

ORIGINAL

Impact of academic stress on the well-being of postgraduate students: coping Strategies

Impacto del estrés académico en el bienestar de los estudiantes de postgrado: estrategias de afrontamiento

Josía Jeseff Isea Arguelles¹  , Teresa de Jesús Molina Gutiérrez¹  , Gustavo Adolfo Álvarez-Gómez²  , Ariel Romero Romero Fernández²  

¹Universidad Autónoma Regional de los Andes, Ibarra, Ecuador.

²Universidad Autónoma Regional de los Andes, Ambato, Ecuador.

Citar como: Isea Arguelles JJ, Molina Gutiérrez T de J, Álvarez-Gómez GA, Romero Fernández A. Impact of academic stress on the well-being of postgraduate students: coping Strategies. Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias. 2025; 4:628. <https://doi.org/10.56294/sctconf2025628>

Enviado: 11-02-2024

Revisado: 12-07-2024

Aceptado: 06-01-2025

Publicado: 07-01-2025

Editor: Prof. Dr. William Castillo-González 

Autor para la correspondencia: Josía Jeseff Isea Arguelles 

ABSTRACT

Academic stress is a significant factor in the lives of university students. This study focused on analyzing the sources of academic stress and its manifestations in students, as well as proposing coping strategies to manage such pressure. A descriptive quantitative study was conducted with a sample of postgraduate students in Educational Management and Leadership at the National Experimental University Francisco de Miranda. The “Villasmil and Isea Academic Stress Inventory” was applied to evaluate aspects of academic stress, including the perception of academic demands, deadlines, and the balance between academic and personal life. Additionally, an expert consultation was carried out. The results indicated that students generally experienced a moderate level of academic stress. The areas with the highest levels of stress were the pressure to meet deadlines and academic demands, while the sense of balance between academic and personal life remained at a low level. Physiological and emotional manifestations of stress were minimal in most participants. In conclusion, academic stress affects students in various ways, although the studied population demonstrated a good capacity to adapt to challenges. It was suggested that educational institutions implement psychological support programs, relaxation activities, and stress management strategies like those proposed in the research, to promote students’ emotional and academic well-being.

Keywords: Academic Stress; Student Mental Health; Emotional Well-Being; Stress Management.

RESUMEN

El estrés académico es un factor relevante en la vida de los estudiantes universitarios. Este estudio se enfocó en analizar las fuentes de estrés académico y sus manifestaciones en los estudiantes, así como proponer estrategias de afrontamiento para manejar dicha presión. Se realizó un estudio cuantitativo descriptivo en una muestra de estudiantes de postgrado en Gestión y Liderazgo Educativo de la Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda. Se aplicó el “Inventario Villasmil e Isea de Estrés Académico”, con el que se evaluaron aspectos del estrés académico, incluyendo la percepción de las exigencias académicas, los plazos de entrega, y el equilibrio entre la vida académica y personal y se realizó además una consulta a expertos. Los resultados indicaron que, en general, los estudiantes experimentaron un nivel moderado de estrés académico. Las áreas de mayor estrés fueron la presión por cumplir con los plazos de entrega y las exigencias de la vida académica, mientras que la sensación de equilibrio entre la vida académica y personal se mantuvo dentro de un rango bajo. Las manifestaciones fisiológicas y emocionales del estrés fueron

mínimas en la mayoría de los participantes. Como conclusiones se obtuvo que el estrés académico afecta a los estudiantes de diversas maneras, aunque la población estudiada mostró una buena capacidad de adaptación frente a los desafíos. Se sugirió que las instituciones educativas implementen programas de apoyo psicológico, actividades de relajación y manejo del estrés como los que se proponen en la investigación, para promover el bienestar emocional y académico de los estudiantes.

Palabras clave: Estrés Académico; Salud Mental Estudiantil; Bienestar Emocional; Manejo del Estrés.

INTRODUCCIÓN

La salud mental es un componente esencial del bienestar general de las personas, que influye de manera profunda en la forma en de pensar, sentir y comportarse en la vida diaria.⁽¹⁾ Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se define como un estado de bienestar en el que el individuo es capaz de gestionar las tensiones normales de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad. La salud mental no solo abarca la ausencia de trastornos psicológicos, sino también la presencia de factores que permitan el funcionamiento óptimo del individuo, tales como la estabilidad emocional, la capacidad de establecer relaciones saludables y el equilibrio en la vida personal y profesional.⁽²⁾

El concepto de salud mental va más allá de un estado de ausencia de enfermedad y está estrechamente vinculado a las capacidades de adaptación y resiliencia del individuo frente a las adversidades. La importancia de cuidar la salud mental radica en que las personas con una salud mental positiva son más propensas a afrontar los desafíos cotidianos, tener una visión más optimista y desarrollar una buena autoestima. En contraposición, aquellos que experimentan trastornos mentales como la depresión, la ansiedad o el estrés pueden ver afectadas diversas áreas de su vida, lo que impacta negativamente en su capacidad para funcionar en el trabajo, la escuela y las relaciones interpersonales.⁽³⁾

El entorno social, cultural y económico desempeña un papel importante en la salud mental, por lo que la presencia de condiciones adversas pueden aumentar la vulnerabilidad a enfermedades mentales.⁽⁴⁾ En el entorno de los estudiantes de postgrado, la salud mental se ve especialmente influenciada por diversos factores que complican su bienestar emocional y psicológico. Uno de los factores más destacados es el estrés académico, derivado de las exigencias para mantener un alto rendimiento académico.⁽⁵⁾

