

Estrés académico y cansancio emocional en estudiantes universitarios: Un estudio transversal

Academic stress and emotional exhaustion in university students: A cross-sectional study

Edwin Gustavo Estrada-Araoz^{1a*}, Marilú Farfán-Latorre^{2a}, Willian Gerardo Lavilla-Condori^{3a},
Jhemy Quispe-Aquise^{4a}, Mari Luz Lavilla-Condori^{5b}, Maribel Mamani-Roque^{6c}

RESUMEN

Introducción: El estrés académico es una experiencia común entre los estudiantes universitarios y a menudo resulta de la presión y las demandas asociadas con la vida académica. Este tipo de estrés puede surgir debido a exámenes, trabajos, plazos de entrega, la competencia con los compañeros y la incertidumbre sobre el futuro. **Objetivo:** Determinar si el estrés académico se relaciona con el cansancio emocional de los estudiantes de la carrera profesional de educación de una universidad pública peruana. **Métodos:** Estudio cuantitativo, no experimental, correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 252 estudiantes a quienes se les administró el Inventario SISCO del Estrés Académico y la Escala de Cansancio Emocional, instrumentos con adecuadas propiedades psicométricas. Los datos se procesaron a través del software SPSS versión 25 y para identificar la relación

entre las variables de estudio se utilizó el coeficiente de correlación rho de Spearman. **Resultados:** Se encontró que el 76,2 % del total de estudiantes tenían niveles moderados de estrés académico y en cuanto al cansancio emocional, el 59,5 % de estudiantes también manifestó niveles moderados de cansancio emocional. Por otro lado, se determinó que el coeficiente de correlación rho de Spearman entre ambas variables fue de 0,393 y el p-valor resultó inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$). **Conclusiones:** Existe relación entre el estrés académico y el cansancio emocional de los estudiantes de la carrera profesional de educación de una universidad pública peruana.

Palabras clave: Salud mental, estrés psicológico, agotamiento psicológico, salud mental, bienestar psicológico.

SUMMARY

Introduction: Academic stress is a common experience among university students and often results from the pressure and demands associated with academic life. This type of stress can arise due to exams, assignments,

DOI: <https://doi.org/10.47307/GMC.2024.132.1.6>

ORCID: 0000-0003-4159-934X¹
ORCID: 0000-0002-6061-996X²
ORCID: 0000-0001-6442-4564³
ORCID: 0000-0001-6339-3399⁴
ORCID: 0000-0001-5769-7943⁵
ORCID: 0000-0002-9918-8554⁶

Recibido: 30 de octubre 2023
Aceptado: 15 de enero 2024

^aUniversidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú.

^bUniversidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Perú.

^cUniversidad Nacional del Altiplano, Perú.

*Autor para correspondencia: gestrada@unamad.edu.pe

deadlines, peer competition, and uncertainty about the future. **Objective:** *To determine if academic stress is related to emotional exhaustion in students majoring in education at a public university in Peru.* **Methods:** *Quantitative, non-experimental, correlational, and cross-sectional study. The sample consisted of 252 students administered the SISCO Academic Stress Inventory and the Emotional Exhaustion Scale, instruments with adequate psychometric properties. The data were processed using SPSS software version 25, and Spearman's rho correlation coefficient was used to identify the relationship between the study variables.* **Results:** *It was found that 76.2 % of the total students had moderate levels of academic stress, and regarding emotional exhaustion, 59.5 % of students also reported moderate levels of emotional fatigue. On the other hand, it was determined that Spearman's rho correlation coefficient between both variables was 0.393, and the p-value was lower than the significance level ($p < 0.05$).* **Conclusions:** *There is a relationship between academic stress and emotional exhaustion in students majoring in education at a public university in Peru.*

Keywords: *Mental health, psychological stress, psychological burnout, mental health, psychological well-being.*

INTRODUCCIÓN

La etapa universitaria, marcada por la búsqueda del conocimiento y el desarrollo personal, es una experiencia única y transformadora en la vida de los jóvenes (1). Sin embargo, también implica una serie de desafíos significativos (2), y estos desafíos pueden variar según la institución y el programa de estudios. Una de las principales demandas a las que se enfrentan los estudiantes es la carga académica (3). En comparación con la educación secundaria, los estudiantes universitarios suelen asumir una carga de trabajo mucho mayor (4). Esto implica tomar varios cursos, asistir a clases, llevar a cabo investigaciones, cumplir con plazos y exámenes, y completar proyectos académicos (5). Estas exigencias pueden provocar la aparición de dos fenómenos bastante recurrentes en la actualidad: el estrés académico y el cansancio emocional.

El estrés académico hace referencia a una condición que se utiliza para caracterizar la tensión que las personas experimentan debido a sus responsabilidades académicas (6). Este tipo

de estrés tiende a perturbar el equilibrio emocional de las personas y, en consecuencia, puede afectar su bienestar emocional y su desempeño académico (7). Por esta razón, en la actualidad se considera una de las afecciones de salud mental más destacadas a causa de su alta prevalencia entre los estudiantes universitarios (8).

