

FACTORES DETERMINANTES QUE INCIDEN EN EL ESTRÉS ACADÉMICO DE ESTUDIANTES DE NUEVO INGRESO A LA UNIVERSIDAD

José Antonio Hernández Contreras¹, Flor Garza Vargas¹,
Jessica Isabel Rodríguez Martínez¹ y Dulce Marisol Arteaga Godoy²

¹Universidad del Papaloapan, ²Instituto Tecnológico Superior de Guanajuato
jahernandez@unpa.edu.mx

RESUMEN

Introducción. El estrés en los estudiantes de nivel universitario puede manifestarse en diversos contextos, desarrollándose tanto en el ámbito académico como en el personal, afectando los entornos socioculturales, ambientales y psicológicos. En algunos estudiantes, los niveles de estrés pueden incrementarse considerablemente, provocando síntomas característicos de ansiedad, especialmente durante los exámenes parciales u ordinarios, o incluso al trabajar en equipos multidisciplinarios. No obstante, no todos los estudiantes experimentan la ansiedad con la misma intensidad. **Objetivo.** Identificar y analizar las razones que provocan estrés en los estudiantes y determinar los estresores que impactan más significativamente a los alumnos de primer semestre de Licenciatura en Ciencias Empresariales de la ciudad de Tuxtepec, Oaxaca. **Metodología.** La investigación que se presenta es de tipo descriptivo; los instrumentos utilizados fueron el cuestionario denominado "Percepción del Estrés Académico", el cual consta de 18 ítems, de escala tipo *likert*, así como una entrevista a profundidad. Se obtuvo tanto información cuantitativa como cualitativa con la aplicación de los instrumentos. En el estudio participaron 2 grupos de primer semestre de la licenciatura en Ciencias Empresariales. **Resultados.** Se encontró que existe una diferencia significativa en la forma que está integrada la matrícula de los estudiantes participantes, puesto que se conforma mayoritariamente por mujeres (66.67%) con un rango de edad que oscila entre los 18-19 años de edad, todos los estudiantes son solteros, el núcleo familiar de donde provienen, en promedio, pertenece a un NSE C y C+ (33.33%). Dentro de los resultados principales se encontró que, en las tres dimensiones de la Escala de Percepción del Estrés Académico, los alumnos mostraron que las razones principales del estrés que presentan se relacionan con cuestiones académicas, principalmente en periodos específicos (expectativas académicas 28.57%, trabajo académico y exámenes 44.64%, tensiones relacionadas con las autopercepciones académicas 31.75%). **Conclusiones.** Es importante señalar que los estudios sobre la percepción del estrés académico son fundamentales para comprender cómo los estudiantes experimentan y responden a las demandas del entorno educativo, por lo que resulta de gran impacto que este tipo de estudios se repliquen en todas las especialidades de la universidad, debido a que esta percepción del estrés influye directamente en la salud mental, el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes. De esta manera, se podrá brindar atención al estudiante en sus diversas áreas de formación y en distintos niveles de requerimiento académico y profesional.

INTRODUCCIÓN

Los sucesos estresantes son un componente ineludible en la existencia de la vida. Es habitual sentir estrés de forma ocasional, e incluso puede funcionar como un detonante positivo, dado que juega un papel equilibrante dentro del cuerpo humano. Según Caldera, Pulido y Martínez (2007) mencionados en Chacón et al. (2018). El estrés está presente en todos los ambientes, medios y contextos; en la escuela, la familia, el trabajo y en la misma sociedad, es una condición a la que cualquier persona, sin importar su género, edad, nivel socioeconómico o profesión, está expuesta en algún momento de su vida.

La Real Academia Española de la Lengua (RAE, 2024) define el estrés como "la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves". El entorno por sí mismo suele ser una alta fuente de estrés que puede contribuir al desarrollo

de respuestas negativas. Al sentirse estresado, el individuo aumenta sus niveles de ansiedad y se vuelve más susceptible a las demandas y exigencias del entorno, superando las capacidades humanas para establecer control emocional y afrontar con éxito los problemas del día a día. En este sentido, el estresor mismo no es el causante del estrés, sino la percepción que tiene el individuo sobre este. (Bowler & Cone, 2001; Williams & Cooper, 2004).