El estrés académico es una respuesta común entre los estudiantes, especialmente en niveles de educación superior, donde las demandas académicas pueden ser intensas y constantes. Este tipo de estrés surge como resultado de la presión por cumplir con las exigencias académicas, como plazos de entrega, exámenes, proyectos, y la necesidad de mantener un rendimiento académico alto. A medida que estas presiones se acumulan, los estudiantes pueden experimentar una serie de síntomas emocionales, cognitivos y físicos que impactan negativamente su bienestar general. Entre los síntomas más comunes se encuentran la ansiedad, la falta de concentración, la fatiga mental, la dificultad para dormir, el nerviosismo, y la sensación de estar abrumado por la cantidad de trabajo.⁽⁶⁾

A nivel cognitivo, puede afectar la memoria, la atención y la capacidad de razonamiento, lo que dificulta el rendimiento en tareas que requieren concentración y pensamiento crítico. Los estudiantes estresados a menudo reportan dificultades para recordar información, distracción constante y una sensación de incapacidad para organizar sus pensamientos de manera efectiva. Esta disminución en las funciones cognitivas puede hacer que los estudiantes tengan dificultades para completar tareas dentro del plazo establecido o para realizar exámenes de manera adecuada. Además, la persistencia del estrés puede generar una sensación de desánimo, lo que lleva a un círculo vicioso donde los estudiantes se sienten incapaces de mejorar su desempeño.⁽⁷⁾

El impacto del estrés académico no solo se limita al ámbito académico, sino que también afecta la vida personal y social de los estudiantes. El estrés constante puede llevar al aislamiento social, ya que los estudiantes, abrumados por sus responsabilidades académicas, a menudo descuidan sus relaciones personales y actividades recreativas. Además, la falta de equilibrio entre la vida académica y la vida personal puede resultar en un deterioro en la salud física, con síntomas como dolores de cabeza, tensión muscular y trastornos gastrointestinales. En conjunto, estos factores afectan negativamente el bienestar global del estudiante, lo que subraya la importancia de implementar estrategias de manejo del estrés en el entorno educativo para ayudar a los estudiantes a mantener un equilibrio saludable en sus vidas.

Es fundamental que las instituciones educativas asuman un papel activo en la promoción de la salud mental de sus estudiantes, especialmente al abordar los altos niveles de estrés académico que muchos enfrentan. Los estudiantes universitarios necesitan un entorno que favorezca su bienestar psicológico. Al tomar medidas para reducir los factores estresores y brindar apoyo emocional y psicológico, las instituciones pueden contribuir significativamente a la salud mental de sus alumnos. Promover la salud mental no solo mejora el rendimiento académico, sino que también facilita el desarrollo integral de los estudiantes, ayudándoles a gestionar las

presiones académicas de manera efectiva y evitando el agotamiento.⁽⁸⁾

La educación en salud mental debe ser parte integral del currículo, con el fin de que los estudiantes aprendan desde temprano a identificar los signos de estrés y ansiedad, y a buscar ayuda antes de que los problemas se agraven. Es por esto que la presente investigación se planteó los siguientes objetivos:

Objetivo general

Proponer recursos y alternativas terapéuticas a nivel institucional para mejorar el bienestar emocional y académico de los estudiantes de postgrado.

Objetivos específicos

Analizar el impacto del estrés académico en la salud mental de los estudiantes universitarios, identificando las principales fuentes de estrés y las estrategias de afrontamiento que emplean para equilibrar sus responsabilidades académicas y personales.

Evaluar a través de juicio de expertos, los indicadores de estrés académico detectados.

MÉTODO

Según Hernández, Fernández y Baptista,⁽⁹⁾ los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. La presente investigación fue del tipo Transversal, por cuanto su aplicación se realizó en un determinado momento a manera de corte perpendicular, tomando en cuenta el criterio temporal. Particularmente el desarrollo de esta investigación se enmarcó bajo la perspectiva cuantitativa, realizando un estudio de campo con el que se pretendió identificar las manifestaciones del estrés académico en una población de estudiantes del Postgrado en Gestión y Liderazgo Educativo de la Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda. Se trabajó con un censo muestral, debido a las características de tamaño limitado de la población (23 personas) que posibilitó trabajar con todos.

Se aplicó el cuestionario “Inventario Villasmil e Isea de Estrés Académico” (IVIEA24) con 16 ítems para ser respondido entre cuatro alternativas: Refleja completamente mi situación, Refleja en parte mi situación, Refleja muy poco mi situación y No refleja en nada mi situación; con el propósito de analizar las manifestaciones de estrés en el plano académico. Este instrumento fue validado por expertos del área educativa, psicológica y metodológica, que observaron, analizaron y dieron fe de la validez de experto, mediante el análisis de la pertinencia de los ítems respecto a las dimensiones e indicadores de la variable. La escala de interpretación de los resultados del inventario fue la siguiente: Nivel Bajo (0-25), Promedio Bajo (26-50), Promedio Alto (51-75) y Nivel alto (76-100).

