



Estrés académico y su relación con la impulsividad en estudiantes universitarios de Quito

Academic stress and its relationship with impulsivity in university students in Quito

O stress académico e a sua relação com a impulsividade em estudantes universitários de Quito

ARTÍCULO ORIGINAL



María Emilia Arias Cano
maearias350@gmail.com

Lesslie Alejandra Salazar Almeida
alejandraalmeida2353@gmail.com

Walker Jesús Monar Cajamarca
jelter21@outlook.es

Juan Enrique Villacís Jácome
juanvillacisj@gmail.com

Universidad Politécnica Salesiana. Quito, Ecuador

Escanea en tu dispositivo móvil

o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/revistaneque.v7i19.165>

Artículo recibido 15 de julio 2024 / Arbitrado 28 de agosto 2024 / Publicado 6 de septiembre 2024

RESUMEN

La relación entre el estrés académico y la impulsividad es compleja y multifacética. Los hallazgos sugieren que mejorar las habilidades de afrontamiento puede ser una estrategia efectiva para mitigar tanto el estrés como la impulsividad en estudiantes universitarios. El objetivo es determinar el estrés académico y su relación con la impulsividad en estudiantes de la Institución de Afiliación. Ciudad, País, Quito. Se orientó en el paradigma positivista, enfoque investigativo positivista; el tipo es descriptivo-correlacional y el diseño no experimental. La población estuvo representada por 50 estudiantes de la Institución de Afiliación en Quito, en edades comprendidas entre 18 a 26 años. Se realizó una encuesta sociodemográfica con una escala de Likert. Como resultado se tiene que, existe una correlación positiva lo cual equivale al 76% de la población de estudio. Se concluye, la correlación positiva entre el estrés académico y la impulsividad revela un desafío significativo dentro del entorno universitario.

Palabras clave: Académico; Estrés; Estudiantes; Impulsividad; Universitarios

ABSTRACT

The relationship between academic stress and impulsivity is complex and multifaceted. Researchers suggest that improving coping skills may be an effective strategy for mitigating both stress and impulsivity in college students. The objective is to determine academic stress and its relationship with impulsivity in students of the Affiliated Institution. City, Country, Quito. It is guided by the positivist paradigm, positivist investigative approach; the type is descriptive-correlational and the design is non-experimental. The population is represented by 50 students from the Quito Affiliation Institution, aged between 18 and 26 years. A sociodemographic survey was carried out using a Lickert scale. As a result, it is believed that there is a positive correlation that is equivalent to 76% of the study population. In conclusion, the positive correlation between academic stress and impulsivity reveals a significant challenge within the university environment.

Key words: Academic; Stress; Students; Impulsivity; University Students

RESUMO

A relação entre estresse acadêmico e impulsividade é complexa e multifacetada. Os pesquisadores sugerem que melhorar as habilidades de enfrentamento pode ser uma estratégia eficaz para mitigar o estresse e a impulsividade em estudantes universitários. O objetivo é determinar o estresse acadêmico e sua relação com a impulsividade em alunos da Instituição Afiliada. Cidade, País, Quito. Orienta-se pelo paradigma positivista, abordagem investigativa positivista; O tipo é descritivo-correlacional e o desenho não é experimental. A população é representada por 50 estudantes da Instituição Filiada a Quito, com idade entre 18 e 26 anos. Foi realizado levantamento sociodemográfico por meio de escala Lickert. Como resultado, acredita-se que exista uma correlação positiva que equivale a 76% da população estudada. Concluindo, a correlação positiva entre estresse acadêmico e impulsividade revela um desafio significativo no ambiente universitário.

Palavras-chave: Acadêmico; Estresse; Estudantes; Impulsividade; Estudantes Universitários

INTRODUCCIÓN

El estrés se ha convertido en objeto de interés para los investigadores porque sus efectos afectan el rendimiento académico de los estudiantes y pueden provocar depresión, ansiedad, trastornos mentales, familiares e incluso sociales. En este escenario, la pandemia provocada por el Covid-19 según Ozamiz et al. (2020) “sentaron un precedente que creó niveles de ansiedad en la población, como lo demuestran patrones de alto estrés” (p. 2).

