Estrés académico y su impacto en el rendimiento escolar de los estudiantes de odontología de la Universidad Autónoma de Nayarit.

Álvarez Lizarrarás Ruben,* Tiznado Orozco Gaby Esthela,** Amaro Navarrete Claudia Lucero,**
Mú Gálves Blanca Yisgot,** Solís Castañeda Nancy Katia. **

Resumen

El estrés es una respuesta natural ante desafíos que altera el equilibrio emocional. Durante su trayectoria académica, los estudiantes universitarios enfrentan constantemente situaciones que desencadenan este estado Objetivo: Evaluar el nivel de estrés académico en los estudiantes de Odontología y su impacto en el desempeño escolar, así como precisar los factores estresantes predominantes. Metodología: 465 estudiantes fueron seleccionados (muestreo no probabilístico), se aplicó análisis de correlación y frecuencia para explorar la asociación entre el estrés y el promedio académico y calcular porcentajes de estrés. Resultados: No se encontró una relación negativa entre el nivel de estrés y el desempeño académico. Por el contrario, se observó que aquellos estudiantes que reportaron niveles más altos de estrés mostraron un rendimiento superior, fenómeno interpretado como eustrés. Conclusión: Quienes obtienen las calificaciones más altas suelen reportar una mayor presencia de demandas ambientales y síntomas de estrés. A pesar de esto, son también los que más recurren a técnicas de manejo como la planificación, la búsqueda de información y la comunicación. Esto demuestra que el estrés no reduce inevitablemente el rendimiento escolar si se aplican las estrategias correctas, aunque no deja de ser un riesgo latente para la salud física y mental

Palabras claves: factores estresantes, estrés, universitarios, odontología.

Abstract

Stress is a natural response to challenges that disrupts emotional balance. Throughout their academic journey, university students constantly face situations that trigger this state. Objective: To evaluate the level of academic stress in Dentistry students and its impact on school performance, as well as to pinpoint the predominant stressors. Methodology: 465 students were selected through non-probability sampling. Correlation and frequency analyses were applied to explore the association between stress and grade point average (GPA), as well as to calculate stress percentages. Results: No negative relationship was found between stress levels and academic performance. On the contrary, students reporting higher stress levels demonstrated superior performance—a phenomenon interpreted as eustress. Conclusion: Those who achieve the highest grades tend to report a greater presence of environmental demands and stress symptoms. Despite this, they are also the ones who most frequently rely on coping strategies such as planning, information seeking, and communication. This demonstrates that stress does not inevitably reduce academic performance if the right strategies are applied, although it remains a latent risk to physical and mental health.

Keywords: stressors, stress, university students, dentistry.

*Egresado de la Unidad Académica de Odontología de la Universidad Autónoma de Nayarit.
**Docentes de la Unidad Académica de Odontología de la Universidad Autónoma de Nayarit.
Correspondencia: Gaby Esthela Tiznado Orozco e-mail: gaby.tiznado@uan.edu.mx

Introducción

El estrés académico ha sido identificado como un factor de riesgo para sintomatologías de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios, lo cual puede deteriorar su bienestar psicológico y predisponer a conductas de riesgo.[1] Estudios recientes destacan que más del 35 % de estudiantes universitarios presentan síntomas de estrés y trastornos mentales relacionados.[2] Este problema se agrava en contextos de alta competitividad y demandas académicas, lo que refleja la necesidad de incorporar perspectivas epidemiológicas para entender su impacto global y local. Actualmente el estrés ha adquirido una gran importancia en la vida cotidiana, es considerado uno de los problemas de salud más generalizados en la sociedad causado por diferentes situaciones: inseguridad, economía, entorno familiar y el entorno escolar por mencionar algunas.[3]

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (WHO por sus siglas en inglés) el estrés es un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil, una condición a la que todas las personas estamos expuestas.[1] La población estudiantil es un grupo social que constantemente está realizando actividades propias de la escuela que le generan diferentes emociones: miedo, frustración, alegría, satisfacción y estrés, por mencionar algunas. Dependiendo del ciclo escolar puede incrementar las situaciones de estrés, agregando quizás el tipo de carrera que se cursa, quizás aprobar algunas materias sea aún más estresante para ellos.[2]

Los estudiantes de Odontología no son la excepción, además de estar sometidos a las situaciones de estrés que son comunes a nivel de estudios superiores, el hecho de llevar prácticas clínicas en

pacientes es un factor adicional para aumentar una condición de ansiedad. De ahí la importancia de identificar cuál es el nivel de estrés que presentan y cómo esto se ve afectado en su rendimiento académico.[4]

