

Revista Multi-Ensayos

Vol. 11, núm. 22

ISSN: 2412-3285

<https://revistas.unan.edu.ni/index.php/Multiensayo>

DOI: <https://doi.org/10.5377/multiensayos.v11i22.20863>

Factores psicosociales y emocionales que propician un impacto en el desarrollo académico de estudiantes universitarios

RECIBIDO
20/04/2025

Psychosocial and emotional factors that impact the academic performance of university students

ACEPTADO
02/07/2025

Teresa del Jesús Brito-Cruz

Universidad Autónoma del Carmen, México.

<https://orcid.org/0000-0002-7030-4187>

tbrito@pampano.unacar.mx

Juan Eduardo Moguel-Ceballos

Universidad Autónoma del Carmen, México.

<https://orcid.org/0000-0002-2854-6262>

emoguel@pampano.unacar.mx

Ángel Esteban Torres-Zapata

Universidad Autónoma del Carmen, México.

<https://orcid.org/0000-0002-6066-3258>

macronutriente@hotmail.com

José Rafael Villanueva-Echavarría

Universidad Autónoma del Carmen, México.

<https://orcid.org/0000-0001-6227-4793>

jvillanueva@pampano.unacar.mx

Addy Leticia Zarza-García

Universidad Autónoma del Carmen, México.

<https://orcid.org/0000-0002-3305-9899>

azarza@pampano.unacar.mx

RESUMEN

PALABRAS CLAVE

En la actualidad la ansiedad, el estrés y el burnout, son considerados factores psicosociales y emocionales que influyen fuertemente en el desempeño y rendimiento académico de los estudiantes universitarios. También incide el entorno a través de factores externos relacionados con el apoyo familiar y el desarrollo de actividades económicas para apoyo a la educación, cabe mencionar que dichas variables generan un impacto en la motivación y el bienestar emocional de los estudiantes. Algunas investigaciones determinan que no precisamente estas variables pueden correlacionarse con el rendimiento académico de manera significativa, no obstante, la ansiedad y el estrés influyen en la calidad del aprendizaje y ello aporta a la deserción escolar. Es por ello, que para enfrentar el embate de dichas variables es necesario desarrollar habilidades socioemocionales, fortalecer el autoestima y establecer estrategias para el manejo adecuado del estrés, por tanto, es una necesidad imperativa el que se desarrollen programas de intervención orientados al cuidado de la salud mental mediante el apoyo psicológico; así también desarrollando de manera conjunta estrategias preventivas para el abordaje de dichos factores y con ello propiciar el mejoramiento del desempeño académico, así como el desarrollo integral de los estudiantes mediante el ejercicio de un bienestar psicológico y emocional.

Rendimiento
académico; estrés;
ansiedad; burnout;
variables psicosociales.



ABSTRACT

Currently, anxiety, stress, and burnout are considered psychosocial and emotional factors that strongly influence the academic performance and achievement of university students. The environment also has an impact through external factors related to family support and the development of economic activities to support education. It is worth mentioning that these variables have an impact on students' motivation and emotional well-being. Some research has determined that these variables cannot be correlated with academic performance in a significant way; however, anxiety and stress influence the quality of learning and contribute to school dropout rates. Therefore, to address the impact of these variables, it is necessary to develop social-emotional skills, strengthen self-esteem, and establish strategies for adequate stress management. It is therefore imperative to develop intervention programs focused on mental health care through psychological support, as well as jointly developing preventive strategies to address these factors and thereby promote improved academic performance and the comprehensive development of students through the exercise of psychological and emotional well-being.

KEYWORDS

Academic performance; stress; anxiety; burnout; psychosocial variables.

INTRODUCCIÓN

El rendimiento académico en la educación superior está condicionado por una interacción compleja de factores personales, sociales y escolares. En esta etapa formativa, los estudiantes enfrentan transformaciones emocionales, cognitivas y sociales que influyen significativamente en su desempeño. Afrontar las demandas y retos que exige el entorno o medio ambiente universitario requiere del desarrollo de habilidades Hard skills que se orientan al desarrollo de capacidades cognitivas e intelectuales, las cuales no precisamente aseguran el éxito académico.

Cabe mencionar que actualmente los universitarios requieren del desarrollo de habilidades Soft Skills tales como la estabilidad o bienestar psicológico, el ejercicio de la inteligencia emocional, así también habilidades para gestionar el estrés y la autorregulación, como herramientas socioemocionales para afrontar el contexto universitario en el que se encuentra inmerso. Afirmándose con ello que el éxito académico no depende únicamente de las capacidades intelectuales. (Torres-Zapata y otros, 2020).