La variable de estudio fue el “Estrés Académico como factor personal de riesgo en la Salud Mental”, y se estructuró en varios indicadores:

- a) Sensación percibida de exigencia en las evaluaciones académicas.
- b) Accesibilidad y permanencia a los espacios de aprendizaje y encuentros académicos
- c) Presión en el cumplimiento de los plazos de entrega de las actividades académicas.
- d) Equilibrio entre las exigencias de la vida académica y la vida personal.
- e) Exigencias de índole financiera por parte de las actividades académicas.
- f) Pensamientos y síntomas cognitivos asociados al estrés académico
- g) Manifestaciones fisiológicas y conductuales de estrés académico
- h) Conductas asociadas al estrés académico

Los indicadores antes mencionados fueron evaluados en una consulta de expertos, la cual fue estructurada por personal del ámbito académico universitario (5 profesores), especialistas en Psicología (3) y Psicopedagogía (2). Se empleó como modelo para el procesamiento los Mapas Cognitivos Difusos, herramienta que permitió expresar las relaciones causales entre variables, donde a cada arista se le asocia un peso en el conjunto donde 0 significa que no hay relación causal entre las variables, -1 significa que la relación causal es inversa (si una variable aumenta la otra disminuye y viceversa), y 1 significa que existe una relación causal directa (ambas variables aumentan o ambas disminuyen). Para descripción del método véase.⁽¹⁰⁾

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 1. Resultados de la aplicación del cuestionario de Inventario Villasmil e Isea de Estrés Académico” (IVIEA24)

Indicadores	Valores	Interpretación
Sensación percibida de exigencia en las evaluaciones académicas	62,3	Nivel de estrés promedio alto
Accesibilidad y permanencia a los espacios de aprendizaje y encuentros académicos	81,4	Nivel de estrés alto

Presión en el cumplimiento de los plazos de entrega de las actividades académicas	60,2	Nivel de estrés promedio alto
Equilibrio entre las exigencias de la vida académica y la vida personal	37,8	Nivel de estrés promedio bajo
Exigencias de índole financiera por parte de las actividades académicas	24,6	Nivel de estrés bajo
Pensamientos y síntomas cognitivos asociados al estrés académico	56,2	Nivel de estrés promedio alto
Manifestaciones fisiológicas y emocionales del estrés académico	33,9	Nivel de estrés promedio bajo
Conductas asociadas al estrés académico	26,6	Nivel de estrés promedio bajo

Discusión de Resultados de la encuesta

La dimensión “Sensación percibida de exigencia en las evaluaciones académicas” mostró un “nivel de estrés promedio alto” de 62,3 puntos, lo cual es un indicador significativo de la presión que experimentan los estudiantes en relación con las demandas académicas, particularmente en lo que respecta a las evaluaciones. Este nivel de estrés refleja la dificultad que muchos estudiantes enfrentan para equilibrar las exigencias de sus estudios con otros aspectos de su vida personal y social. En un entorno académico competitivo, las evaluaciones no solo representan una medición del conocimiento, sino que también son una fuente constante de ansiedad e inseguridad para los estudiantes. La sensación de que la evaluación es un reto difícil de superar puede generar altos niveles de tensión y malestar psicológico.

El resultado anterior es consistente con lo propuesto en un estudio sobre “Estrés académico en estudiantes universitarios” realizado por ⁽¹¹⁾, quienes argumentaron que el estrés generado por las actividades académicas diarias tiene un impacto considerable en la vida de los estudiantes universitarios. El estrés asociado con las evaluaciones se intensifica especialmente cuando los estudiantes sienten que no tienen suficiente información o preparación para enfrentar las demandas que se les imponen, lo que crea una sensación de incertidumbre y miedo al fracaso. La falta de claridad sobre las expectativas, la estructura de los exámenes o incluso la evaluación continua de los conocimientos puede generar una sensación de vulnerabilidad frente a los retos académicos, aumentando el nivel de ansiedad.

En otra investigación sobre “Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática”, el estrés derivado de la exigencia académica puede tener consecuencias mucho más allá del ámbito académico. El estrés prolongado puede contribuir a la aparición de trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión, que afectan la calidad de vida de los estudiantes y su bienestar general. A nivel fisiológico, los niveles altos de estrés pueden desencadenar problemas de salud, como trastornos del sueño, dolores de cabeza, y problemas gastrointestinales, lo que, en conjunto, refuerza el ciclo de estrés. En este sentido, los estudiantes no solo enfrentan el desafío académico, sino también los efectos físicos y emocionales de una presión constante, lo cual afecta negativamente su rendimiento a largo plazo.⁽¹²⁾

La dimensión “Accesibilidad y permanencia a los espacios de aprendizaje y encuentros académicos” obtuvo un nivel de estrés alto en la población encuestada, con un puntaje de 81,4. Este resultado reflejó la presión que experimentan los estudiantes cuando enfrentan barreras para acceder de manera eficiente y fluida a los recursos académicos. En este sentido, la falta de disponibilidad de estos recursos representó un obstáculo importante que puede generar un estrés innecesario en los estudiantes. Debido a que deben invertir más tiempo y esfuerzo para acceder a la información que necesitan para su desarrollo académico. Esta situación puede crear una sensación de frustración y descontrol, aumentando la ansiedad frente a las exigencias académicas.

Además, la falta de accesibilidad a los espacios de aprendizaje no solo afecta la eficiencia con la que los estudiantes acceden a la información, sino también su capacidad para interactuar y colaborar con sus compañeros y profesores. Los encuentros académicos, ya sean presenciales o virtuales, son fundamentales para el proceso de aprendizaje, ya que permiten la resolución de dudas, el intercambio de ideas y la retroalimentación. Si los estudiantes enfrentan dificultades para participar en estos espacios debido a barreras tecnológicas, horarios incompatibles o una infraestructura insuficiente, esto puede generar un aislamiento académico y social que incrementa los niveles de estrés. La percepción de no poder formar parte activa de estos espacios de interacción refuerza la sensación de desconexión y aumenta la presión para cumplir con los requisitos académicos de forma autónoma.