El estrés académico representa un proceso metódico de naturaleza adaptativa y fundamentalmente psicológica que se establece a partir de tres elementos procesuales: los estresores, los síntomas y las estrategias de manejo del estrés. Asignando a los estresores la reacción a determinadas exigencias, los síntomas como la vivencia subjetiva del estrés y las pruebas del desequilibrio sistemático, así como las tácticas de manejo, como los instrumentos empleados para recuperar el equilibrio sistemático (Barraza et al., 2019). En este sentido, independientemente de cuáles sean las exigencias del ambiente, la experiencia de estas se basa en gran parte en la visión que cada alumno tiene de su entorno y en las capacidades y habilidades que posee para afrontarlas.

Las principales causas de estrés detectadas en alumnos están vinculadas a sucesos académicos, psicosociales y económicos, que provocan respuestas que requieren adaptación (Alvis et al., 2018). La incorporación a la universidad constituye la llegada de nuevas experiencias para muchos estudiantes y bajo la óptica de quien lo vive, llegar a una nueva ciudad, conocer nuevas personas, cambiar de domicilio, acceder a nuevas aulas, relacionarse con nuevos profesores, la distancia que existe entre la universidad y su hogar, la edad, el año cursado, la posición económica, la competitividad entre compañeros, los nuevos horarios escolares, la inestabilidad en los horarios de sueño, entre otros factores de riesgo determinantes, podrían ser tensionales para muchos jóvenes, sobre todo para quienes suelen ser más aprehensivos, así como para quienes han vivido experiencias de vida altamente estresantes.

TEORÍA

El estrés se considera un mecanismo o reacción fisiológica desencadenada en el organismo de ciertas personas que enfrentan determinados pensamientos o situaciones como sinónimo de respuesta frente a un sentimiento de amenaza constante, donde se ponen en peligro las reservas adoptivas y orgánicas de la persona que afronta dicha situación (Cortez et al, 2022).

La respuesta del individuo al estrés sirve como un mecanismo de adaptación para ayudarlo a sobrevivir en un entorno que ocasionalmente es percibido como hostil. Sin embargo, este estrés puede volverse disfuncional bajo ciertas condiciones debido a su frecuencia, intensidad y duración prolongada, entre otros factores (Pacheco, 2014).

Actualmente, no existe una definición universalmente aceptada de estrés; más bien, puede entenderse desde tres perspectivas diferentes. Visto de esta forma, el estrés puede entenderse como un estímulo externo que puede provocar una respuesta interna, como reacciones físicas, emocionales o conductuales (Portero et al, 2016). En este sentido:

- a) El estrés, como una reacción física, hace referencia a escalofríos, sudoración, malestar estomacal, dolor de cabeza, latidos cardiacos acelerados, vómitos, mareos, dolor de pecho, dificultad para respirar, tensión muscular o cualquier síntoma que no sea normal.
- b) El estrés, como una reacción emocional, hace referencia a la poca tolerancia a la frustración, se irrita fácilmente y siente que puede perder el control, la mente se dispersa a una difícil concentración, relajación y la autoestima empeora.
- c) El estrés, como una reacción conductual, hace referencia a los cambios en el apetito que se manifiestan como saltar o comer en excesos, posponer y evitar responsabilidades, comerse las uñas y consumir de manera excesiva alcohol, drogas o cigarrillos.

De manera general el estrés se presenta como un proceso de respuesta y adaptación del organismo a su ambiente. La primer fase con la que el organismo se enfrenta, se le denomina de alarma y ésta actúa a estímulos estresantes donde el cuerpo reacciona de forma automática, preparándose para la acción y una respuesta que incluye la necesidad de luchar y escapar del estímulo estresante. En

este caso, los signos típicos de una activación del sistema nervioso incluyen pupilas dilatadas, tensión muscular, sudoración, taquicardia, incremento de la frecuencia respiratoria y tensión arterial. Igualmente, puede manifestarse un aumento de la absorción de glucosa, secreción de adrenalina y noradrenalina (Pacheco, 2014). En segundo lugar, se presenta la fase de resistencia, la cual, se manifiesta en el organismo cuando este no posee el tiempo necesario para recuperarse, por lo tanto, persiste su manera de reaccionar ante dicha situación, activando de manera psicológica su capacidad de concentración y atención al estímulo, sin embargo, puede ser una fase breve y no desarrollar efectos si la sensación de malestar en el organismo resulta ser pasajera. La tercera fase es llamada de agotamiento, aquí la capacidad de adaptación del organismo es limitada, por ello, si el estrés persiste o se intensifica, puede superar esa capacidad, llevando al organismo a una fase de agonía con la aparición de cambios psicósomáticos (Castillo et al, 2018).

