

Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Cúcuta

Giselle Valentina Carrillo Zafra
Código estudiantil: 202112221872

Mariangel Rangel Morales
Código estudiantil: 202112221905

Tutores:

Edgar Alexis Díaz Camargo

Luis Carlos Ruíz Domínguez

Resumen

El presente estudio tiene como objetivo analizar la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Cúcuta. La muestra está compuesta por 58 estudiantes, predominantemente jóvenes entre 18 y 23 años, con mayor representación femenina (62,1%) y procedentes de estratos socioeconómicos bajos y medios-bajos. Estas características sociodemográficas son relevantes para entender el contexto de los participantes, quienes enfrentan tanto limitaciones económicas como responsabilidades propias de su etapa formativa, factores que inciden en su experiencia educativa y emocional, para la evaluación del estrés académico se empleó el Inventario SISCO, que mide dimensiones como estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, mientras que el bienestar psicológico se valoró a través de seis dimensiones clave: autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, crecimiento personal, autonomía y propósito en la vida. Los resultados indicaron niveles moderados-altos de estrés en más del 55% de los estudiantes, evidenciando que la carga académica y la presión por cumplir con las exigencias son factores constantes que afectan su desempeño.

En cuanto al bienestar psicológico, las puntuaciones más elevadas se dieron en las dimensiones de relaciones positivas y autonomía, lo que refleja que los estudiantes valoran las conexiones sociales y su capacidad para la toma independiente de decisiones. Por otro lado, se observó una tendencia a puntajes bajos en crecimiento personal y propósito en la vida, sugiriendo posibles dificultades en la claridad de objetivos futuros y en la motivación, aspectos probablemente influenciados por el estrés académico, este estudio contribuye a comprender las conexiones entre las demandas académicas y el bienestar emocional en ambientes universitarios, especialmente en contextos socioeconómicos con limitaciones. Los resultados evidencian la necesidad de implementar estrategias de apoyo dirigidas a fortalecer la resiliencia psicológica de los estudiantes, promoviendo habilidades de afrontamiento más eficaces frente al estrés académico constante. Es fundamental que dichos programas consideren las particularidades de cada grupo poblacional, adaptándose a las necesidades específicas de estudiantes que a menudo enfrentan no solo exigencias académicas, sino también dificultades económicas y sociales, asimismo, se recomienda la implementación de espacios de acompañamiento psicoeducativo que fomenten el desarrollo integral, con especial énfasis en mejorar la percepción y definición de metas personales y profesionales, aspectos clave para el crecimiento y la motivación a largo plazo. Estas intervenciones podrían contribuir a aumentar las puntuaciones en dimensiones del bienestar psicológico como el propósito en la vida y el crecimiento personal, que en este estudio mostraron ser las más bajas, finalmente, resulta fundamental sensibilizar a las instituciones educativas acerca del impacto que el estrés crónico tiene no solo en el rendimiento académico, sino también en la salud mental y calidad de vida de los estudiantes. Al promover entornos escolares saludables y facilitadores del bienestar emocional, se potencia una experiencia educativa más positiva y sostenible. Esto implica diseñar políticas institucionales que equilibren las demandas académicas con el cuidado del bienestar psicológico, garantizando que los estudiantes no solo alcancen sus objetivos académicos, sino que también

desarrollen una salud mental robusta que les permita enfrentar los desafíos presentes y futuros.

En conclusión, el presente estudio aporta evidencia valiosa para la creación de prácticas educativas y de apoyo enfocadas en mejorar la calidad de vida y el desempeño académico de los estudiantes universitarios, en particular aquellos que se encuentran en contextos sociales vulnerables.

Palabras clave: estrés académico, bienestar psicológico, estudiantes universitarios, estrategias de manejo, salud mental.