En este contexto, Restrepo et al. (2020) definen el desgaste académico como la respuesta de la que dispone cada estudiante según las diferentes demandas del ciclo de aprendizaje, por lo tanto lo definieron como un estado que se presenta cuando el estudiante lo percibe como una actitud negativa hacia las demandas del ambiente de aprendizaje (Silva et al., 2020), lo que significa que el estudiante está expuesto a diversas actividades diarias como parte del proceso formativo (elaboración, presentación de trabajos, ensayos, informes). Se considera estresante, provocando agotamiento físico, ansiedad, insomnio, bajo rendimiento académico y abandono educativo.

Es sabido que el estrés puede ser motivador en pequeñas dosis, sin embargo, este puede llegar a convertirse en un problema si se llega a experimentar de manera crónica. De esto señalan Zambrano y Tomalá (2022), niveles elevados de estrés pueden llegar a tener un impacto significativo en la salud física y mental, ya que aumenta el riesgo de padecer diversas enfermedades. En el contexto universitario, este fenómeno puede llegar a manifestarse de manera particular, afectando el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes.

Es de saber que, la indagación se sostiene en los problemas que afectan a los estudiantes de niveles superiores; este problema se basa en la asociación existente entre la impulsividad y los altos niveles de estrés que de una u otra manera han impactado el desarrollo normal y generando severas consecuencias en la sociedad. Debido a que ambas variables que se analizan en la investigación afectan a los estudiantes en su rendimiento académico y vida personal, pero ¿de qué forma afectan?

Es importante entender que el estrés, según Águila et al., (2015) no es solo un estado de ansiedad provocado por una situación o estímulo que nos preocupa, sino que tiene un alcance más amplio porque el estrés se expresa a través del proceso de nerviosismo central, inmunológico, sistemas endocrinos y sistemas endocrinos a niveles del cerebro y del cuerpo que provocan respuestas hormonales como niveles bajos de hormona del crecimiento o alta secreción de cortisol en áreas del cerebro como la amígdala, el hipocampo y la corteza prefrontal.

Desde una perspectiva más general, el estrés académico es descrito por Zambrano y Tomalá (2022) como una reacción emocional, intelectual y básica de los estudiantes que buscan una educación integral. Esto se manifiesta cuando los estudiantes se dan cuenta de que las exigencias académicas los están afectando, lo que puede indicar que están preocupados y fuera de contacto. Por lo tanto, la ansiedad de los estudiantes es una causa común en muchos lugares, especialmente en entornos académicos, lo que puede tener un gran impacto en el rendimiento académico y la salud mental.

Visto de esta forma, Díaz (2020), argumenta que, desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A esta se le denomina estrés académico y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula. Otros autores como Ticona et al., (2020), definen el estrés académico como aquel que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema.

De esta manera para Martínez y Díaz (2020), el estrés escolar es el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sean de carácter interrelacional, intrarrelacional o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en el rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada.

En habidas cuentas, el estrés académico en estudiantes universitarios es un fenómeno complejo que puede ser desencadenado por múltiples factores. Se puede decir que, este se presenta las principales causas identificadas en diversas investigaciones. Uno de ellos según Arias y Vizoso (2016), los exámenes son una de las principales fuentes de estrés académico. La presión por obtener buenos resultados y la ansiedad asociada a las evaluaciones puede generar un alto nivel de tensión en los estudiantes, así mismo, el factor de sobre carga de trabajo, es decir, la cantidad excesiva de tareas y trabajos asignados es otro factor crítico. Los estudiantes a menudo sienten que no pueden cumplir con las expectativas debido a la carga de trabajo acumulada.

Ante esta situación, Silva et al., (2019), manifiestan que existen estrategias para reducir el estrés académico, una es la planificación y organización, ellos deben establecer un horario de estudio, creando un calendario que incluya fechas de exámenes y plazos de entrega ayuda a gestionar el tiempo de manera efectiva, evitando la acumulación de tareas. Igualmente, deben definir metas

realistas, es decir, Fijar objetivos alcanzables puede reducir la presión y el estrés, permitiendo un enfoque más equilibrado entre rendimiento académico y salud emocional.

Mientras que, para Lemos et al., (2018), una estrategia para reducir el estrés en los estudiantes universitario es implementar técnicas de estudio efectivo, estos deben utilizar métodos de estudio: Implementar técnicas como la elaboración de resúmenes, tarjetas de estudio o autoevaluaciones mejora la eficiencia del estudio y aumenta la confianza y crear un ambiente adecuado, es decir, estudiar en un lugar tranquilo y libre de distracciones potencia la concentración y reduce la ansiedad.