Lazarus y Folkman (1986) definen el concepto de estrés refiriéndose a las interrelaciones que se producen entre la persona y el contexto en el que está inserto. En este sentido, el estrés se produce cuando la persona valora lo que sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta, poniendo en peligro su bienestar personal. Ante este hecho y de acuerdo con la perspectiva de este autor, es posible analizar la evaluación cognitiva que realiza el sujeto de la problemática y su elemento emocional que conlleva a sobrellevar esta situación, lo que permite comprender también, que el tipo de afrontamiento que cada persona propone dependa de sus características y recursos personales. Es decir, que ante determinadas situaciones estresantes, como pueden ser las que se desarrollan en un entorno escolar, los estudiantes despliegan “esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que sirven como estrategia para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986, p.164).

Lo anterior es posible también explicarlo desde la perspectiva de Pedro Hernández (2022) quien retoma otras formas de tomar control del problema y lo conceptualiza como “moldes cognitivos” que cada sujeto es capaz de proyectar frente a la adversidad, Hernández define los moldes cognitivos, como “estrategias habituales y peculiares que cada persona muestra en el modo de enfocar, de reaccionar o de interpretar la realidad en situaciones de ego implicación”, diferenciando la postura de Lazarus, en que estos son recursos de tipo más afectivo que cognitivo.

METODOLOGÍA

La investigación que se presenta es de tipo descriptivo; los instrumentos utilizados fueron el cuestionario denominado “Percepción del Estrés Académico”, en inglés “The Perceptions of Academic Stress (PAS)” (Percepción del Estrés Académico) creado por los autores Bedewy & Gabriel, el instrumento consta de 18 ítems escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta, distribuido en 3 dimensiones (expectativas académicas, trabajo académico y exámenes, tensiones relacionadas con las autopercepciones académicas) Bedewy & Gabriel, 2015. Asimismo, se aplicó una entrevista a profundidad. Se obtuvo tanto información cuantitativa como cualitativa con la aplicación de los instrumentos. En el estudio participaron 2 grupos de primer semestre de la licenciatura en Ciencias Empresariales de la Universidad del Papaloapan, campus Tuxtepec. La recopilación de los datos se realizó a través de los instrumentos, mismos que se aplicaron a los alumnos de nuevo ingreso en diferentes horarios, durante un periodo de 1 mes. Para este estudio participaron 38 alumnos.

RESULTADOS

Una vez analizados los datos se observó, dentro de las principales características sociodemográficas de la población de estudio, que la mayor parte de los estudiantes participantes (38 alumnos) son mujeres (66.67%); mientras que al analizar la edad se encontró que el rango en que oscilan los estudiantes es de 18 a 25 años, pero una gran parte de los participantes se encuentra en el intervalo de edad de 18 a 22 años. Mientras que al revisar el estado civil el 100% de los participantes dijeron ser solteros. Para efecto del análisis de resultados sociodemográficos arrojados por la población

estudiada, en este trabajo se emplea la regla AMAI 2024 para la estimación de los Niveles Socioeconómicos (NSE).

Dentro de la investigación se identificó el tipo de familia de la que proceden los estudiantes participantes del estudio, dentro de este análisis se destaca que el 39.47% pertenecen al NSE C+, dicho grupo es el segundo con el más alto nivel de vida, lo que significa que quienes se encuentran aquí pueden cubrir la mayor parte de sus necesidades básicas, sin embargo, presentan limitaciones cuando se trata de ahorrar, cumplir ciertas metas o invertir en algún patrimonio para el futuro; en segundo lugar se encuentran las familias de los estudiantes de NSE C (23.68%), en este grupo se encuentran las familias que cuentan con los recursos para una calidad de vida idónea, es decir, no se tienen lujos, pero sí ciertas comodidades; mientras que las familias de los estudiantes restantes (18.42%) pertenecen al NSE C-, nivel en el que las familias cuentan con los recursos mínimos para cubrir ciertas necesidades básicas, así como también tienen limitaciones para acceder a una mejor calidad de vida, por lo que algunos de los estudiantes provenientes de este nivel se ven en la necesidad de vender ciertos productos para solventar los gastos que su estadía en la universidad genera. También es importante mencionar que existe un porcentaje mínimo (13.16%) de familias que pertenecen al NSE A/B, las cuales son familias que cuentan con estabilidad económica y seguridad, lo cual les permiten tener una calidad de vida óptima e incluso los recursos financieros para mandar a sus hijos a una escuela privada, sin embargo optaron por estudiar en esta universidad pública, debido al prestigio y a la calidad educativa que ofrece a todos los estudiantes de la región de la Cuenca del Papaloapan. El último grupo al que pertenecen las familias es el del NSE D+ (5.26%), y aunque su porcentaje no es significativo, es importante incluirlo y considerarlo, debido a que los alumnos que se encuentran en este grupo provienen de familias con problemas económicos y en algunos casos reciben ayuda por parte del gobierno federal o estatal, es por eso que, en estos casos especiales, la universidad ha llegado a apoyarlos con becas alimentarias durante su ciclo escolar, lo cual representa dentro de la matrícula de la licenciatura el 10.45% de su población total.