Abstract

The present study aims to analyze the relationship between academic stress and psychological well-being among university students in the city of Cúcuta, Colombia. The sample consisted of 58 students, predominantly aged between 18 and 23 years, with a majority being female (62.1%) and primarily originating from low and lower-middle socioeconomic strata. These sociodemographic characteristics provide a vital context for understanding the challenges faced by students who must navigate both academic demands and socioeconomic limitations, academic stress was measured using the SISCO Inventory, which evaluates stressors, symptoms, and coping strategies. Psychological well-being was assessed across six core dimensions: self-acceptance, environmental mastery, positive relations with others, personal growth, autonomy, and purpose in life. Results demonstrated that over 55% of participants experienced moderate to high levels of academic stress, indicating that workload and pressure to meet academic expectations constitute significant stressors that impact students' performance and emotional state, in terms of psychological well-being, the highest scores were observed in positive relations and autonomy. This suggests that students place great value on their social connections and their ability to make independent decisions, which may serve as protective factors against stress. However, dimensions such as personal growth and purpose

in life showed lower scores, reflecting potential difficulties in setting clear future goals and maintaining motivation, likely influenced by sustained academic pressure.

These findings underscore the complex interplay between academic stress and psychological well-being in university environments, especially within populations facing socioeconomic challenges. The study highlights the need for institutions to implement support programs focused on enhancing students' resilience and coping abilities. Such initiatives should emphasize the importance of developing clear personal and professional goals, which are critical for motivation and long-term well-being, furthermore, raising awareness among educational institutions about the effects of chronic academic stress is crucial to fostering healthier academic environments that support emotional well-being. By doing so, universities can contribute to improved academic outcomes and overall quality of life for students, ensuring that they are better equipped to face both current academic challenges and future life demands. These findings highlight the critical need to develop institutional policies and support systems that integrate psychological and academic assistance, thereby creating spaces for active listening, guidance, and stress management tailored to students' specific needs. In addition, fostering socio-emotional skills and personal resources is essential for enhancing students' capacity to effectively cope with academic challenges. The incorporation of stress management workshops, mentoring programs, and activities that promote social cohesion can significantly improve students' overall quality of life and educational experience.

Furthermore, continued research is recommended to explore the various cultural, social, and economic factors influencing psychological well-being and academic stress, enabling the design of more precise and effective intervention strategies. Ultimately, such efforts would contribute to building healthier, more supportive, and sustainable academic environments that facilitate both academic success and psychological health, especially for students from vulnerable backgrounds.

In conclusion, this study offers valuable insights for the design of psychoeducational intervention strategies aimed at promoting holistic student

development particularly for those from vulnerable socioeconomic backgrounds thereby strengthening their psychological health and academic performance.

Keywords: academic stress, psychological well-being, university students, coping mechanisms, mental health.

REFERENCIAS

1. Agudelo, G., Aignerren, M. y Restrepo, J. R. (2008). Experimental y no-experimental. *La sociología en sus escenarios*, (18).
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/ceo/article/view/6545>
2. Aldunate, P. C., Canales, S. G. y Martínez, M. S. R. (2022). Significado de la experiencia de estudiar enfermería y trabajar simultáneamente. *Revista Chilena de Enfermería*, 4(2).
<https://www.academia.edu/download/96999060/71882.pdf>
3. Aragón, E. E. P., Navas, A. R. V. y Aragón, H. A. P. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de ciencias sociales*, 28(5), 87-99.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8471675>
4. Arias, C., Cartes, M. C. R., Espinosa, A. G., de la Parra, S. C. M., Toledo, M. L., y Morales, M. M. (2023). Efectos del estrés en el desempeño del estudiante trabajador. *Revista Avante de Ciencias Sociales y Humanidades*, 3(especial). <https://revista-avante.com/index.php/inicio/article/view/82>
5. Barfety Servignat, V. (2023). Enfoque psicósomático de las enfermedades reumatológicas. *EMC-Aparato Locomotor*, 56(1), 1-10.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1286935X23474850>
6. Barragán Estrada, A. R. (2023). Bienestar, salud mental óptima y florecimiento: esclareciendo y diferenciando conceptos complejos. *Liberabit*, 29(2). http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272023000200001&script=sci_arttext
7. Barraza Macía, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21 Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico*. Segunda versión de 21 ítems. Durango: ECORFAN.
https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
8. Barrón, A. M. L., Olvera, J. P. y Lara, E. A. R. (2024). Level of peritraumatic istress in university nursing students during the COVID-19 Pandemic. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 26(4), 1292-1307.

