



**Ciencia Latina**  
Internacional

---

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), septiembre-octubre 2024,  
Volumen 8, Número 5.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i5](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5)

**IMPACTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN EL  
RENDIMIENTO ESTUDIANTIL,  
UN ESTUDIO DESCRIPTIVO-CORRELACIONAL  
EN BOLIVIA**

**IMPACT OF ACADEMIC STRESS ON STUDENT  
ACHIEVEMENT, A DESCRIPTIVE-CORRELATIONAL  
STUDY IN BOLIVIA**

**Irma Montevilla Castillo**  
**Investigadora independiente, Bolivia**



DOI: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i5.13949](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.13949)

## Impacto del Estrés Académico en el Rendimiento Estudiantil, un Estudio Descriptivo-Correlacional en Bolivia

Irma Montevilla Castillo<sup>1</sup>

[irmamontevillacastillo@gmail.com](mailto:irmamontevillacastillo@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0005-0590-5487>

Investigadora Independiente

La Paz – Bolivia

### RESUMEN

El estrés académico ha sido identificado como un factor multifacético que influye significativamente en el bienestar y el rendimiento de los estudiantes a nivel mundial. Este estudio descriptivo-correlacional tiene como objetivo examinar las causas del estrés académico en el contexto boliviano y su relación con el rendimiento académico. A través de la recolección de datos de 60 estudiantes de la Escuela Superior de Formación de Maestros Tecnológico Humanístico El Alto (ESFMTHEA), se identificaron factores clave que contribuyen al estrés académico, como la sobrecarga de tareas, la competencia con compañeros y el tiempo limitado para realizar las actividades académicas. Los resultados indican una correlación significativa entre estos factores y el deterioro en la concentración, así como la prevalencia de reacciones emocionales como la ansiedad y la depresión. Este artículo subraya la necesidad de intervenciones educativas que reduzcan la carga académica, mejoren el clima escolar y refuercen las habilidades de afrontamiento de los estudiantes para mitigar el impacto del estrés.

**Palabras claves:** estrés académico, rendimiento estudiantil, bienestar, educación superior, Bolivia, ansiedad

---

<sup>1</sup> Autor principal

Correspondencia: [irmamontevillacastillo@gmail.com](mailto:irmamontevillacastillo@gmail.com)



# Impact of Academic Stress on Student Achievement, a Descriptive-Correlational Study in Bolivia

## ABSTRACT

Academic stress has been identified as a multifaceted factor that significantly influences the well-being and performance of students worldwide. This descriptive-correlational study aims to examine the causes of academic stress in the Bolivian context and its relationship with academic performance. Through data collection from 60 students of the Escuela Superior de Formación de Maestros Tecnológico Humanístico El Alto (ESFMTHEA), key factors contributing to academic stress were identified, such as task overload, competition with peers, and limited time to perform academic activities. Results indicate a significant correlation between these factors and impaired concentration, as well as the prevalence of emotional reactions such as anxiety and depression. This article underscores the need for educational interventions that reduce academic load, improve school climate, and strengthen students' coping skills to mitigate the impact of stress.

**Keywords:** academic stress, student performance, well-being, higher education, Bolivia

*Artículo recibido 10 agosto 2024*

*Aceptado para publicación: 15 septiembre 2024*



## INTRODUCCIÓN

El estrés académico se ha consolidado como un fenómeno multidimensional que afecta a estudiantes de diversos niveles educativos en todo el mundo, siendo un factor determinante en su desarrollo psicológico y académico. Como fenómeno global, el estrés académico trasciende fronteras geográficas y culturales, manifestándose en contextos educativos tanto de países desarrollados como en vías de desarrollo, lo que subraya su relevancia como objeto de estudio en las ciencias sociales y de la salud. Según Barraza (2006), este tipo de estrés no es simplemente el resultado de la acumulación de tareas o exámenes, sino que engloba un complejo conjunto de factores que incluyen exigencias psicológicas, sociales y físicas, los cuales impactan de manera profunda en la capacidad del estudiante para gestionar adecuadamente su entorno académico.