Para Párraga y Escobar, aspectos como la poca experiencia tecnológica, plataformas educativas poco eficientes, poca conectividad a internet en medios urbanos y peor aún en los rurales, demuestra que ciertos áreas no están preparadas para la revolución a nivel tecnológico presente en la actualidad. Es recomendable hacer una revisión de las estrategias didácticas considerando una visión humanista integral, para propiciar la concientización acerca de la importancia de las referidas estrategias dentro de los procesos educativos que se llevan a cabo institucionalmente de tal manera que busquen mejorar el desempeño estudiantil y el alcance de los propósitos que fueron propuestos.⁽¹³⁾

La “Presión en el cumplimiento de los plazos de entrega de las actividades académicas” arrojó una puntuación de 60,2, (nivel promedio alto) lo que refleja una carga significativa sobre los estudiantes en relación con los

plazos establecidos para la entrega de trabajos y proyectos. Para autores como Araoz et al, quienes destacan que la presión asociada con los plazos de entrega puede generar fatiga mental recurrente. A medida que los estudiantes se ven obligados a cumplir con múltiples fechas límite, pueden experimentar agotamiento y falta de energía, lo que afecta su capacidad para concentrarse y trabajar de manera efectiva. Este fenómeno es especialmente problemático cuando los estudiantes sienten que el tiempo disponible para completar las tareas no es suficiente para cumplir con las expectativas académicas, lo que genera preocupación y ansiedad.⁽¹⁴⁾

Los autores sugieren que el apoyo de un personal docente comprometido, accesible y empático se convierte en un factor protector para los estudiantes, ayudando a reducir el estrés y promoviendo un ambiente de aprendizaje más saludable. En este sentido, contar con un profesorado que no solo se enfoque en los logros académicos, sino que también se preocupe por el bienestar emocional de los estudiantes, resulta fundamental para que estos puedan cumplir con sus responsabilidades académicas sin comprometer su salud mental. De esta forma, se fomentaría un ambiente educativo más equilibrado, donde el cumplimiento de los plazos no sea una fuente de ansiedad, sino un desafío manejable con el apoyo adecuado.

En cuanto al “Equilibrio entre las exigencias de la vida académica y la vida privada” se obtuvo un puntaje promedio de 37,8 lo que indicó un nivel de estrés bajo en comparación con otras dimensiones evaluadas. Este resultado sugirió que los estudiantes encuestados pueden estar experimentando un cierto grado de armonía entre sus responsabilidades académicas y personales. Es posible que estos estudiantes hayan encontrado maneras eficaces de afrontar las demandas del ámbito académico sin que esto afecte de manera profunda su bienestar personal, lo que contribuye a un bajo nivel de estrés percibido en este aspecto.

Como señala⁽¹⁵⁾, cuando los estresores acumulan un nivel crítico de exigencia, los estudiantes se ven forzados a activar mecanismos de afrontamiento para restaurar su estabilidad. Sin embargo, si el estrés no se percibe como un problema sistémico de gran magnitud en la población estudiada, es posible que los mecanismos de afrontamiento sean efectivos para lidiar con la presión, o que los estudiantes cuenten con estrategias de manejo del tiempo y otras habilidades que les permitan equilibrar mejor las exigencias académicas y la vida privada. Estos resultados resaltan la importancia de seguir fomentando espacios de apoyo académico y personal para prevenir que factores estresantes puedan acumularse y generar un desequilibrio significativo en el futuro.

El puntaje de 24,6 en la dimensión “Exigencias de índole financiera por parte de las actividades académicas” indicó que el estrés relacionado con los aspectos económicos no es un factor destacado en la población estudiada. Esto podría sugerir que, en la muestra estudiada, los estudiantes no perciben que las dificultades financieras sean una barrera significativa para su rendimiento académico o bienestar. Sin embargo, este resultado obtenido no debe restar importancia a los desafíos que las exigencias financieras pueden representar en otras poblaciones de estudiantes.

Tal es el caso de la investigación de⁽¹⁶⁾ sobre “Rendimiento académico y su relación con variables socioemocionales en estudiantes chilenos de contextos vulnerables”, donde los autores mencionaron que el acceso a programas de apoyo institucional es un factor decisivo para garantizar que los estudiantes no se vean obligados a abandonar sus estudios debido a limitaciones económicas. A pesar de que en este estudio no se evidencie un alto nivel de estrés financiero, el hecho de que este tema no se haya destacado podría reflejar la existencia de mecanismos de apoyo institucional eficaces que permiten a los estudiantes gestionar las demandas financieras de manera adecuada. La accesibilidad a becas, ayudas económicas y programas de financiamiento puede ser un factor protector importante que ayuda a mitigar este tipo de estrés, evitando que los estudiantes se vean abrumados por las presiones económicas.

El puntaje obtenido en el indicador “Pensamientos y síntomas cognitivos asociados al estrés académico” fue de (33,9), lo que sugirió que los estudiantes de la muestra no experimentan síntomas cognitivos graves vinculados al estrés académico, como distracción, problemas de memoria, ansiedad o desánimo. El hecho de que estos síntomas no se presenten de forma notoria podría indicar que los estudiantes cuentan con estrategias de afrontamiento adecuadas, como la organización del tiempo y la gestión emocional, que les permiten mantener un equilibrio entre las exigencias académicas y su bienestar mental.