Es por ello, que la vida universitaria se ve cobijada por procesos de adaptación a contextos cambiantes, ya que el desarrollo de la inteligencia emocional de los universitarios posee un lugar sustancial en la construcción de la vida universitaria a través de los procesos de identificación, comprensión y regulación de las emociones propias y de quiénes lo rodean, dicho desarrollo emocional contribuirá al fortalecimiento de las interacciones sociales, las relaciones intra e interpersonales, así como su bienestar emocional y por ende su rendimiento académico. (Brito y otros, 2021).

Para Usán et al. (2019) la presencia de elementos como el boreout y el síndrome de burnout académico, reflejan en el estudiante comportamientos y actitudes que desencadenan en la presencia de insatisfacción académica, desmotivación, estrés y desconfianza respecto a sus

propias capacidades, impactando de manera desfavorable en su bienestar emocional y por consiguiente su desempeño y rendimiento académico.

Además, en la etapa universitaria los estudiantes también experimentan una ansiedad académica, aunado al estrés, los cuales generan un embate en su autoestima y en su salud mental, lo cual genera procesos de desconcentración y esto propicia la reducción de la capacidad de aprendizaje, lo que genera un riesgo latente en relación con la presencia de un bajo desempeño o deserción. Por tanto, es necesario el desarrollo de competencias afectivas, cognitivas y psicomotoras que ayuden a contrarrestar el impacto de las demandas en los estudiantes. (Mosqueira-Soto y Poblete-Troncoso, 2020).

Al respecto, Hernández-Arteaga y Sánchez (2024) refieren que un problema de salud pública en México es el estrés académico, principalmente en la población universitaria, ya que el 50% de la población actualmente lo experimenta, dejando entrever que las exigencias percibidas por los universitarios superan los recursos y habilidades socioemocionales para afrontar las demandas y exigencias del entorno universitario. Por tanto, se propician riesgos psicosociales que generan afectaciones tanto físicas, psicológicas y conductuales, las que ponen en peligro el bienestar emocional. Es por eso, que explorar la influencia de los factores psicosociales y emocionales en el desempeño y rendimiento académico de los estudiantes universitarios es el objetivo de este ensayo.

DESARROLLO DEL TEMA

Aproximación a la comprensión del rendimiento académico

El desempeño del ejercicio universitario en el desarrollo de sus actividades académicas se ve consolidado en el rendimiento académico, entendiéndose a este cómo la asignación de una ponderación a través de la asignación de una calificación que determina en un principio claro la medición de la calidad de la educación en estudiantes de pregrado. (Torres A. et al., 2025).

No obstante, dicho desempeño es la suma de factores personales, pedagógicos, contextuales e institucionales y no solamente de los conocimientos adquiridos, puesto que el rendimiento académico desde un enfoque tradicionalista es considerado como una simple medida del conocimiento adquirido por parte del estudiante universitario. (Esparza-Paz et al., 2020).

Es importante destacar que la salud física y mental, así como el apoyo familiar e incluso las estrategias de enseñanzas empleadas en el aula, son elementos que influyen en el rendimiento académico, dejando entrever que el proceso de aprendizaje es la suma del entorno escolar y familiar, de las interacciones docentes y del nivel de responsabilidad que ejerce el alumno en relación con su formación profesional. Por lo cual, es importante destacar la interacción de diversos factores y actores que permiten analizar, comprender y abordar los niveles de rendimiento académico que se encuentran por debajo del nivel esperado, para así desarrollar estrategias que permitan contrarrestar dicha situación latente en los contextos universitarios (Martínez et al., 2020).

Al hablar del nivel de conocimientos esperados y el resultado del aprendizaje adquirido por parte de los universitarios se postula el rendimiento académico, siendo comprendido como un concepto complejo que se adapta a cada institución académica, ya que su medición es determinada por diversos criterios. (Cedeño y Torres-Zapata, 2024). Dichos criterios permiten determinar la aplicación de los conocimientos adquiridos desde su inmediatez y durante el ejercicio del proceso formativo hasta la aplicación de conocimientos durante el proceso de inserción laboral.