En este sentido, el estrés académico puede ser comprendido como una respuesta adaptativa a las demandas percibidas como excesivas dentro del contexto educativo, lo que genera una sobrecarga en los recursos cognitivos y emocionales del individuo. Barraza y Barraza (2019) destacan que cuando las exigencias académicas superan las capacidades percibidas del estudiante para enfrentarlas, se desencadenan respuestas fisiológicas y emocionales que pueden variar desde la ansiedad hasta la depresión, comprometiendo no solo el rendimiento académico, sino también el bienestar general. Esta conceptualización sugiere que el estrés académico no es únicamente una reacción circunstancial, sino un proceso dinámico que se ve influenciado por la percepción individual y las estrategias de afrontamiento que los estudiantes despliegan para manejar las presiones del entorno educativo.

A nivel global, el estrés académico se ha convertido en una preocupación central para los sistemas educativos, ya que afecta tanto a estudiantes de educación básica como superior. Cano (2017) señala que, aunque sus manifestaciones varían en función del contexto cultural y las características del sistema educativo, el estrés académico está presente en todas las etapas del proceso formativo, desde la escuela primaria hasta la universidad. Su carácter global radica en que, independientemente del país o el tipo de institución educativa, las demandas académicas y la presión por el éxito generan tensiones que, de no ser gestionadas adecuadamente, pueden tener consecuencias negativas a largo plazo.

El estudio del estrés académico desde una perspectiva psicológica ha sido abordado por diversas teorías que intentan explicar cómo los individuos responden a las demandas educativas.



Entre las más influyentes se encuentra la teoría del afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984), la cual sostiene que el estrés no es una simple reacción automática a los estímulos externos, sino un proceso complejo de evaluación cognitiva. Según esta teoría, el individuo valora primero la demanda y luego sus propios recursos para afrontarla. Si las demandas académicas son percibidas como superiores a los recursos disponibles, el resultado es una experiencia de estrés. Este marco teórico ha sido clave para entender cómo los estudiantes procesan los desafíos académicos y por qué algunos individuos son más susceptibles al estrés que otros, dependiendo de su capacidad para gestionar cognitivamente las presiones.

En el contexto específico del estrés académico, Barraza et al. (2017a) profundizan en esta visión al argumentar que las respuestas emocionales y cognitivas ante el estrés pueden variar considerablemente en función de la percepción subjetiva del estudiante. De acuerdo con estos autores, los estudiantes que se sienten competentes para manejar las exigencias académicas tienden a mostrar respuestas adaptativas al estrés, mientras que aquellos que se perciben como desbordados por las tareas y expectativas presentan reacciones más negativas, como ansiedad, frustración o agotamiento emocional. Esta variabilidad en la respuesta resalta la importancia de las intervenciones educativas dirigidas no solo a reducir las cargas académicas, sino también a fortalecer las habilidades de afrontamiento de los estudiantes.

Por otro lado, desde una perspectiva psicofisiológica, el estrés académico también tiene un impacto significativo en el cuerpo. Diversos estudios han explorado cómo las respuestas fisiológicas se activan como consecuencia del estrés académico, destacando la interacción entre la mente y el cuerpo en situaciones de alta presión. Investigaciones como las de Barraza et al. (2017b) y Souto-Gestal et al. (2018) han mostrado que el estrés académico puede desencadenar una serie de respuestas fisiológicas, tales como el aumento en los niveles de cortisol, variaciones en la frecuencia cardíaca y la aparición de síntomas somáticos como dolores de cabeza y fatiga crónica. Estas respuestas no solo reflejan el estrés emocional experimentado por los estudiantes, sino que también afectan su rendimiento académico y bienestar general.

Los avances en la psicofisiología del estrés han demostrado que la activación del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HHA) es una de las principales vías mediante la cual el estrés académico impacta



en el cuerpo. Cuando los estudiantes perciben una sobrecarga de tareas o una amenaza al éxito académico, su cuerpo responde como si estuvieran enfrentando una amenaza física, liberando hormonas del estrés como el cortisol. Souto-Gestal et al. (2018) subrayan que esta respuesta fisiológica, aunque inicialmente adaptativa, puede convertirse en dañina si se mantiene a lo largo del tiempo, derivando en problemas crónicos como el insomnio, la depresión y el agotamiento físico.