Otros aspectos relevantes al analizar los datos sociodemográficos de los estudiantes participantes se relacionan con que el 15.78% de los estudiantes se han visto obligados a trabajar los fines de semana para cubrir ellos mismos sus necesidades básicas y de seguridad, sin importar el grupo de NSE al que pertenecen. Finalmente, el análisis de los resultados arrojó referentes que sitúan al papá como principal sustento familiar (52.24%), aunque este referente ha ido cambiando con el tiempo, los nuevos modelos familiares y los estilos de vida que han modificado las necesidades y costumbres de cada núcleo familiar; cuestión que puede observarse en las familias del 43.24% de los estudiantes, pues buscan tener una mayor estabilidad económica y una calidad de vida aceptable, cuestión que los lleva a hacer referencia a que es una responsabilidad de ambos padres el sustento familiar (Ver Tabla 1).

Tabla 1. Datos sociodemográficos

Sexo	Masculino 33.33%		Femenino 66.67%		
Edad	x̄ 18.67				
NSE	A/B 13.16%	C+ 39.47%	C 23.68%	C- 18.42%	D+ 5.26%
Beca Alimentaria	Sí: 2.63%			No: 97.37%	
Trabaja fines de semana	Sí: 15.78%			No: 84.22%	
Sustento en la familia	Mamá: 18.43%	Papá: 31.57%	Ambos: 43.24%	Otro: 6.76%	

Fuente: elaboración propia basado en el cuestionario aplicado (2025)

Respecto al análisis de los cuestionamientos realizados en la escala de Percepción del Estrés Académico, se detectaron algunos porcentajes significativos que describen la frecuencia con la que los estudiantes perciben algunas situaciones como estresantes, mismas que fueron agrupadas bajo 3 dimensiones:

1.- Expectativas académicas (30.95%); los estudiantes sienten estar presionados por destacar entre ellos mismos, por lo que existe un entorno académico muy competitivo, lo que podría fomentar rivalidades entre compañeros; la presión y el nivel de exigencia del profesor empiezan a generar un poco de inseguridad académica y temor en participar en clase por miedo a equivocarse; los alumnos

expresan que en ocasiones sienten que no podrán alcanzar los estándares exigidos por los profesores; de igual forma se sienten presionados por sus padres por no poder cumplir las exigencias y expectativas que tienen hacia ellos, que en consecuencia puede afectar en la salud mental del estudiante y su motivación intrínseca; por otro lado, un gran porcentaje de los alumnos se mostro neutral en su respuesta (40.48%) lo cual no significa que no generen ansiedad, sino que este actuar, puede generar apatía para la colaboración entre compañeros.

2.- Trabajo académico (44.64%); los alumnos argumentan que es excesiva la carga de actividades, por consiguiente si faltan en algún momento a clases, en ocasiones no pueden ponerse al día con sus trabajos académicos; en períodos de exámenes algunos estudiantes generan ansiedad, lo que influye en su rendimiento académico; los estudiantes cuentan con muy poco tiempo para poder realizar actividades personales, por consiguiente, es difícil tener un equilibrio entre la exigencia académica y el tiempo disponible, ya que es un factor clave para un entorno educativo saludable y productivo.

3.- Tensiones relacionadas con las autopercepciones académicas (49.21%); a pesar de que los estudiantes expresan tener un poco de estrés académico, muestran un gran sentido de perseverancia por ser un profesional exitoso, esto debido a que argumentan que el nivel de exigencia académica los hará tomar decisiones académicas fácilmente y les ayudará a creer en su capacidad para cumplir con sus metas académicas y profesionales; así mismo, presentan mayor perseverancia y seguridad en sus acciones; sin embargo, es importante tener un entorno educativo óptimo para fortalecer el bienestar y la trayectoria académica de los estudiantes, esto mediante la combinación del apoyo emocional, el desarrollo de habilidades y la orientación profesional (Ver tabla 2).