Usualmente, el estrés académico se manifiesta de manera descriptiva en tres etapas distintas. En primer lugar, involucra una serie de factores, como demandas académicas excesivas que generan estrés. Luego, en una segunda fase, se encuentra la situación estresante, en la cual los estresores desencadenan un desequilibrio en el sistema, manifestándose a través de diversos síntomas. Finalmente, en la tercera fase, se observa la implementación de estrategias de afrontamiento destinadas a restituir el equilibrio sistémico previo (9).

El estrés académico generalmente se manifiesta de diferentes maneras y se puede identificar a través de tres indicadores: físicos, psicológicos y conductuales (10). Los indicadores físicos incluyen morderse las uñas, temblores musculares, dolores de cabeza, problemas para dormir, agotamiento y somnolencia. En cuanto a los indicadores psicológicos, implican problemas de concentración, inquietud, depresión, ansiedad y problemas de memoria. En relación con los indicadores conductuales, se observa aislamiento, discusiones, ausentismo en las clases, problemas con el consumo de alimentos (ya sea un aumento o disminución) y una escasa voluntad para realizar actividades académicas (11).

El estrés académico puede ser uno de los factores que influyen en el agotamiento académico. Aunque el estrés moderado puede mejorar el desempeño de las tareas y la productividad (12), los estudios han demostrado que el estrés académico excesivo no solo causa actitudes cognitivas negativas hacia los académicos (13), afecta el rendimiento académico de los estudiantes. Conductualmente, conduce a malos hábitos como la procrastinación académica (14), la adicción al teléfono celular (15) y también induce a la depresión (16), la reducción de la salud mental (17), e incluso tendencias suicidas (18). Así, el estrés académico puede afectar a los estudiantes universitarios en términos cognitivos, conductuales y emocionales.

Respecto al cansancio emocional, ha sido objeto de múltiples investigaciones en el ámbito laboral (19). Sin embargo, esta investigación se centra en su análisis en el contexto académico, ya que el cansancio emocional no solo afecta a los trabajadores, sino que también impacta a los estudiantes. El cansancio emocional, originado por las excesivas exigencias académicas, constituye uno de los tres componentes del burnout académico (20). Los otros dos componentes son la despersonalización, que implica una actitud indiferente hacia las actividades académicas, y la ineficacia académica, que refleja la percepción de ineficacia como estudiante (21). No obstante, es esencial destacar que el agotamiento emocional se manifiesta de manera significativa en el caso de los estudiantes, a diferencia de las otras dos dimensiones mencionadas (despersonalización e ineficacia académica), que no se observan tan marcadas en este grupo (22).

El cansancio emocional, en líneas generales, se refiere a una notable pérdida de energía, un desgaste tanto físico como psicológico, y una sensación de fatiga que afecta tanto al cuerpo como a la mente (23). En el contexto académico, se manifiesta cuando una persona presenta síntomas tanto somáticos como psicológicos y experimenta una disminución en su energía para llevar a cabo las actividades académicas pendientes (24). Este agotamiento emocional puede tener un impacto diverso en la vida de un individuo, influyendo en su rendimiento académico, sus aspiraciones profesionales, su bienestar personal y sus relaciones familiares (25).

Según varios estudios, existe una relación positiva entre el cansancio emocional y la depresión, la ansiedad, el estrés académico, la autculpa, la ansiedad ante las evaluaciones, la catastrofización, la rumiación y la ideación suicida (26,27). Así también, se ha observado una relación inversa con la autoestima, autoeficacia académica, la inteligencia emocional y el compromiso (28).

En el ámbito académico, el cansancio emocional puede llevar al ausentismo, a obtener calificaciones más bajas y, a largo plazo, a la deserción universitaria (29). Debido a las múltiples responsabilidades y demandas asociadas a la educación superior, es común que muchos investigadores reporten la presencia

de este tipo de manifestaciones psicológicas como consecuencia de esfuerzos sostenidos para completar tareas, presentaciones, trabajos de investigación y otras actividades inherentes a la vida universitaria (30). Lo expuesto podría provocar actitudes de indiferencia y distanciamiento (emocional o cognitivo) de los estudiantes en el desarrollo de sus actividades académicas, por lo que el enfoque es imperativo, así como la detección oportuna de las personas que lo padecen con el propósito de mitigar las repercusiones en su salud física, rendimiento académico y bienestar emocional (31).

Algunas investigaciones indagaron sobre la posible relación entre el estrés académico y el cansancio emocional en el contexto universitario. En Perú, se identificó una relación directa y significativa entre el estrés académico y el cansancio emocional. En otras palabras, se observó que los altos niveles de estrés académico se correspondían con niveles elevados de cansancio emocional, y viceversa (32). En México, un grupo de investigadores buscó conocer cómo el estrés académico se asocia con afectaciones emocionales en estudiantes de educación superior y determinaron que los estudiantes con estrés académico eran más propensos a experimentar agotamiento emocional y a tener una baja autoeficacia académica, lo que limitaría su deseo de continuar estudiando e incluso aumentaría la probabilidad de que abandonen la escuela (33). Por otro lado, en la India determinaron que el estrés percibido ejercía presión sobre los estudiantes, aumentando los niveles de agotamiento emocional y creando una percepción de incompetencia o frustración (34).