Cabe destacar que el rendimiento académico está influenciado por factores pedagógicos como las estrategias de enseñanza y evaluación, elementos institucionales, sociodemográficos y psicosociales; dichos elementos pueden contribuir de manera favorable o desfavorable, desencadenando un éxito o fracaso académico de los estudiantes. Por consiguiente, es importante destacar la relevancia de entender y gestionar dichas variables para así reducir la deserción académica en los universitarios y lograr contribuir a la mejora de los resultados académicos. (Sánchez-Domínguez, 2023).

Actualmente un indicador de calidad educativa a nivel universitarios es el rendimiento académico, como ponderación de la adquisición de un conocimiento a nivel de pregrado, es por ello que los programas académicos deberán cumplir con dichos estándares de calidad tales como la relación entre lo aprendido y lo logrado, la coherencia de los sistemas de evaluación, la inserción y la contribución de los egresados a la sociedad, brindándole con ello pertinencia y coherencia a los diversos programas educativos. (Torres-Zapata y otros, 2020).

Así que, la calidad educativa se ve reflejada no solo en el rendimiento académico, sino también en los datos de la matrícula, los perfiles de los docentes, entre otros indicadores que permiten evaluar el rendimiento de los estudiantes y la calidad de los programas educativos con base a los requerimientos de las entidades reguladoras (Esparza-Paz et al., 2020).

Existe hoy en día dentro de las instituciones educativas una preocupación latente que impacta el área docente, el cual es el bajo nivel de rendimiento académico que presentan los estudiantes universitarios. Esta preocupación ha llevado a los catedráticos a enfocar su atención a este tema, por lo que han llegado a la conclusión de la importancia que posee generar un ambiente educativo óptimo, que contemple las interacciones sociales entre docentes y estudiantes. (Cholango y Guerrero, 2024).

Es por eso, que se ha orientado generar redes de apoyo basadas en la colaboración, valores y estrategias lúdicas, que propicien y fomenten un proceso de enseñanza aprendizaje idóneo, en donde se desarrollen espacios de formación académica en el que los estudiantes fortalezcan conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y hábitos que les permitan afrontar los desafíos académicos de forma eficaz y efectiva (Torres A. et al., 2024).

Para lograr un impacto significativo en el desempeño académico de los estudiantes universitarios es importante desarrollar procesos de interacción que se desarrollan con sus pares y con los docentes, dado que la presencia de un clima escolar positivo proporciona a los estudiantes herramientas socioemocionales que los preparan para afrontar los retos que se les presente y por supuesto a mejorar su rendimiento académico durante su trayectoria universitaria (Martínez et al., 2020).

Impacto de la inteligencia emocional en el desempeño académico

Para lograr una mejor adaptación al entorno académico universitario y lograr un mejor proceso de afrontamiento a situaciones complejas y de cambio es necesario desarrollar y fortalecer la inteligencia emocional (IE), la cual servirá para generar un proceso de autogestión que permite gestionar las propias emociones y de los demás a partir de la identificación y comprensión de sus sensaciones, emociones y pensamientos. (Usán et al., 2019).

El adaptarse a los cambios y superar los obstáculos, así como la gestión emocional para manejar y controlar el estrés académico, son habilidades necesarias durante contextos de crisis experimentados con mayor intensidad desde la pandemia de COVID-19 (Rodríguez-Barboza, 2024), dichas competencias emocionales se debilitaron a partir del aislamiento social que obstaculizó el desarrollo de interacciones sociales, ante ello surge la necesidad de desarrollar una IE que fortalezca la capacidad resiliente, impactando con ello las relaciones intra e interpersonales de manera favorable en la salud mental de los universitarios.

Existen investigaciones que respaldan el hecho de que ante factores que dificultan el aprendizaje se ha comprobado que los universitarios que cuentan con altos niveles de IE, poseen mayor control emocional y logran mejores calificaciones, a partir del desarrollo de procesos de autorregulación emocional, establecimiento de empatía con los pares y por supuesto motivación para trabajar de manera colaborativa y enfrentar los retos académicos. (Cholango y Guerrero, 2024).

Aunado a ello, es importante resaltar que existen investigaciones que cuestionan la presencia de una correlación directa entre la IE y el rendimiento académico. Por ejemplo, Torres-Zapata et al. (2022) identificaron que, aunque los universitarios poseían niveles más altos de IE no presentaban una correlación significativa entre esta variable y el rendimiento escolar, así mismo se identificó que el nivel educativo de los padres no muestra un impacto directo respecto a los desempeños académicos de los universitarios, dando pauta a considerar otros aspectos del entorno en el análisis a realizar.