Conocer y gestionar las propias emociones es fundamental para el éxito académico y el bienestar integral de los estudiantes. La regulación emocional ayuda a enfrentar situaciones de estrés, como exámenes o plazos ajustados, con mayor calma y eficacia, mejorando el rendimiento académico. Además, favorece la salud mental al reducir el riesgo de ansiedad y agotamiento, al tiempo que fortalece las relaciones interpersonales a través de una comunicación más efectiva. Promover la inteligencia emocional en los estudiantes no solo impulsa sus logros académicos, sino que también contribuye a su desarrollo personal y profesional.

El indicador “Manifestaciones fisiológicas y emocionales del estrés académico” arrojó un resultado promedio bajo (33,9 puntos). Este resultado sugiere que, en general, los estudiantes de la población estudiada no experimentan síntomas físicos o emocionales graves relacionados con el estrés académico. Esto podría estar vinculado con la forma en que los estudiantes gestionan su carga académica tal como lo plantean Salazar et al, en el estudio sobre “El estrés académico y la educación en aulas virtuales en estudiantes universitarios”, según estos autores, la prevención y control del estrés académico comienza con la orientación adecuada

respecto al área de estudio, lo que permite a los estudiantes ajustar sus expectativas y conocer las demandas que enfrentan. Si los estudiantes están informados sobre el ritmo de trabajo necesario y las estrategias de afrontamiento, pueden estar mejor preparados para manejar el estrés, reduciendo las manifestaciones físicas y emocionales asociadas al mismo.⁽¹⁷⁾

Además, las relaciones interpersonales y la dedicación a un campo de estudio que resulte interesante y motivador son factores clave en la gestión del estrés académico. Es posible que la población estudiada esté experimentando un entorno académico que favorece estas condiciones, lo que contribuye a un manejo más efectivo del estrés. Al mantener vínculos sociales y comprometerse con un área de estudio que les resulta estimulante, los estudiantes pueden experimentar un menor impacto emocional y físico relacionado con las exigencias académicas. Este tipo de entorno, que promueve el bienestar social y académico, puede ser un factor protector contra los efectos negativos del estrés, resultando en un bajo nivel de manifestaciones fisiológicas y emocionales de estrés académico.

Las “Conductas asociadas al estrés académico” arrojaron puntajes promedio de 26,6, ubicado en el rango de promedio bajo, lo que reflejó que las conductas negativas vinculadas al estrés, como la procrastinación, el aislamiento o la pérdida de motivación, no son prevalentes en la población estudiada. Este resultado podría estar relacionado con la preparación y enfoque que tienen los estudiantes frente a sus estudios. Esto sugiere que los estudiantes poseen estrategias de afrontamiento adecuadas que les permiten gestionar las demandas académicas sin que estas impacten de manera significativa en su bienestar psicológico.

La preparación de los educadores en aspectos que van más allá del ámbito didáctico, como el impulso de la autoestima, las competencias sociales y la gestión de conflictos, puede ser clave para promover un entorno académico que facilite el manejo adecuado del estrés. Si los maestros están entrenados para respaldar el crecimiento personal de los alumnos, esta clase de formación podría contribuir a que enfrenten las exigencias académicas con mayor eficacia, minimizando las conductas nocivas vinculadas al estrés. De este modo, los estudiantes desarrollarían una mayor capacidad para abordar el estrés de manera positiva, lo que se traduciría en una reducción de comportamientos adversos.⁽¹⁸⁾

Aplicación de los Mapas Cognitivos Difusos

Los indicadores a analizar en la consulta a expertos se denotaron por alfanuméricos (A, B, C, D, E, F, G, Y H), según al orden en que fueron mencionados anteriormente (en la descripción de la metodología). El análisis resultante de la aplicación del método se muestra a continuación:

$$E(x) = [0 \ 1 \ 0,9 \ 1 \ 1 \ 0,9 \ 1 \ 0,8 \ 0,8 \ 0 \ 0,8 \ 0,8 \ 1 \ 0,9 \ 1 \ 0,9 \ 1 \ 0,8 \ 0 \ 0,8 \ 1 \ 0,9 \ 1 \ 1 \ 0,7 \ 0,6 \ 0,5 \ 0 \ 0,5 \ 0,2 \ 1 \ 0,5 \ 0,7 \ 0,6 \ 0 \ 0,5 \ 0 \ 0,6 \ 0,5 \ 0 \ 0,9 \ 0,5 \ 0,8 \ 0,5 \ 0,6 \ 0 \ 0 \ 0,2 \ 0 \ 0,5 \ 0 \ 0,6 \ 0,5 \ 0,2 \ 0 \ 0,7 \ 0,7 \ 0,5 \ 0,5 \ 0,5 \ 0,5 \ 0,7 \ 0,2 \ 0]$$

Figura 2. Matriz de Adyacencia.
Fuente: consulta a expertos.

Tabla 2. Análisis estático del MCD y clasificación de las variables				
Nodos	od	id	td	Clasificación de variables
A	6,6	4,8	11,4	Ordinaria
B	6,2	4,5	10,7	Ordinaria
C	6,5	3,5	10	Ordinaria
D	4	4,7	8,7	Ordinaria
E	2,9	5,1	8	Ordinaria
F	3,5	4,4	7,9	Ordinaria
G	2,5	4,7	7,2	Ordinaria
H	3,6	4,1	7,7	Ordinaria

Fuente: aplicación de las ecuaciones 1 y 2 del Mapa Cognitivo Difuso ⁽¹⁰⁾

Todos los nodos tienen od, id y td mayores a 0, y además $od=id \approx id=id$. Esto los clasifica como variables ordinarias, lo que implica que estas variables tienen un balance entre su capacidad de influir y ser influenciadas dentro del sistema.