El objetivo de la presente investigación fue determinar si el estrés académico se relaciona con el cansancio emocional de los estudiantes de la carrera profesional de educación de una universidad pública peruana.

MÉTODOS

Se optó por un enfoque cuantitativo, que implica la recopilación y análisis de datos numéricos para explorar y caracterizar la relación entre las variables de estudio. El diseño de la investigación fue no experimental, ya que no

se realizaron manipulaciones deliberadas de las variables; solo se observaron y registraron en su contexto natural. Además, el estudio se encuadró en la categoría de investigación descriptiva y correlacional de corte transversal, ya que se recolectaron datos en un momento específico con el propósito de describir y analizar posibles relaciones entre el estrés académico y el cansancio emocional (35).

La población de estudio consistió en 724 estudiantes matriculados en el ciclo 2023-II en la carrera profesional de Educación. Por otro lado, la muestra fue conformada por 252 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo probabilístico con un nivel de confianza del 95 % y un nivel de significancia del 5 %. De estos participantes, el 70,6 % eran mujeres y el 29,4 % eran hombres. En cuanto a la distribución por edades, el 78,2 % tenían entre 17 y 22 años, el 17,1 % entre 23 y 28 años, el 3,2 % entre 29 y 34 años y el 1,6 % entre 35 y 40 años. Respecto a la especialidad, el 44,4 % de estudiantes pertenecían a la especialidad de educación inicial, el 36,1 % de educación primaria y el 19,4 % de matemática y computación. En relación con el año de estudio, el 45,6 % cursaban el primer año, el 21,4 % el segundo año, el 14,7 % el cuarto año, el 13,5 % el tercer año y el 4,8 % el quinto año.

La técnica de recolección de datos fue la encuesta, mientras que los instrumentos fueron el Inventario SISCO del Estrés Académico y la Escala de Cansancio Emocional. El Inventario SISCO del Estrés Académico (36) está conformado por 31 ítems, de los cuales el primero es dicotómico (sí y no) y los demás son de tipo Likert (nunca, rara vez, a veces, casi siempre y siempre) y se divide en 4 dimensiones: nivel del estrés autopercebido, agentes estresores, síntomas de estrés y estrategias para afrontar el estrés. En una investigación previa realizada en el contexto peruano (37) se halló que tenía adecuadas propiedades psicométricas (V de Aiken= 0,864; α = 0,898). En cuanto a la Escala de Cansancio Emocional (38), es un instrumento de factor único y consta de 10 ítems de tipo Likert de 5 puntos, que oscilan entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 5 (totalmente de acuerdo). En una investigación previa (39) se determinó que

tenía adecuadas propiedades psicométricas (V de Aiken= 0,902; α = 0,911).

El proceso de recolección de datos se desarrolló siguiendo un protocolo bien establecido. En primer lugar, se obtuvo la autorización correspondiente de las autoridades universitarias competentes. Posteriormente, se llevó a cabo una reunión presencial con los estudiantes, durante la cual se les explicó detalladamente el propósito de la investigación, se obtuvo su consentimiento informado y se proporcionaron las instrucciones necesarias antes de proceder con la administración de los instrumentos de recolección de datos. Este procedimiento tuvo una duración aproximada de 20 minutos.

El análisis de los datos se llevó a cabo en dos etapas: una descriptiva y otra inferencial. Para el análisis descriptivo, se emplearon gráficos generados a través del software SPSS versión 25. En cuanto al análisis inferencial, se optó por el coeficiente de correlación de Spearman, ya que las variables no mostraban una distribución normal. Se consideró que existía una relación significativa cuando el valor de p era menor de 0,05. Además, se aplicó la prueba de Chi-Cuadrado (X^2) para hallar posibles asociaciones entre las variables sociodemográficas y el estrés académico, así como el cansancio emocional.

En lo que respecta a cuestiones éticas, es importante destacar que esta investigación obtuvo la aprobación del Comité de Ética Institucional. Los estudiantes que participaron en el estudio recibieron información detallada sobre los objetivos y la naturaleza de la investigación, y proporcionaron su consentimiento informado de manera voluntaria. Se garantizó que su participación fuera anónima y que tuvieran la libertad de retirarse en cualquier momento sin estar sujetos a ninguna obligación.

RESULTADOS

De acuerdo a la Figura 1, el nivel predominante estrés académico en los estudiantes fue moderado (76,2 %), seguido del nivel alto (17,9 %) y el nivel bajo (6 %).