Estudios previos han examinado las causas del estrés en estudiantes universitarios, identificando diversas fuentes. Estas incluyen la necesidad de completar ensayos, cumplir con plazos para la entrega de trabajos, la carga de trabajo general y la cantidad de trabajo que los alumnos experimentan, así como las limitaciones de tiempo. Como respuesta a esta percepción de falta de tiempo, los estudiantes suelen sacrificar horas de sueño, lo cual puede disminuir su capacidad para hacer frente a los niveles de estrés mencionados.[4,5]

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que más de mil millones de personas viven con trastornos de salud mental, siendo la ansiedad y la depresión las más frecuentes. El suicidio fue responsable de aproximadamente 727 000 muertes en 2021, siendo una de las principales causas de muerte entre personas de 15 a 29 años a nivel mundial. Aunque entre 2000 y 2021 hubo una disminución global del 35% en la tasa total de suicidios, la reducción proyectada hacia 2030 no alcanzará los objetivos establecidos en los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas.[3]

Una investigación reciente en estudiantes universitarios del Estado de México encontró que 30.1% presentaron conducta suicida, 53% ansiedad y 28% depresión, con mayor prevalencia en estudiantes con más semestres cursados y mayor afectación en mujeres.[6,7]

Material y Métodos

El estudio es observacional, correlacional y prospectivo, con un enfoque longitudinal. Se trabajó con una muestra de 465 de un total de 920 alumnos de la Unidad Académica de Odontología de la Universidad Autónoma de Nayarit, seleccionados bajo un método probabilístico. Se midieron variables como son Estrés académico**:** categorizada en bajo, medio y alto. Se evaluó mediante la escala auto informada, (relajado, intermedio y en situaciones de alta carga), Estresores**:** Factores desencadenantes (tareas, prácticas clínicas, atención a pacientes, exámenes, entre otros) clasificados cualitativamente. Sexo, Rendimiento Escolar: evaluada en tres niveles (bajo, medio y alto), determinada a partir del promedio académico. Tras eliminar 30 encuestas incompletas, la muestra final fue de 465 participantes, (nivel de confianza del 95%, una probabilidad del 50% y un error del 3%, el cálculo estimó 494 estudiantes).

Se garantizo el anonimato y la confidencialidad de la información. La participación es totalmente voluntaria, previa firma del consentimiento informado, y se asegura que los estudiantes puedan retirarse sin consecuencias académicas, fue aprobada por del comité de Ética de la Unidad Académica de Odontología.

Resultados

Se encuestó a un total de 465 estudiantes, de los cuales el 70% fueron mujeres (n=326) y el 30% hombres (n=139), esto debido a que es una carrera con mayor matricula de mujeres. Uno de los hallazgos más relevantes del estudio fue que no se identificó una relación negativa directa entre el nivel de estrés y el rendimiento académico. Contrario a lo esperado según la hipótesis planteada, los resultados muestran que los estudiantes que reportaron niveles más altos de estrés presentaron, en muchos casos, promedios académicos elevados, especialmente en los rangos de 86 a 95 y mayores a 96. Este comportamiento sugiere la presencia de eustrés, entendido como un tipo de estrés positivo que actúa como un factor motivador y de activación cognitiva, favoreciendo el desempeño académico. En este contexto, el estrés no se manifiesta como un factor limitante, sino como un estímulo que impulsa al estudiante a responder de manera eficiente a las exigencias académicas.

El análisis de las situaciones estresantes identificó como principales estresores académicos: La sobrecarga de tareas y trabajos, La presión derivada de las evaluaciones (exámenes, ensayos e investigaciones), El tiempo limitado para la entrega de actividades. Estos factores se presentaron con mayor frecuencia en los niveles de “casi siempre” y

Tabla 1. Situaciones estresantes.