Cabe mencionar que, según Alfonso et al. (2015), el estrés académico se ha vuelto común entre los estudiantes, especialmente durante la adolescencia y la edad adulta temprana, cuando las exigencias académicas pueden ser altas. Este tipo de estrés en el campo afecta el rendimiento escolar, pero también afecta el comportamiento agresivo, lo que puede tener importantes consecuencias en la vida de los estudiantes como la impulsividad.

Por supuesto que el fenómeno de la impulsividad se define según Rivarola et al, (2022), como la tendencia a actuar sin pensar en las consecuencias. En el contexto académico, esta puede manifestarse de varias maneras, una es las decisiones apresuradas, los estudiantes optan por no estudiar para un examen o entregar trabajos incompletos. También mediante comportamientos disruptivos, donde actúan de manera inapropiada en clase como resultado del estrés acumulado y por último, la procrastinación, es decir, postergar tareas importantes, lo que a su vez aumenta el nivel de estrés.

En resumidas cuentas, investigaciones realizadas por Páez y Vásquez (2024), han demostrado que existe una relación negativa entre el estrés académico y la apatía. Un estudio realizado entre adolescentes demostró que las personas con buenas estrategias de afrontamiento presentaban menores niveles de apatía¹⁵. Esto sugiere que desarrollar habilidades para lidiar con el estrés puede proteger contra el comportamiento impulsivo.

Por otro lado, se encontró según Freire y Ferradás (2020), que la impulsividad cognitiva está relacionada con una menor búsqueda de apoyo social y una planificación deficiente. Esto implica que los estudiantes que actúan de manera impulsiva tienden a evitar estrategias efectivas para manejar su estrés, exacerbando así sus problemas académicos.

En relación con este tema, se tiene que, Águila et al., (2015), han manifestado que, la impulsividad la cual se encuentra en las zonas de la corteza prefrontal ventromedial en el núcleo basada de la amígdala y la corteza cingulada anterior las cuales son parte de la incapacidad en la inhibición

conductual que se relaciona con las funciones ejecutivas, motoras y la expresión de emociones, se experimenta ante distintas situaciones como en el caso de los estudiantes que por pasar por un factor estresor les puede generar la toma impulsiva de decisiones que puede afectar su estabilidad tanto física como emocional y eso nos puede generar problemas en las esferas biopsicosocial.

Es por eso que, las universidades no se encuentran ajenas al impacto del estrés que sufren los estudiantes debido a varios factores estresores que desencadenan tomar impulsivamente las decisiones; por el contrario, en estas instituciones educativas cobra mayor fuerza el tema, ya que dentro y fuera de estas se presenta realidades que hacen necesario un adecuado conocimiento y manejo de mecanismos para enfrentar diversos componentes que producen estrés académico.

Por esa razón la importancia de esta investigación es dar a conocer como el estrés escolar y la impulsividad de universitarios afectan a las diversas esferas biopsicosocial de sus vidas, en las apreciaciones de (Zambrano y Tomalá, 2022) quienes como resultado plantean que 91.58% sus participantes proyectaron cierto nivel de tensión, de estos 46.7% manifestaron grados moderados y 36.48% reflejaron elevada intensidad. El mayor número de participantes que mostraron tensión escolar fue representado por el género femenino con 95.45%, y 85% en masculinos. Dichos hallazgos facilitan una descripción de la distribución estudiantes estresados, lo que corrobora que la temática tiene gran impacto en la actual comunidad de universitarios.

Por consiguiente, la problemática a tratar en la investigación radica en la identificación de elevados grados de estrés académico y comportamientos impulsivos entre los estudiantes universitarios en Quito, sus efectos adversos en el desempeño de los universitarios; debido a que, las variables analizadas han cobrado un notable auge en los grupos de alumnos. Ahora bien, las demandas docentes pueden generar estados en los cuales se refleja angustia y tensión elevada, repercuten en los resultados académicos. Lo antes dicho ocurre con gran frecuencia tal como se evidencia en la publicación realizada por (Moya et al., 2023) en Ecuador; que da a conocer una mayoría de individuos aquejados moderadamente por tensión académica.