Tabla 2. Resultados de la Escala de Percepción del Estrés Académico

Ítems	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutro	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Expectativas académicas					
La competencia con mis compañeros por las calificaciones es bastante intensa	9.52%	14.29%	47.62%	4.76%	23.81%
Mis profesores son críticos con mi rendimiento académico	14.29%	19.05%	42.86%	19.05%	4.76%
Los profesores tienen expectativas poco realistas de mí	9.52%	4.76%	42.86%	38.10%	4.76%
Las expectativas poco realistas de mis padres me estresan	14.29%	28.57%	28.57%	19.05%	9.52%
2. Trabajo académico y exámenes					
El tiempo asignado a las clases y al trabajo académico es suficiente	4.76%	23.81%	33.33%	33.33%	4.76%
El tamaño del plan de estudios (carga de trabajo académico) es excesivo	9.52%	4.76%	33.33%	38.10%	14.29%
Creo que la cantidad de trabajo académico asignado es demasiado	9.52%	19.05%	28.57%	28.57%	14.29%
No puedo ponerme al día si me atraso con el trabajo académico	4.76%	14.29%	28.57%	38.10%	14.29%
Tengo tiempo suficiente para relajarme después del trabajo académico	28.57%	33.33%	19.05%	14.29%	4.76%

Las preguntas del examen suelen ser difíciles	0.00%	9.52%	47.62%	33.33%	9.52%
El tiempo de examen es corto para resolverlo	4.76%	23.81%	47.62%	14.29%	9.52%
Los períodos de exámenes son estresantes para mí	0.00%	9.52%	4.76%	28.57%	57.14%
3. Tensiones relacionadas con las autopercepciones académicas					
Estoy seguro de que seré un estudiante exitoso	14.29%	14.29%	38.10%	14.29%	19.05%
Estoy seguro de que tendré éxito en mi futura carrera	4.76%	14.29%	42.86%	19.05%	19.05%
Puedo tomar decisiones académicas fácilmente	4.76%	19.05%	52.38%	14.29%	9.52%
Tengo miedo de reprobar materias este semestre	0.00%	9.52%	14.29%	19.05%	57.14%
Creo que mi preocupación por los exámenes es la debilidad de mi carácter	4.76%	4.76%	28.57%	19.05%	42.86%
Incluso si apruebo mis exámenes, me preocupa conseguir un trabajo a futuro	9.52%	9.52%	19.05%	19.05%	42.86%

Fuente: Elaboración propia basado en la PAS de Bedewy & Gabriel (2015).

Tras el análisis de los resultados obtenidos por el cuestionario aplicado (Ver tabla 3), se identificaron tres situaciones más de estudio que permiten valorar y reconocer las condiciones de satisfacción en el estudiante (Ver tabla 4).

Tabla 3. Satisfacción en la Universidad

Ítems	Muy insatisfecho	Insatisfecho	Neutro	Satisfecho	Muy satisfecho
¿Qué tan satisfecho te sientes con el entorno de tu aprendizaje?	2.63%	21.05%	26.32%	42.11%	7.89%
En general ¿Cómo te sientes con tu estadía en la universidad?	5.26%	10.53%	31.58%	47.37%	5.26%
Ítems	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutro	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Actualmente ¿Te sientes estresado estudiando la universidad en comparación con la preparatoria?	10.53%	18.42%	34.21%	31.58%	5.26%
¿Has pensado en la posibilidad de darte de baja de la universidad?	Si: 36.84%	No: 63.16%			

Fuente: elaboración propia basado en el análisis de las entrevistas realizadas a estudiantes (2025)

Tabla 4. Condiciones que describe la satisfacción en el estudiante

Variable	Condiciones
“Aprendizaje” (66.70%)	De acuerdo a los resultados obtenidos pudo observarse que el estudiante se encuentra satisfecho con el entorno de su aprendizaje, ya que comentaron que la carga académica actual es aceptable y que ésta les permite lograr sus objetivos de manera satisfactoria, puesto que les genera emociones positivas al percibir ciertos beneficios y oportunidades de aprendizaje para su crecimiento continuo, mientras que en las ocasiones que han tenido exceso de actividades lo ven como una motivación para esforzarse más en su desarrollo profesional y personal, lo que les ha ayudado a desarrollar tolerancia a la frustración y paciencia para la resolución de problemas, así como el mejoramiento en habilidades como la empatía, y de esta forma ayudar a sus compañeros.
“Estadía en la universidad” (61.90%)	De igual forma se encontró que los estudiantes dijeron estar satisfechos de haber elegido esta universidad para estudiar a pesar de ser alumnos de nuevo ingreso, aunque cabe resaltar que los alumnos tuvieron un curso propedéutico con las mismas condiciones de exigencia académica y tiempo completo.

