

**Descripción de variables auto percibidas  
relacionadas con el estrés , la ansiedad y el  
rendimiento de alumnado universitario**

Grado en Trabajo Social

Facultad de Ciencias Sociales y de la Comunicación

Universidad de La Laguna

Septiembre de 2022

Alumna: María Jesús López Montero

Tutor: D. Juan Manuel Herrera Hernández

## **Resumen**

El tema de este proyecto de investigación es “Descripción de variables auto percibidas relacionadas con el estrés , la ansiedad y el rendimiento de alumnado universitario”.

El objetivo principal: conocer la valoración auto percibida del alumnado universitario respecto a variables de estilo de vida y la relación que establecen con su rendimiento académico. Es por ello, por lo que se ha llevado a cabo una investigación con una tipología de diseño preexperimental, en el que la técnica empleada es la entrevista online y el instrumento es (ad-hoc). La entrevista está dividida en dos apartados, por un lado, el primer bloque en el cual se recopilan las variables descriptivas de estilo de vida, y el segundo bloque , las variables relacionadas con el rendimiento académico.

Los resultados muestran en rangos generales aspectos como: por un lado, el primer bloque en el cual se recopilan las variables descriptivas de estilo de vida, como por ejemplo, la variable “¿Realiza ejercicio físico de manera regular”?, y la variable “¿Cuántas horas de su tiempo libre le dedica a la semana al ocio?”. y el segundo bloque, las variables relacionadas con el rendimiento académico.

**Palabras claves:** Rendimiento académico, indicadores, factores, modelos ,estrés, ansiedad, factores de protección.

## **Abstract**

The topic of this research project is "Description of self-perceived variables related to stress, anxiety and performance of university students".

The main objective: to know the self-perceived assessment of university students regarding lifestyle variables and the relationship they establish with their academic performance. For this reason, an investigation has been carried out with a pre-experimental design typology, in which the technique used is the online interview and the instrument is (ad-hoc). The interview is divided into two sections, on the one hand, the first block in which the descriptive variables of lifestyle are collected, and the second block, the variables related to academic performance.

The results show in general ranges aspects such as: on the one hand, the first block in which the descriptive lifestyle variables are collected, such as, for example, the variable "Do you exercise regularly"? and the variable "How many hours of your free time do you dedicate per week to leisure?".

**Keywords:** academic performance, indicators, factors, models, stress, anxiety, protective factors.

## ÍNDICE

Introducción.....	5
1. Marco Teórico.....	6
1.1 <i>Estrés y ansiedad en el rendimiento académico</i> .....	6
1.2 <i>Factores de prevención, protección frente al estrés y la ansiedad</i> .....	8
1.3 <i>¿Qué es el rendimiento académico?</i> .....	10
1.4 <i>Indicadores o variables que miden o predicen el rendimiento académico.</i> .....	11
1.5 <i>Factores que inciden en el rendimiento académico</i> .....	13
1.6 <i>Modelos explicativos del rendimiento académico</i> .....	14
2. Objetivo.....	17
3. Método.....	18
3.1 <i>Participantes</i> .....	18
3.2 <i>Técnica a instrumento</i> .....	22
3.3 <i>Procedimiento</i> .....	22
3.4 <i>Diseño</i> .....	22
4. Resultados.....	23
4.1 <i>Variables descriptivas de estilo de vida.</i> .....	23
4.2 <i>Variables relacionadas con el rendimiento académico</i> .....	24
5. Discusión.....	30
6. Conclusiones .....	33
Referencias Bibliográficas.....	35
ANEXO .....	39
<i>ANEXO 1: ENTREVISTA ONLINE</i> .....	39

## **Introducción**

El presente trabajo responde a las exigencias del grado de Trabajo Social, donde se presenta un trabajo de investigación como Trabajo Final de Grado, titulado: Descripción de variables auto percibidas relacionadas con el estrés, la ansiedad y el rendimiento de alumnado universitario.

La razón por la cual se eligió dicho tema fue por cuestiones personales, es decir, todas las variables analizadas han afectado en cierto modo a mi vida personal, es por ello, por lo que se ha querido analizar de manera más profunda e indagar más acerca del tema investigado.

El informe que se presenta se estructura en los siguientes apartados. Una revisión teórica que recoge aspectos como: concepto de estrés y ansiedad y relación con rendimiento académico, factores de prevención ante el estrés y ansiedad, concepto de rendimiento académico, indicadores o variables que miden o predicen el rendimiento académico, factores que inciden en el rendimiento académico, y los modelos explicativos del rendimiento académico.

Se define un objetivo, conocer la valoración auto percibida del alumnado universitario respecto a variables de estilo de vida y la relación que establecen con su rendimiento académico, y se diseña el método, donde están los/as participantes, la técnica, instrumento , procedimiento y tipo de diseño.

Los resultados del estudio se presentan en dos sub-apartados: variables descriptivas de estilo de vida y variables relacionadas con el rendimiento académico.

Se elabora la discusión o análisis de resultados, las conclusiones y la bibliografía y anexo o instrumento utilizado.

## **1. Marco Teórico**

Esta justificación se ha estructurado en los siguientes apartados: 1.1. Concepto de estrés y ansiedad y relación con rendimiento académico, 1.2. Factores de prevención ante el estrés y ansiedad, 1.3. Concepto de rendimiento académico, 1.4. Indicadores o variables que miden o predicen el rendimiento académico, 1.5. Factores que inciden en el rendimiento académico, 1.6. Modelos explicativos del rendimiento académico.

### **1.1 Estrés y ansiedad en el rendimiento académico**

El término estrés se denomina como la respuesta psíquica que se manifiesta a través de pensamientos, emociones y acciones ante la situación de amenaza, y que se expresa mediante comportamientos, tales como, estados de perplejidad, de ansiedad, de humor o de agresión. (Orlandini, 1996).

Estudiar en la universidad es una experiencia llena de emociones y oportunidades, pero también puede ser causa de estrés, ya que es una de las transiciones más importantes de la vida en la que deben desarrollarse hábitos personales de disciplina y trabajo y una administración efectiva del tiempo. (Castillo, 2015)

En dicha etapa, intervienen factores estresantes que acompañan al estudiante durante su vida universitaria tales como: un nivel académico más exigente, estar solo/a en un ambiente nuevo, cambios en las relaciones familiares, responsabilidades financieras, cambios en la vida social y estar expuestos a personas e ideas nuevas. (Valiente, 2020).

El estrés afecta a nuestra vida en diferentes aspectos, como por ejemplo, disminuye el rendimiento laboral y académico, perjudica las relaciones personales y familiares, generando consecuencias que afectan al cuerpo, mente y emociones. (Armenta, 2020)

A continuación, se describirá como el estrés puede influir en el rendimiento académico del alumnado universitario.

El estrés académico alcanza estándares altos en los estudios de nivel superior, debido a que los/ alumnos/as deben asumir una gran cantidad de responsabilidades: trabajos tanto individuales como grupales, exámenes, tareas, etc.... al igual que se adquiere una mayor exigencia personal, por estas razones varios estudiantes han llegado a considerar la posibilidad de retirarse de la universidad. Otro de los motivos de estrés en los/as alumnos/as es la evaluación académica, por otro lado, el profesorado, debido al nivel de

exigencia que exigen, y a la sobrecarga de tareas y trabajos, lo que conlleva a generar más presión y estrés en los estudiantes.(Castillo, 2015)

Se ha logrado comprobar que los altos niveles de estrés en los universitarios pueden considerarse como obstáculos, inconvenientes o un problema en el rendimiento académico, siendo recomendable mantener un nivel medio de este para así obtener buenas calificaciones y un óptimo aprendizaje. (Castillo, 2015)

Si un estudiante universitario padece de estrés, éste/a puede desencadenar las siguientes consecuencias: bajo rendimiento escolar, irritabilidad, trastornos del sueño, complicaciones en la digestión, propensión a enfermedades o alergias por tener las defensas bajas. (Valiente, 2020)

Sin embargo, es necesario tener en cuenta que existen otros motivos además de la vida académica que incrementan el estrés, tales como, familiares, personales, laborales y sentimentales, que podrían generar ansiedad en los/as alumnos/as. (Grases, 2010).

Según la Real Academia Española(vigésima primera edición), el término de ansiedad se refiere a un estado de agitación, inquietud zozobra del ánimo, siendo esta una emoción complicada y displacentera que se manifiesta mediante una tensión emocional acompañada de un suceso personal (Ayuso, 1988)

Otras de las consecuencias que puede conllevar la vida universitaria es tener ansiedad, entre el 10% y el 20% de las personas universitarias se ven afectadas por problemas relacionados con la ansiedad (Barret, 1998, como se citó en, Jadue, 2001).

Altos niveles de ansiedad reducen la eficiencia en el aprendizaje, ya que disminuyen la atención, la concentración y la retención, con el consecuente deterioro en el rendimiento académico.(Jadue, 2001)

Las personas que son muy ansiosas tienen dificultades de atención, por lo tanto ,se distraen con facilidad, por otro lado, el estudiante puede mostrar una excesiva sensibilidad y temores, incluyendo temor a la escuela, vergüenza, timidez, sensaciones de inseguridad y síntomas somáticos(dolor o dificultad para respirar, cansancio o debilidad). Del mismo modo, tienden a preocuparse excesivamente por su intelecto y rendimiento académico, exteriorizando intranquilidad, trastornos del sueño, dolores de estómago, alteraciones conductuales. Todo esto puede provocar que los/as alumnos/as con estado ansioso intenso

muestre un rendimiento académico distinto al resto de sus compañeros/as. ( Last ,1911, como se citó en , Jadue, 2001).

Como bien se comentó anteriormente el/la alumno/a con problemas de ansiedad puede desarrollar efectos negativos que pueden influir en su bienestar , lo que puede conllevar a tener sentimientos de bajo logro personal , abandono escolar, bajo rendimiento académico , trastornos emocionales, drogadicción , trastornos conductuales, lo que coloca al estudiante en una situación de riesgo, en la cual interfieren diversas características y circunstancias de su medio escolar, familiar y social que lo predisponen a experiencias negativas (Johnson, 1997, como se citó en, Jadue, 2001).

Estudios realizados en España sobre la relación de distintas variables con el rendimiento académico muestran que los/as alumnos/as con autoestima positiva, altas expectativas y con motivación intrínseca para aprender, obtienen mejores logros escolares a diferencia de aquellos/as con autoestima baja, expectativas escasas y con una motivación nula. (Haeussler y Milicic, 1995, como se citó en, Jadue, 2001).

La autopercepción positiva se ha vinculado con la salud mental a largo plazo y con el equilibrio emocional. Aquellos individuos cuya autoestima no se ha desarrollado lo suficiente pueden mostrar signos de ansiedad. (Jadue, 2001)

La evidencia empírica indica que la ansiedad tiene implicaciones negativas en el ámbito psicosocial, ya que está asociada con significativos deterioros en sus relaciones con sus pares y en su competencia social (Cobhan, Dadds y Spence ,1998, como se citó en, Jadue, 2001 ).

## **1.2. Factores de prevención, protección frente al estrés y la ansiedad.**

Como se ha ido comentando a lo largo de la investigación, el estrés y la ansiedad son factores que influyen negativamente en la vida de los estudiantes, por lo tanto, es importante dotar a los/as alumnos/as de una serie de estrategias para afrontar diversas situaciones, y habilidades para controlar las experiencias y consecuencias que el estrés y la ansiedad producen. (Martín ,2007)

Según Martín (2007), existen diversas técnicas para prevenir el estrés que se pueden clasificar en :

- Generales: tienen el objetivo de incrementar en el individuo una serie de recursos personales de carácter genérico para hacer frente al estrés



- Cognitivas: su finalidad sería cambiar la forma de ver la situación ( la percepción, la interpretación y evaluación del problema).
- Fisiológicas: están encaminadas a reducir la activación fisiológica y el malestar emocional y físico consiguiente.
- Conductuales: tienen como el fin promover conductas adaptativas: dotar al individuo de una serie de estrategias de comportamiento que le ayuden a afrontar un problema.