Visto de esta forma, la carencia de control de impulsos en los estudiantes puede reflejar la evasividad de obligaciones y responsabilidades. Lo que guarda relación con la realización inefectiva de las diferentes actividades. Generándose una problemática con consecuencias desfavorables a juicio de (Osorio y Sánchez, 2020) quienes exponen que los participantes de su exploración tienden a tomar decisiones de manera impulsiva, debido a factores estresores. Así mismo, no controlar los impulsos comprende un rasgo psicológico de significativa relevancia, caracterizado por

comportamientos automáticos y una falta de conciencia sobre las consecuencias personales y sociales de dichas conductas. En el ámbito docente, los alumnos impulsivos muestran problemas tanto en su conductual como cognitivamente.

Por su parte, Ramos (2015), tiene como objetivo detallar el grado de impulsividad en 245 participantes adolescentes de dos escuelas en Quito. Se concluyó que el 16.74% mostraron elevada impulsividad cognitiva, el 11.84% motora y el 11.24% de no planeada. El actual caso se considera factible; debido a que, cuenta con potencial humano y el suficiente sustento teórico necesario para llevar a cabo, como se demuestra mediante las distintas investigaciones que toman en consideración las dos variables que se utilizan en el estudio.

Es por ello que, se toma en consideración el hecho de que este trabajo de investigación aporta metodológicamente; debido a que, podría dar paso a la iniciación de otras exploraciones de la temática empleando métodos a fines con la correlación de las variables. Se persigue complementar y aportar al escenario ecuatoriano en materia de educación y en específico en la ciudad de Quito; respecto a los impactos del estrés académico y la impulsividad en la población universitaria, aspecto esencial para fortalecer las esferas biopsicosociales de los estudiantes.

Todo lo planteado nos lleva a decir que, la relación entre el estrés académico y la impulsividad es evidente y preocupante. A medida que los estudiantes enfrentan mayores exigencias académicas, es crucial que desarrollen habilidades adecuadas para afrontar el estrés. Un enfoque proactivo en la gestión del estrés no solo mejora el bienestar emocional, sino que también puede reducir comportamientos impulsivos. Por lo tanto, es esencial que tanto educadores como padres trabajen juntos para proporcionar a los jóvenes las herramientas necesarias para enfrentar estos desafíos. Es por eso que el objetivo de este artículo es determinar el estrés académico y su relación con la impulsividad en estudiantes de la Institución de Afiliación. Ciudad, País, Quito.

MÉTODO

El artículo se orienta en el paradigma positivista, es decir, en el enfoque investigativo positivista; el tipo es descriptivo-correlacional y el diseño no experimental. La población estuvo representada por 50 estudiantes de la Institución de Afiliación. Ciudad, País, Quito, en edades comprendidas entre 18 a 26 años, los cuales se encuentran estudiando diferentes áreas del saber. se realizó una encuesta sociodemográfica constatada por Alfa de Crombach, esta se envió

mediante un link y para la toma de los reactivos o baterías psicológicas se entregó de manera física realizando la toma de dos reactivos y se utilizó El Inventario de SISCO que permitió medir el estrés académico y La Escala de Impulsividad de Barratt.

Para el efecto se consideran criterios de inclusión, que se encuentren matriculados legalmente, rango de edad; en los criterios de exclusión no deben poseer sintomatología médica o psicológica para el efecto se realizara una encuesta sociodemográfica con una escala de Likert, con el objetivo de relacionar dicho instrumento mediante el análisis en SPSS para verificar su confiabilidad lo cual será evaluado mediante el Alfa de Crombach; seguidamente es importante el uso de instrumentos psicométricos o baterías para precisar la medición de la variable de impulsividad, mediante la escala de Barratt y los marcadores de estrés a partir del Inventario de SISCO; los cuales se medirán mediante el programa R el cual se encargara del análisis estadístico y gráficas de correlación existente entre las variables

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

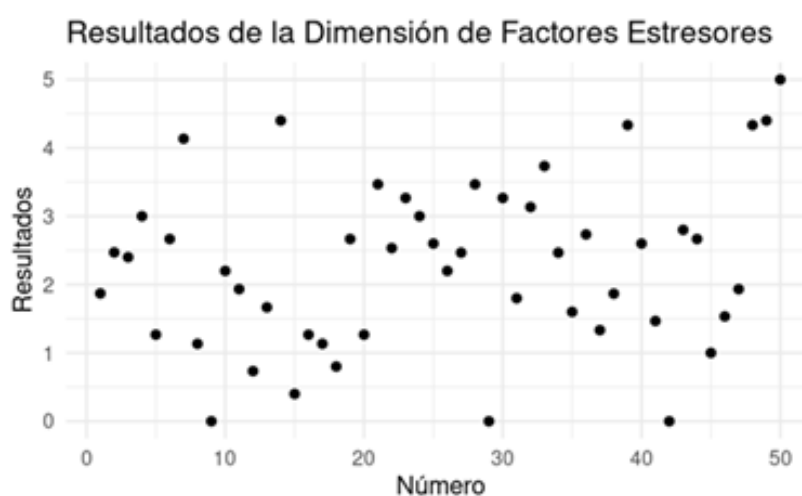


Figura 1. Dimensión de factores estresores.