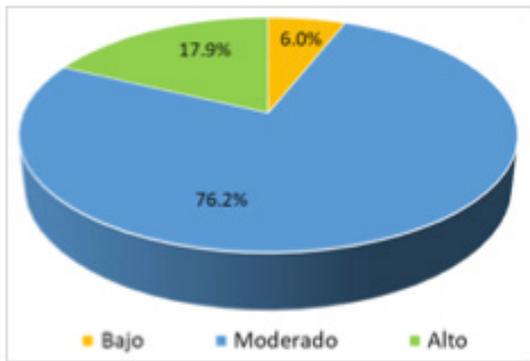


Figura 1. Resultado descriptivo de la variable estrés académico

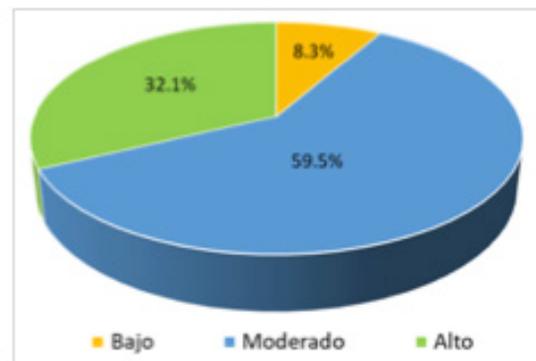


Figura 2. Resultado descriptivo de la variable cansancio emocional.

Como se puede apreciar en la Figura 2, el nivel de cansancio emocional del 59,5 % del total de estudiantes fue moderado, del 32,1 % era alto y del 8.3 % era bajo.

al grupo etario de los estudiantes ($p < 0,05$). En ese sentido, los estudiantes más jóvenes experimentaron mayores niveles de estrés académico que los estudiantes de más edad.

En el Cuadro 1 se observa que el estrés académico se asocia de manera significativa

Cuadro 1. Asociación entre el estrés académico y las variables sociodemográficas y académicas

Variables sociodemográficas		Estrés académico			X ²	p*
		Alto	Moderado	Bajo		
Sexo	Masculino	8 (17,8 %)	61 (31,8 %)	5 (33,3 %)	3,563	>0,05
	Femenino	37 (82,2 %)	131 (68,2 %)	10 (66,7 %)		
Grupo etario	Entre 17 y 22 años	31 (68,9 %)	152 (79,2 %)	14 (93,3 %)	18,889	<0,05
	Entre 23 a 28 años	8 (17,8 %)	35 (18,2 %)	0 (0,0 %)		
	Entre 29 a 34 años	3 (6,7 %)	5 (2,6 %)	0 (0,0 %)		
	Entre 35 a 40 años	3 (6,7 %)	0 (0,0 %)	1 (6,7 %)		
Especialidad	Inicial y Especial	24 (53,3 %)	88 (45,8 %)	0 (0,0 %)	15,730	>0,05
	Primaria e Informática	11 (24,4 %)	69 (35,9 %)	11 (73,3 %)		
	Matemática y Computación	10 (22,2 %)	35 (18,2 %)	4 (26,7 %)		
Año de estudio	Primero	14 (31,1 %)	94 (49,0 %)	7 (46,7 %)	11,743	>0,05
	Segundo	12 (26,7 %)	36 (18,8 %)	6 (40,0 %)		
	Tercero	8 (17,8 %)	24 (12,5 %)	2 (13,3 %)		
	Cuarto	7 (15,6 %)	30 (15,6 %)	0 (0,0 %)		
	Quinto	4 (8,9 %)	8 (4,2 %)	0 (0,0 %)		

*Prueba Chi-Cuadrado

En el Cuadro 2 se observa que el cansancio emocional se asociaba de manera significativa al sexo de los estudiantes ($p < 0,05$). En ese sentido,

las mujeres experimentaron mayores niveles de cansancio emocional que los hombres.

ESTRÉS ACADÉMICO Y CANSANCIO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES

Cuadro 2. Asociación entre el cansancio emocional y las variables sociodemográficas y académicas.

Variables sociodemográficas		Cansancio emocional			X ²	p*
		Alto	Moderado	Bajo		
Sexo	Masculino	16 (19,8 %)	50 (33,3 %)	8 (38,1 %)	5,518	<0,05
	Femenino	65 (80,2 %)	100 (66,7 %)	13 (61,9 %)		
Grupo etario	Entre 17 y 22 años	63 (77,8 %)	117 (78,0 %)	17 (81,0 %)	1,395	>0,05
	Entre 23 a 28 años	13 (16,0 %)	27 (18,0 %)	3 (14,3 %)		
	Entre 29 a 34 años	3 (3,7 %)	4 (2,7 %)	1 (4,8 %)		
	Entre 35 a 40 años	2 (2,5 %)	2 (1,3 %)	0 (0,0 %)		
Especialidad	Inicial y Especial	56 (69,1 %)	50 (33,3 %)	6 (28,6 %)	34,460	>0,05
	Primaria e Informática	12 (14,8 %)	71 (47,3 %)	8 (38,1 %)		
	Matemática y Computación	13 (16,0 %)	29 (19,3 %)	7 (33,3 %)		
Año de estudio	Primero	39 (48,1 %)	69 (46,0 %)	7 (33,3 %)	15,076	>0,05
	Segundo	18 (22,2 %)	32 (21,3 %)	4 (19,0 %)		
	Tercero	5 (6,2 %)	22 (14,7 %)	7 (33,3 %)		
	Cuarto	17 (21,0 %)	18 (12,0 %)	2 (9,5 %)		
	Quinto	2 (2,5 %)	9 (6,0 %)	1 (4,8 %)		