Por otro lado, el desarrollo y mantenimiento de un buen estado físico tiene buenos efectos en la prevención del estrés y ansiedad , para ello, es aconsejable la realización de ejercicio físico de manera habitual. En general, el ejercicio aumenta la resistencia física del individuo a los efectos del estrés pero además aumenta también la resistencia psicológica, ya que la realización de ejercicio nos obliga a desplazar la atención de los problemas psicológicos. (Hoyos, 2011))

Asimismo, el desarrollo de buenos hábitos alimentarios que condicionan el estado nutricional del individuo constituye una medida aconsejable para la prevención del estrés.(Yagüe, 2016).

Al igual que tener un buen apoyo social, puede resultar una fuente de ayuda psicología, que facilite al estudiante una mejor adaptación e integración de la realidad.(Martín, 2007)

Fomentar la distracción y el buen humor constituye una buena medida para prevenir situaciones de ansiedad o para aliviarlas, pues además de facilitar el desplazamiento de la atención de los problemas, contribuye a relativizar la importancia de esos problemas.(Cartagena, 2018)

#### - **Técnicas fisiológicas**

Debido al estrés y la ansiedad las personas emiten intensas respuestas fisiológicas, que producen malestar, alteran la evaluación cognitiva de la situación y la emisión de respuestas para controlar la situación, por ello, a continuación se explicarán algunas técnicas fisiológicas que contribuyen al bienestar del individuo.(Martín, 2007)

#### - **Técnicas de relajación física**

Dichas técnicas buscan reducir los niveles de tensión emocional a través de la relajación física aún cuando persista la situación que origina la tensión, a través de la

reducción de la actividad del sistema nervioso autónomo, realizando ejercicios físicos de contracción- relajación que le permitan a la persona tener conocimiento del estado de tensión de cada parte de su cuerpo y tener recursos para relajar dichas zonas cuando estén en tensión.(Peiró y Salvador, 1993, como se citó en ,Martín 2007).

#### - **Técnicas de control de respiración**

Las situaciones de estrés provocan habitualmente una respiración rápida y superficial, lo que implica un uso reducido de la capacidad funcional de los pulmones, una peor oxigenación, un mayor gasto y un aumento de la tensión general del organismo. (Labrador, 1992, como se citó en, Martín, 2007).

Estas técnicas consisten en facilitar al individuo el aprendizaje de una forma adecuada de respirar para que en una situación de estrés o ansiedad pueda controlar la respiración de forma automática y le permita una adecuada oxigenación del organismo, que conlleva a una reducción de la tensión muscular y control de la activación emocional. (Labrador, 1992, como se citó en ,Martín 2007).

#### - **Técnicas de relajación mental**

La práctica de la meditación estimula cambios fisiológicos de gran valor para el organismo. Pretenden que la persona sea capaz de desarrollar sistemáticamente una serie de actividades que le permitan concentrar su atención en esas actividades y desconectar de la actividad mental cotidiana del individuo de aquello que puede resultarle una fuente de estrés o ansiedad. (Payne, 2005)

#### - **Redes de apoyo:**

El hecho de que los/as estudiantes universitarios/as cuenten con redes de apoyo social, como por ejemplo, la familia, compañeros/as de piso, pareja, profesores, amigos/as, parece funcionar como un factor protector en el desempeño académico. Estos resultados coinciden con investigaciones que se han realizado que han destacado el apoyo social como potenciador en el logro académico satisfactorio. (Martín, 2007).

### **1.3. ¿Qué es el rendimiento académico?**

Una definición inicial de rendimiento académico es la propuesta por (González, 1975, como se citó en , Albán, 2017 ), el cual se decantó por una postura integradora y lo describe como un “producto”, consecuencia del sistema educativo, de la familia y en definitiva del propio alumno. El docente , (Touron,1985, como se citó en Albán, 2017)

sin embargo define el rendimiento académico como la relación existente entre la educación impartida por el/la profesor/a y absorbida por el/la alumno/a, a través de la enseñanza.

Un punto de vista diferente es el ofrecido por (Bloom,1990, como se citó en Albán,2017), quien considera el rendimiento académico como la adquisición de conocimientos que consigue el/la estudiante sobre los distintos inconvenientes o problemas que se le puedan presentar. Por otra parte, tenemos a (García y Palacios, 1991, como se citó en Albán,2017), que después de realizar numerosas comparaciones sobre el rendimiento académico, se deciden por enfocarlo desde dos perspectivas diferentes, una de ellas es la dinámica, haciendo referencia al aprendizaje que va unido a su vez con la capacidad y trabajo del estudiante, y otra la estática , que hace referencia únicamente al aprendizaje obtenido por el estudiante.

Unos años más tarde (Tejedor, 1998, como se citó en Albán, 2017)), visualiza el rendimiento académico desde una perspectiva operativa, en la cual se valorará la nota media obtenida durante el curso académico cursado. Siguiendo esta línea, (Escudero,2000, como se citó en Albán, 2017)), lo define como un indicador directo sobre la calidad de la enseñanza adquirida o asumida por todos los integrantes del equipo universitario y la sociedad a nivel general. No obstante, (González,2004, como se citó en Albán, 2017), reconoce el concepto como multidimensional, subjetivo y contextualizado, concluyendo en la complejidad de dar una definición única que lo abarque.

#### **1.4 Indicadores o variables que miden o predicen el rendimiento académico.**

Los indicadores o variables que miden y predicen el rendimiento académico son determinantes para entender mejor dicho concepto.

En primer lugar, en el ámbito académico uno de los indicadores para medir el rendimiento académico, son las pruebas objetivas , es decir los exámenes, mediante los cuales se recogen una nota obtenida por el estudiante, con el fin de evaluar su rendimiento y esfuerzo académico que ha llevado a cabo durante el trimestre, por lo tanto, las notas de los/as alumnos/as es el indicador más visible y evidente, sin embargo, es necesario destacar que las notas no siempre reflejan fielmente todo lo que sabe la alumna o el alumno acerca de la asignatura y sus aptitudes, ya que depende de la enseñanza por parte del/la profesor/a o la dinámica de la clase. (Adell,2006).

En segundo lugar, otro de los indicadores que miden el rendimiento académico son las pruebas estandarizadas, las cuales se pueden dividir en dos tipos, pruebas de aptitud y pruebas de logros, con el fin de medir el cociente intelectual de los/ alumnos/as. (Carmona,2011). Por consiguiente, otra de las variables es analizar el número de suspensos o cursos repetidos (Carmona, 2011), por otro lado, (Nuñez, 2011) incide en que la cantidad de tiempo dedicado al estudio es un indicador importante de medir, ya que los resultados obtenidos determinarán si influye de manera positiva dedicarle al estudio bastantes horas a la semana, al igual que también se sabrá si al dedicar pocas horas de estudio, esto influye negativamente en el rendimiento académico del/la alumno/a.

En tercer lugar, hay dos indicadores que influyen de manera positiva o negativa en los estudiantes, y que sirven para medir dicho rendimiento, el primero es la relación que existe entre el ejercicio físico y el rendimiento académico, ya que queda demostrado que realizar de manera regular actividad física favorece y mejora los procesos cognitivos (Sibley y Etnier, 2003, como se citó en, Portolés, 2015). De la misma manera, adoptar actitudes sedentarias, intensifican las horas de ocio de los/as adolescentes, las cuales las pasan utilizando el ordenador, el teléfono móvil, los videojuegos y la televisión, por lo cual, esto repercute negativamente en el rendimiento académico, ya que podría suceder que no le dedicaran suficientes horas al estudio o que dejaran todo para última hora. (Sibley y Etnier,2003, como se citó en, Portolés, 2015). Por otro lado, los/as adolescentes con problemas de sueño muestran peor rendimiento escolar, ya que se sienten cansados/as y sufren somnolencia diurna, esto conlleva a que sean más las asignaturas suspendidas , que las asignaturas aprobadas.(Salcedo Aguilar, 2005, como se citó en Portolés, 2015).

En último lugar, otro de los indicadores que pretenden medir el rendimiento académico son los problemas de salud psicológicos en la adolescencia, como por ejemplo, el estrés y la ansiedad, que puede desencadenar en depresión ,fracaso escolar, expectativas negativas de éxito académico o problemas interpersonales con los/as compañeros/as en términos de victimización o aislamiento social. ( García, Freund y Fernández, 2013, como se citó en, Portolés, 2015).

## 1.5 Factores que inciden en el rendimiento académico.

El rendimiento académico de los adolescentes está influenciado y determinado por numerosos factores. El estilo de vida, en el cual influyen factores personales, familiares, y académicos, entre otros, al igual que las conductas de salud adoptadas en este periodo pueden relacionarse con el rendimiento académico del alumnado universitario. (Pérez, 1996)

Algunos **factores personales** que influyen en la vida del estudiante son los problemas psicológicos, los más frecuentes que padece el alumnado universitario están relacionados con trastornos de ansiedad y estrés académico, lo que conlleva a generar sensaciones de no poder dar más de sí mismo/a, tanto a nivel físico como psíquico, una actitud negativa de crítica, desvalorización, pérdida del interés y dudas crecientes acerca de la propia capacidad de sí mismo/a de poder lograr las cosas. La presencia de estos pensamientos es conocida como “síndrome de burnout en el contexto académico”, dicho estado mental persistente y negativo influye negativamente en el rendimiento académico, y puede incluso generar depresión y aumentar el riesgo de suicidio. (Garcés de los Fayos, 2010).

Otros de los factores que inciden en el rendimiento académico son los siguientes:

- **Los factores fisiológicos** que han sido definidos por los autores (Duron y Oropeza, 1999, como se citó en Landeta 2011), son aquellos que afectan al estudiante universitario, pero que son muy difíciles de detectar debido a que interactúan con otro tipo de factores, entre ellos destacamos los siguientes: cambios en las hormonas debido a alteraciones endocrinológicas, sufrir deficiencias en algunos órganos, en especial en alguno de los sentidos, falta de alimento y problemas de salud y peso.
- Los **factores pedagógicos** son materia de especial interés por (Castejón y Miñano, 2008) que conectan con la calidad de la educación, haciendo énfasis en los materiales y métodos utilizados por el/la profesor/a, para que el/la alumno/a obtenga resultados óptimos, haciendo uso de la motivación con la que el/la profesor/a imparta las clases, la inteligencia del profesorado, las aptitudes propias del/la profesor/a, sin embargo el alumnado universitario también tiene que realizar un aprendizaje de manera individual.
- En tercer lugar, los **factores psicológicos**, son objeto de análisis de (Oropeza, 1999, como se citó en Serra 2010), dicho autor establece que estos

factores están provocados por desajustes funcionales básicos dentro de la mente como son la percepción de cada estudiante sobre su rendimiento académico, la falta de memoria, haber recibido comentarios negativos, lo que afecta a la autoestima, y por tanto se crean percepciones negativas, lo que puede conllevar a bajo rendimiento académico. Estas deficiencias originan una dificultad para realizar un aprendizaje que permita avanzar hacia un rendimiento académico adecuado.

- Para finalizar, los **factores sociológicos**, (Schiefelbein ,2007), los relaciona con la existencia de un ambiente adecuado en el entorno familiar para el desarrollo óptimo del individuo. El nivel educativo de los padres y su ocupación influye ya que puede determinar el desenvolvimiento académico del alumno/a, si la unidad familiar dispone de unos niveles limitados de estudios, es posible que los hijos posean un rendimiento académico bajo. Por otro lado, la economía familiar, es otro factor clave, ya que cuanto mayor sea la renta de la unidad familiar, mejor será el rendimiento dadas las posibilidades de acceder a materiales y poder costearse todo lo que repercute estar en una universidad sin ningún problema. Dichos factores son externos al estudiante, depende más bien del “lugar donde nace y vive” (Garbanzo, 2007).