El Nodo A (td=11,4) tiene la mayor centralidad, lo que lo coloca como el nodo más relevante. Esto implica que sus interacciones causales, tanto salientes (od=6,6) como entrantes (id=4,8), tienen un peso considerable en el sistema.

Por su parte el Nodo G (td=7,2) con el td más bajo, tiene menor participación global en las interacciones

causales. Esto indica que su relevancia relativa es menor comparada con otros nodos.

Al ordenar las variables de acuerdo a su centralidad total (de mayor a menor) resulta lo siguiente:

1. Nodo A: Sensación percibida de exigencia en las evaluaciones académicas
2. Nodo B: Accesibilidad y permanencia a los espacios de aprendizaje y encuentros académicos
3. Nodo C: Presión en el cumplimiento de los plazos de entrega de las actividades académicas
4. Nodo D: Equilibrio entre las exigencias de la vida académica y la vida personal
5. Nodo E: Exigencias de índole financiera por parte de las actividades académicas
6. Nodo H: Conductas asociadas al estrés académico
7. Nodo F: Pensamientos y síntomas cognitivos asociados al estrés académico
8. Nodo G: Manifestaciones fisiológicas y conductuales de estrés académico

Las variables con mayor *td* (como el Nodo A) son las más relevantes, mientras que las de menor *td* (como el Nodo G) tienen menor impacto global. Esta jerarquización no solo organiza las variables en función de su importancia relativa, sino que también proporciona una guía sobre dónde enfocar recursos o intervenciones si se busca alterar el comportamiento del sistema. Por lo que intervenir en el Nodo A tendría un impacto más amplio debido a su alta conectividad y los cambios en el Nodo G podrían tener efectos más localizados y específicos.

Análisis entre la encuesta y la consulta a expertos

Los resultados de la encuesta y la consulta a expertos coinciden en resaltar la importancia de identificar factores clave que influyen en el bienestar y desempeño académico. Ambos análisis destacan que ciertas variables tienen un impacto más significativo que otras dentro de sus respectivos contextos: la encuesta enfatiza dimensiones como la presión de las evaluaciones y el acceso a recursos, mientras que la consulta a expertos identifica nodos con mayor centralidad como el Nodo A. Esta coincidencia señala que, independientemente del enfoque (subjetivo o técnico), existen elementos prioritarios que deben abordarse para optimizar el sistema educativo y mejorar la experiencia estudiantil.

Otra convergencia notable es el reconocimiento de la necesidad de intervenciones específicas y estratégicas para reducir las barreras que afectan el rendimiento y la estabilidad emocional de los estudiantes. La encuesta subraya el papel del apoyo docente, la accesibilidad a espacios académicos y la claridad en las evaluaciones, mientras que la consulta a expertos propone focalizar recursos en nodos de alta influencia para maximizar el impacto. En ambos casos, se evidencia que las soluciones no deben ser generales, sino diseñadas para abordar factores determinantes que tienen mayor potencial de cambio en el sistema y en la experiencia de los estudiantes.

Desarrollo de la Propuesta para apoyar la salud mental de los estudiantes a nivel institucional

La salud mental de los estudiantes es una prioridad que debe ser atendida de manera integral en las instituciones educativas, especialmente a nivel de posgrado. Es fundamental diseñar e implementar una serie de recursos y programas que favorezcan el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes, promoviendo no solo la prevención, sino también la intervención temprana en casos de malestar psicológico. Estos esfuerzos deben incluir estrategias de apoyo que aborden las diversas presiones académicas, sociales y personales que enfrentan los estudiantes en este nivel educativo.

La intervención realizada por Moreno *et al*, donde realizaron un ensayo clínico sobre los efectos del yoga Hatha y la meditación en el estrés académico de estudiantes de medicina fue efectiva para reducir los niveles de estrés académico en estudiantes de medicina, según lo medido por las puntuaciones de estrés percibido, tanto en el grupo de yoga Hatha como en el grupo de meditación, lo cual es consistente con la evidencia disponible en la literatura, subrayando los beneficios de las intervenciones basadas en yoga dentro de la educación médica como herramientas eficaces para reducir el estrés académico.⁽¹⁹⁾

Thakur *et al*.⁽²⁰⁾ realizaron un ensayo controlado aleatorizado sobre el impacto de una intervención basada en la práctica de meditación “heartfulness” y reportaron que el grupo de no meditadores no mostró diferencias significativas en ninguno de los parámetros evaluados después de la intervención, mientras que el grupo de intervención mostró una disminución no significativa en las puntuaciones de estrés percibido y una disminución significativa en la ansiedad. Este estudio también estableció un efecto directo de la práctica de meditación “heartfulness” en los niveles de cortisol, informando una disminución en el cortisol sérico en el grupo de meditación.⁽²⁰⁾

Teniendo como sustento las investigaciones antes mencionadas, se diseñó por los autores la propuesta de recursos para apoyar la salud mental de los estudiantes de postgrado Gestión y Liderazgo Educativo de la Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda. La misma se basa en la creación de un entorno integral que combine actividades físicas, técnicas de relajación y visualización, terapias complementarias como el yoga, y servicios de apoyo psicológico. Implementar estas estrategias permitirá no solo reducir el estrés

académico, sino también promover un ambiente educativo más saludable y sostenible, donde los estudiantes puedan desarrollarse plenamente tanto a nivel académico como personal.