*Prueba Chi-Cuadrado

De acuerdo a la información proporcionada en el Cuadro 3, se observó que magnitud del error obtenido mediante la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov para la variable estrés académico fue mayor al nivel de significancia ($p > 0,05$), mientras que para la variable cansancio

emocional fue menor ($p < 0,05$). Por lo tanto, se tomó la decisión de utilizar la prueba estadística no paramétrica Rho de Spearman para determinar si existía una relación significativa entre las variables en estudio.

Cuadro 3. Prueba de normalidad para las variables de estudio.

Estadísticos		Estrés Académico	Cansancio Emocional
N		252	252
Parámetros normales	Media	92,16	32,29
	Desviación estándar	16,055	7,919
Máximas diferencias extremas	Absoluto	0,042	0,071
	Positivo	0,042	0,071
	Negativo	-0,030	-0,049
Estadístico de prueba		0,042	0,071
Sig. asintótica (bilateral)		>0,05	<0,05

En el Cuadro 4 se observa que el coeficiente de correlación rho de Spearman entre las variables estrés académico y cansancio emocional fue de 0,393 y el valor de p fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$). Del mismo modo,

también se halló que el cansancio emocional se correlacionaba de manera significativa ($p < 0,05$) con las dimensiones nivel de estrés autopercebido (0,406), agentes estresores (0,363), síntomas de estrés (0,423) y estrategias para afrontar el estrés (-0,241).

Cuadro 4. Correlación entre las variables y dimensiones.

Variable y dimensiones	Cansancio emocional	
	rho de Spearman	p
Estrés académico	0,393**	<0,05
Nivel de estrés autopercebido	0,406**	<0,05
Agentes estresores	0,363**	<0,05
Síntomas de estrés	0,423**	<0,05
Estrategias para afrontar el estrés	-0,241**	<0,05

DISCUSIÓN

La vida universitaria representa una fase de transición llena de desafíos significativos para numerosos estudiantes. A medida que se enfrentan a un incremento en la carga académica, la presión por el rendimiento, la independencia y la adaptación a un nuevo entorno social, los estudiantes universitarios con frecuencia enfrentan diversos retos de índole psicológica y emocional. Uno de los problemas más habituales en este contexto es el estrés académico, que potencialmente puede tener un impacto negativo en la salud mental y el bienestar general de los estudiantes. Por ello, en la presente investigación se buscó determinar si el estrés académico se relaciona con el cansancio emocional de los estudiantes de la carrera profesional de educación de una universidad pública peruana.

Preliminarmente, se encontró que la mayoría de los estudiantes mostraron niveles moderados de estrés académico. Esto implica que en varias ocasiones experimentaron malestar físico y emocional debido a la presión existente en el entorno universitario. Esto, a su vez, podría tener un impacto negativo en su rendimiento académico, disminuir su motivación para continuar sus estudios y dificultar el manejo adecuado de sus emociones. Resultados similares fueron obtenidos en algunas investigaciones (40-42). Miñan Olivos y col., en 2023 en Perú, demostraron que el estrés académico se ubicó en un nivel medio, mientras que la adicción a las redes sociales estuvo en un nivel medio-alto, lo que sugiere que los estudiantes universitarios que experimentan niveles más altos de estrés académico tienden a utilizar en menor medida las redes sociales

de manera adictiva (40). Por su parte, Zamora y Leiva (41) indicaron que los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana presentan estrés académico con un nivel medio del 58,6 %, es decir que los niveles de estrés, entendido como un proceso sistémico de carácter adaptativo y psicológico, se presenta como resultado de verse sometido a una serie de demandas educativas que se encuentran en un nivel esperado, las que no necesariamente provocan dificultades en la salud y/o desequilibrio emocional. Igualmente, Cassaretto y col., demostraron que el 83 % de estudiantes universitarios peruanos evaluados refieren haber experimentado estrés académico durante el semestre, con mayor presencia de niveles medio y medio alto (43). Además, se determinó que los estudiantes más jóvenes padecían de mayores niveles de cansancio emocional, situación que podría explicarse porque estarían adquiriendo y aprendiendo a utilizar recursos y estrategias para afrontar los numerosos factores estresantes inherentes a las actividades académicas universitarias (43).