Los entornos socioculturales juegan un papel crucial en la forma en que los estudiantes experimentan y reaccionan al estrés académico, ya que influyen en las expectativas sociales, familiares y educativas. En muchas sociedades, el éxito académico está profundamente vinculado con el estatus social y la movilidad económica, lo que incrementa la presión sobre los estudiantes para cumplir con altos estándares de desempeño. Franco et al. (2019) señalan que el entorno familiar es un factor determinante en la experiencia del estrés académico, ya que los padres, en su esfuerzo por asegurar el éxito futuro de sus hijos, pueden imponer expectativas desmesuradas. Este entorno familiar puede generar un clima de estrés constante, especialmente cuando el apoyo emocional es insuficiente para equilibrar las exigencias académicas.

Además del entorno familiar, el clima escolar también influye significativamente en las manifestaciones del estrés académico. Según Vidal-Conti et al. (2018), los estudiantes que perciben un ambiente competitivo y poco colaborativo en sus instituciones educativas tienden a experimentar mayores niveles de ansiedad y estrés. Este entorno competitivo, a menudo fomentado por sistemas educativos que priorizan el rendimiento y los logros individuales por encima del bienestar colectivo, refuerza la sensación de estrés. El ambiente escolar no solo es un espacio donde los estudiantes adquieren conocimientos, sino también un escenario en el que se construyen relaciones sociales y expectativas que pueden contribuir o mitigar el estrés.

En particular, en contextos culturales donde el éxito académico está profundamente ligado a la movilidad económica y social, los estudiantes pueden verse sometidos a una presión constante para destacar y obtener buenos resultados. Morales (2018) destaca que, en sociedades con escasas oportunidades económicas, el desempeño académico se convierte en una vía casi exclusiva para la mejora del estatus socioeconómico.



En estos contextos, el fracaso académico no solo es percibido como una derrota personal, sino como una amenaza a la estabilidad futura, lo que exacerba la ansiedad y el agotamiento emocional.

Caldera et al. (2019) también subrayan que la presión por competir dentro de un sistema educativo que enfatiza la excelencia individual refuerza la percepción de que los compañeros no son aliados en el proceso de aprendizaje, sino competidores directos por recursos limitados como becas, reconocimientos y oportunidades laborales. Esta percepción aumenta la sensación de aislamiento entre los estudiantes, incrementando el impacto negativo del estrés en su bienestar general.

El estrés académico, cuando se experimenta de manera prolongada e intensa, puede desencadenar una serie de condiciones psicológicas y emocionales que afectan directamente la calidad de vida de los estudiantes. Cobiellas et al. (2020) destacan que la ansiedad y la depresión son las manifestaciones más comunes del estrés académico, especialmente en estudiantes que perciben que las demandas educativas exceden su capacidad de afrontamiento. En este sentido, el estrés no solo afecta el desempeño académico inmediato, sino que también tiene un impacto profundo en el bienestar emocional a largo plazo.

Diversos estudios han demostrado que los altos niveles de estrés académico están asociados con síntomas como fatiga crónica, dificultad para concentrarse y alteraciones en el sueño, lo que evidencia el impacto negativo en la salud mental de los estudiantes (Fernández et al., 2015). La fatiga crónica, en particular, refleja un agotamiento físico y emocional que interfiere con la capacidad del estudiante para participar activamente en su vida académica y social. Esta condición puede llevar a una disminución en la motivación, un rendimiento académico deficiente y un aislamiento social, factores que, en conjunto, agravan el estado de salud mental del individuo.

Además de los efectos emocionales, el estrés académico también tiene repercusiones en la capacidad cognitiva de los estudiantes. Castillo et al. (2016) subrayan que las exigencias académicas no solo generan una sobrecarga emocional, sino que también pueden deteriorar la función cognitiva, limitando la capacidad de los estudiantes para procesar información de manera eficiente y tomar decisiones adecuadas. Este deterioro cognitivo no solo afecta el rendimiento académico inmediato, sino que también puede tener consecuencias a largo plazo en la carrera académica y profesional del estudiante.