Sin embargo, hay investigadores que afirman que el estudiante es el único responsable de su proceso de aprendizaje y que de él/ella dependerá el éxito que alcance, en el cual influyen únicamente factores personales, como por ejemplo, factores no cognitivos (motivación, intereses, expectativas, autorregulación, entre otros), y cognitivos (conocimientos específicos, hábitos de estudio, antecedentes académicos...) (Bodensiek,2010).

### **1.6. Modelos explicativos del rendimiento académico**

Los modelos explicativos del rendimiento académico suelen hacer referencia a un conjunto de variables vinculadas al estudiante, su familia, su escuela y el sistema educativo. Explicar el rendimiento académico a través de un único modelo es complicado, ya que en este intervienen múltiples factores tales como factores psicosociales, afectivos, cognitivos, socio-familiares. (Tourón, 2009.).

A continuación se explicarán algunos modelos relacionados con el rendimiento académico:

- **Modelo de Carroll basado en las oportunidades de aprendizaje escolar**

En dicho modelo las oportunidades de aprendizaje son base fundamental para que los estudiantes aprendan, teniendo en cuenta las características del estudiante, como se organiza la escuela y las características de la instrucción, y la obtención de resultados, es decir, lo que el estudiante logra aprender. (Carroll,1963).

Cabe destacar que Carroll(1963) desarrolló este modelo para predecir la obtención de aprendizajes complejos y por ello identificó cinco dimensiones:

1. La aptitud, entendida como la cantidad de tiempo que el estudiante necesita para aprender una tarea que implica cierto nivel de exigencia
2. La perseverancia, explicada como la cantidad de tiempo que un estudiante está dispuesto a dedicar a una actividad de aprendizaje.
3. La habilidad que tiene el estudiante para entender una instrucción, en función de su grado de preparación para lograr aprender un material específico.
4. La oportunidad de aprender, concebida como la cantidad de tiempo que un programa de estudios le dedica a una tarea de aprendizaje específica.
5. La calidad de la enseñanza, referida a la estructuración del material de aprendizaje, la habilidad didáctica del docente y la efectividad de sus métodos de enseñanza.

En dicho modelo faltaría por integrar variables relativas al estudiante tales como, motivación escolar, autoestima académica, orientación al logro o expectativas de estudios.(Carroll, 1963).

- **Modelo proceso- producto**

En dicho modelo se consideran variables relacionadas con el/la profesor/a como por ejemplo, la calidad de la enseñanza, la formación académica, así como los comportamientos e interacciones que mantienen con los estudiantes para explicar los productos educativos .Desde este planteamiento, la conducta del profesor se vincula directamente con el rendimiento académico. (Flanders, 1970).

- **Modelo entrada-proceso-producto**

A diferencia del modelo anterior, en este se consideran variables mediadoras entre profesores/as y alumnos/as, las cuales se relacionan directamente con el aprendizaje, estas hacen referencia principalmente al comportamiento y el procesamiento de información de alumnos/as y profesores/as, mientras que las aptitudes de los/as alumnos/as mantienen una relación directa con el aprendizaje, influyendo también en la planificación del profesor/a. (Schereens y Creemers, 1989)

Schereens y Creemers (1989) reconocen la importancia de considerar las características de la organización escolar, del contexto comunitario y de sus interacciones, ya que se asumen que estas desempeñan un papel mediador con respecto al rendimiento académico.

- **Macro- modelo de las causas del fracaso escolar**

De la Orden (2001) explica dicho modelo a partir de cuatro modelos utilizados en el estudio de las causas del fracaso escolar: (De la Orden, 2001)

- Variables de orden somático, fisiológico (embarazo, primeros sucesos perinatales y características individuales (capacidad intelectual, personalidad, motivación, actitud e intereses).
- Factores que representan la red de fuerzas sociales, institucionales y culturales que repercuten en el estudiante.
- Variables asociadas al rendimiento, características del contexto institucional, variables metodológicas que reflejan las aptitudes de los estudiantes.
- Variables relacionadas con el ambiente familiar, las relaciones dentro del aula, el autoconcepto y la autoestima.



## **2. Objetivo.**

- Conocer la valoración auto percibida del alumnado universitario respecto a variables de estilo de vida y la relación que establecen con su rendimiento académico.

### **3. Método**

#### **3.1 Participantes**

En el presente estudio han participado un total de 54 personas, 37 mujeres y 17 hombres que son estudiantes universitarios/as actualmente. En cuanto a la edad de los participantes va desde los 18 hasta los 34, 9 de los/as participantes tienen 18 años, 16 participantes tienen 19 años, 5 de los/as participantes 20 años, 3 participantes tienen 21 años, 8 de los/as participantes tienen 22 años, 4 participantes tienen 23 años, 3 participantes tienen 24 años, 3 de los/as participantes tienen 25 años, solo un/a participante tiene 26 años, al igual que solo un/a participante tiene 27 años, y por último, el/la participante mayor tiene 34 años. En lo que respecta al país de origen de la muestra es predominante España, en el cual figura casi la mitad de la población estudiada, ya que 49 personas estudian en España, concretamente en la Universidad de La Laguna, la Universidad de Granada, la UDIMA, la Universidad Complutense de Madrid y la Universidad Politécnica de Madrid. En cuanto al nivel de estudios de los padres, destaca en los estudios la categoría de estudios universitarios con un total de 16 hombres, seguido de estudios secundarios (N=14), la formación profesional media (N=6) y formación profesional superior (N=6), por otro lado, los estudios de bachillerato con un total de 4 hombres, y los estudios primarios también con un total de 4, y por último, 3 de los participantes desconocían los estudios de los padres, y solo un padre de las personas participantes no tenía estudios.

En cuanto a los estudios de las madres, destaca la categoría de los estudios universitarios con un total de 13 mujeres, seguido de los estudios de formación profesional superior (N=11) y secundaria (N=11), luego los estudios de Bachillerato(N=9), por otro lado, los estudios primarios con un total de 4 mujeres, luego, los estudios de Formación Profesional Media (N=3) y por último, 2 de los participantes no sabían los estudios de sus madres, y solo una de las madres tenía estudios postuniversitarios.

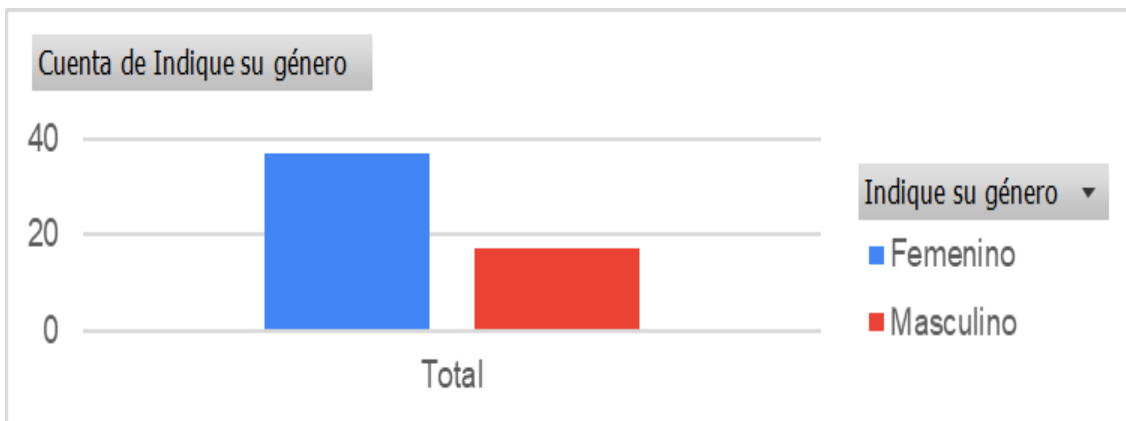
Por otro lado, las carreras que están estudiando los participantes son varias: ADE(N=2), Arquitectura(N=2), Contabilidad(N=1), Derecho(N=2), Economía(N=1), Enfermería(N=1), Fisioterapia(N=1), Geografía y ordenación del territorio(N=1), Ingeniería informática(N=1), Ingeniería Mecánica(N=1), Ingeniería Química(N=9), Ingeniería Software(N=1), Logopedia(N=1), Maestro en educación primaria(N=1),

Mercadotecnia(N=1), Pedagogía(N=1), Psicología(N=2), Psicología educativa(N=1), Publicidad y relaciones públicas(N=2), Química(N=4), Trabajo Social(N=18).

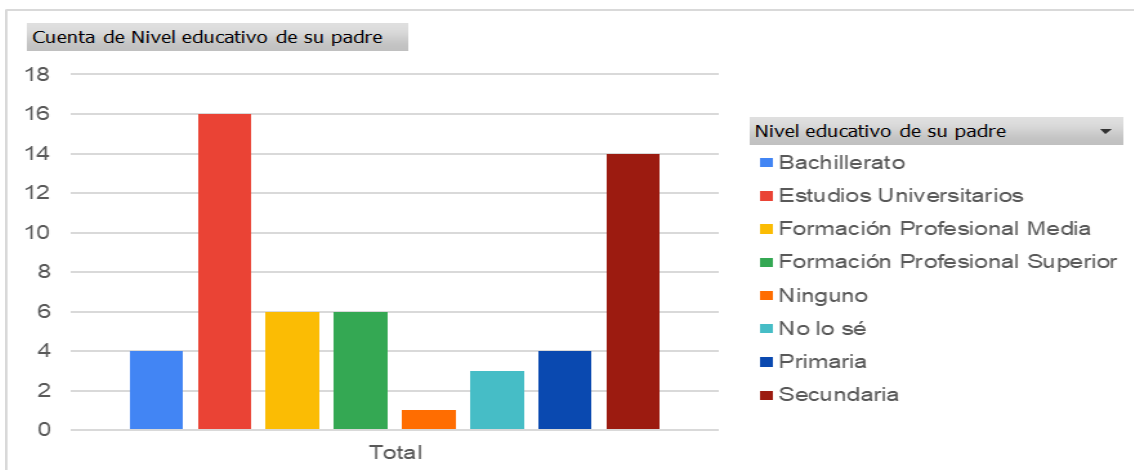
En cuanto al año que están cursando los/ as participantes , 18 participantes se encuentran en el primer año de carrera, 19 están cursando el segundo año de carrera, en tercer año de carrera se encuentran 3 de los/as participantes, y por último, 14 participantes están ya cursando en último año de carrera.

A continuación, se presenta una serie de figuras en las cuales se recogen los datos sociodemográficos del perfil de participantes.