También se halló que el nivel de cansancio emocional predominante en los estudiantes fue moderado. Lo expuesto significaba que experimentaban fatiga mental con cierta regularidad al finalizar sus clases, y en ocasiones se sentían sin energías, con dificultades de concentración y preocupados. Esta situación se debía principalmente a las restricciones de tiempo para cumplir con sus obligaciones académicas. Este resultado es consistente con lo reportado en algunas investigaciones (39,44,45). Estrada Araoz y col., en un estudio realizado para determinar si existe relación entre el cansancio emocional y el Bienestar Psicológico de los estudiantes de la carrera profesional de enfer-

mería en Perú, encontraron que el 63 % de los estudiantes evidenciaron niveles moderados de cansancio emocional y el 75 % tuvieron altos niveles de bienestar psicológico (39). Por su parte Barreto y Salazar (44) al evaluar el agotamiento emocional en estudiantes universitarios del área de la salud en instituciones de educación superior de la ciudad de Bucaramanga, Colombia, encontraron que los estudiantes experimentan el agotamiento emocional, hecho que repercute en su salud física y mental, disminución del desempeño académico y afectación en la vida familiar y social. Por su parte, Herrera y col., en 2016, al determinar la frecuencia de aparición del Cansancio Emocional en el alumnado universitario observaron que los estudiantes participantes en el estudio de la Facultad de Educación y Humanidades del Campus Universitario de Melilla, España, en general presentan un nivel medio de cansancio emocional (45). Asimismo, se determinó que las mujeres evidenciaron niveles ligeramente superiores que los hombres, lo cual se explicaría porque ellas expresan usualmente sus manifestaciones emocionales y fisiológicas del estrés y porque además de sus responsabilidades académicas, asumen responsabilidades adicionales, como el cuidado de la familia, la crianza de los hijos y otras labores domésticas (46,47).

Un hallazgo relevante indica que el estrés académico y el cansancio emocional reportado por los estudiantes se relacionaban de manera directa y significativa. Esto significa que cuando los estudiantes experimentaban un alto nivel de estrés académico, también tendían a experimentar un alto nivel de cansancio emocional, y viceversa. Entonces, los altos niveles de estrés académico podrían agotar emocionalmente a los estudiantes, lo que a su vez puede afectar su capacidad para hacer frente a las demandas académicas y su satisfacción general con la vida. Este hallazgo destaca la importancia de abordar tanto el estrés académico como el cansancio emocional en el contexto universitario para mejorar el bienestar y el rendimiento de los estudiantes.

Los hallazgos coinciden con los indicados por Estrada y col., en Perú, quienes identificaron una relación directa y significativa entre el estrés académico y el cansancio emocional. En otras palabras, se observó que los altos niveles de estrés

académico se correspondían con niveles elevados de cansancio emocional, y viceversa (32). En México, se determinó que los estudiantes que experimentaban estrés académico tenían más probabilidades de experimentar agotamiento emocional y una menor autoeficacia académica, lo que limitaría su deseo de continuar estudiando e incluso aumentaría la probabilidad de que abandonen la universidad (33). Por otro lado, en la India se encontró que el estrés percibido ejercía presión sobre los estudiantes, aumentando los niveles de agotamiento emocional y creando una percepción de incompetencia o frustración (34).

Los resultados de esta investigación destacan la relación directa y significativa entre el estrés académico y el cansancio emocional en estudiantes universitarios. Este vínculo refuerza la importancia de abordar tanto el bienestar académico como el emocional de los estudiantes en entornos universitarios. En consecuencia, es crucial que las universidades implementen estrategias de apoyo psicológico y programas de manejo del estrés para ayudar a los estudiantes a afrontar los desafíos académicos y emocionales de la vida universitaria. Cuidar la salud mental de los estudiantes no solo es fundamental para su bienestar individual, sino también para su éxito académico y la construcción de una sociedad más saludable y equilibrada en su conjunto.

Es importante destacar que esta investigación presentó algunas limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados. En primer lugar, la cantidad de participantes en el estudio fue relativamente reducida, lo que podría afectar la representatividad de la muestra y limitar la generalización de los hallazgos a poblaciones más amplias. Además, se utilizó una metodología que involucró la autoadministración de instrumentos por parte de los participantes, lo que podría introducir sesgos y limitaciones en la medición de las variables. Para futuras investigaciones, se sugiere la realización de estudios multicéntricos que involucren muestras más diversificadas y representativas. También sería beneficioso complementar la recopilación de datos con el uso de guías de entrevistas u otras herramientas cualitativas para obtener una comprensión más completa y objetiva de los fenómenos estudiados.

CONCLUSIONES

En el contexto universitario, el estrés académico es una experiencia común y extendida entre los estudiantes. Este tipo de estrés surge de las múltiples responsabilidades y demandas asociadas con la vida académica, tales como exámenes, plazos de entrega, la competencia entre pares y las incertidumbres sobre el futuro. Su presencia no solo afecta el equilibrio emocional, sino que también tiene un impacto profundo en la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes.