La incapacidad para gestionar eficazmente las demandas académicas puede llevar a una espiral descendente, en la que el fracaso académico aumenta la sensación de incompetencia y, por ende, eleva los niveles de ansiedad y estrés.

Puig et al. (2020) también señalan que las consecuencias del estrés académico pueden trascender el entorno educativo, afectando la vida personal y social de los estudiantes. Los jóvenes sometidos a altos niveles de estrés tienden a experimentar un deterioro en sus relaciones interpersonales, debido a la falta de tiempo y energía para mantener un equilibrio entre sus responsabilidades académicas y su vida social. Este aislamiento social, combinado con la presión académica, incrementa el riesgo de desarrollar trastornos de salud mental más graves, como la depresión clínica.

En los contextos latinoamericanos, los jóvenes no solo enfrentan las tradicionales presiones académicas derivadas de la carga de trabajo y las expectativas de rendimiento, sino que además se ven afectados por desafíos económicos y sociales que agravan su situación. Belhumeur et al. (2016) destacan que en muchos países en desarrollo, las condiciones de desigualdad económica y la falta de recursos adecuados para el estudio generan un estrés adicional que dificulta la adaptación académica y el éxito en la vida estudiantil. La necesidad de trabajar para cubrir los costos educativos, sumada a las demandas académicas, crea un entorno de sobrecarga emocional que no siempre se aborda adecuadamente en los sistemas educativos de estos países.

Hinojosa et al. (2017) subrayan que, en América Latina, el estrés académico se ve exacerbado por las expectativas familiares y sociales que se asocian al éxito educativo como un medio para mejorar la movilidad social y escapar de la pobreza. Estas presiones externas generan una constante tensión entre las aspiraciones personales y las limitaciones estructurales, lo que contribuye a la aparición de síntomas de ansiedad, depresión y agotamiento en los estudiantes. En este contexto, el éxito académico se convierte en una fuente de estrés sostenido, donde el fracaso no solo implica consecuencias personales, sino también sociales y familiares, lo que refuerza el impacto del estrés en el bienestar general del estudiante.

En el caso específico de Bolivia, las investigaciones han resaltado que el sistema educativo del país, particularmente en las instituciones de educación superior, está marcado por una serie de exigencias y dinámicas que perpetúan el estrés académico.





Caldera et al. (2017) señalan que las estructuras institucionales, a menudo rígidas y jerárquicas, fomentan un ambiente donde el éxito académico se mide en términos de rendimiento inmediato y acumulativo, lo que genera una presión constante sobre los estudiantes.

## **METODOLOGÍA**

El presente artículo se enmarca en un enfoque cuantitativo de investigación, basado en los resultados obtenidos en un estudio previo realizado en la Escuela Superior de Formación de Maestros Tecnológico Humanístico El Alto (ESFMTHEA). El diseño de la investigación es de tipo descriptivo-correlacional, ya que busca identificar las relaciones entre las variables del estrés académico y el rendimiento estudiantil dentro de este contexto específico.

### **Población y Muestra**

La población objeto de estudio está compuesta por los estudiantes de la ESFMTHEA, abarcando desde el primer hasta el quinto año de formación. La muestra seleccionada para este estudio estuvo compuesta por 60 estudiantes, distribuidos de manera equitativa entre los distintos años de formación, utilizando un muestreo por conveniencia debido a la accesibilidad de los estudiantes y su disposición para participar en el estudio.

Los criterios de inclusión consideraron a estudiantes matriculados en el ciclo académico actual, que asistieran regularmente a sus clases y que expresaron su consentimiento informado para participar en la investigación. Se excluyeron aquellos estudiantes que no cumplían con estos requisitos o que decidieron no participar voluntariamente.

