

Estrés académico y laboral en estudiantes de la Universidad Simón Bolívar de la jornada nocturna y su relación con el bienestar subjetivo

María Fernanda Gómez Salamanca
Código estudiantil: 202122222984

Karen Natalia Otalora Rojas
Código estudiantil: 202212224900

Angelly Natalia Pita Blanco
Código estudiantil: 202212223998

Trabajo de Investigación del programa: **Psicología**

Tutores:

Tutor metodológico: Sandra Milena Carrillo Sierra
Tutor disciplinar: Sergio Alejandro Parra Guevara

RESUMEN

El presente estudio examina la relación entre el estrés académico, el estrés laboral y el bienestar subjetivo en estudiantes universitarios que pertenecen a la jornada nocturna de la Universidad Simón Bolívar, sede Cúcuta, quienes se enfrentan simultáneamente a demandas formativas y laborales que pueden incidir de manera directa en su equilibrio emocional y funcionamiento psicológico. El estrés académico se caracteriza por la percepción de demandas educativas que superan los recursos personales, generalmente asociadas a la sobrecarga de trabajos, evaluaciones continuas, limitación de tiempo y presión por el rendimiento. Estas exigencias pueden producir agotamiento emocional y desmotivación, afectando la

manera en que los estudiantes enfrentan sus responsabilidades cotidianas. Por otro lado, el estrés laboral surge de las condiciones de trabajo que exceden las capacidades individuales para responder adecuadamente, tales como largas jornadas, alta exigencia, falta de autonomía y presión organizacional, factores que pueden interferir en la salud física y mental. Paralelamente, el bienestar subjetivo se concibe como la evaluación global que una persona hace sobre su vida, integrando satisfacción vital, emociones positivas y percepción de equilibrio personal. Según los planteamientos del modelo transaccional del estrés, la manera en que un individuo evalúa las demandas, junto con los recursos personales y estrategias de afrontamiento disponibles, determina el impacto final del estrés en su vida. A partir de estos fundamentos teóricos, el estudio tuvo como propósito analizar cómo estas tres variables interactúan en una población estudiantil que asume una doble carga de responsabilidades en horarios nocturnos, y que por tanto constituye un grupo con dinámicas particulares que requieren atención.

Metodológicamente, la investigación se desarrolló desde el paradigma positivista, utilizando un enfoque cuantitativo, un diseño no experimental y un alcance descriptivo-correlacional. La muestra estuvo conformada por 139 estudiantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de datos se emplearon tres instrumentos validados: el Inventario de Estrés Académico (IEA), el cuestionario de estrés laboral OIT-OMS y el instrumento BIARE para medir bienestar subjetivo. La aplicación de los cuestionarios se realizó de manera colectiva, garantizando la confidencialidad de la información y el consentimiento informado de los participantes. Los datos obtenidos

fueron analizados a través del coeficiente de correlación Rho de Spearman, procedimiento estadístico adecuado para variables de tipo ordinal y distribuciones no normales, con el fin de establecer la existencia y magnitud de las asociaciones entre las variables estudiadas.

Los resultados demostraron que los estudiantes presentan niveles bajos tanto de estrés académico como de estrés laboral, lo que indica que, pese a las exigencias propias de la vida universitaria y del trabajo, los participantes han logrado construir estrategias y rutinas que les permiten mantener control sobre dichas demandas. A su vez, los niveles de bienestar subjetivo fueron medios y altos, lo que sugiere que, en términos generales, los estudiantes experimentan satisfacción con su vida, emociones positivas y sentido de equilibrio. En cuanto a la relación entre variables, no se encontró una correlación significativa entre estrés académico y bienestar subjetivo, lo que implica que la carga académica no afecta directamente la manera en que los estudiantes evalúan su calidad de vida o su equilibrio emocional. Por el contrario, se identificó una correlación positiva moderada entre el estrés laboral y el bienestar subjetivo, hallazgo que revela que la actividad laboral no es percibida como un factor negativo; por el contrario, se convierte en una fuente de estabilidad económica, logro personal, autonomía y sentido de utilidad, elementos que contribuyen a fortalecer el bienestar general de los estudiantes.