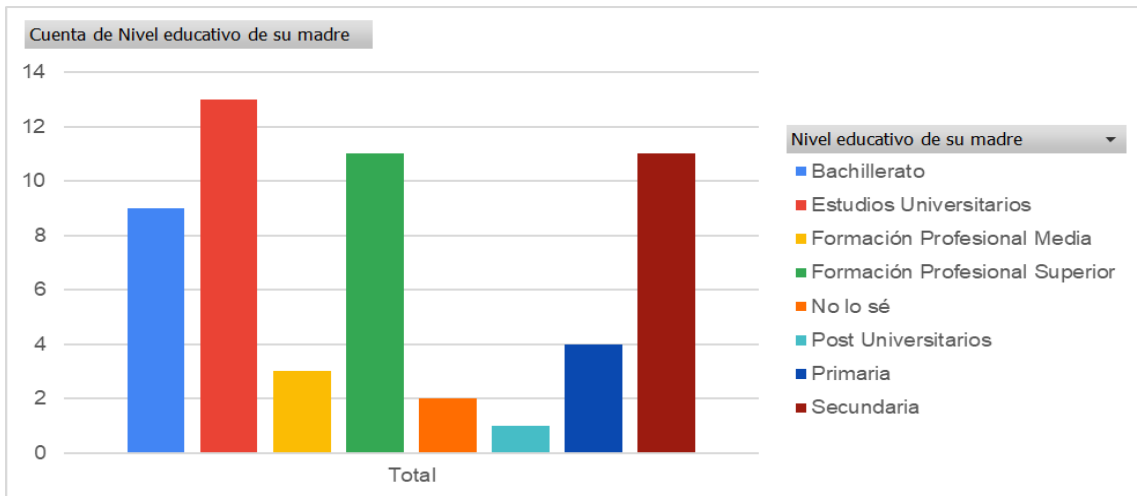
**Figura 1:** *Indique su género*



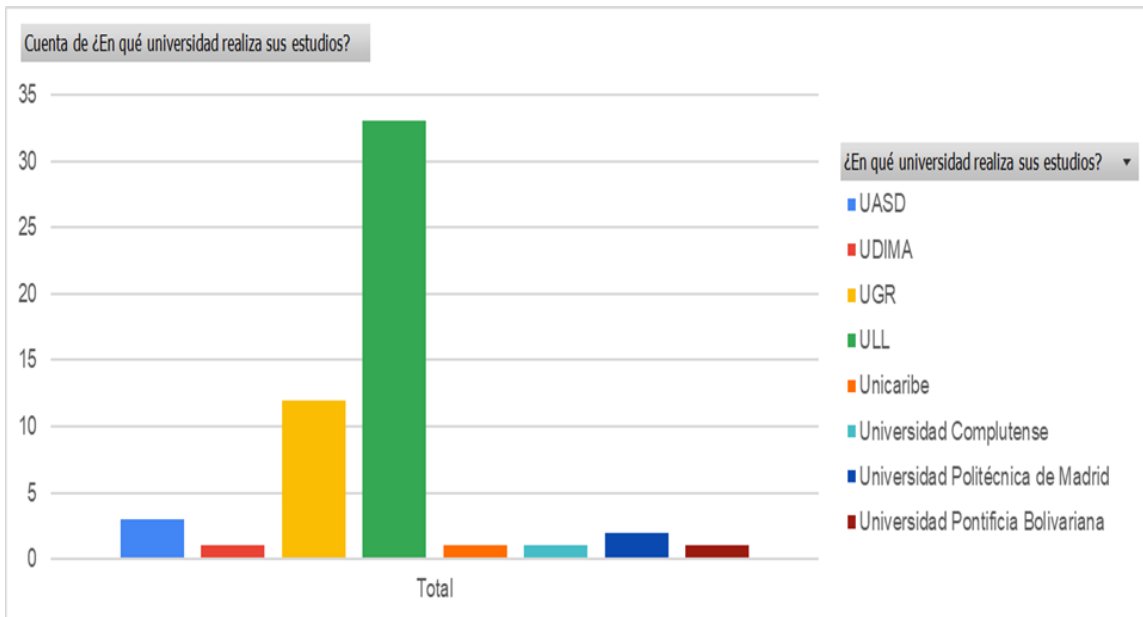
**Figura 2:** *Nivel educativo de su padre*



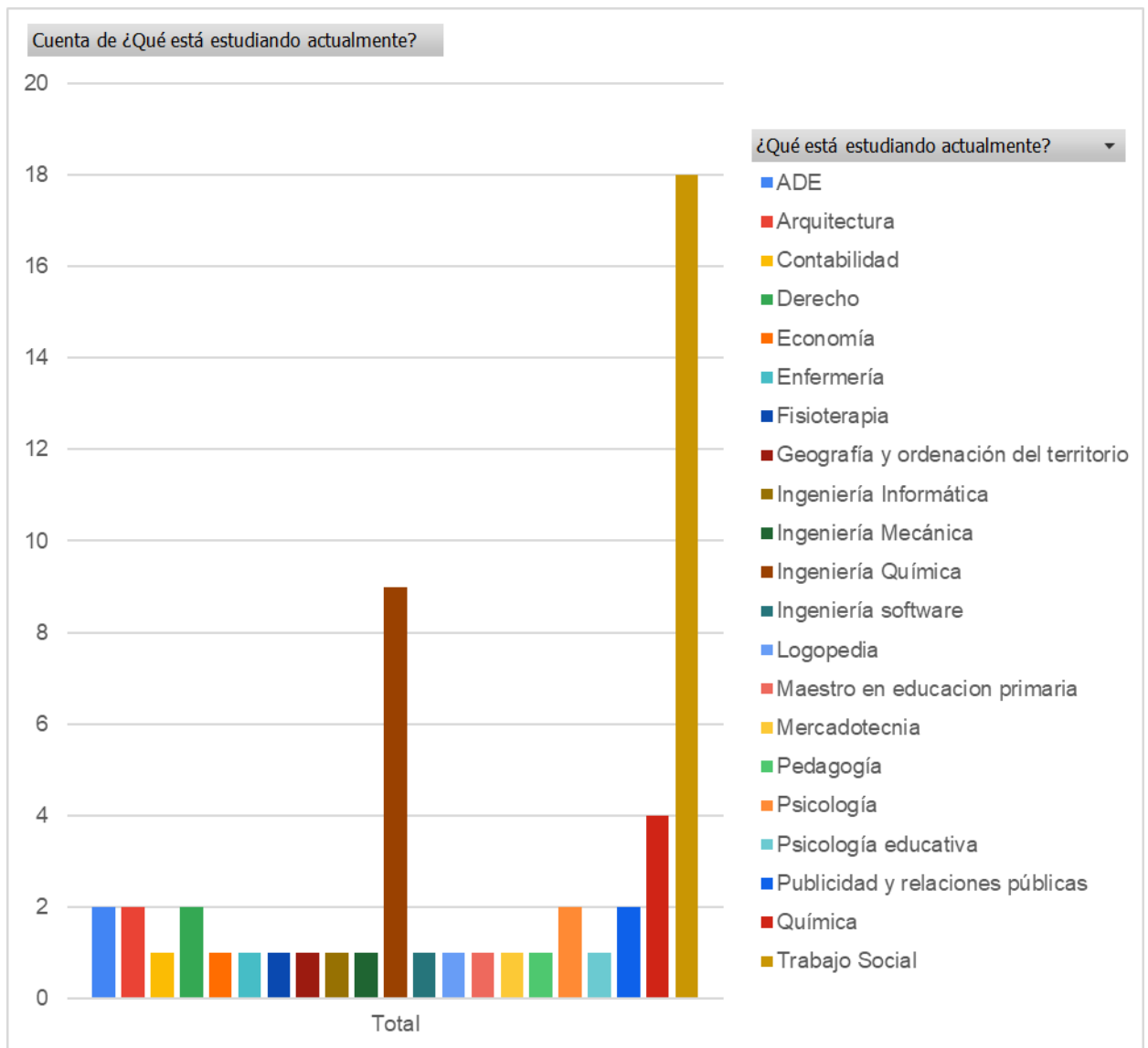
**Figura 3:** Nivel educativo de su madre



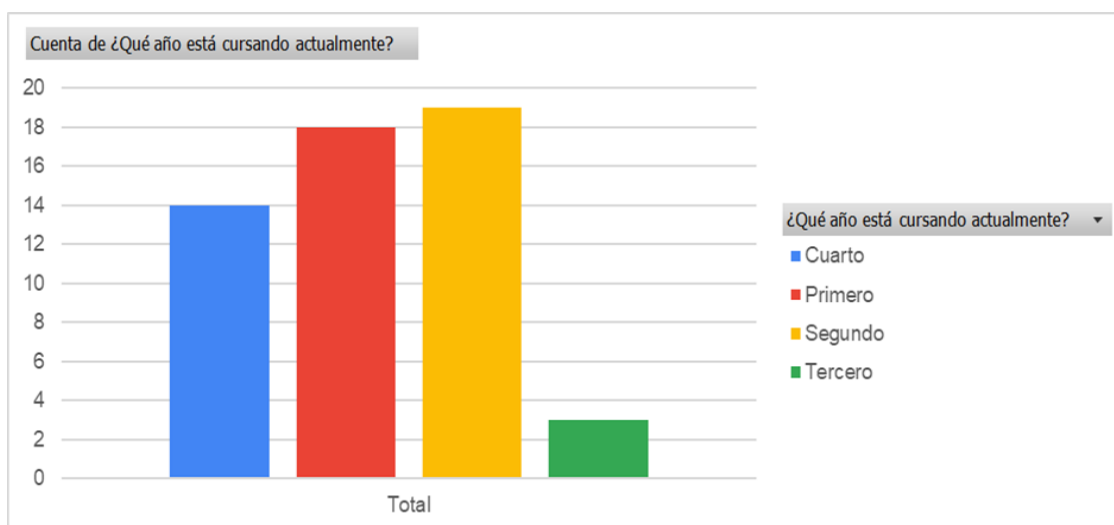
**Figura 4:** ¿En qué universidad realiza sus estudios?



**Figura 5:** ¿Qué está estudiando actualmente?



**Figura 6:** *¿Qué año está cursando actualmente?*



### 3.2 Técnica a instrumento

La técnica empleada la entrevista online y el instrumento es (ad-hoc), construido para este estudio y consta de 23 preguntas, la cual se puede dividir en dos bloques, el primer bloque se divide en 8 preguntas sociodemográficas, y el segundo bloque consta de 15 preguntas de carácter general, dos que recogen indicadores de estilo de vida y el resto, explora el rendimiento académico percibido .

### 3.3. Procedimiento

Se construye el formulario, se envía a participantes y se realiza un análisis descriptivo de frecuencias, porcentajes sobre las variables exploradas.

### 3.4. Diseño

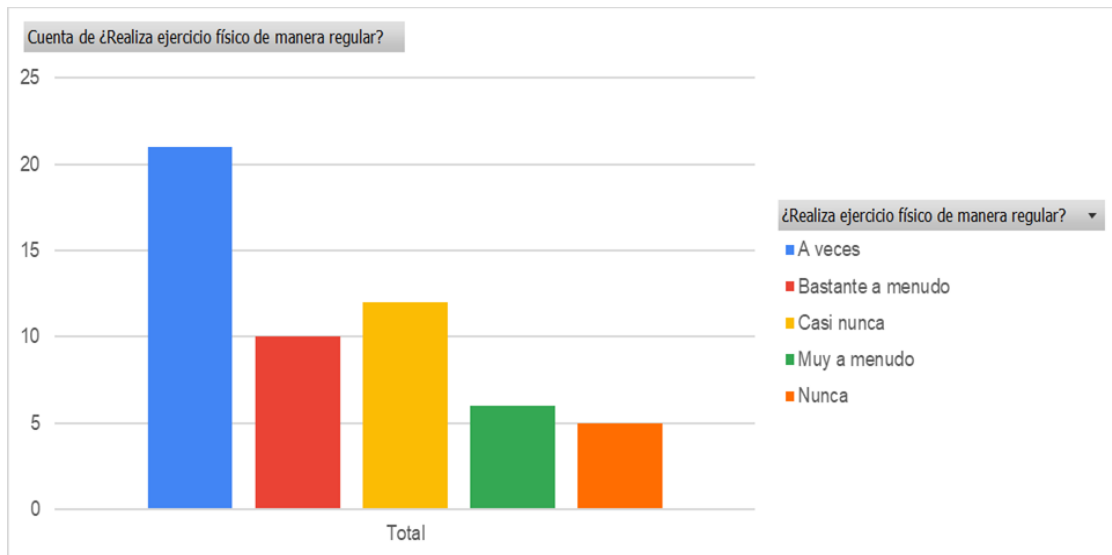
En relación al diseño de la presente investigación, esta se configura como un estudio de carácter cuantitativo, ya que los datos que se obtienen a través de la recopilación de los resultados por medio de un análisis numérico. La finalidad de dicha investigación se trata de un diseño básico ya que el estudio está limitado a conocer únicamente la percepción que tiene el alumnado universitario acerca de las variables estudiadas que influyen en su rendimiento académico.