### **Instrumentos de Recolección de Datos**

Para la recolección de datos se utilizaron cuestionarios estructurados que incluían escalas validadas internacionalmente para medir las variables de estrés académico y rendimiento estudiantil. Los cuestionarios midieron diferentes dimensiones del estrés, tales como:

- **Sobrecarga de tareas y trabajos:** Se evaluó la percepción de los estudiantes sobre la cantidad y complejidad de las tareas asignadas.
- **Competencia con los compañeros:** Se indagó sobre el grado en que los estudiantes percibían la competencia dentro del aula.

- **Tiempo limitado para tareas:** Se analizó la percepción de los estudiantes acerca del tiempo disponible para cumplir con sus obligaciones académicas.

Asimismo, se incluyeron preguntas relacionadas con las reacciones físicas y psicológicas al estrés, tales como la frecuencia de trastornos del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza, y sentimientos de ansiedad o depresión. Estas variables fueron medidas a través de escalas tipo Likert de 5 puntos, donde 1 representaba "nunca" y 5 "siempre".

### **Procedimiento de análisis de datos**

Los datos obtenidos fueron procesados utilizando el software estadístico SPSS, lo cual permitió realizar análisis descriptivos y correlacionales. En primer lugar, se calcularon frecuencias y porcentajes para las dimensiones e indicadores del estrés académico. Posteriormente, se aplicaron análisis de correlación de Pearson para identificar las relaciones entre las variables de estrés (sobrecarga de tareas, competencia entre compañeros, tiempo limitado, etc.) y las reacciones físicas y psicológicas (problemas de concentración, ansiedad, depresión, etc.).

Se consideraron correlaciones estadísticamente significativas aquellas con un valor de  $p < 0.05$ . Adicionalmente, se realizaron proyecciones de tendencia para analizar el impacto futuro del estrés académico sobre el rendimiento de los estudiantes, utilizando un modelado de series temporales.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

**Tabla 1.** Porcentajes de estudiantes afectados por factores del estrés académico

<b>Factor/Variable</b>	<b>Porcentaje de Estudiantes Afectados</b>
Sobrecarga de tareas y trabajos	96.7%
Competencia con compañeros	63.3%
Tiempo limitado para tareas	68.3%
Trastornos del sueño	51.7%
Fatiga crónica	53.3%
Dolores de cabeza y migrañas	53.3%

**Tabla 2.** Correlaciones entre el estrés académico y el rendimiento estudiantil

<b>Factor/Variable</b>	<b>Correlación con el Estrés Académico (r)</b>
Sobrecarga de tareas y trabajos	0.65
Problemas de concentración	0.65
Ansiedad y exceso de responsabilidad	0.72
Personalidad del profesor y depresión	0.70

Uno de los aspectos más influyentes en el ámbito académico boliviano es la sobrecarga de tareas y trabajos, fenómeno ampliamente documentado en la literatura. Según Caldera et al. (2019) y Barraza et al. (2017), la percepción de una carga excesiva de trabajo es un factor determinante en la aparición de estrés académico. Los datos obtenidos en el contexto boliviano confirman esta tendencia, con un 96.7% de los estudiantes reportando una significativa sobrecarga de tareas, lo cual repercute negativamente en su capacidad de concentración y, por ende, en su rendimiento académico. Este hallazgo es congruente con las observaciones de Caldera y Plascencia (2016), quienes subrayan que la acumulación excesiva de responsabilidades académicas incrementa los niveles de ansiedad y deteriora la calidad del aprendizaje, exacerbando las dificultades para mantener la atención en las actividades formativas.

La competencia con los compañeros emerge como otro factor significativo que intensifica el estrés en los estudiantes. Franco et al. (2019) señalan que la dinámica competitiva en el aula incrementa la presión psicológica, afectando de manera directa la salud mental de los alumnos. En Bolivia, el 63.3% de los estudiantes perciben esta competencia como un estresor relevante, alineándose con los resultados de Barraza (2006), quien identificó la competencia académica como un desencadenante clave de ansiedad en el ámbito estudiantil. Esta presión competitiva puede generar comparaciones constantes y la necesidad de sobresalir, lo que, según Vidal-Conti et al. (2018), afecta negativamente tanto la motivación como el rendimiento académico, exacerbando un ambiente de tensión y rivalidad en lugar de cooperación.