A partir de estos resultados, se concluye que los estudiantes de jornada nocturna han desarrollado habilidades de afrontamiento que les permiten gestionar de manera eficiente las exigencias tanto académicas como laborales, manteniendo niveles saludables de bienestar subjetivo. La ausencia de relación entre el estrés

académico y el bienestar sugiere que estos estudiantes, pese a la carga académica, conservan una percepción positiva de su vida y manejan adecuadamente las presiones académicas. En contraste, la relación positiva entre el estrés laboral y el bienestar indica que la participación en actividades laborales favorece el desarrollo de competencias personales, independencia económica y fortalecimiento de la identidad adulta. Finalmente, se recomienda que la institución continúe promoviendo programas de apoyo académico y emocional orientados al fortalecimiento de habilidades como la organización del tiempo, la planificación, la regulación emocional y el uso adecuado del apoyo social, con el objetivo de mantener y potenciar el bienestar integral de los estudiantes que enfrentan simultáneamente estudio y trabajo.

Palabras clave: Estrés académico; estrés laboral; bienestar subjetivo; afrontamiento; estudiantes universitarios.

Abstract

This study examines the relationship between academic stress, work stress, and subjective well-being among evening-session students at Universidad Simón Bolívar in Cúcuta, who simultaneously face academic and labor demands that may influence their emotional balance and psychological functioning. Academic stress arises from educational demands perceived as overwhelming, including workload, constant evaluations, time limitations, and performance pressure, while work stress relates to demanding labor conditions such as long shifts, organizational pressure,

and limited autonomy. Subjective well-being refers to individuals' cognitive and emotional evaluations of their lives, incorporating life satisfaction, positive affect, and perceptions of balance. Based on a quantitative, non-experimental, and correlational design, data were collected from 139 students selected through convenience sampling using validated instruments: the Academic Stress Inventory, the OIT-OMS Work Stress Questionnaire, and the BIARE scale. Statistical analysis was conducted using Spearman's Rho. Results indicate low levels of both academic and work stress, accompanied by medium to high levels of subjective well-being. No significant association was found between academic stress and subjective well-being, suggesting that academic demands do not negatively impact students' global life evaluations. A moderate positive correlation was identified between work stress and subjective well-being, indicating that employment contributes to economic stability and personal achievement. It is concluded that students have developed effective coping strategies that allow them to manage academic and work responsibilities while maintaining healthy well-being levels. Institutional programs that strengthen emotional regulation, organization, and time management are recommended to support this population.

Keywords: Academic stress; work stress; subjective well-being; coping; university students.

REFERENCIAS

1. Arellanes, F. J. V., Noriega, J. Á. V., & Medina, H. T. (2019). Encuesta BIARE 2012: Análisis del bienestar subjetivo de los mexicanos y modelamiento estructural. *Psicogente*, 22(41), 1-20.
2. Barrera-Verdugo, M., Chaparro-Penagos, C., Plazas-Serrano, L., & Buitrago-Orjuela, L. (2021). Estrés laboral: una revisión de las principales causas, consecuencias y estrategias de prevención. *Revista Investigación en Salud Universidad de Boyacá*, 8(2), 131-146.
3. Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006
4. BVS Salud. (2024). *Salud mental en estudiantes de la Carrera de Kinesiología y Fisioterapia de la Universidad Nacional de Asunción*.
5. Carrillo-Sierra, S. (2025). *Documento trabajo de investigación: Orientaciones para estudiantes de psicología*. <https://bonga.unisimon.edu.co/items/c7dd3bbd-b735-4071-b50f-7eaca1797184>
6. Calatayud-Mendoza, A., Apaza-Mamani, E., Huaquisto-Ramos, E., Belizario-Quispe, G., & Inquilla-Mamani, J. (2022). Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (Puno, Perú). *Revista Educación*, 46(2), 114–132.