En tal sentido, es importante mencionar que el bienestar emocional puede generar efectos indirectos sobre el desempeño académico de los universitarios, por tanto, es necesario incorporar dentro de las investigaciones aspectos que involucren el entorno familiar, ya que es el contexto inmediato donde se desarrolla el estudiante y por ende, los métodos de enseñanza al que está expuesto para así poder comprender de manera más precisa qué factores impactan el desarrollo emocional de los universitarios.

Aspectos determinantes para un buen rendimiento es que los estudiantes sean emocionalmente competentes, a través del desarrollo de su autoestima y del manejo del estrés, para con ello poder desarrollar habilidades útiles que le permita enfrentar los retos y la presión académica, en el aula y extramuros, desde el enfoque personal, así como el enfoque profesional (Cholango y Guerrero, 2024).

Existen investigaciones que sugieren que la formación de IE se incorpore a las mallas curriculares, además que en el contexto universitario se desarrollos planes de estudio que propicien el

mejoramiento del rendimiento académico y el bienestar emocional. Esto debido a resultados obtenidos de estudios en estudiantes del área de la salud de los programas educativos de Psicología y Medicina, en donde identificaron que el desarrollo de la IE es imprescindible para el desarrollo de las relaciones interpersonales, incidiendo en que hay factores como la inteligencia cognitiva y los logros previos que influyen en el rendimiento académico. (Hernández-Vargas et al., 2021). En tal sentido, es importante considerar la posibilidad de que la medición de IE se presente dentro de los procesos de admisión en áreas que requieren de mayor demanda socioemocional como los programas de Medicina.

Aun cuando los resultados no son concluyentes, los hallazgos apuntalan a referir que la IE juega un papel preponderante de forma directa o indirecta en el logro del éxito académico, determinando las pautas para su incorporación como una estrategia prometedora que se orienta al fortalecimiento de las áreas socioemocionales, que permiten el desarrollo y bienestar emocional, así como una salud mental positiva en los universitarios, impulsando con ello mejoras en el rendimiento académico.

Manifestaciones del Burnout académico y su influencia en el rendimiento de los estudiantes universitarios

Actualmente en los escenarios académicos, se presenta un fenómeno que tradicionalmente se presentaba en contextos laborales, el síndrome de burnout, este se presenta ahora en estudiantes universitarios, denominándose *burnout académico* y se presenta como un riesgo psicosocial denominado estrés académico. Esto es debido a la respuesta inadecuada generada por el estrés crónico que ha sobrepasado la capacidad de afrontamiento durante su formación profesional, esto afecta de manera latente su bienestar físico y mental, propiciando que los estudiantes presenten boreout (desmotivación, ausentismo, presentismo) y falta de interés por su futuro, afectando directamente su rendimiento y permanencia en el sistema educativo (Usán et al., 2019).

Además, también se visualizan aspectos como desmotivación, sensación de ineeficacia, distanciamiento emocional respecto a las tareas académicas y un bajo rendimiento en general; esto a partir del agotamiento físico, emocional y cognitivo que experimentan los universitarios ante la presencia de situaciones estresantes vivenciadas en el contexto académico. Todo ello es acompañado de síntomas como la alteración de sueño, problemas gastrointestinales e incluso aspectos emocionales que influyen en la baja autoestima, la ansiedad y la depresión. (Torres-Zapata et al., 2023a).

Los niveles más altos de burnout se presentan en etapas críticas de la vida universitaria, como el primer año o durante períodos de evaluación, exacerbados por exigencias académicas excesivas, responsabilidades laborales, dificultades económicas y problemas familiares o personales (Esparza-Paz et al., 2020). En este sentido, el entorno y las condiciones personales se configuran como factores determinantes.

Yaguachi et al. (2023) manifiesta que uno de los elementos más influyentes es el estilo de vida, ya que dormir menos de cuatro horas diarias y mantener una alimentación deficiente se han identificado como prácticas comunes entre estudiantes con altos niveles de agotamiento. Además,

la mala alimentación puede disminuir la producción de orexinas, neurotransmisores asociados al estado de alerta, generando fatiga, falta de concentración y bajo rendimiento académico.