- <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenl.cgi?IDARTICULO=116406>
9. Capell, J. C. (2015). *Aristóteles: Justicia y eudaimonia*. Doctoral dissertation, Universitat Autònoma de Barcelona.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/dctes?codigo=117338>
 10. Cauas, D. (2015). *Definición de las variables, enfoque y tipo de investigación*. Bogotá: biblioteca electrónica de la universidad Nacional de Colombia, 2, 1-11.
<https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24762w/Definiciondelasvariables,enfoqueytipodeinvestigacion.pdf>
 11. Escobar Jiménez, C. M. (2016). *Análisis de la política ecuatoriana de becas de estudios de posgrado en el exterior y su relación con el cambio de matriz productiva*. Repositorio Puse.
<http://pucespace.puce.edu.ec/handle/23000/3548>
 12. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2006). Análisis de los datos cuantitativos. *Metodología de la investigación*, 6, 270-335.
https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25172w/M1CCT05_S4_Analisis_de_datos.pdf
 13. Hernández Sampieri, R. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGraw Hill. 175.
https://www.academia.edu/download/38911499/luis_investigacion.pdf
 14. Keyes, C. L. (1998a). Bienestar social. Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 2(61), 121-140.
<https://www.jstor.org/stable/2787065?origin=crossref>
 15. Keyes, C. L. y Ryff, C. D. (1998b). *Generatividad en la vida adulta: contornos estructurales sociales y consecuencias en la calidad de vida*. Generativity in adult lives: Social structural contours and quality of life consequences. APA PsycBooks. <https://psycnet.apa.org/record/1998-07139-007>
 16. Navarro, R. E. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *REICE. Revista Iberoamericana sobre calidad, eficacia y cambio en educación*, 1(2), 0. <https://www.redalyc.org/pdf/551/55110208.pdf>
 17. Paguay Gaibor, C. A. y Cambisaca López, L. D. (2023). *Escala de Downes vs Silverman-Anderson en el síndrome de distrés respiratorio en neonatos*. Bachelor's thesis, Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo.
<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/11934>
 18. Pérez, G. (2018). Desestigmatizando la función del estrés. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 21(2), 604-620.
<https://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/download/65292/57217/190405>

19. Polanco, F. (2016). El concepto de conducta en psicología: un análisis socio-histórico-cultural. *Interacciones*, 43-51.
<https://revistainteracciones.com/index.php/rin/article/view/18>
20. Robles Pastor, B. F. (2019). Población y muestra. *Pueblo continente*, 30(1), 245-247. <https://journal.upao.edu.pe/PuebloContinente/article/view/1269>
21. Rojas Solís, J. L., Flores Meza, G. y Cuaya Itzcoatl, I. G. (2021). Principales aspectos metodológicos en el estudio del estrés laboral en personal universitario: Una revisión sistemática. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 15(1).
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2223-25162021000100002&script=sci_arttext&tlng=pt
22. Ryff, C. D. y Keyes, C. L. M. (1995). La estructura del bienestar psicológico revisitada. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
<https://psycnet.apa.org/buy/1996-08070-001>
23. Ryff, C. D. y Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9, 13-39. *Artículo leído en línea*
24. Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28.
<https://karger.com/pps/article-abstract/83/1/10/282771>
26. Ryff, C. D. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *International review of economics*, 64, 159-178. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12232-017-0277-4>
27. Secretaría de Educación Municipal-SEM (2022) *Circular número 060 de 2022*. III Convocatoria Programa Generación 2050. Alcaldía de Cúcuta.
<https://cucuta.gov.co/wp-content/uploads/2022/06/Circular-060-Generacion-2050.pdf>
28. Sierra, J. C., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 3(1), 10-59.
<https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
29. Vences Camacho, K. A., Márquez Gómez, J. O. y Cardoso Jiménez, D. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(26). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74672023000100106&script=sci_arttext
30. Vera Sagredo, A., Poblete Correa, S. y Días Larenas, C. (2019). Percepción de estrategias y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios de primer año. *Revista Cubana de Educación Superior*, 38(1).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0257-43142019000100006&script=sci_arttext