Considerando los hallazgos alcanzados se desarrolla primera instancia la evaluación estadística de los valores de estrés estudiantil en los universitario; con el Inventario de SISCO Figura 1, segunda edición SV-21, el cual cuenta con tres dimensiones que dio como resultado que el 45,80% de la población de estudio le afecta los factores estresores, al 43,20% posee síntomas causados por el estrés académico, el 49% aplica estrategias de afrontamiento ante este mismo y como resultado final del total de los 50 estudiantes universitarios el 46% posee niveles de estrés académico alto.

A través del reactivo aplicado el cual está conformado por 15 ítems que identifican los factores estresores para los estudiantes universitarios; mediante esto se realizó el estudio estadístico el cual consiste en sacar el % de los datos aportados en base a una Escala de Likert que va de 0-5 en la dimensión; mediante lo cual se obtiene que los principales factores estresores para la población estudiantil son los siguientes:

Con el 2,74% la carga excesiva de deberes y evaluaciones que deben cumplir diariamente, el 2,73% los exámenes, 2,54% monotonías de los encuentros en clases y con el 2,38% las exigencias por los. Estas situaciones son catalogadas como los principales factores estresores para los estudiantes universitarios.

Ahora bien, para obtener las informaciones estadísticas de la variable de impulsividad es necesario observar la Figura 2, donde fue utilizado el reactivo de la Escala de Impulsividad de Barratt (BIS-11) que cuenta con tres dimensiones dando como resultado que el 20,06% de los estudiantes universitarios tienden a la impulsividad no planificada, Figura 3.



Figura 2. Resultados de Impulsividad.



Figura 3. Impulsividad no planificada.

Mientras que el 15,53% posee impulsividad motora Figura 4, 16,3% tiene impulsividad cognitiva Figura 5, y en resultado general del reactivo el 51,84% de la población de estudio posee la toma de decisiones de manera impulsiva o se encuentran ubicados en cada una de las dimensiones antes mencionadas.

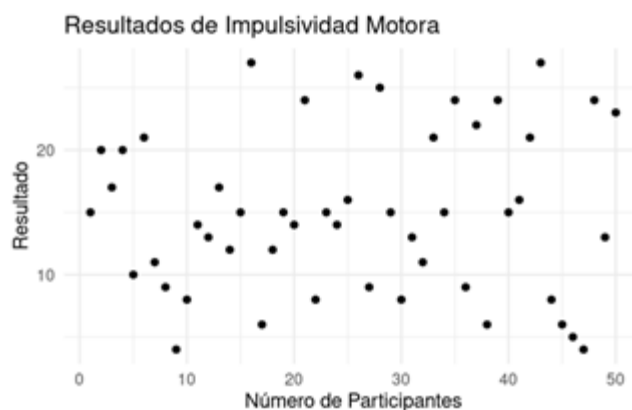


Figura 4. Impulsividad motora.

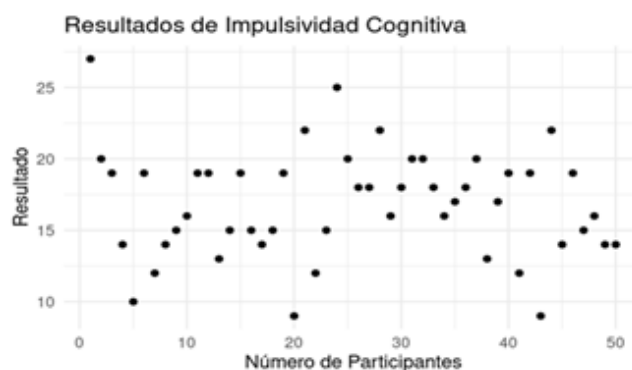


Figura 5. Impulsividad cognitiva.