## 4. Resultados

A continuación, se presentarán los resultados divididos en dos apartados: 4.1. Variables descriptivas de estilo de vida, 4.2. Variables relacionadas con el rendimiento académico

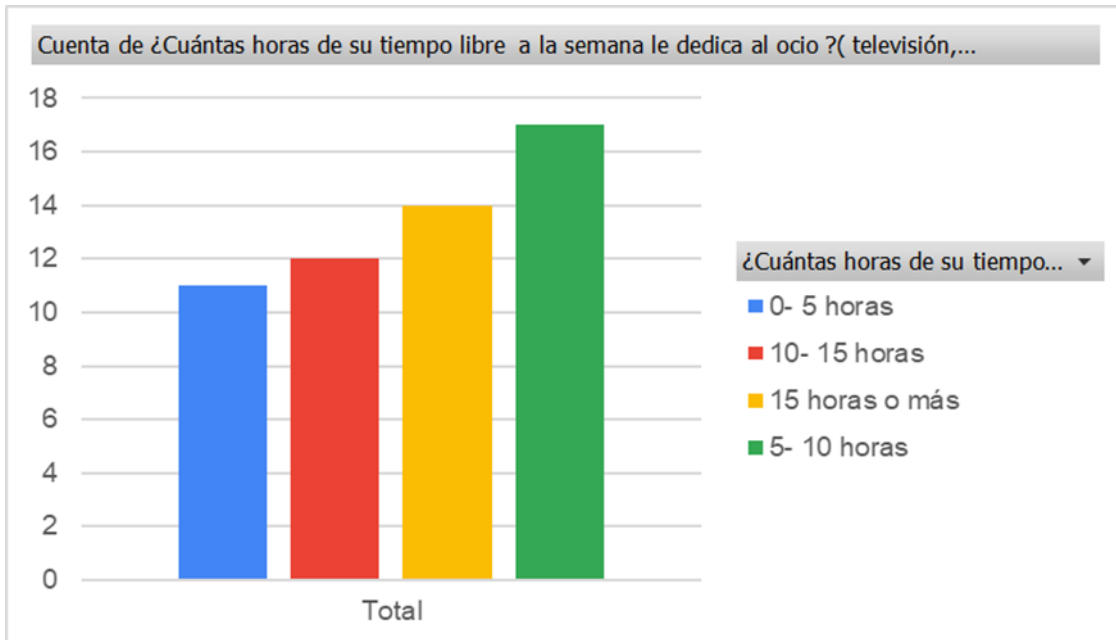
### 4.1. Variables descriptivas de estilo de vida.

**Figura 7:** *¿Realiza ejercicio físico de manera regular?*



La figura 7 , recoge las respuestas de la variable “¿Realiza ejercicio físico de manera regular?”, la categoría que registra más respuestas es la de , “a veces”, teniendo un total de 21 respuestas, seguidamente de la categoría , “casi nunca”, la cual recoge 12 respuestas, a continuación iría la categoría de, “bastante a menudo”, teniendo un total de 10 respuestas, y por último, las dos categorías con menos respuestas, sería la de, “muy a menudo”, la cual la señalaron 6 participantes, y la categoría de “nunca”, que registra un total de 5 respuestas.

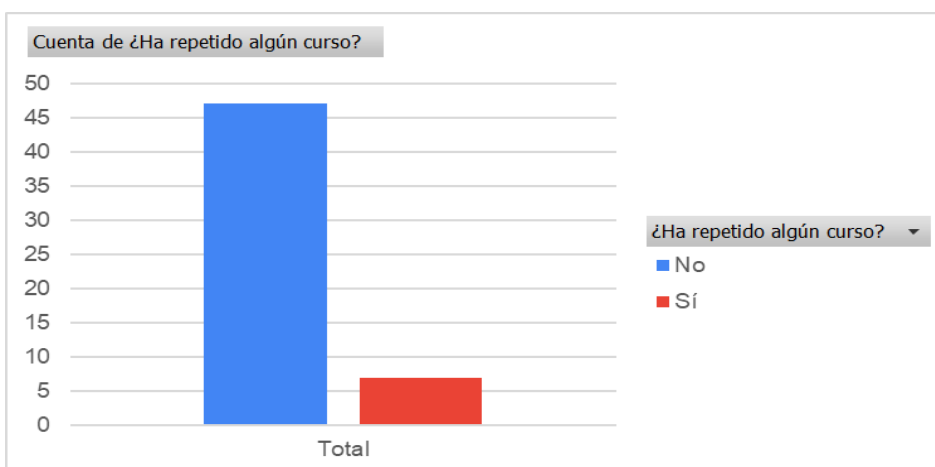
**Figura 8:** *¿Cuántas horas de su tiempo libre a la semana le dedica al ocio?(televisión,videojuegos,ordenador, teléfono móvil).*



La figura 8 , recopila los datos de la variable” ¿Cuántas horas de su tiempo libre a la semana le dedica al ocio? (televisión, videojuegos, ordenador, teléfono móvil), la categoría que recopila más respuestas es la de, “5 -10 horas”, teniendo un total de 17 respuestas, seguida de la categoría de “ 15 horas o más” siendo su total 14 respuestas, a continuación la categoría de “10-15 horas”, recoge un total de 12 respuestas, por último, la categoría con menos respuestas es la de “0-5 horas”, la cual recopila 11 respuestas.

#### 4.2. Variables relacionadas con el rendimiento académico

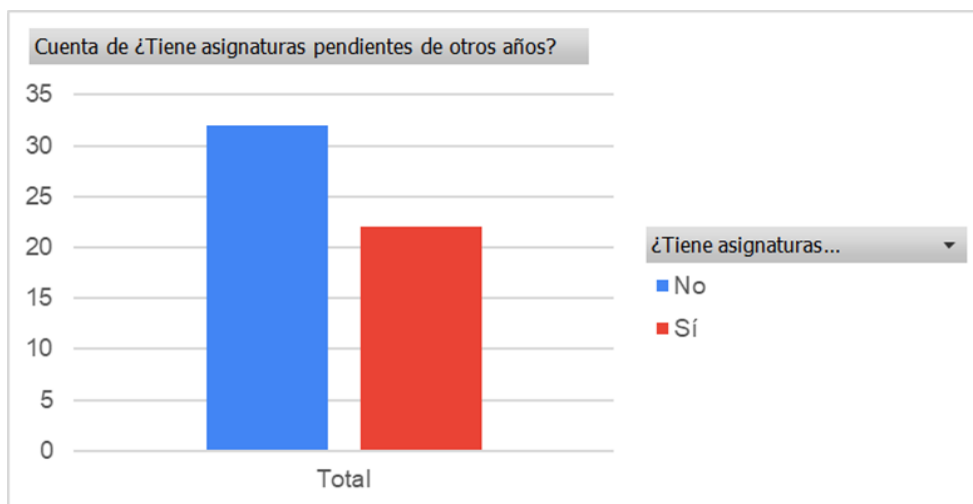
**Figura 9:** *¿Ha repetido algún curso?*





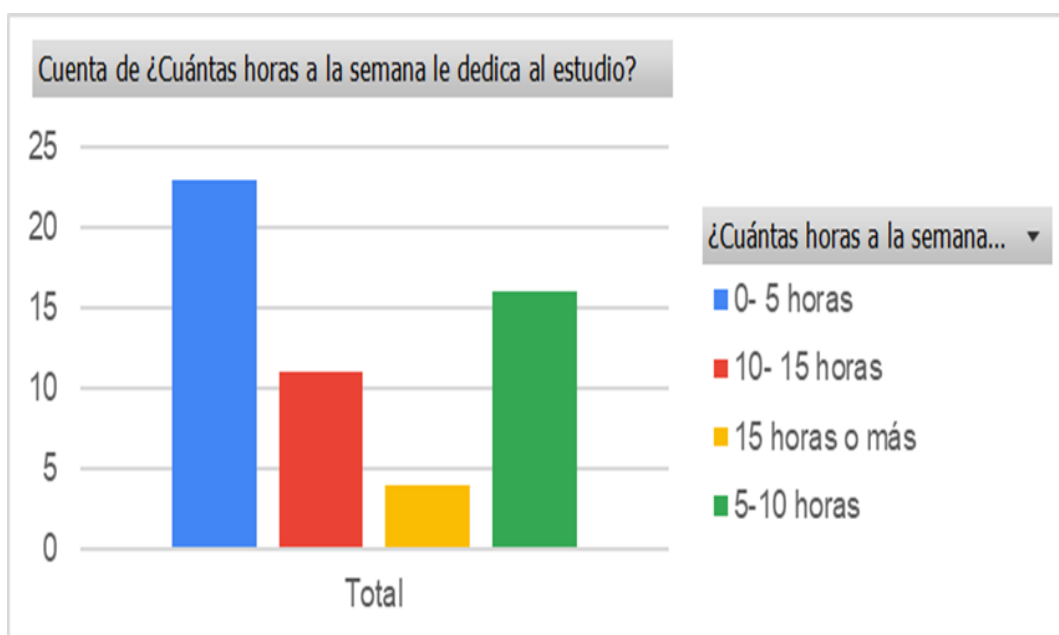
En cuanto a la figura 9 , referente a la variable “¿Ha repetido algún curso?”, 47 de los/as participantes dijeron que “no”, frente a los/as otros/as participantes los/as cuales 7 afirmaron haber repetido algún curso.

**Figura 10:** ¿Tiene asignaturas pendientes de otros años?



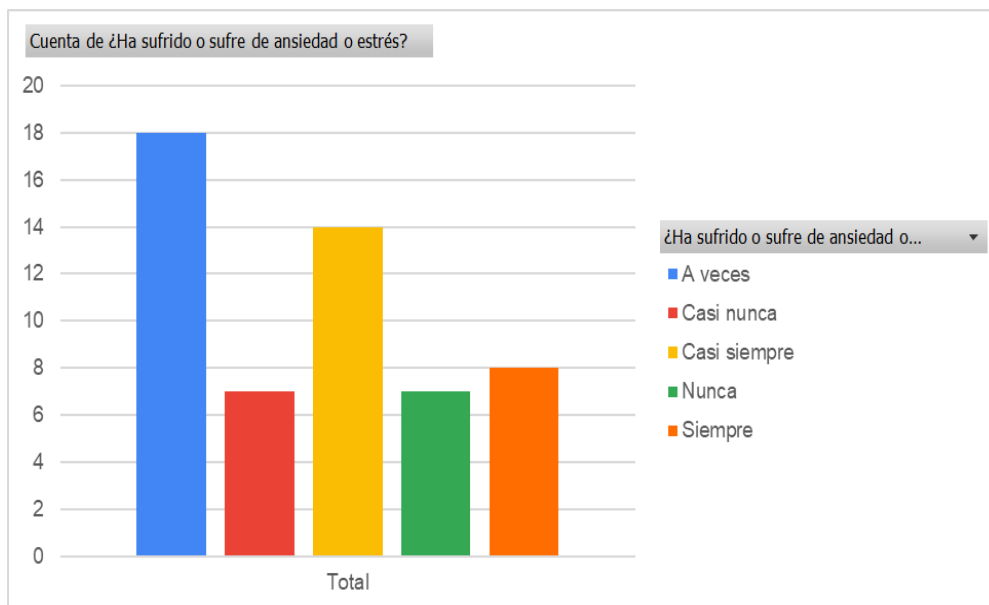
La figura 10 referente a la variable “¿Tiene asignaturas pendientes de otros años?”, muestra que 32 participantes han respondido que no tienen asignaturas pendientes de otros años, frente al resto de participantes los/as cuales 22 han respondido que si tienen asignaturas pendientes de otros años.