Acciones a implementar:

1. Propiciar espacios para ejercicios al aire libre teniendo en cuenta que la actividad física al aire libre es una excelente herramienta para reducir los niveles de estrés y mejorar el bienestar general. Se recomienda que las instituciones educativas promuevan la creación de espacios naturales dentro del campus donde los estudiantes puedan practicar caminatas, trotes o actividades grupales como el senderismo o el ciclismo. Estos ejercicios no solo permiten liberar tensiones, sino que también fomentan la interacción social, lo que contribuye a la construcción de redes de apoyo entre los estudiantes. Además, las instituciones pueden organizar eventos deportivos periódicos o “días verdes”, incentivando a los estudiantes a salir de sus entornos académicos y disfrutar de la naturaleza.

2. Sesiones de relajación y visualización: el integrar técnicas de relajación y visualización en la rutina diaria de los estudiantes puede tener un impacto positivo en su capacidad para gestionar el estrés. Las instituciones educativas pueden ofrecer talleres regulares sobre técnicas de relajación profunda, respiración consciente y visualización guiada. Estas prácticas permitirán a los estudiantes calmar la mente, reducir la ansiedad y desarrollar una mayor resiliencia frente a los desafíos. Además, la visualización positiva puede ser útil para enfrentar temores relacionados con los exámenes o proyectos académicos, ayudando a los estudiantes a desarrollar una actitud más optimista y controlada.

3. El yoga es una disciplina que combina ejercicios físicos, respiración y meditación, proporcionando un enfoque integral para la reducción del estrés. En las universidades se pueden ofrecer clases de yoga o meditación guiada para estudiantes, especialmente en momentos críticos como durante los exámenes o la entrega de proyectos. El yoga no solo mejora la flexibilidad física, sino que también favorece el equilibrio emocional, la concentración y el bienestar general. Además, otras terapias complementarias, como la aromaterapia, masajes terapéuticos o la musicoterapia, pueden ser introducidas como parte de un programa de bienestar, brindando a los estudiantes diversas herramientas para enfrentar la presión académica.

4. Además de las actividades físicas, es fundamental ofrecer servicios de apoyo psicológico que incluyan asesoramiento individual y en grupo. En las instituciones se pudieran crear programas de consejería donde los estudiantes puedan hablar de sus preocupaciones y emociones en un ambiente confidencial y de apoyo. Los grupos de apoyo entre compañeros también pueden ser efectivos para compartir experiencias y estrategias para manejar el estrés académico y la vida personal. La implementación de estas actividades debe estar acompañada de una campaña de sensibilización sobre la importancia de cuidar la salud mental y eliminar el estigma asociado a la búsqueda de ayuda profesional.

5. Promoción de la gestión del tiempo y el autocuidado, la gestión del tiempo es un factor clave para evitar el agotamiento académico y emocional. En las Universidades se pueden ofrecer talleres sobre cómo organizar el tiempo de manera efectiva, equilibrando las demandas académicas con las necesidades de descanso y recreación. Además, fomentar la práctica del autocuidado, como mantener una alimentación saludable, dormir lo suficiente y establecer límites claros entre el trabajo académico y la vida personal, puede ayudar a los estudiantes a mantener un equilibrio y prevenir el burnout.

CONCLUSIONES

La investigación comprobó que, en general, los estudiantes presentan un nivel moderado de estrés académico, con diversas dimensiones afectando su bienestar emocional y físico. Aunque algunos aspectos, como las exigencias de la vida académica y la vida personal, no fueron factores estresantes significativos para la población estudiada, otros indicadores, como las presiones por cumplir con los plazos de entrega, manifestaron niveles altos de estrés.

Se identificó que, a pesar de los retos, los estudiantes con habilidades adecuadas de manejo del tiempo y un entorno de apoyo emocional, como relaciones interpersonales saludables y el compromiso con sus áreas de estudio, experimentaron menores niveles de estrés y mejor adaptación.

Los resultados obtenidos resaltaron la necesidad e importancia de que las instituciones educativas se implementen estrategias integrales que aborden tanto los factores académicos como personales, ofreciendo recursos como asesoramiento psicológico y programas de relajación y manejo del estrés, para mejorar el bienestar y el rendimiento de los estudiantes. Por lo que se consideró pertinente la propuesta para apoyar la salud mental de los estudiantes elaborada en esta investigación, y se propone su extensión y aplicación en otras Universidades.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Quiliano Navarro M, Quiliano Navarro M. Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y enfermería*. 2020;26:1-9. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/cienf/v26/0717->

9553-cienf-26-3.pdf

2. Teque-Julcarima MS, Díaz NdCG, Mechán DMS. Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. *Medicina naturista*. 2020;14(2):43-8. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760>

3. Obregón-Morales B, Montalván-Romero JC, Segama-Fabian E, Dámaso-Mata B, Panduro-Correa V, Arteaga-Livias K. Factores asociados a la depresión en estudiantes de medicina de una universidad peruana. *Educación Médica Superior*. 2020;34(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21412020000200013&script=sci_arttext

4. Aragón EEP, Navas ARV, Aragón HAP. Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de ciencias sociales*. 2022;28(5):87-99. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8471675>

5. Abreu EKdN, Marcon SR, Espinosa MM, Kogien M, Valim MD, Nascimento FCdS. Factores asociados al riesgo de suicidio en estudiantes de posgrado stricto sensu: un estudio transversal. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 2021;29:e3460. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/XbtMcTsmG5DNFV6q4tVZWpg/?lang=es>

6. Valdivieso-León L, Mangas SL, Tous-Pallarés J, Espinoza-Díaz IM. Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educación XX1*. 2020;23(2):165-86. disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/706/70664431007/70664431007.pdf>