Por otra parte, el trabajo remunerado durante la etapa estudiantil también representa un factor de riesgo. Aunque algunos estudios indican que esta combinación no afecta directamente el rendimiento académico, otros destacan que el tipo de trabajo, la carga horaria y el apoyo social condicionan significativamente la experiencia. Los estudiantes que estudian y trabajan simultáneamente suelen reportar mayor cansancio, desorganización y sensación de falta de tiempo (Hernández-Vargas et al., 2021).

Además de los factores externos, las variables personales como la autoestima, el manejo del estrés y las habilidades socioemocionales influyen directamente en la susceptibilidad al burnout. Aquellos estudiantes con una imagen positiva de sí mismos y estrategias adecuadas de afrontamiento presentan menor incidencia del síndrome, incluso ante situaciones adversas (Torres-Zapata et al., 2023a).

Si bien el burnout ha sido relacionado con síntomas que comprometen el aprendizaje, como la desmotivación o la fatiga, no siempre se encuentra una correlación estadísticamente significativa con el bajo rendimiento académico. El principal embate no es aparentemente visible, ya que es indirecto y traslupa a impactar la motivación intrínseca del estudiante, mermando con ello la calidad de su aprendizaje e incrementando el riesgo de abandonar sus estudios y desertar de su formación profesional (Usán et al., 2019).

En una investigación orientada a estudiantes de primer semestre de Nutrición, no se detectaron diferencias significativas entre la presencia de Burnout y las calificaciones, que cuando la mayoría de la muestra presentaba algún nivel de Burnout, en su mayoría el nivel que presentaron fue leve. Este estudio sugiere que hay recursos institucionales que podrían jugar un papel mediador, aunado al apoyo por parte de las redes de protección como lo es la familiar, y la preparación previa para el ingreso a la universidad (Usán et al., 2019).

Por tanto, se determina que en un sentido amplio el burnout académico hoy en día se presenta como un fenómeno multifactorial y complejo, que demanda la atención de las instituciones educativas. Por eso es importante una identificación oportuna que permita desarrollar estrategias para un abordaje integral con el objetivo de preservar su bienestar emocional y salud mental, permitiendo con ello incrementar sus posibilidades para su permanencia y éxito en la educación superior (Torres-Zapata et al., 2023b).

La presencia de ansiedad en estudiantes universitarios y su impacto en el rendimiento académico.

La transición a la vida universitaria demanda al estudiante el desarrollo de competencias socioemocionales, especialmente aquellas orientadas a la cognición, la psicomotricidad y la afectividad. También consolidarán en su trayectoria académica competencias integradas por conocimientos, habilidades, actitudes, hábitos y valores, en respuesta a las demandas del entorno sociocultural en el que se encuentren inmersos (Mosqueira-Soto y Poblete-Troncoso, 2020).

En este proceso formativo se verá sometido a mecanismos de evaluación del aprendizaje adquirido, a través de una evaluación convencional o tradicionalista, mediante la ejecución de exámenes, los cuales a lo largo de la historia han sido cuestionados por una limitación real de la objetividad y el grado de confiabilidad de los instrumentos, dando cabida a la incorporación de nuevas estrategias como la ejecución de taller, prácticas clínicas y simulaciones clínicas que ayudan a transitar de lo teórico a lo práctico. Cabe mencionar que dichas prácticas tienden a generar mayores niveles de ansiedad en los estudiantes universitarios a partir del nivel de exigencia, compromiso e involucramiento en actividades propias de su formación en el área de la salud. (Esparza-Paz et al., 2020).

Es notoria la afectación en los estudiantes universitarios que experimentan ansiedad académica a través de las experiencias evaluativas, generando en ellos un impacto en su salud mental, su autoestima y el establecimiento de relaciones interpersonales, que afectan su rendimiento académico. (Gutiérrez-Monsalve et al., 2024). Por ejemplo, un estudio con estudiantes de enfermería en Chile reveló que, a pesar de presentar niveles bajos o moderados de ansiedad, su desempeño académico fue mayoritariamente bueno, en cambio estudiantes con más experiencia clínica presentaron menor ansiedad y mejor rendimiento, en correspondencia con la línea de la Teoría de Benner sobre la transición de principiante a experto (Mosqueira-Soto y Poblete-Troncoso, 2020).

