (2024). Effects of stress on university students. *AG Salud*, 2(73).
<https://doi.org/10.62486/agsalud202473>
- Trunce, S. T., Villarroel, G. D. P., Arntz, J. A., Muñoz, S. I. y Werner, K. M. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en Educación Médica*, 9(36), 8-16.
<https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>
- Valenzuela, N. G. y Quiñones, A. (2021). Estado del arte sobre la relación del estrés académico y el rendimiento en estudiantes universitarios, con la mediación de dos variables. *MLS Educational Research*, 5(2), 39-58. <https://doi.org/10.29314/mlser.v5i2.495>
- Zambrano, R. N., Londoño, K. A., Bolaños, W., Arocemena, K. y Estrada, C. (2023). Estrés académico en estudiantes universitarios en situaciones de crisis y emergencias. *Enfermería Investiga*, 8(3), 77-85.
<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/2123>
- Zarracino, K., Alejo, J. y Orosio, M. A. (2022). Estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la universidad del Istmo. *Revista Cubana de Tecnología de la Salud*, 13(3), 87-97. <https://revtecnologia.sld.cu/index.php/tec/article/view/3936>

Karla Lizette Milla Diaz

Zaruma, M. E., Santana, L. S. y Toala, M. M. (2023). El estrés y el rendimiento académico de los estudiantes, caso de estudio: Carrera de Administración de Empresas-UNESUM. *Polo del Conocimiento*, 8(2), 1162-1181.
<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/5239>