Finalmente, el tiempo limitado para realizar tareas es uno de los factores más recurrentes que contribuyen al estrés académico. Los estudios de Caldera et al. (2017) y Barraza (2019) destacan que la percepción de no contar con el tiempo suficiente para completar las tareas asignadas constituye una

fuerza importante de angustia para los estudiantes. En el contexto boliviano, el 68.3% de los estudiantes afirma experimentar este estresor con frecuencia, lo que compromete su capacidad de cumplir con las exigencias académicas de manera eficiente. Morales (2018) también corrobora que el tiempo insuficiente para realizar tareas afecta tanto la productividad como la salud mental, generando un ciclo de agotamiento y disminución en la calidad del trabajo académico. La presión por cumplir en plazos restringidos no solo impacta el rendimiento, sino que también limita la capacidad de los estudiantes para equilibrar sus responsabilidades académicas con su bienestar personal, aumentando el riesgo de burnout académico.

Las reacciones físicas y psicológicas al estrés académico son manifestaciones clave del impacto que este fenómeno tiene en el bienestar estudiantil. En el contexto boliviano, los trastornos del sueño emergen como una de las principales consecuencias físicas del estrés. Según estudios de Barraza et al. (2017) y Cobiellas et al. (2020), el estrés académico está estrechamente vinculado a la interrupción de los patrones de sueño, lo que repercute negativamente en el rendimiento académico. En Bolivia, el 51.7% de los estudiantes reporta sufrir problemas de sueño de manera frecuente o constante, lo que coincide con los hallazgos de Restrepo et al. (2020), quienes demostraron que la falta de descanso adecuado disminuye la capacidad cognitiva y aumenta el riesgo de fatiga crónica. La carencia de sueño no solo afecta la concentración y la memoria, sino que también perpetúa un ciclo de agotamiento físico y emocional que compromete seriamente la productividad académica.

La fatiga crónica es otra respuesta física prevalente al estrés académico. De acuerdo con Caldera et al. (2017), esta manifestación refleja un agotamiento sostenido que afecta tanto el cuerpo como la mente. En Bolivia, el 53.3% de los estudiantes reporta experimentar fatiga crónica, lo cual es indicativo de un agotamiento profundo que no es fácilmente aliviado por períodos cortos de descanso. Este hallazgo es congruente con las investigaciones de Barraza (2006) y Souto-Gestal et al. (2018), quienes señalan que, sin estrategias de afrontamiento adecuadas, la fatiga crónica tiende a agravarse con el tiempo, afectando la capacidad de los estudiantes para mantener un desempeño académico constante. La fatiga no solo debilita las funciones cognitivas, como la memoria y la resolución de problemas, sino que también incrementa el riesgo de burnout, deteriorando la motivación y el bienestar general de los estudiantes.