Las mujeres reportaron niveles más altos de ansiedad que los hombres, y los estudiantes que trabajaban mientras estudiaban tendieron a tener mejores resultados, posiblemente por haber desarrollado habilidades como la autodisciplina y la gestión del tiempo, aunque con menos disponibilidad para el estudio (Sánchez-Domínguez, 2023). Si bien, la ansiedad no se identificó como un factor decisivo para el rendimiento académico, se resalta la importancia de abordarla desde un enfoque preventivo, mediante programas psicoeducativos, manejo del estrés y seguimiento psicológico (Esparza-Paz et al., 2020).

En la Universidad Técnica de Manabí, Ecuador, una investigación con estudiantes de Psicología concluyó que, aunque la mayoría presentó ansiedad leve y un pequeño porcentaje de niveles moderados o severos, no se encontró correlación estadísticamente significativa entre ansiedad y calificaciones. Incluso algunos estudiantes con ansiedad severa alcanzaron buenos resultados académicos, evidenciando que la ansiedad no siempre limita el rendimiento (Pinargote y Caicedo, 2019). Sin embargo, se reportaron síntomas físicos y emocionales frecuentes como insomnio, tensión muscular y miedo, lo que refleja una experiencia ansiosa con componentes somáticos importantes.

Estudios en universidades chilenas muestran que más del 50% de los estudiantes de primer año en carreras de la salud presentan altos niveles de ansiedad, siendo más frecuentes en nutrición y dietética. A diferencia del estrés y la depresión, la ansiedad sí mostró relación con bajo rendimiento académico (Trunce et al., 2020). Por otra parte, en México, una investigación con estudiantes de enfermería indicó que el 48.5% presentaba ansiedad-estado alta, especialmente en los primeros semestres y con mayor carga académica. Aun así, el desempeño académico se mantuvo en niveles buenos o excelentes, lo que sugiere que si la ansiedad se maneja adecuadamente, puede actuar como factor motivador (Sánchez-Domínguez, 2023).

La ansiedad, entendida como respuesta emocional ante situaciones amenazantes, puede ser tanto un obstáculo como estímulo, dependiendo de factores como nivel académico, experiencia, apoyo institucional y recursos personales (Pinargote y Caicedo, 2019). Por ello, las universidades deben promover entornos saludables y estructuras curriculares que respondan a las necesidades emocionales de los estudiantes.

Relación de la presencia de estrés y su afectación en el rendimiento académico en estudiantes universitarios

El estrés académico es un fenómeno prevalente en estudiantes universitarios, especialmente en contextos de alta carga académica. Este se presenta como una respuesta adaptativa ante demandas percibidas como amenazantes, y se manifiesta en síntomas físicos (dolores de cabeza, problemas de sueño), psicológicos (ansiedad, depresión) y conductuales (aislamiento, conflictos) (Gutiérrez-Monsalve y Segura-Cardona, 2021). Además, diversos estudios, como los de (Orrego et al., 2023), demuestran que existe una relación inversa entre el estrés y el rendimiento académico, siendo este de baja magnitud, pero con efectos negativos significativos.

Las principales fuentes de estrés incluyen la sobrecarga de tareas, la falta de descanso, relaciones tensas con docentes y la presión de las evaluaciones. Ante la presencia de estrés se experimentan síntomas físicos desde problemas cardiovasculares, gastrointestinales, de piel, pérdida de cabello entre otras, pero sobre todo existen síntomas cognitivos que afectan la concentración y la memoria, así como la capacidad de decisión. Estos síntomas experimentados por los estudiantes universitarios han incidido directamente en el desempeño y rendimiento académico, propiciando un rezago académico y en casos extremos la deserción escolar (Esparza-Paz et al., 2020).

Por lo tanto, Gutiérrez-Monsalve y Segura-Cardona (2021) manifiestan que para mitigar los efectos del estrés se requiere del desarrollo de habilidades socioemocionales que integren los estilos de afrontamientos, comunicación asertiva, administración del tiempo, toma de decisiones, manejo de conflictos, tolerancia de la frustración, entre otros, que son fundamentales para mitigar los efectos del estrés. Dicho desarrollo es efectivo ante la presencia de un estrés moderado, que si se afronta adecuadamente es manejable, no obstante, es importante considerar que si es un estrés crónico, este genera mayor nivel de afectación tanto en el bienestar emocional como el rendimiento académico de los universitarios.