**Figura 11:** ¿Cuántas horas a la semana le dedica al estudio?



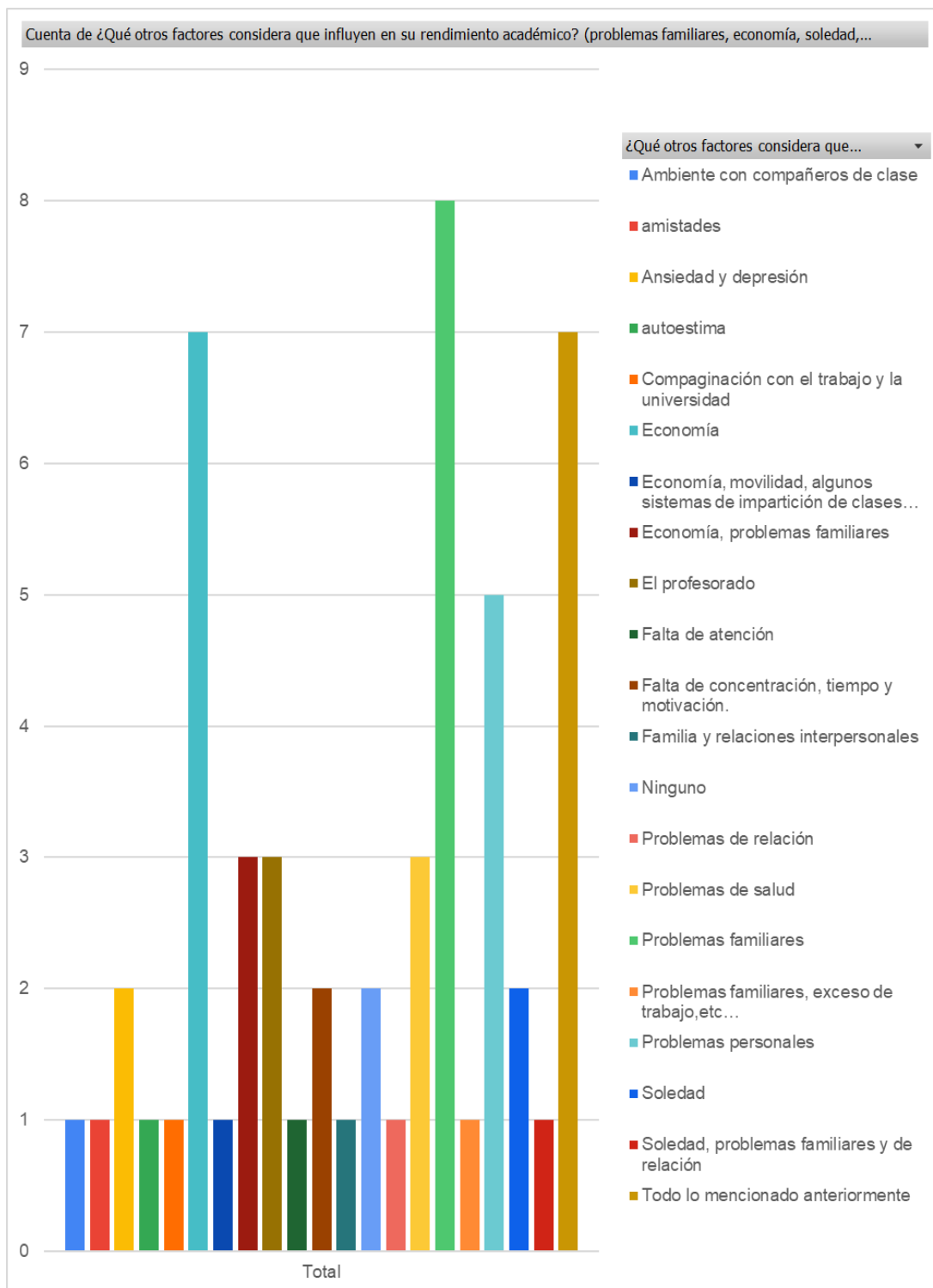
La figura 11 referente a la variable “¿Cuántas horas a la semana le dedica al estudio?”, muestra que el valor mayoritario se establece en la categoría de “0- 5 horas”, teniendo un total de 23 respuestas por parte de los/as participantes. A continuación, iría la categoría de “5-10 horas”, siendo su total de 16 respuestas. Seguidamente, de la categoría de “10-15 horas”, que corresponde a 11 respuestas, por último, la categoría con menos respuestas se concentra en la respuesta de “15 horas o más”, teniendo un valor 4 respuestas.

**Figura 12:** *¿Ha sufrido o sufre de ansiedad o estrés?*



La figura 12 , recoge las respuestas de la variable, “¿Ha sufrido o sufre de ansiedad o estrés?”, la categoría con más respuestas es la de, “a veces”, con un total de 18 respuestas, seguida de la categoría de, “casi siempre”, recogiendo un total de 14 respuestas, por último, la categoría de, “siempre”, con un total de 8 respuestas, y las categorías de “nunca” y “casi nunca” tienen el mismo total de respuestas, con un total de 7 respuestas cada una.

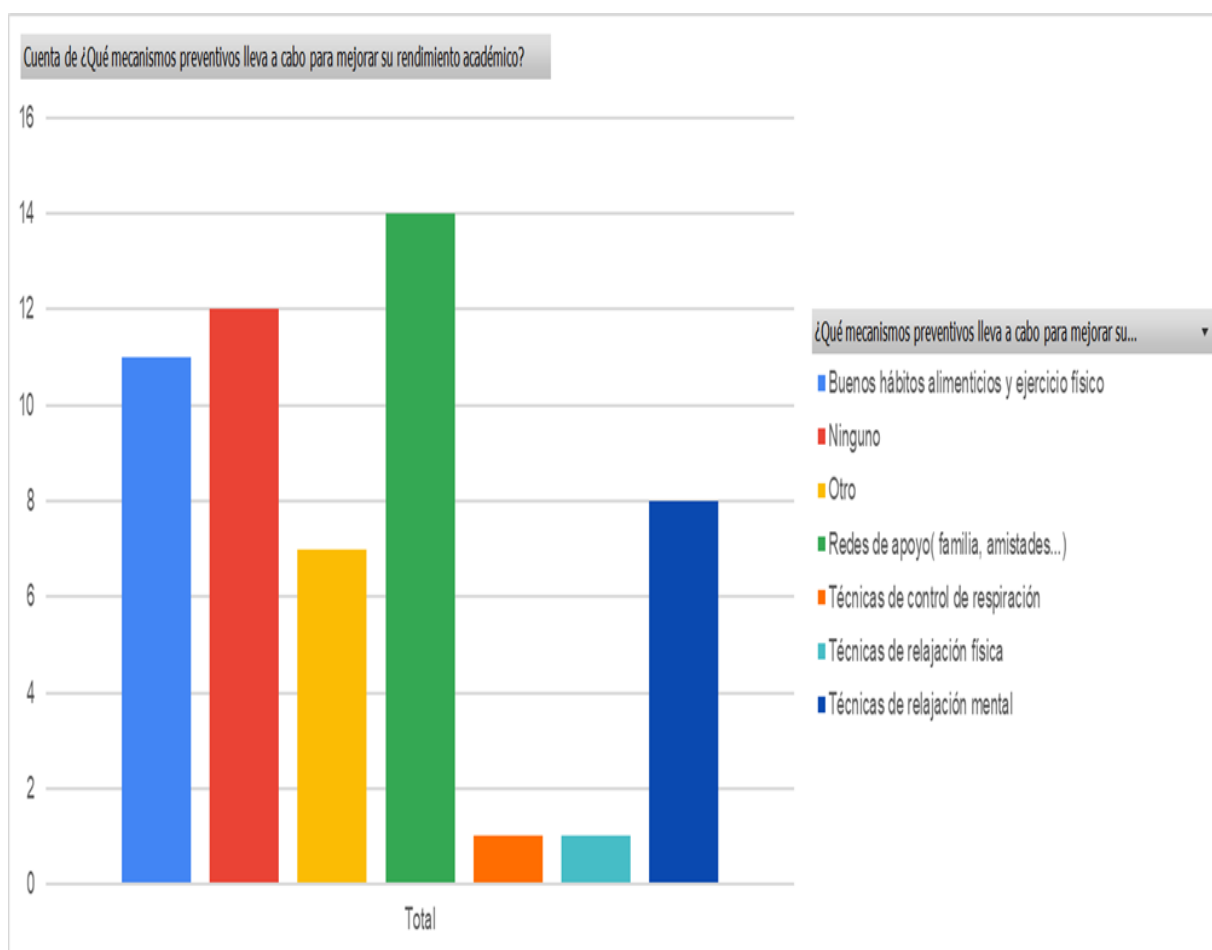
**Figura 13:** *¿Qué otros factores considera que influyen en su rendimiento académico? (problemas familiares, economía, soledad, problemas de relación, entre otros...)*



En cuanto a la figura 13 , se puede observar que los/as participantes dijeron diferentes factores que influyen en el rendimiento académico, como por ejemplo,

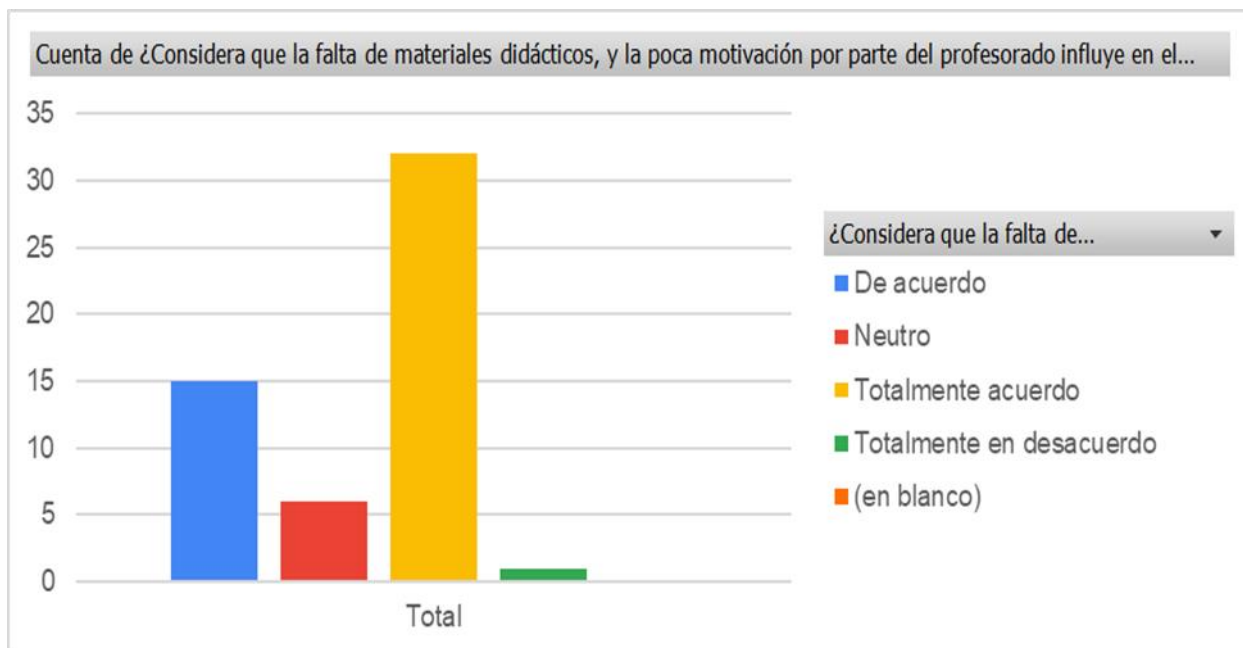
ansiedad y depresión, la economía, el profesorado, la manera de impartir las clases, compaginar el trabajo con la universidad, falta de concentración, falta de tiempo, poca motivación, problemas de salud, problemas familiares, problemas tanto en las relaciones interpersonales, como problemas de pareja, entre otros, en algunos de estos factores coinciden más de un/a participante, y en otros factores solo coinciden un/a participante.