Existe una relación directa y estadísticamente significativa entre el estrés académico y el cansancio emocional. El coeficiente de correlación rho de Spearman entre ambas variables fue de 0,393. Del mismo modo, también se halló que el cansancio emocional se relacionaba de manera directa y significativa con las dimensiones nivel de estrés autopercebido (0,406), agentes estresores (0,363) y síntomas de estrés (0,423), mientras que con la dimensión estrategias para afrontar el estrés la relación fue inversa y significativa (-0,241). Por otro lado, se identificó que la mayoría de los estudiantes mostraron niveles moderados, tanto de estrés académico y cansancio emocional.

Por lo expuesto, es imperativo que las universidades reconozcan la importancia de abordar el estrés académico como parte integral del bienestar de los estudiantes. Se sugiere implementar programas de apoyo y capacitación para ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas y a encontrar un equilibrio entre las demandas académicas y su salud emocional. Fomentar un entorno que promueva la comunicación abierta sobre la salud mental y reduzca el estigma asociado a buscar ayuda puede ser fundamental. Además, se deben considerar estrategias de prevención temprana del cansancio emocional para evitar efectos perjudiciales a largo plazo en el rendimiento académico y la deserción estudiantil. Estas medidas pueden contribuir a crear un ambiente universitario más saludable y propicio para el éxito académico y personal de los estudiantes.

REFERENCIAS

1. Monserrat M, Checa JC, Arjona Á, López R, Rocamora P. Academic stress in university students: The role of physical exercise and nutrition. *Healthcare (Basel)*. 2023;11(17):2401.
2. Deng Y, Cherian J, Khan N, Kumari K, Sial M, Comite U, et al. Family and academic stress and their impact on students' depression level and academic performance. *Front Psychiatry*. 2022;13:869337.
3. Barbayannis G, Bandari M, Zheng X, Baquerizo H, Pecor K, Ming X. Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Front Psychol*. 2022;13:886344.
4. Farfán M, Estrada E, Lavilla W, Ulloa N, Calcina D, Meza L, et al. Mental health in the post-pandemic period: Depression, anxiety, and stress in Peruvian university students upon return to face-to-face classes. *Sustainability*. 2023;15(15):11924.
5. Freire C, Ferradás M, Regueiro B, Rodríguez S, Valle A, Núñez J. Coping strategies and self-efficacy in university students: A person-centered approach. *Front Psychol*. 2020;11:841.
6. Emond M, Ten Eycke K, Kosmerly S, Robinson A, Stillar A, Van Blyderveen S. The effect of academic stress and attachment stress on stress-eaters and stress-undereaters. *Appetite*. 2016;100:210-215.
7. Hj Ramli N, Alavi M, Mehrinezhad S, Ahmadi A. Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behav Sci (Basel)*. 2018;8(1):12.
8. Llorente Y, Herrera J, Hernández D, Padilla M, Padilla C. Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería - Montería 2019. *Rev Cuid*. 2020;11(3):e1108.
9. Delgado A, Oyanguren N, Reyes A, Zegarra A, Cueva M. El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. *Propós Represent*. 2021;9(3):e1372.
10. Barraza A. El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Av Psicol Latinoam*. 2008;26(2):270-289.
11. Otero G, Carriazo G, Tamara S, Lacayo M, Torres G, Pájaro N. Nivel de estrés académico por evaluación oral y escrita en estudiantes de Medicina de una universidad del Departamento de Sucre. *CES Medicina*. 2020;34(1):40-52.
12. Gao X. Academic stress and academic burnout in adolescents: A moderated mediating model. *Front Psychol*. 2023;14:1133706.