Promedio		70y75	76 y 80	81 y 85	86 y 90	91 y 95	Más de 96	Menos de 70
¿Cómo consideras que es tu nivel de estrés o nerviosismo?	Nunca	0	0	3	2	8	0	0
	Rara vez	0	1	5	18	20	4	1
	Alunas veces	1	8	15	41	74	8	2
	Casi siempre	1	2	21	44	71	14	0
	Siempre	1	2	12	29	51	6	0
La competencia con los compañeros del grupo	Nunca	0	3	11	28	35	3	2
	Rara vez	0	1	21	46	68	10	1
	Alunas veces	3	7	18	40	69	11	0
	Casi siempre	0	2	6	10	40	5	0
	Siempre	0	0	0	10	12	3	0
Sobrecarga de tareas y trabajos	Nunca	0	0	2	2	2	0	0
	Rara vez	0	1	4	22	23	3	1
	Alunas veces	1	6	20	43	69	10	1
	Casi siempre	1	5	17	44	75	11	1
	Siempre	1	1	13	23	55	8	0
La personalidad y el carácter del docente	Nunca	0	1	8	11	16	0	0
	Rara vez	0	5	12	35	46	8	2
	Alunas veces	2	5	20	50	79	16	1
	Casi siempre	0	2	8	20	52	5	0
	Siempre	1	0	8	18	31	3	0
En las evaluaciones, clasifica cual es el nivel de estrés que te generan cada una de ellas. [Exámenes, ensayos, investigación)	Nunca	0	1	3	8	3	0	0
	Rara vez	0	2	5	14	16	1	0
	Alunas veces	2	2	8	26	56	7	2
	Casi siempre	0	5	22	38	82	11	1
	Siempre	1	3	18	48	67	13	0
Tipos de trabajos que te piden para evaluar. Identifica el nivel de estrés que te provoca cada una de ellas [Ensayos]	Nunca	0	1	4	8	12	1	0
	Rara vez	0	1	10	31	47	4	1
	Alunas veces	1	4	25	42	72	11	2
	Casi siempre	2	3	10	26	62	11	0
	Siempre	0	4	7	27	31	5	0
No comprender los temas que se aborden en la clase	Nunca	0	1	5	5	15	1	0
	Rara vez	0	2	5	33	49	5	2
	Alunas veces	0	5	26	43	60	9	1
	Casi siempre	2	4	10	31	59	9	0
	Siempre	1	1	10	22	41	8	0
Participación en clase (Responder a preguntas, exponer, etc.)	Nunca	0	1	2	13	30	3	2
	Rara vez	1	2	17	34	47	7	1
	Alunas veces	0	5	16	32	63	8	0
	Casi siempre	1	4	9	31	50	8	0
	Siempre	1	1	12	24	34	6	0
Tiempo limitado para hacer los trabajos	Nunca	0	0	3	8	10	1	1
	Rara vez	0	3	10	20	29	3	2
	Alunas veces	1	6	17	38	54	7	0
	Casi siempre	1	3	10	39	70	11	0
	Siempre	1	1	16	29	61	10	0

"siempre", particularmente en estudiantes con promedios altos, lo que refuerza la idea de que una alta exigencia académica no necesariamente se traduce en bajo rendimiento, sino que puede estar asociada a un mayor compromiso académico.

Otros estresores, como la competencia entre compañeros, la participación en clase y la personalidad del docente, se ubicaron en niveles intermedios, indicando que, aunque generan tensión, no representan los principales detonantes del estrés académico.

En las estrategias de afrontamiento del estrés. Los resultados muestran que los estudiantes emplean principalmente estrategias activas y adaptativas para afrontar el estrés. Entre las más utilizadas destacan: La ventilación emocional (expresar verbalmente preocupaciones) la búsqueda de información, la elaboración de planes y ejecución de tareas y el uso de habilidades asertivas. Estas estrategias reflejan un afrontamiento orientado a la resolución de problemas, lo cual podría explicar por qué niveles elevados de estrés no se traducen en un bajo rendimiento académico. En contraste, estrategias como la religiosidad y el autoelogio fueron reportadas con menor frecuencia, lo que indica una preferencia por mecanismos prácticos y cognitivos más que emocionales o espirituales.

El análisis por sexo reveló que las mujeres reportaron niveles de estrés más elevados que los hombres, concentrándose principalmente en las categorías de "algunas veces", "casi siempre" y "siempre". Sin embargo, pese a esta mayor percepción de estrés, las mujeres mantuvieron un rendimiento académico alto, con mayor concentración de promedios entre 91 y 95, en comparación con los hombres. Este hallazgo sugiere que, aunque las mujeres experimentan mayores niveles de estrés, cuentan con mecanismos de afrontamiento eficaces que les permiten sostener un buen desempeño académico, lo que podría estar relacionado con una mayor autorregulación, compromiso académico o habilidades organizativas. Reacciones físicas y psicológicas asociadas al estrés.

En cuanto a las reacciones físicas, la manifestación más frecuente fue la somnolencia o necesidad de dormir, seguida de la fatiga crónica y los dolores de cabeza. Respecto a las reacciones psicológicas, se observó una alta prevalencia de ansiedad y depresión, con un 43.6% de los estudiantes reportándolas en los niveles de "frecuentemente" y "siempre". También se identificaron problemas de concentración e inquietud, lo que evidencia que, aunque el rendimiento académico se mantiene, el impacto del estrés sobre la salud mental es significativo y no debe ser minimizado.