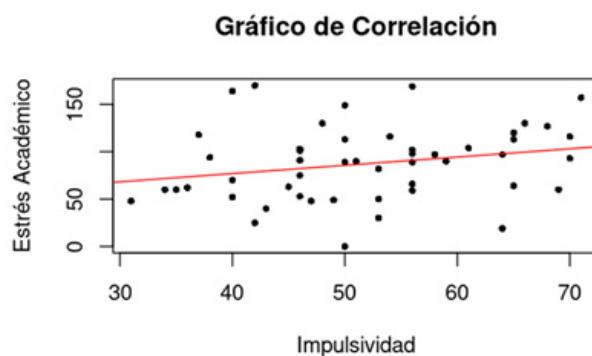


Figura 5. Resultados de la correlación entre impulsividad y estrés académico

Una vez que se realizó el procesamiento estadístico a las variables y de sus respectivas dimensiones; se verifica la correlación existente entre ambas en los estudiantes universitarios. Para su realización se toma los resultados generales obtenidos en los distintos reactivos utilizados y mediante el software del programa R Y Estudio el cual genera un diagrama de dispersión con correlación, el cual se interpreta que entre más cerca se encuentre de la línea de correlación se comprende como la existencia de una correlación positiva y más relacionados esta los dos factores; si se encuentra a los extremos quiere decir que existe menor correlación.

Mediante la figura 6 se obtiene como resultado que, de los 50 estudiantes universitarios, 38 dan como resultado una correlación positiva lo cual equivale al 76% de la población de estudio dando mayor correlación positiva en comparación con los casos que se encuentra más aislados de la línea de correlación que en esta investigación son 12 individuos que equivale al 24% de la población. Con los resultados obtenidos se comprueba la presencia de la vinculación entre el estrés estudiantil y la impulsividad en el grupo que asiste a la institución implicada.

DISCUSIÓN

En cuanto a la prevalencia del estrés académico, los datos indican que los estudiantes universitarios presentan niveles altos de estrés académico. Este hallazgo es consistente con estudios previos que muestran que una gran proporción de estudiantes experimenta estrés significativo debido a las exigencias académicas. Por ejemplo, un estudio realizado por Díaz (2020), señala que los estudiantes también reportan estrés académico, lo que sugiere que este fenómeno es común y requiere atención urgente en el ámbito educativo.

Para los factores estresores identificados, los resultados indican que estos pueden clasificarse en internos y externos. Las exigencias internas incluyen la autoexigencia y las altas expectativas personales, mientras que las externas abarcan plazos ajustados y la presión por rendir en exámenes y trabajos. Esta dualidad resalta la complejidad del estrés académico, donde tanto la percepción personal como las demandas externas juegan un papel crucial. La identificación de estos factores es esencial para desarrollar estrategias efectivas de intervención.

En lo que respectan las estrategias de afrontamiento, los resultados muestran que los estudiantes aplican estrategias de afrontamiento ante el estrés académico. Sin embargo, es fundamental analizar qué tipos de estrategias se están utilizando. Según los resultados, algunas estrategias efectivas incluyen la planificación y la búsqueda de apoyo social, mientras que otras menos efectivas son

la negación o el uso de sustancias. La formación en técnicas de afrontamiento adecuadas podría mejorar significativamente el bienestar emocional y el rendimiento académico.

Así mismo, los resultados indican que los principales factores estresores para los estudiantes universitarios son la carga excesiva de deberes y evaluaciones, los exámenes, la monotonía de las clases y las exigencias académicas. Estos hallazgos son consistentes con investigaciones previas que destacan cómo las demandas académicas generan un alto nivel de estrés. La presión por cumplir con múltiples tareas y evaluaciones puede llevar a la sensación de sobrecarga, lo que impacta negativamente en la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes.

Este estudio revela que un porcentaje significativo de estudiantes experimenta impulsividad no planificada. Esto puede estar relacionado con estrategias de afrontamiento ineficaces ante el estrés académico. La impulsividad puede llevar a decisiones apresuradas, como la procrastinación o el uso de métodos poco saludables para manejar el estrés. Es crucial que las instituciones educativas ofrezcan talleres y recursos sobre técnicas efectivas de afrontamiento, como la planificación y la gestión del tiempo, para ayudar a los estudiantes a manejar mejor su estrés.

Dada la prevalencia del estrés académico y su impacto en la impulsividad y el rendimiento, es evidente que se necesitan intervenciones a nivel institucional. Las universidades deberían implementar programas que aborden tanto la gestión del tiempo como el bienestar emocional. Esto podría incluir asesoramiento psicológico, talleres sobre manejo del estrés y actividades recreativas que fomenten un equilibrio entre estudio y ocio.