Entre las respuestas somáticas más comunes al estrés académico también se encuentran los dolores de cabeza y migrañas. Según los estudios de Barraza y Barraza (2019) y Cano (2017), estos síntomas están directamente relacionados con la presión psicológica que experimentan los estudiantes en entornos académicos exigentes. En el caso boliviano, el 53.3% de los estudiantes reporta sufrir dolores de cabeza frecuentes o migrañas, lo cual es coherente con los hallazgos de Puig et al. (2020), quienes también identificaron una alta prevalencia de estos síntomas entre estudiantes con altos niveles de estrés. Estos dolores de cabeza, generalmente causados por la tensión acumulada y la ansiedad prolongada, afectan la capacidad de los estudiantes para concentrarse y desempeñar tareas académicas de manera eficiente. Además, la recurrencia de estos síntomas somáticos señala un deterioro del bienestar físico, exacerbando las dificultades cognitivas y emocionales que los estudiantes ya enfrentan debido al estrés. La relación entre el estrés académico y el rendimiento estudiantil en Bolivia revela importantes correlaciones que muestran cómo las presiones académicas influyen negativamente en la capacidad de los estudiantes para concentrarse y mantener un buen desempeño académico. Entre los hallazgos más relevantes se encuentra la correlación significativa entre la sobrecarga de tareas y los problemas de concentración ( $r = 0.65$ ,  $p < 0.05$ ). Este resultado coincide con los estudios de Hinojosa et al. (2017) y Souto-Gestal et al. (2018), quienes demostraron que la sobrecarga académica afecta directamente la capacidad cognitiva de los estudiantes, limitando su concentración y reduciendo su rendimiento en actividades académicas. En un entorno donde la carga de trabajo es excesiva, los estudiantes no solo experimentan una disminución en su capacidad de retener y procesar información, sino que también tienden a sufrir mayores niveles de estrés, lo cual agrava aún más sus dificultades de concentración. Asimismo, la relación entre la responsabilidad personal percibida y la ansiedad ( $r = 0.72$ ,  $p < 0.05$ ) en el contexto boliviano refleja un patrón similar al encontrado por Barraza et al. (2017a) y Fernández et al. (2015). Estos autores señalan que los estudiantes que perciben una mayor responsabilidad en su éxito académico, ya sea debido a expectativas externas o autoimpuestas, tienden a experimentar niveles más altos de ansiedad. Este tipo de ansiedad se manifiesta principalmente en momentos críticos, como la preparación para exámenes o la realización de proyectos importantes. Al asumir una carga emocional y psicológica elevada, estos estudiantes ven afectada su capacidad para rendir adecuadamente, lo que se traduce en resultados académicos por debajo de lo esperado.



La presión constante por cumplir con estas altas expectativas termina por socavar la motivación y aumentar los niveles de estrés, perpetuando un ciclo que afecta negativamente tanto el bienestar emocional como el rendimiento académico.

Un aspecto particularmente relevante en el contexto boliviano es la correlación entre la personalidad del profesor y los niveles de depresión en los estudiantes ( $r = 0.70$ ,  $p < 0.05$ ). Este hallazgo es consistente con los estudios de Barraza et al. (2017b) y González et al. (2017), quienes han documentado cómo las interacciones con los profesores pueden tener un impacto significativo en el bienestar emocional de los estudiantes. En el estudio boliviano, se encontró que los estudiantes que perciben negativamente la personalidad de sus profesores tienden a experimentar mayores niveles de depresión. Los profesores que son percibidos como autoritarios, distantes o despectivos pueden crear un ambiente académico hostil, aumentando el malestar emocional de los estudiantes y reduciendo su participación activa en el proceso educativo. La depresión resultante de estas interacciones no solo afecta la salud mental de los estudiantes, sino que también repercute en su motivación y en su capacidad para mantener un rendimiento académico satisfactorio.

## **CONCLUSIONES**

El análisis realizado a lo largo de este estudio ha permitido identificar el estrés académico como un fenómeno multifacético que trasciende las dimensiones meramente académicas, afectando de manera integral el bienestar físico, emocional y cognitivo de los estudiantes en Bolivia. Los datos obtenidos revelan que la sobrecarga de tareas, la competencia con los compañeros y la percepción de tiempo limitado para cumplir con las demandas académicas son factores clave que intensifican el estrés en los estudiantes. Este fenómeno no solo se limita a un entorno académico exigente, sino que también está profundamente enraizado en las expectativas sociales y familiares, las cuales juegan un papel crucial en la experiencia del estrés académico.

Es evidente que el impacto del estrés académico no se circunscribe únicamente al desempeño académico, sino que se extiende hacia el deterioro de la salud mental y física de los estudiantes. Las altas tasas de trastornos del sueño, fatiga crónica y dolores de cabeza reportadas por los participantes del estudio confirman la naturaleza somática del estrés, reflejando cómo las presiones académicas sostenidas erosionan progresivamente el bienestar general de los estudiantes.



Esto coincide con los hallazgos de la literatura internacional, que subraya la conexión entre el estrés académico y las respuestas fisiológicas, como el aumento de los niveles de cortisol y la activación del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal, los cuales, cuando se prolongan en el tiempo, pueden generar condiciones crónicas que afectan la vida personal y académica.