En conjunto, los resultados indican que el estrés académico está ampliamente presente en los estudiantes de odontología; sin embargo, no actúa necesariamente como un factor inhibidor del rendimiento escolar. Por el contrario, en esta población parece funcionar, en muchos casos, como un elemento activador del desempeño académico, siempre que se acompañe de estrategias de afrontamiento adecuadas. No obstante, la alta prevalencia de manifestaciones físicas y psicológicas sugiere la necesidad de intervenciones preventivas orientadas al bienestar integral del estudiante, más allá del rendimiento académico. El valor obtenido de la prueba de Ji cuadrada fue $\chi^2 = 18.72$, con 24 grados de libertad y un valor de $p = 0.767$. Dado que el valor de p es mayor a 0.05, no se rechaza la hipótesis nula, lo que indica que no existe una asociación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés académico y el rendimiento escolar.

La tabla 2 muestra los resultados de un cuestionario que evalúa, por género, la frecuencia de diversas manifestaciones psicológicas y comportamentales relacionadas con el estrés. En la sección psicológica se observan indicadores como la inquietud (incapacidad de relajación), niveles de estrés, ansiedad/angustia, problemas de concentración y sentimientos de agresividad. En todas estas categorías, las estudiantes (nacidas mujer) reportan sistemáticamente una mayor frecuencia que los estudiantes (nacidos hombre). Por ejemplo, en el caso de la inquietud, 120 mujeres indican experimentarla "algunas veces", 66 "casi siempre" y 58 "siempre", frente a 41, 34 y 13 en hombres, respectivamente. Patrones similares se aprecian en los otros indicadores psicológicos.

Tabla 2. Comparación del nivel de estrés y el rendimiento académico entre sexo.

SEXO			
Psicológicas		Nacida Mujer	Nacido Hombre
Inquietud (incapacidad de relajarse)	Alunas veces	120	41
	Casi siempre	66	34
	Siempre	58	13
Estrés	Alunas veces	57	23
	Casi siempre	54	19
	Siempre	46	9
Ansiedad, angustia o desesperación	Alunas veces	77	41
	Casi siempre	88	21
	Siempre	81	13
Problemas de concentración	Alunas veces	109	44
	Casi siempre	64	33
	Siempre	65	16
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	Alunas veces	93	42
	Casi siempre	61	18
	Siempre	37	7
Comportamentales			
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	Alunas veces	86	24
	Casi siempre	33	14
	Siempre	14	2
Aislamiento de los demás	Alunas veces	86	34
	Casi siempre	35	15
	Siempre	23	8
Desgano para realizar labores escolares	Alunas veces	106	35
	Casi siempre	69	33
	Siempre	38	9
Aumento o reducción de los alimentos	Alunas veces	80	36
	Casi siempre	85	26
	Siempre	64	18

Discusión

El presente estudio analizó la relación entre el estrés académico y el rendimiento escolar en estudiantes de odontología, evidenciando una alta prevalencia de estrés académico, pero sin asociación estadísticamente significativa con el rendimiento académico. Este hallazgo resulta relevante, ya que contradice la noción tradicional de que el estrés académico impacta negativamente el desempeño escolar y sugiere que, en esta población, el estrés puede desempeñar un papel adaptativo cuando existen recursos personales y académicos adecuados.

Nuestros resultados coinciden con lo reportado por Mucho Chachaque en estudiantes de odontología, quien encontró una correlación prácticamente nula entre estrés académico y rendimiento académico, concluyendo que el estrés no determina el promedio escolar cuando los estudiantes desarrollan mecanismos de afrontamiento eficaces.[1] De manera similar, Silva et al. observaron que, aunque el estrés académico es frecuente en universitarios, no se asocia necesariamente con bajo rendimiento, señalando que variables como la motivación, la autorregulación y la organización del tiempo podrían modular esta relación.[2]

En contraste, otros estudios han reportado asociaciones negativas entre estrés académico y desempeño académico, particularmente en contextos donde predominan estrategias de afrontamiento pasivas o evitativas. Gil y Fernández documentaron que estudiantes con mayor estrés y escasos recursos de afrontamiento presentan mayor riesgo de agotamiento académico y disminución del rendimiento.[3] Estas diferencias pueden atribuirse a características contextuales, disciplina académica, carga curricular y apoyo institucional, lo que refuerza la importancia de interpretar el estrés académico como un fenómeno multifactorial.