13. Savarese G, Iannaccone A, Mollo M, Fasano O, Pecoraro N, Carpinelli L, et al. Academic performance-related stress levels and reflective awareness: The role of the elicitation approach in an Italian University's psychological counselling. *Br J Guid Couns.* 2019;47:569-578.
14. Niazov Z, Hen M, Ferrari J. Online and Academic procrastination in students with learning disabilities: The impact of academic stress and self-efficacy. *Psychol Rep.* 2022;125(2):890-912.
15. Shen B, Wang F, Sun S, Liu Y. Chinese adolescents' academic stress and smartphone addiction: A moderated-mediation model. *J Broadcast Electron Media.* 2021;65:724-740.
16. Jiang S, Ren Q, Jiang C, Wang L. Academic stress and depression of Chinese adolescents in junior high schools: Moderated mediation model of school burnout and self-esteem. *J Affect Disord.* 2021;295:384-389.
17. Aloia L, McTigue M. Buffering against sources of academic stress: The influence of supportive informational and emotional communication on psychological well-being *Commun Res Rep.* 2019;36:126-135.
18. Okechukwu F, Ogba K, Nwifo J, Ogba M, Onyekachi B, Nwanosike C, et al. Academic stress and suicidal ideation: moderating roles of coping style and resilience. *BMC Psychiatry.* 2022;22(1):546.
19. Rahmatpour P, Chehrzad M, Ghanbari A, Sadat S. Academic burnout as an educational complication and promotion barrier among undergraduate students: A cross-sectional study. *J Educ Health Promot.* 2019;8:201.
20. Seperak R, Fernández M, Dominguez S. Prevalence and severity of academic burnout in college students during the COVID-19 pandemic. *Interacciones.* 2021;7:e199.
21. Carranza R, Mamani O, Castillo R, Caycho T, Villafuerte A, Dávila R. Effect of emotional exhaustion on satisfaction with studies and academic procrastination among Peruvian university students. *Front Educ.* 2023;8:1015638.
22. Langade D, Modi P, Sidhwa Y, Hishikar N, Gharpure A, Wankhade K, et al. Burnout syndrome among medical practitioners across India: A questionnaire-based survey. *Cureus.* 2016;8(9):e771.
23. Liu Z, Xie Y, Sun Z, Liu D, Yin H, Shi L. Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: A cross-sectional study. *BMC Med Educ.* 2023;23(1):317.
24. Prada R, Navarro J, Domínguez S. Personalidad y agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios peruanos: un estudio predictivo. *RIDU.* 2020;14(2):e1227.
25. Carranza R, Mamani O, Morales W, Caycho T, Ruiz P. Academic self-efficacy, self-esteem, satisfaction with studies, and virtual media use as depression and emotional exhaustion predictors among college students during COVID-19. *Heliyon.* 2022;8(11):e11085.
26. Domínguez S, Merino C. Cognitive Emotional Regulation Questionnaire-18 en universitarios: Evidencias de validez convergente y discriminante. *RIDEP.* 2018;47(2):171-184.
27. Youssef F. Medical student stress, burnout and depression in Trinidad and Tobago. *Acad Psychiatry.* 2016;40(1):69-75.
28. Domínguez S. Agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios: ¿Cuánto influyen las estrategias cognitivas de regulación emocional? *EDUMED.* 2018;19(2):96-103.
29. Charkhabi M, Azizi M, Hayati D. The association of academic burnout with self-efficacy and quality of learning experience among Iranian students. *Springerplus.* 2013;2:677.
30. Estrada E, Cruz R, Quispe Y, Roque E, Yabar P, Incacutipa D, et al. Trastornos Mentales comunes y cansancio emocional en estudiantes universitarios: Un estudio correlacional. *J Law Sust Develop.* 2023;11(6):e1150.
31. Estrada E. Esgotamiento emocional em estudantes universitários peruanos durante a pandemia COVID-19. *REVTEE.* 2021;14(33):e16542.
32. Estrada E, Velásquez L, Valencia J, Farfán M, Lavilla W, Paricahua J. Academic stress and emotional exhaustion in university students in the context of virtual education. *Arch Ven Farmacol Ter.* 2022;41(5):455-461.
33. Terrazas A, Velázquez J, Testón N. El estrés académico y afectaciones emocionales en estudiantes de nivel superior. *Rev Innova Educ.* 2022;4(2):132-146.
34. Basri S, Hawaldar I, Nayak R, Rahiman H. Do academic stress, burnout and problematic internet use affect perceived learning? Evidence from India during the COVID-19 pandemic. *Sustainability.* 2022;14(3):1409.
35. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: McGraw-Hill; 2018.
36. Barraza A. Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico. *Investigación Educativa Duranguense.* 2007;7:90-93.
37. Estrada E. Capital psicológico y estrés académico en estudiantes de Enfermería de una universidad peruana durante la pandemia por COVID-19. *Gac Méd Caracas.* 2022;130(4):737-744.

38. Gonzales M, Landero R. Escala de cansancio emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas en una muestra de México. *An Psicol.* 2007;23(2):253-257.
39. Estrada E, Farfán M, Lavilla W, Quispe J, Velasquez L, Velasquez L, et al. Cansancio emocional y bienestar psicológico en estudiantes peruanos de enfermería durante la pospandemia por la COVID-19. *Rev Cubana Med Mil.* 2023;52(2):e02302643.
40. Miñan G, Flores J, Piñas A, Suria Y, Toledo W, García J, et al. Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios peruanos. *Salud, Ciencia y Tecnología.* 2023;3:519.
41. Zamora A, Leiva F. Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID-19 durante el año 2021. *Academo (Asunción).* 2022;9(2):127-138.
42. Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT.* 2021;27(2):e482.
43. Carlotto M, Gonçalves S. Preditores da síndrome de burnout em estudantes universitários. *Pensamiento Psicológico.* 2008;4(10):101-109.
44. Barreto D, Salazar H. Agotamiento emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Univ Salud.* 2020;23(1):30-39.
45. Herrera L, Mohamed L, Cepero S. Cansancio emocional en estudiantes universitarios. *DEDiCA.* 2016;(9):173-191.
46. Vidal J, Muntaner A, Palou P. Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos Educativos.* 2018;(22):181-195.
47. Fernández E, Liébana C, Morán C. Relación entre el sentido de coherencia y el cansancio emocional en estudiantes universitarios. *PSYE.* 2017;9(3):393-340.