**Figura 14:** *¿Qué mecanismos preventivos lleva a cabo para mejorar su rendimiento académico?*



Referente a la figura 14, muestra que la categoría mayoritaria es la de “redes de apoyo”, la cual la respondieron 14 participantes, seguida de la categoría de “ninguno”, la cual con un total de 12 respuestas, casi a la par de la categoría de “buenos hábitos alimenticios y ejercicio físico”, la respondieron un total de 11 participantes, luego la categoría de “relajación mental”, con un total de 8 respuestas, la categoría de “otros” la cual la respondieron 7 participantes, y por último, tanto la categoría de “técnicas de control de respiración”, y “técnicas de relajación física”, cada una tiene un total de una respuesta, es decir en total dos participantes respondieron a estas categorías.

**Figura 15:** *¿Considera que la falta de materiales didácticos, y la poca motivación por parte del profesorado influye en el progreso académico de un estudiante?*



En cuanto a la figura 15, existen diferencias significativas entre las categorías “totalmente de acuerdo” habiendo respondido a esta categoría 32 participantes , frente a la categoría “totalmente en desacuerdo”, a la que solo respondió uno/a de los/as participantes, luego la categoría con más datos es la de “de acuerdo”, con un total de 15 respuestas, por último, se encuentra la categoría de “neutro” que recoge un total de 6 respuestas. A la categoría de “en desacuerdo”, nadie respondió.

## 5. Discusión

Una vez expuestos los resultados, en este apartado se constata la teoría previamente analizada en el marco teórico con dichos resultados.

Por un lado, están las variables que hacen referencia al estilo de vida de los/as alumnos/as, “¿Cuántas horas de su tiempo libre a la semana le dedica al ocio?”, mediante la revisión teórica previamente realizada, esta variable se considera un indicador que mide el rendimiento académico de un alumno/a, los autores analizados consideran que si se dedica más tiempo al estudio que al ocio, el rendimiento académico será óptimo. La categoría mayoritaria es la de “5- 10 horas”, seguido de la de “15 horas o más”.

Una de las variables que se utiliza para analizar el estilo de vida de los/as participantes es la siguiente: “¿Realiza ejercicio físico de manera regular?”, tras la revisión teórica llevada a cabo con anterioridad se ha querido analizar dicha variable, ya que se considera como un factor que incide directamente en el rendimiento académico, ya que se percibe que el ejercicio físico favorece y mejora los procesos cognitivos, y es un mecanismo preventivo para reducir los niveles de ansiedad y estrés. La categoría con más respuestas por parte de los/as participantes es la de “a veces”, seguido de la de “casi nunca”.

Por otro lado, se encuentran las variables que están relacionadas directamente con el rendimiento académico.

La variable “¿Ha repetido algún curso?”, es un indicador que mide el rendimiento académico de un alumno/a con el fin de percibir su grado de implicación con el aprendizaje, 47 de los/as participantes afirmaron no haber repetido ningún curso.

En cuanto a la variable, ¿ “Cuántas horas a la semana le dedica al estudio?” se considera otro indicador que mide el rendimiento académico, ya que según autores previamente analizados durante la revisión teórica, perciben que dedicarle el tiempo necesario al estudio permitirá tener un buen rendimiento académico, en dicha variable la categoría con más respuestas es la de “0-5 horas”, seguida de la categoría de “5- 10 horas”.

Uno de los factores que repercuten en el rendimiento académico ,según la revisión teórica realizada previamente, es sufrir de ansiedad y estrés, ya que son estados negativos que afectan en la vida cotidiana del alumnado universitario los cuales pueden afectar negativamente en su rendimiento académico, 18 de los/as participantes revelaron haber

“sufrido ansiedad o estrés “ a veces”, siendo esta la categoría con mayor respuestas, a continuación la categoría con más respuestas es la de “casi siempre”.

La pregunta de “¿Ha sufrido o sufre problemas con el sueño?, es otra de las variables que se relacionan con el rendimiento académico, con el fin de conocer la auto percepción que tienen los/as participantes acerca de la medida en la que repercute dormir mal o bien en el rendimiento académico de los/as alumnos/as. Según la revisión teórica, que se llevó a cabo previamente tener problemas con el sueño incide negativamente en el rendimiento académico, ya que influye en la falta de concentración y atención. Las categorías mayoritarias son “ a veces” , con un total de 19 respuestas y “ casi nunca”, con un total de 14 respuestas.

Con respecto a otro de los factores que inciden en el rendimiento académico, es haber sufrido alguna enfermedad física o de otro tipo durante la trayectoria académica, ya que según la revisión teórica realizada anteriormente, repercute tanto a nivel físico como anímico , lo que podría conllevar a que el/la alumno/a no pudiera dar su 100%, 18 de los/as participantes revelaron haber sufrido alguna enfermedad a lo largo de su trayectoria académica, y las categorías para conocer en qué medida les ha afectado en su rendimiento académico, las que tienen más respuestas son “mucho”, seguida de las de “demasiado” y “poco”, que cada una tiene las mismas respuestas, un total de 4 respuestas cada una.

La falta de materiales didácticos, y la poca motivación por parte del profesorado según la revisión teórica que se llevó a cabo previamente influye negativamente en el rendimiento académico del alumnado universitario, 32 de los/as participantes están totalmente de acuerdo con dicha afirmación.

El penúltimo factor que se ha querido analizar es si los/as participantes de la muestra han recibido comentarios negativos , como por ejemplo, “esa carrera es muy difícil para ti”, “¿te llegará la nota”?, y si les han influido negativamente en su rendimiento académico, ya que según autores los cuales se analizaron durante la revisión teórica arrojan que haber recibido comentarios negativos afecta a nivel psicológico, lo que puede desencadenar a que el alumno/ a tengo poca autoestima y pensamientos negativos desvalorizándose a sí mismo y/ a su capacidad académica.

La última variable que se ha querido analizar, es una pregunta abierta, “¿Qué otros factores considera que influyen en su rendimiento académico?”(problemas

familiares, economía, soledad, problemas de relación, entre otros...) para que los/as participantes relejen de manera personal , otros factores que ellos/as creen que afecten en su rendimiento académico, las categorías más repetidas son “problemas familiares”, “problemas de relación”, “economía”, “soledad”, “ el profesorado” y “problemas de salud”.

Por último, se ha querido enfatizar en que existen mecanismos preventivos para el estrés y la ansiedad que puede desarrollar el alumnado universitario durante la etapa universitaria y que podría afectar en su rendimiento académico, contar con redes de apoyo, tales como la familia, y amigos/as, entre otros, se considera como uno de los factores de protección más eficaces para tener un buen rendimiento académico, dicha información se refleja en el marco teórico. Los/as participantes utilizan en mayor medida como mecanismo preventivo las “redes de apoyo”, seguido de las “técnicas de relajación mental”.



## 6. Conclusiones

Cabe destacar que en dicha investigación se ha cumplido con el objetivo general conocer la valoración auto percibida del alumnado universitario respecto a variables de estilo de vida y la relación que establecen con su rendimiento académico.

Tal y como se refleja en el marco teórico y en los resultados de dicho estudio, hay variables que se relacionan directamente con el rendimiento académico de los/as estudiantes universitarios/as, como por ejemplo, sufrir de estrés y ansiedad, haber recibido comentarios negativos desvalorizando su capacidad académica, haber sufrido alguna enfermedad a lo largo de la trayectoria académica, entre otros, ya que todos estos factores podrían influir de manera negativa en la eficiencia del aprendizaje, disminuyen la atención, la concentración y la retención de conocimientos. La muestra obtenida no se puede considerar como un resultado que refleje al 100% la realidad de todo el alumnado universitario.

Asimismo, se han identificado a través del marco teórico los indicadores que miden el rendimiento académico, como por ejemplo, los exámenes, pruebas estandarizadas para medir el cociente intelectual del alumnado, al igual que, tener o no asignaturas suspendidas, haber repetido algún curso, el nivel educativo de los padres y madres, también pueden influir en el rendimiento académico de sus hijos/a, ya que según la revisión teórica, si los padres/madres tienen un buen nivel educativo, podrán enseñarles mejor a sus hijos/a y ayudarles en todas las dudas que tengan a nivel académico.

Por otro lado, se han desarrollado los factores que inciden en el rendimiento académico, los cuales se han dividido en diferentes factores tales como, factores fisiológicos, como por ejemplo, haber sufrido alguna enfermedad de algún tipo durante la trayectoria académica.

Del mismo modo, los factores personales son otros que inciden en el rendimiento académico del alumnado, están relacionados con padecer trastornos de ansiedad y estrés académico, lo que conlleva a tener un estado mental negativo, y por tanto, se podría desarrollar el “síndrome de burnout en el contexto académico”, se trata de un agotamiento tanto físico como mental, y podría desencadenar consecuencias peores en el alumno/a, tales como depresión e intento de suicidio.

Otro de los factores que repercuten en el rendimiento académico de un alumno/a, son los factores psicológicos, como por ejemplo, haber recibido comentarios negativos

desvalorizando a la persona acerca de su capacidad relacionado con lo académico, merma en el alumno/a , lo que podría desembocar en una baja autoestima, todo esto afecta de manera psicológica y por ende al rendimiento académico.

Asimismo, la manera en la que imparten las clases los/as profesores/as, y la motivación que le contagien a sus alumnos/a influirá de manera directa en su rendimiento académico, ya que las instituciones son un papel clave para el aprendizaje del alumno/a.

Por último, se ha desarrollado a lo largo del trabajo mecanismos preventivos para que el alumnado pueda hacerle frente a la ansiedad y al estrés , que se pueda experimentar durante la trayectoria académica. La ansiedad y el estrés generan diversos síntomas y efectos negativos que repercuten en la vida diaria de la persona, es por ello por lo que es necesario visibilizar que existen técnicas para sobrellevar la ansiedad y el estrés de la mejor manera, como por ejemplo, técnicas de relajación física, técnicas de relajación mental, contar con diferentes redes de apoyo, entre otros.

## Referencias Bibliográficas

Adell, J. (2006.). Tendencias en educación en la sociedad de las tecnologías de la información. EDUTEC. *Revista electrónica de Tecnología Educativa*, 7. <https://doi.org/10.21556/edutec.1997.7>

Albán Obando, J., & Calero Mieles, J.L.(2017). El rendimiento académico : aproximación necesaria a un problema pedagógico actual. *Revista Conrado*, 13(58), 213-220. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/498/532>.

Armenta Zazueta , L., Quiroz Campas, C. &, Abundis de León, F., & Zea Verdin, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revista espacios*, 41(48), 4-10. <http://www.revistaespacios.com/a20v41n48/a20v41n48p30.pdf>.

Bodensiek, A. (2010). *Estudio sobre los factores que influyen en el rendimiento escolar*. Bogotá- Colombia: Secretaria de Educación Municipal. <https://docplayer.es/10173283-Estudio-sobre-los-factores-que-rendimiento-escolar.html>.