Un hallazgo relevante del presente estudio es que, pese a la ausencia de impacto negativo en el rendimiento escolar, se identificó una alta frecuencia de manifestaciones físicas y psicológicas asociadas al estrés, como fatiga crónica, somnolencia, cefalea, ansiedad y síntomas depresivos. Este resultado

concuerda con lo reportado por Méndez Romero y León Verdín, quienes encontraron prevalencias elevadas de ansiedad (53%), depresión (28%) y conducta suicida (30.1%) en estudiantes universitarios, aun cuando muchos mantenían un desempeño académico aceptable.[4] Estos hallazgos refuerzan la idea de que el rendimiento escolar no es un indicador suficiente del bienestar integral del estudiante.

Desde una perspectiva epidemiológica, los resultados adquieren mayor relevancia al situarse dentro del contexto global y nacional de salud mental. La Organización Mundial de la Salud reporta que más de mil millones de personas viven con trastornos mentales y que el suicidio continúa siendo una de las principales causas de muerte en jóvenes de 15 a 29 años a nivel mundial.[5] En México, los datos derivados de encuestas nacionales han mostrado un incremento sostenido en la ideación e intento suicida en adolescentes y adultos jóvenes, lo cual sugiere una tendencia preocupante al aumento de problemas de salud mental en este grupo poblacional.[6]

El análisis por sexo realizado en este estudio mostró que las mujeres reportaron mayores niveles de estrés académico y síntomas psicológicos, aunque mantuvieron un rendimiento académico alto. Este patrón ha sido descrito previamente en estudiantes del área de la salud, donde las mujeres presentan mayor carga emocional, pero también una mayor utilización de estrategias de afrontamiento adaptativas.[7,8,9] Estos resultados subrayan la necesidad de intervenciones diferenciadas por género que atiendan el impacto emocional del estrés académico.

En conjunto, los hallazgos del presente estudio sugieren que el estrés académico no actúa necesariamente como un factor inhibidor del rendimiento escolar, pero sí representa un riesgo significativo para la salud mental de los estudiantes. Desde el enfoque de salud pública y educación superior, estos resultados respaldan la implementación de programas institucionales orientados a la promoción del bienestar psicológico, el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento y la detección temprana de síntomas de ansiedad, depresión y conducta suicida.

Referencias

1. OMS. Organización Mundial de la Salud. [Online].; 2023 [cited 2023 10 27. Available from: https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20estr%C3%A9s%3F,las%20amenazas%20y%20a%20otros%20est%C3%ADmulos.
2. Rodríguez J, Morales H. Ciencia UNAM. [Online].; 2023 [cited 2023 09 27. Available from: https://ciencia.unam.mx/leer/1444/ansiedad-y-estres-los-enemigos-invisibles-de-los-estudiantes
3. Espinosa J, Hernández J, Rodrigue J, Chacín M, Bermúdez V. Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. Redalyc - Sistema de información científica. 2020 Febrero; XXXIX(1).
4. McCarthy C. Healthy Children. [Online].; 2019 [cited 2023 Octubre 20. Available from: https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/Anxiety-Disorders.aspx
5. Gil J, Fernández C. El estrés académico, estresores, sintomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. SCielo. 2021 Marzo; XIII(1).
6. Kloster G, Perrotta F. Estrés Académico en Estudiantes Universitarios de la Ciudad de Paraná. Repositorio Institucional UCA. 2019 septiembre.
7. Barraza A. Estrés académico: Un estado de la cuestión. Psicología Científica
8. Mucho JE. Relación entre el estrés académico y el rendimiento académico en estudiantes de odontología. Tacna: Universidad Latinoamericana CIMA; 2023.
9. Silva M, López J, Meza M. Estrés académico en estudiantes universitarios y su relación con el rendimiento académico. Rev Educ Sup. 2019;28(79):45–58.
10. Gil J, Fernández C. Estrés académico, estresores y estrategias de afrontamiento en residentes de estomatología. Rev Cubana Estomatol. 2021;13(1).
11. Méndez Romero NA, León Verdín MG. Anxiety, depression and suicidal behavior in university students in the State of Mexico. Salud Ment. 2025;48(5):245–51.
12. World Health Organization. Suicide worldwide in the 21st century. WHO; 2023.
13. Instituto Nacional de Salud Pública. Conducta suicida en adolescentes y adultos mexicanos. ENSANUT Continua 2022.
14. Garcés R, Giraldo A, Meléndez L, Chamorro B, Villamizar A. Estrés académico en estudiantes del área de la salud. Univ Cartagena; 2019