Ante dicha problemática actual, se persuade a las instituciones educativas a nivel superior, para que implementen programas de orientación al cuidado del bienestar psicológico y emocional de los universitarios. Para ello, se pueden considerar la ejecución de talleres que contemplen técnicas de relajación, inteligencia emocional, gestión del estrés, administración del tiempo, entre otros temas. También es sustancial y primordial que la planta docente sea capacitada especialmente en estrategias pedagógicas que fomenten un aprendizaje significativo, generando espacios de construcción del aprendizaje y fomentando una comunicación efectiva, con el objetivo de reducir los factores psicosociales de riesgo que produzcan una presión académica en los estudiantes universitarios (Gutiérrez-Monsalve et al., 2024).

En palabras de Hernández-Arteaga y Sánchez (2024) los contextos universitarios deben adquirir hoy en día el compromiso de generar un entorno seguro y saludable para los universitarios, en los que se promuevan actividades físicas, lúdicas, así como una dieta equilibrada, permitiendo generen espacios para actividades para pausas activas y recreativas, áreas de descanso, pueden ser útiles para mejorar la concentración, reducir la ansiedad y prevenir la deserción escolar.

CONCLUSIONES

La influencia de las variables emocionales y psicosociales en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios es un fenómeno complejo que requiere ser abordado desde una mirada integral. Se observa que no siempre existe una correlación estadísticamente significativa entre estas variables y las calificaciones, pero sí existe una afectación importante en el bienestar emocional, la calidad del aprendizaje y la disposición por el estudio.

Además, se evidencia que el entorno social y los recursos personales juegan un papel mediador fundamental. Estudiantes con mayor autoestima, habilidades para manejar el estrés, apoyo institucional y familiar, o experiencia laboral organizada, suelen enfrentar de manera más exitosa las exigencias académicas. Por ello, resulta imprescindible que las universidades adopten estrategias institucionales para prevenir y atender estas variables, mediante programas de apoyo psicológico, talleres de habilidades socioemocionales, prácticas pedagógicas empáticas y ambientes educativos saludables.

En suma, comprender y atender las variables emocionales y psicosociales como parte del proceso educativo universitario no solo mejora el rendimiento académico, sino que también fortalece la formación integral del estudiante, su bienestar personal y su permanencia en la educación superior.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Brito, T., Torres, A., & Macías, M. (2021). SanaMente.mx como estrategia de marketing social para el cuidado de la salud mental ante el COVID-19. En H. S. Priego, *Marketing Salutogénico*. (págs. 125-135). Villahermosa: Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. <https://doi.org/https://doi.org/10.19136/book.200>
- Cedeño, F., & Torres-Zapata, A. (2024). Impacto de las TIC en la enseñanza-aprendizaje: caso de estudio en la carrera de Tecnología de la Información de la Universidad Técnica de Manabí. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29), e737. <https://doi.org/https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2099>
- Cholango, E., & Guerrero, M. (2024). El impacto de la inteligencia emocional en el rendimiento académico y la adaptación social en estudiantes de educación primaria. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 8(4), 8965-8982. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.13040
- Esparza-Paz, F., Sánchez-Chávez, R., Esparza-Zapata, S., EsparzaZapata, E., & Villacrés-Lara, A. (2020). Factores de rendimiento académico en estudiantes universitarios, componentes de calidad de la educación superior. Estudio de caso Facultad de Administración de. *Revista Innovaciones Educativas*, 22(33), 46-61. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.22458/ie.v22i33.2893>
- Gutiérrez-Monsalve, J., & Segura-Cardona, A. (2021). Factores asociados al rendimiento académico