La correlación entre altos niveles de estrés y una tendencia hacia la impulsividad no planificada es un aspecto preocupante. Los estudiantes que enfrentan altos niveles de estrés pueden tener dificultades para regular sus emociones y comportamientos, lo que podría llevar a una serie de problemas adicionales, como ansiedad o depresión. Es fundamental investigar más a fondo esta relación para desarrollar estrategias específicas que aborden tanto el estrés como la impulsividad.

Es importante acotar que, los resultados indican que los estudiantes presentan una tendencia hacia la toma de decisiones impulsivas, lo cual es significativo. Esta alta prevalencia sugiere que una parte considerable de la población estudiantil puede estar enfrentando dificultades en el autocontrol y la regulación emocional. La impulsividad puede manifestarse en diferentes contextos, afectando no solo el rendimiento académico, sino también las relaciones interpersonales y el bienestar general de los estudiantes.

Así mismo, la distribución de la impulsividad muestra que los estudiantes presentan impulsividad motora, mientras que un 16,3% muestra impulsividad cognitiva. La impulsividad motora se refiere a acciones rápidas y sin pensar, mientras que la impulsividad cognitiva implica decisiones apresuradas sin un análisis adecuado. Ambas formas pueden tener consecuencias negativas en el entorno académico, como la falta de atención en clase o decisiones precipitadas en situaciones de evaluación.

Y la alta tasa de impulsividad observada sugiere la necesidad de implementar programas que enseñen a los estudiantes estrategias efectivas de regulación emocional y toma de decisiones. Técnicas como la atención plena (mindfulness) y el entrenamiento en habilidades sociales pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar un mayor autocontrol y a evaluar mejor las consecuencias de sus decisiones antes de actuar.

Para finalizar, se dice que, los resultados indican que los estudiantes muestran una correlación positiva entre el estrés académico y la impulsividad. Este hallazgo es consistente con investigaciones previas que sugieren que altos niveles de estrés pueden llevar a comportamientos impulsivos. La presión académica puede dificultar la capacidad de los estudiantes para regular sus emociones y tomar decisiones reflexivas, lo que a su vez puede resultar en un aumento de la impulsividad en situaciones estresantes.

Y que, la alta correlación observada sugiere que los estudiantes que experimentan más estrés tienden a tomar decisiones de manera más impulsiva. Esto puede tener repercusiones significativas en su rendimiento académico y bienestar general. La impulsividad puede llevar a elecciones apresuradas, como procrastinar o evitar tareas difíciles, lo que podría agravar aún más el estrés y crear un ciclo negativo.

CONCLUSIONES

Se concluye que, el análisis del estrés académico entre estudiantes universitarios revela una problemática significativa que demanda atención y acción por parte de las instituciones educativas. La identificación de factores estresores, la promoción de estrategias efectivas de afrontamiento y la implementación de programas de intervención son pasos esenciales para mejorar la calidad de vida académica y emocional de los estudiantes.

Los hallazgos sobre los factores estresores académicos y la impulsividad en estudiantes universitarios resaltan la necesidad urgente de abordar estas cuestiones dentro del contexto educativo. La identificación clara de estos factores permite a las instituciones diseñar intervenciones más efectivas que no solo mejoren el bienestar estudiantil, sino que también optimicen el rendimiento.

Así mismo, los resultados sobre la impulsividad motora, cognitiva y la toma de decisiones impulsivas resaltan un desafío significativo dentro del contexto universitario. Abordar estas cuestiones es fundamental no solo para mejorar el rendimiento académico, sino también para promover un entorno educativo más saludable y equilibrado. Las intervenciones centradas en desarrollar habilidades emocionales y cognitivas pueden ser clave para ayudar a los estudiantes a navegar sus experiencias académicas con mayor éxito y bienestar.

La correlación positiva entre el estrés académico y la impulsividad revela un desafío significativo dentro del entorno universitario. Abordar esta relación es crucial no solo para mejorar el rendimiento académico, sino también para promover un bienestar integral entre los estudiantes. Las estrategias de intervención deben centrarse en fortalecer las habilidades de afrontamiento y regulación emocional, creando así un ambiente educativo más saludable y sostenible.