Carroll, J.B (1963). *Model School Learning*. Cambridge: Cambridge University Press. [https://scholar.google.es/scholar?q=a+model+of+school+learning+carroll+1963&hl=es&as\\_sdt=0&as\\_vis=1&oi=scholart](https://scholar.google.es/scholar?q=a+model+of+school+learning+carroll+1963&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart).

Cartagena, B., & Soto, M. (2018). Risoterapia para disminución de ansiedad en un grupo experimental. *Revista NTHE*, 22, 1-9. [http://nthe.mx/NTHE\\_v2/pdfArticulos/PDF\\_Articulo20200226182937.pdf](http://nthe.mx/NTHE_v2/pdfArticulos/PDF_Articulo20200226182937.pdf).

Castejón Costa, J.L, Miñano Pérez, P & Cantero Vicente, M.P. (2008). “Predicción del rendimiento escolar de los alumnos a partir de las aptitudes, el autoconcepto académico y las atribuciones causales. *Horizontes Educativos*, 13(2). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=9791240100>.

Castillo, R., Walker, G. J. G., & Castillo, J. G. D. (2015). Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. *Educación y ciencia*, 4(43), 31-40. [http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/313/pdf\\_12](http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/313/pdf_12).

De la Orden, A., Oliveros, L., Mafokozi, J., & González, C (2001). Modelos de investigación de bajo rendimiento. *Revista Complutense de Educación*, 12(1). (pp. 159-178). <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/RCED0101120159A/16866>.

Flanders, N.A. (1970). *Análisis de la Interacción Didáctica*. Madrid: Ediciones Anaya.

[file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/DialnetModelosDeEstudioDeLaInteraccionDidacticaEnLaSalaDe-3618805%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/DialnetModelosDeEstudioDeLaInteraccionDidacticaEnLaSalaDe-3618805%20(1).pdf).

Garbanzo Vargas, G.M.(2007). “Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. *Revista Educación*, 31(1). <https://www.redalyc.org/pdf/440/44031103.pdf>.

Garcés de los Fayos Ruiz, E.J (2010). El entrenamiento mental de los jugadores de bolos. Preparación para el alto rendimiento. Edición de la Federación Cántabra de Bolos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(1),79. <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/35216/1/libro.pdf>.

Grases Colom, G., & Rigo Carratalá, E. (2010). Estudio de la influencia de la ansiedad y el estrés en el rendimiento académico vs. la influencia del rendimiento académico en los niveles de ansiedad y estrés. *Educación y Cultura: revista mallorquina de Pedagogía*. [http://ibdigital.uib.es/greenstone/sites/localsite/collect/educacio/index/assoc/Educacio/\\_i\\_Cultu/ra\\_2010v/21p097.dir/Educacio\\_i\\_Cultura\\_2010v21p097.pdf](http://ibdigital.uib.es/greenstone/sites/localsite/collect/educacio/index/assoc/Educacio/_i_Cultu/ra_2010v/21p097.dir/Educacio_i_Cultura_2010v21p097.pdf).

Hoyos, M. (2011). Factores de riesgo y protección para el rendimiento académico. Un estudio descriptivo en estudiantes de Psicología de una universidad privada. *Revista Iberoamericana de educación*, 55(1), 1-9. <https://rieoei.org/RIE/article/view/2909/3843>.

Izar Landeta, J.M., Ynzunza Cortés, C.B., & López Gama, H.(2011). “Factores que afectan al desempeño académico de los estudiantes de nivel superior en Rioverde, San Luis Potosí, México”. *En Revista de Investigación Educativa 12*, enero-junio 2011, pág. 1-18. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=283121721005>.

Jadue, J. (2001). “Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar”. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, (27), 111-118. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052001000100008>.

Martín, I. (2007). “Estrés académico en estudiantes universitarios.” *Apuntes en Psicología*, 25(1):87-89.  
<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584/1008>.

Navarro, R. E. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*. . <https://revistas.uam.es/reice/article/view/5354/5793>

Núñez, J.C & González-Pumariega., ,S. (1996). Procesos motivacionales y aprendizaje. *Psicología de la Instrucción. Vol.2: Componentes cognitivos y afectivos del aprendizaje escolar*. Barcelona: Ediciones Universitarios de Barcelona.  
<https://www.educacion.udc.es/grupos/gipdae/documentos/congreso/xcongreso/pdfs/cc/c3.pdf>.

Orlandini, A. (2012). El estrés: qué es y cómo evitarlo. Fondo de cultura económica.  
[https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=el+estres+como+es+y+como+evitarlo&oq=](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=el+estres+como+es+y+como+evitarlo&oq=).

Payne, R. A. (2005). Técnicas de relajación. Editorial Paidotribo.  
[https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=t%C3%A9cnicas+de+relajaci%C3%B3n&btnG=](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=t%C3%A9cnicas+de+relajaci%C3%B3n&btnG=).

Pérez. A. M (1996). *Factores psicosociales y rendimiento académico*. Tesis inédita de doctorado. Alicante (España): Universidad de Alicante.  
[file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Perez-Sanchez-Antonio-Miguel%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Perez-Sanchez-Antonio-Miguel%20(1).pdf).

Portolés, A., & Hernández, J. (2015). Rendimiento académico y correspondencias con indicadores de salud física y psicológica. *Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 1(2), 164-181.  
[https://www.researchgate.net/publication/305286463\\_Rendimiento\\_academico\\_y\\_correspondencias\\_con\\_indicadores\\_de\\_salud\\_fisica\\_y\\_psicologica](https://www.researchgate.net/publication/305286463_Rendimiento_academico_y_correspondencias_con_indicadores_de_salud_fisica_y_psicologica).

Sánchez, L.A ., Sánchez, V. M., & Quiñones, S. H. (2016). Rendimiento escolar. *Rev. Elec. Humanidades, tecnología y Ciencia, Ejemplar, 15*. [http://revistaelectronica-ipn.org/ResourcesFiles/Contenido/16/HUMANIDADES\\_16\\_000382.pdf](http://revistaelectronica-ipn.org/ResourcesFiles/Contenido/16/HUMANIDADES_16_000382.pdf).

Scheerens, J & Creemers, B.P (1989). Towards a more comprehensive conceptualization of School effectiveness. *School effectiveness and School improvement* (pp. 178-265). Lisse: Swets y Zeitlinger.  
[https://scholar.google.es/scholar?q=towards+a+more+comprehensive+concept+for+prebiotics&hl=es&as\\_sdt=0&as\\_vis=1&oi=scholart](https://scholar.google.es/scholar?q=towards+a+more+comprehensive+concept+for+prebiotics&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart).

Schiefelbein, E, Donoso, S.(2007). “Análisis de los modelos explicativos de retención de estudiantes en la universidad: una visión desde la desigualdad social”. *Estudios Pedagógicos (1)*. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052007000100001>.

Serra, J. (2010). Autoeficacia y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 3 (2), 37-45.  
<https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1877/1669>.

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar y subjetividad*, 3(1), 10-59.  
<https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>.

Tourón, J. (2009). “El establecimiento de estándares de rendimiento en los sistemas educativos”. *Estudios sobre Educación*, 16, (127-146).

Valiente-Barroso, C., Suárez-Riveiro, J. M., & Martínez-Vicente, M. (2020). Autorregulación del aprendizaje, estrés escolar y rendimiento académico. *European journal of education and psychology*, 13(2), 161-176.

Yagüe, L., Sánchez-Rodríguez, I., Mañas, I., Gómez Becerra, I., & Franco Justo, C. (2016). “Reducción de los síntomas de ansiedad y sensibilidad a la ansiedad mediante la aplicación de un programa de meditación mindfulness”.  
<https://ojs.ual.es/ojs/index.php/psye/article/view/545/523>.

## ANEXO

### *ANEXO 1: ENTREVISTA ONLINE*

Preguntas sociodemográficas: 7 preguntas

- **Indique su género**

- Femenino
- Masculino
- Prefiero no decirlo
- Otro

- **Indique su edad**

Respuesta corta

- **Nivel educativo de su padre**

- Primaria
- Secundaria
- Bachillerato
- Formación Profesional Media
- Formación Profesional Superior
- Estudios Universitarios
- Post Universitarios
- No lo sé
- Ninguno

- **Nivel educativo de su madre:**

- Primaria
- Secundaria
- Bachillerato
- Formación Profesional Media
- Formación Profesional Superior
- Estudios Universitarios
- Post Universitarios
- No lo sé
- Ninguno

- **¿En qué universidad realiza sus estudios?**

Respuesta corta

- **¿Qué está estudiando actualmente?**

Respuesta corta

- **¿Qué año está cursando actualmente?**

- Primero
- Segundo
- Tercero
- Cuarto

Preguntas generales: 16 preguntas

- **¿Tiene asignaturas pendientes de otros años?**

- Sí
- No

- **¿Cuántas horas a la semana le dedica al estudio?**

- 0- 5 horas
- 5- 10 horas
- 10-15 horas
- 15 horas o más

- **¿Ha repetido algún curso?**

- Sí
- No

- **¿Realiza ejercicio físico de manera regular?**

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Bastante a menudo
- Muy a menudo

- **¿Cuántas horas de su tiempo libre a la semana le dedica al ocio? (televisión, videojuegos, ordenador, teléfono...)**

- 0-5 horas
- 5-10 horas



- 10-15 horas
- 15 horas o más
- **¿Sufre o ha sufrido problemas de sueño?.**
- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Bastante a menudo
- Muy a menudo

**Si en la anterior pregunta ha respondido que sí, ¿cree que esto ha influenciado negativamente en su rendimiento académico?**

- Ninguno
- Muy poco
- Poco
- Moderado
- Mucho
- Demasiado
- No sufro ni he sufrido trastornos del sueño
- **¿Ha sufrido o sufre de ansiedad o estrés?.**
- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

**Si en la anterior pregunta ha respondido que sí, ¿cree que esto ha influenciado negativamente en su rendimiento académico?**

- Ninguno
- Muy poco
- Poco
- Moderado
- Mucho
- Demasiado

- No sufro ni he sufrido ansiedad
- **¿Ha tenido alguna enfermedad a lo largo de su trayectoria académica ? (física o de otro tipo).**
  - Sí
  - No
- **Si en la anterior pregunta ha respondido que sí, ¿cree que esto ha influenciado negativamente en su rendimiento académico?**
  - Ninguno
  - Muy poco
  - Poco
  - Moderado
  - Mucho
  - Demasiado
  - No he tenido ninguna enfermedad
- **¿Considera que la falta de materiales didácticos, y la poca motivación por parte del profesorado influye en el progreso académico de un estudiante?**
  - Totalmente en desacuerdo
  - En desacuerdo
  - Neutro
  - De acuerdo
  - Totalmente de acuerdo
- **¿Qué otros factores considera que influyen en su rendimiento académico? (problemas familiares, economía, soledad, problemas de relación, entre otros...)**

Respuesta corta

- **¿Ha experimentado comentarios negativos desvalorizando su percepción hacia si mismo/a acerca de su rendimiento académico? Por ejemplo:("para entrar a esa carrera hay que esforzarse mucho", "¿te llegará la nota?", "esa carrera es muy difícil para ti").**
  - Sí
  - No

**Si en la anterior pregunta ha respondido que sí, ¿cree que esto ha influenciado negativamente en su rendimiento académico?**

- Ninguno
  - Muy poco
  - Poco
  - Moderado
  - Mucho
  - Demasiado
  - No he experimentado ningún comentario negativo
- **¿Qué mecanismos preventivos lleva a cabo para mejorar su rendimiento académico?**
- Buenos hábitos alimenticios y ejercicio físico
  - Redes de apoyo (familia, amistades...)
  - Técnicas de relajación física
  - Técnicas de control de respiración
  - Técnicas de control de relajación mental
  - Ninguno
  - Otro