- en estudiantes universitarios. *Formación universitaria*, 14(1), 13-24. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062021000100013>
- Gutiérrez-Monsalve, J., López-Velásquez, J., Castillo, J., & Segura-Cardona, A. (2024). Factores institucionales-pedagógicos, sociodemográficos y contextuales relacionados con el rendimiento académico universitario: un análisis multínivel. *Cultura Educación Sociedad*, 15(1), e03414663. <https://doi.org/https://doi.org/10.17981/cultedusoc.15.1.2024.4663>
- Hernández-Arteaga, L., & Sánchez, M. (2024). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29), e787. <https://doi.org/https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2200>
- Hernández-Vargas, C., Llorens-Gumbau, S., Rodríguez-Sánchez, A., & Chambel, M. (2021). Inteligencia emocional y engagement en estudiantes de medicina: un estudio comparativo en tres países. *Revista de psicología (Santiago)*, 30(1), 44-56. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.5354/0719-0581.2021.55261>
- Martínez, G., Torres, M., & Ríos, V. (2020). Factores de rendimiento académico en estudiantes universitarios, componentes de calidad de la educación superior. Estudio de caso Facultad de Administración de Empresas, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 22(33), e657. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22458/ie.v22i33.2893>
- Mosqueira-Soto, C., & Poblete-Troncoso, M. (2020). Relación entre el nivel de ansiedad y rendimiento académico en estudiantes de enfermería. *Enfermería universitaria*, 17(4), 437-448. <https://doi.org/https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2020.4.1053>.
- Orrego, S., Morales, H., & Medina, C. (2023). Impacto del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. *Hacedor - AIAPÆC*, 7(2), 120-132. <https://doi.org/https://doi.org/10.26495/rch.v7i2.2525>
- Pinargote, E., & Caicedo, L. (2019). La ansiedad y su relación en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí. *Espirales: Revista multidisciplinaria de investigación científica*, 3(28), 12-23. <https://www.redalyc.org/journal/5732/573263327006/html/>
- Ramos, R. (2024). Inteligencia emocional y rendimiento académico en educación en la última década: revisión sistemática. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 11(3), 1-12. <https://doi.org/https://doi.org/10.46377/dilemas.v11i3.4136>
- Rodríguez-Barboza, J. (2024). Inteligencia emocional como factor determinante en el rendimiento académico en estudiantes. *Revista Docentes 2.0*, 17(1), 400-411. <https://doi.org/https://doi.org/10.37843/rted.v17i1.496>
- Sánchez-Domínguez, J. (2023). Ansiedad-Estado y rendimiento académico en universitarios de enfermería. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 1-18. <https://doi.org/https://doi.org/10.46377/dilemas.v11i1.3740>
- Torres, A., Sánchez-Domínguez, J., Brito, C., & Villanueva, J. (2024). Competencias de ingreso a la universidad y rendimiento académico en estudiantes de nutrición del sureste mexicano. *Horizonte de Enfermería*, 35(3), 1048-1066. https://doi.org/https://doi.org/10.7764/Horiz_Enferm.35.3.1048-1066
- Torres, A., Sánchez-Domínguez, J., Brito, T., & Villanueva, E. (2025). Estilos de aprendizaje Post-COVID en estudiantes de Nutrición en México. *Revista-E Ibn Sina*, 16(1), 1-13. <https://doi.org/https://doi.org/10.48777/tb9ygd24>
- Torres-Zapata, A., Lara-Gamboa, C., Pérez-Jaimes, A., Estrada-Reyes, C., & Brito, T. (2022). Emotional

- intelligence characterization in university students at a nutrition bachelor's degree. *Horizonte Sanitario*, 21(3), 365-372. <https://doi.org/https://doi.org/10.19136/hs.a21n3.4839>
- Torres-Zapata, Á., Rivera, J., Flores, P., & García, P. (2020). Reprobación, síntoma de deserción escolar en licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma del Carmen. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 10(20), e055. <https://doi.org/https://doi.org/10.23913/ride.v10i20.602>
- Torres-Zapata, A., Torres-Zapata, A., Acuña-Lara, J., Moguel-Ceballos, J., & Brito-Cruz, T. (2023a). Burnout, estrés y autoestima sobre el rendimiento académico en universitarios del área de la salud. *Revista Transdisciplinaria de Estudios Sociales y Tecnológicos*, 3(1), 47-60. <https://doi.org/10.58594/rtest.v3i1.63>
- Torres-Zapata, A., Zarza-García, A., Acevedo Olvera, G., & Brito-Cruz, T. (2023b). Burnout y rendimiento académico en estudiantes universitarios ante pandemia de Covid-19. *IBN SINA*, 14(1), 1-9. <https://doi.org/https://doi.org/10.48777/ibnsina.v14i1.1340>
- Trunce, S., Villarroel, G., Arntz, J., Muñoz, S., & Werner, K. (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/https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>
- Usán, P., Salavera, C., y Mejías, J. (2019). Relaciones entre la inteligencia emocional, el burnout académico y el rendimiento en adolescentes escolares. *Revista CES Psicología*, 13(1), 125-139. <https://doi.org/https://doi.org/10.21615/cesp.13.1.8>
- Yaguachi, R., Poveda, C., Moncayo, C., Sánchez, M., Zúñiga, E., & Vega, G. (2023). Síndrome de burnout, estado nutricional y conducta alimentaria en trabajadores de la salud. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 43(4), 1-14. <https://doi.org/https://doi.org/10.12873/434yaguachi>