7. Castañeda, A., & López, J. (2023). Bienestar subjetivo y satisfacciones de dominios en estudiantes universitarios colombianos. *Interdisciplinaria*, 40(2), 215-229.
8. Casanova, M., Wagner, G., Francisco, M., Daimy, C., & Mileidys, G. (2023). Hans Hugo Bruno Selye y el estrés, hito en la historia de la Medicina moderna. *Gaceta Médica Espirituana*, 25(2).
9. Convenios, protocolos y recomendaciones. (2024, enero 29). *International Labour Organization*.
10. Dialnet. (2024). *Acciones para una universidad saludable: impacto sobre la salud mental y física de los jóvenes*.
11. Dialnet. (2024). *Análisis de la actividad laboral de los estudiantes universitarios y de sus efectos sobre el rendimiento académico*.
12. Dialnet. (2024). *Estudiantes universitarios que trabajan: Desafíos de la simultaneidad*.
13. Dialnet. (2024). *Reflexión documental de las prácticas profesionales de trabajo social en Colombia*.
14. Diego, O. (2017). Hernández R. 2014 *Metodología de la investigación*.
15. El salario mínimo para 2025 aumentó en 9,5% y quedará en \$1'423.500. (s/f). *Presidencia de la República*. Recuperado el 18 de marzo de 2025.
16. Espinosa-Castro, J., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J., Chacín, M., & Bermúdez-Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Revista AVFT*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032>

17. Gamez, M. (2022). *Objetivos y metas de desarrollo sostenible*. ONU.
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
18. Ganesan et al. (2019). Impacto del estrés en la calidad del sueño.
19. García, M. (2010). La influencia de la personalidad en el bienestar subjetivo: Un estudio empírico en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Social*, 25(1), 45-60.
20. García, M., & López, S. (2022). Estrés académico y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Educativa*, 8(2), 45-58.
21. Helliwell, L. M. C., & Putnam, R. D. (2021). The relationship between subjective well-being and academic performance among university students. *Journal of Educational Psychology*, 113(4), 678-689.
22. Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5.ª ed.). McGraw-Hill.
23. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Relaciones sociales y riesgo de mortalidad: Una revisión meta-analítica.
24. Naciones Unidas. (2023). *Objetivos de Desarrollo Sostenible*.
25. Lemos-Rentería, C., Vargas-Mendoza, J., & Pérez-Salazar, M. (2024). *Tolerancia al estrés en estudiantes trabajadores: Un enfoque desde la gestión del tiempo*. *Revista Mexicana de Psicología Laboral*, 32(1), 78–92.
26. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). *Estrés*.
<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

27. Ordoñez, G., Solari, A., & Mendoza, F. (2023). Hábitos alimentarios, estrés académico y estrés laboral en jóvenes que estudian y trabajan. *Tesis ULCB*.
<http://repositorio.ulcb.edu.pe/handle/ULCB/1211>
28. Pérez, V., Alcázar-Olán, R., Saldaña, A., & De la Roca-Chiapas, J. (2020). Relación entre emociones y estrategias de afrontamiento ante la reprobación en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 23(44), 1-20.
29. Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. (s. f.). *Uchile*.
<https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/Material->
30. Rodríguez, A. (2022). La reducción de las jornadas laborales en Colombia.
31. Rodríguez, A. (2023). Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el IMC sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios.
32. Rodríguez et al. (2022). Impacto del estrés académico en estudiantes trabajadores: Un estudio longitudinal.
33. Ruiz, E., Salazar-Gómez, J., Valdivia-Rivera, M., Hernández-Cárdenas, M., & Huerta-Mora, I. (2023). Estrés laboral en relación con el desempeño laboral: Un caso de estudio. *RAN*, 9(2), 169–182.
34. Silva-Ramos, M., López-Cocotle, J., & Meza-Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83.
35. Tang Tuesta, A. (2018). Análisis de la relación entre la condición laboral y el compromiso académico de los estudiantes del instituto Padah, Iquitos 2017.
36. Trigueros et al. (2020). Relación entre el estrés y desempeño académico en estudiantes de la nocturna de una universidad privada de Cali en el año 2024.

37. Universidad Autónoma del Estado de México. (2018). *Marco contextual*.
38. Universidad de Cundinamarca. (2023). *Diseño de estrategias de evaluación para el proceso de formación de los estudiantes de prácticas profesionales de la Universidad de Cundinamarca Extensión Facatativá*.
39. Universidad Rafael Belloso Chacín. (s. f.). *Capítulo III: Marco Metodológico*.
40. Universidad Veracruzana. (s. f.). *Componentes del bienestar subjetivo*.
41. Vergel, V. H., Núñez, R. P., & Suárez, C. A. H. (2018). Bienestar subjetivo entre adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Cúcuta, Colombia.
42. Whillans, A. V. (2020). *Time smart: How to reclaim your time & live a happier life*. Harvard Business Review Press.