7. Vargas Rueda J, Gaviria Pinzón J, Saavedra Martínez GP, Galán Suárez R. Frecuencia del síndrome de desgaste profesional en un grupo de especialistas en Cirugía Plástica y estudiantes del posgrado en Colombia. *Cirugía Plástica Ibero-Latinoamericana*. 2021;47(2):217-26. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/cpil/v47n2/1989-2055-cpil-47-02-0217.pdf>

8. Chust Hernández P, López-González E, Senent Sánchez JM. Eficacia de las intervenciones no farmacológicas para la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Ansiedad y estrés*. 2023;29(1):45-62. Disponible en: <https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/4924/anyes2023a6.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

9. Hernández R, Fernández C, Baptista P. *Metodología de la Investigación México D.F.: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V; 2014.*

10. Carrillo WT, Suquilanda CFR, Salazar OLA. Mapas cognitivos difusos como herramienta para el análisis de las causas de violencia intrafamiliar. *Revista Conrado*. 2020;16(S 1):29-35. Disponible en: <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1518/1502>

11. Silva-Ramos MF, López-Cocotle JJ, Meza-Zamora MEC. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y ciencia*. 2020;28(79):75-83. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>

12. Botina LJ, Bolaños CM, Rodríguez DC, Díaz YT. Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología*. 2021;2021(2):1-18. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9724851>

13. Párraga-Párraga KL, Escobar-Delgado GR. Estrés laboral en docentes de educación básica por el cambio de modalidad de estudio presencial a virtual: artículo de investigación. *Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada Yachasun*. 2020;4(7 Ed. esp.):142-55. Disponible en: <https://editorialibkn.com/index.php/Yachasun/article/view/74/162>

14. Araoz EGE, Farfán-Latorre M, Lavilla-Condori WG, Quispe-Aquise J, Lavilla-Condori ML, Mamani-Roque M. Estrés académico y cansancio emocional en estudiantes universitarios: Un estudio transversal. *Gaceta Médica De Caracas*. 2024;132(1):57-64. Disponible en: http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_gmc/article/view/27976/144814493691

15. Escobar-Domingo M-J, Piedrahíta-Yusti I, Becerra L, Moreno F, Ortega J-G, Moreno S. Relación entre

la disminución del estrés académico y la práctica de yoga en estudiantes de las áreas de la salud. Revisión de la literatura. *Universitas Medica*. 2021;62(4):60-77. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/unmed/v62n4/2011-0839-unmed-62-04-60.pdf>

16. Sagredo AV, Etchepare GC, Mendizábal EA, Wilson CP. Rendimiento académico y su relación con variables socioemocionales en estudiantes chilenos de contextos vulnerables. *Educación XX1*. 2021;24(2):375-97. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/706/70666930015/70666930015.pdf>

17. Padilla EPS, Ojeda KC, Rosero XdRT, Jaramillo MBM. El estrés académico y la educación en aulas virtuales en estudiantes universitarios. *Conciencia Digital*. 2023;6(1.4):551-65. <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/ConcienciaDigital/article/view/2013>

18. Duarte SLM. Autoeficacia académica y estrés académico en estudiantes universitarios. *Sistemas Humanos*. 2022;2(1):34-46. disponible en: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/106321789/623-1460-1-PB-libre.pdf?1696680177=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DAutoeficacia_academica_y_estres_academic.pdf&Expires=1737344596&Signature=VN

19. Moreno S, Becerra L, Ortega G, Suarez-Ortegón MF, Moreno F. Effect of Hatha Yoga and meditation on academic stress in medical students—Clinical trial. *Advances in Integrative Medicine*. 2023;10(3):122-30. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212958823000770>

20. Thakur M, Patil Y, Philip ST, Hamdule T, Thimmapuram J, Vyas N, et al. Impact of Heartfulness meditation practice on anxiety, perceived stress, well-being, and telomere length. *Frontiers in Psychology*. 2023;14:1158760. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1158760/full>

FINANCIACIÓN

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: Josía Jeseff Isea Arguelles, Teresa de Jesús Molina Gutiérrez, Gustavo Adolfo Álvarez-Gómez, Ariel Romero Romero Fernández.

Curación de datos: Josía Jeseff Isea Arguelles, Teresa de Jesús Molina Gutiérrez, Gustavo Adolfo Álvarez-Gómez, Ariel Romero Romero Fernández.

Investigación: Josía Jeseff Isea Arguelles, Teresa de Jesús Molina Gutiérrez, Gustavo Adolfo Álvarez-Gómez, Ariel Romero Romero Fernández.

Metodología: Josía Jeseff Isea Arguelles, Teresa de Jesús Molina Gutiérrez, Gustavo Adolfo Álvarez-Gómez, Ariel Romero Romero Fernández.

Recursos: Josía Jeseff Isea Arguelles, Teresa de Jesús Molina Gutiérrez, Gustavo Adolfo Álvarez-Gómez, Ariel Romero Romero Fernández.

Validación: Josía Jeseff Isea Arguelles, Teresa de Jesús Molina Gutiérrez, Gustavo Adolfo Álvarez-Gómez, Ariel Romero Romero Fernández.

Redacción - borrador original: Josía Jeseff Isea Arguelles, Teresa de Jesús Molina Gutiérrez, Gustavo Adolfo Álvarez-Gómez, Ariel Romero Romero Fernández.

Redacción - revisión y edición: Josía Jeseff Isea Arguelles, Teresa de Jesús Molina Gutiérrez, Gustavo Adolfo Álvarez-Gómez, Ariel Romero Romero Fernández.