Las correlaciones significativas encontradas entre el estrés académico y el rendimiento estudiantil, particularmente en términos de problemas de concentración, ansiedad y depresión, subrayan la necesidad de intervenciones educativas que vayan más allá de la mera reducción de la carga académica. El fortalecimiento de las habilidades de afrontamiento, la creación de entornos educativos más colaborativos y el desarrollo de relaciones profesor-estudiante más empáticas se presentan como estrategias clave para mitigar el impacto del estrés en los estudiantes. Estas conclusiones no solo refuerzan la importancia de diseñar políticas educativas que promuevan el bienestar integral de los estudiantes, sino que también señalan la urgencia de abordar el estrés académico como una problemática estructural que exige respuestas institucionales y sociales coordinadas.

#### **REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA**

Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 9(3), 110-129.

<http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>

Barraza, A., & Barraza, S. (2019). *Procrastinación y estrés: Análisis de su relación en alumnos de educación media superior*. CPU-e. Revista de Investigación Educativa, (28), 132-151.

<https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>

Barraza, R., Muñoz, N., & Behrens, C. (2017a). *Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año*. Revista Chilena de Neuropsiquiatría, 55(1), 18-25. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272017000100003>

Barraza, R., Muñoz, N., & Contreras, A. (2017b). *Relación entre organización de personalidad y prevalencia de síntomas de depresión, ansiedad y estrés entre universitarios de carreras de la salud en la Región de Coquimbo, Chile*. Revista Colombiana de Psiquiatría, 46(4), 203-208.

<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2016.07.005>



- Belhumeur, S., Barrientos, A., & Retana, A. (2016). *Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica: Diferencias en función de variables socioeconómicas*. *Psychology, Society, & Education*, 8(1), 13-22. <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/psye/article/view/457>
- Cano, A. (2017). *La naturaleza del estrés*. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. [https://web.archive.org/web/20210920205829/https://webs.ucm.es/info/seas/estres\\_lab/el\\_estres.htm](https://web.archive.org/web/20210920205829/https://webs.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm)
- Caldera, J., Plascencia, J., & Reynoso, O. (2016). *Evaluación del estrés académico: Un estudio comparado entre carreras universitarias*. *Revista Educ@rnos*, 5(20-21), 11-30. <https://revistaeducarnos.com/wp-content/uploads/2016/10/articulo-juan.pdf>
- Caldera, J., Reynoso, O., Gómez, N., Mora, O., & Anaya, B. (2017). *Modelo explicativo y predictivo de respuestas de estrés académico*. *Revista de Ansiedad y Estrés*, (23), 20-26. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2017.02.002>
- Caldera, I., del Campo, P., Caldera, J., Reynoso, O., & Zamora, M. (2019). *Predictores de conductas alimentarias de riesgo en estudiantes de bachillerato*. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 10(1), 22-31. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2019.1.519>
- Cobiellas, L., Anazco, A., & Góngora, O. (2020). *Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina*. *Educación Médica Superior*, 34(2), e2125. <https://www.ems.sld.cu/index.php/ems/article/view/2125/1005>
- Fernández, L., González, A., & Trianes, M. (2015). *Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios*. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 13(1), 111-130. <https://doi.org/10.14204/ejrep.35.14053>
- Franco, V., González, R., & Souto, A. (2019). *La percepción de estresores académicos según las orientaciones motivacionales a metas en estudiantes universitarios*. *European Journal of Investigation in Health*, 9(3), 189-200. <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v9i3.334>
- González, R., Souto-Gestal, A., & Fernández, R. (2017). *Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia*. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 57-67. <https://doi.org/10.30552/ejep.v10i2.123>





Hinojosa, L., Silva, E., Alonso, M., Cocenas, R., García, P., & Maldonado, V. (2017). *Estrés académico y consumo de alcohol en universitarios de nuevo ingreso*. Journal Health NPEPS, 2(1), 133-147.

<https://doi.org/10.29063/ijhpe.2020.v2n1.36>

Souto-Gestal, A., Cabanach, R., & Franco, V. (2018). *Sintomatología depresiva y estrategias de afrontamiento activo en estudiantes de Fisioterapia*. European Journal of Health Research, 4(3),

149-157. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v4i3.118>