La alta prevalencia del estrés académico entre estudiantes universitarios requiere atención inmediata y estrategias efectivas para su manejo. La comprensión de los factores estresores internos y externos es esencial para desarrollar intervenciones adecuadas que no solo mejoren el rendimiento académico, sino que también promuevan un bienestar emocional sostenible entre los estudiantes. Las instituciones educativas tienen la responsabilidad de crear un entorno que apoye a sus alumnos en su desarrollo académico y personal.

Entonces, abordar la impulsividad y el estrés académico no solo mejorará el rendimiento académico de los estudiantes, sino que también contribuirá a su desarrollo personal y emocional. Las instituciones tienen la responsabilidad de crear un entorno educativo que apoye a los estudiantes en su camino hacia una vida académica más equilibrada y satisfactoria.

Además, se ha encontrado una correlación negativa leve entre las estrategias de afrontamiento efectivas y los niveles de impulsividad. Esto implica que a mayor capacidad para afrontar el estrés, menores niveles de impulsividad se observan en los estudiantes. Por lo tanto, desarrollar habilidades adecuadas para manejar el estrés puede ser crucial para reducir la impulsividad.

Ahora bien, dada la relación entre estrés e impulsividad, es fundamental que las instituciones educativas implementen programas que enseñen técnicas efectivas de afrontamiento. Estos programas podrían incluir talleres sobre gestión del tiempo, planificación y técnicas de relajación, así como asesoramiento psicológico para ayudar a los estudiantes a manejar sus emociones.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

- Águila, B., Castillo, M., Guardia, R y Achon, N. (2015). Estrés en el ámbito académico. Edumecentro. <https://acortar.link/qguCd5>
- Águila, A., Calcines, M., Monteagudo, R y Nieves, C. (2015). Estrés académico. Edumecentro, 7(2). 163-178. <https://acortar.link/gsmGPc>
- Arias, O y Vizoso, C. (2016). Causas del estrés académico en estudiantes universitarios. Revista Dialnet, 18-35. 2832-2839. <https://acortar.link/DfLLO2>
- Díaz, Y. (2020). Estrés Académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. Rev Hum Med, 10(1). 1-11. <https://acortar.link/vXsPB9>
- Freire, C y Ferradás, M. (2020). Afrontamiento del estrés académico y autoeficacia en estudiantes universitarios: Un enfoque basado en perfiles. Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology. 1(1), 133-142. <https://acortar.link/JAd9oE>
- Lemos, M., Henao, M y López, D. (2018). Estrés y salud mental en estudiantes de medicina. Relación con afrontamiento y actividades extracurriculares. Archivos de Medicina, 14(2). <https://acortar.link/DOERo2>
- Moya, I., Barreno, J y Álvarez, M. (2023). Estrés académico y adaptación a la universidad en estudiantes de primer semestre de una universidad pública en Ecuador . Latam. <https://acortar.link/GQnsrP>
- Osorio, C y Sánchez, Z. (2020). Los estudiantes universitarios tienen salud mental, habilidades de afrontamiento y éxito académico. Psicumex, 10(2), 71-94. <https://acortar.link/Mgjekx>
- Ozamiz, N. Dosil, M. Picaza, M y Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID19 en una muestra recogida en el norte de España. Cadernos de Saude Publica, 36(4), 1–10. <https://acortar.link/aUefQs>
- Páez, J y Vásquez, F. (2024). Afrontamiento al estrés académico y su relación con la impulsividad en adolescentes. Prometeo Conocimiento Científico, 3(2). 1-14. <https://acortar.link/px5bOw>
- Ramos, C., Bolaños, M y Ramos, D (2015). Niveles de impulsividad en una muestra de estudiantes ecuatorianos. Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación, 3(1). 81-86. <https://acortar.link/akSpgG>
- Restrepo, J. Sánchez, O y Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. Psicoespacios, 14(24), 17–37. <https://acortar.link/11bw9Y>
- Silva, M. López, J y Meza, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios Investigación y Ciencia - 2020. Investigación y Ciencia, 28(79), 75-83. <https://acortar.link/88fWKm>

- Silva, M., López, J y Columba, M. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79). 75-83. <https://acortar.link/CVG6UJ>
- Ticona, S., Paucar, G y Llerena, G. (2020). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería-UNSA Arequipa 2006. *Enfermería Global* 2(19). 18-32. <https://acortar.link/5v5IUA>
- Zambrano, W y Tomalá, M. (2022). Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista Tecnológica Educativa Docentes* 2.0, 14(2), 42-47. <https://acortar.link/A6xj2k>