"Estrés universidad vs preparatoria" (77.61%)	Es importante mencionar que, al hacer la comparación entre la vida universitaria y la vida en bachillerato, los estudiantes mencionaron que encuentran más estresante la vida universitaria; ya que al compararla han detectado algunos factores que cambiaron de un nivel a otro, entre los principales se encuentran: no tener tiempo libre, un nivel de exigencia académica mayor, una carga académica también mayor, no poder tener por completo los fines de semana libres de actividades académicas, dormir menos tiempo e inclusive algunos alumnos mencionaron que al estar en la universidad ha disminuido su vida social.
--	---

Fuente: elaboración propia basado en el análisis de las entrevistas realizadas a estudiantes (2025)

Por último, tras cuestionar a los alumnos sobre si en algún momento han considerado la posibilidad de darse de baja de la universidad, el 36.84% mencionó que sí la han llegado a considerar, sin embargo, esta consideración no fue basada en el exceso de carga académica o en el estrés que representa cumplir con las exigencias de los profesores, sino que la posibilidad de abandonar los estudios fue ocasionada a raíz del tiempo que el alumno debe pasar en las instalaciones, ya que el modelo de la universidad contempla el tiempo completo (Ver tabla 3).

CONCLUSIONES

Una vez aplicados los instrumentos usados para el estudio, se recolectaron y analizaron los datos, lo que permitió identificar condiciones significativas para validar los objetivos planteados en la investigación, ya que al contrastar las respuestas estimadas de cada reactivo contra la realidad existente dentro de la universidad, se puede destacar dentro de los hallazgos principales que: el 39.47% de las familias de procedencia de los estudiantes perteneces a un Índice de Nivel Socioeconómico C+, demostrando que una buena parte de los estudiantes provienen de familias que en gran medida pueden solventar los gastos que se generan para que los estudiantes continúen con sus estudios, pero presentan algunas limitantes económicas que en algunos momentos o situaciones son detonantes de estrés para los alumnos, ya que estos viven al día con sus gastos. Así mismo, esta investigación ha resultado ser de gran interés debido a que los hallazgos encontrados permitirán a los investigadores diseñar estrategias e intervenciones para los estudiantes (de manera grupal e individual) que se encuentren vulnerados y demanden solución a las diversas problemáticas que afectan sus procesos de enseñanza y aprendizaje.

Es importante recalcar que este estudio, al igual que otros del mismo tipo, son importantes y útiles desde la transversalidad, ya que tiene un gran impacto que se realicen no sólo en un área de la universidad sino en su totalidad, puesto que permiten atender de manera adecuada a los estudiantes, tanto desde sus distintas áreas de formación como desde las perspectivas de los diferentes niveles de exigencia formativa y profesional. Como se observó en el desarrollo de la investigación, se concluye que los niveles de estrés que presentan los alumnos de la institución participantes tienen una manifestación poli causal, ya que las condiciones y características personales de los estudiantes hacen que cada uno perciba de manera diferente cada estresor presente, por lo que atenderlo desde una perspectiva heterogénea es una medida significativa que demuestra no sólo interés en la formación académica, sino también en la salud física y mental de los estudiantes. Por estas razones, se precisa atender ciertos problemas presentes en la comunidad estudiantil, los cuales aunados al estrés académico que presentan los alumnos han generado situaciones latentes (problemas alimenticios, falta de concentración, fatiga, nerviosismo, ansiedad, impaciencia, irritabilidad, insomnio, problemas de salud, trastorno en el estado de ánimo, entre otros) que afectan directa e indirectamente el desempeño de los alumnos, por lo que los resultados de esta investigación abren la oportunidad de nuevas investigaciones que permitan correlacionar diferentes tipos de variables psicosociales que puede afectar la calidad de vida diaria del estudiante.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alvis, L., Castillos, I. y Cantillo, (2018). A. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2):2-11
2. Barraza Macías, A., González García, L., Garza Madero, A., & Cázares de León, F. (2019). El estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana De Estomatología*, 6(1):12-26

3. Bedewy D, Gabriel A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2055102915596714>
4. Chacón, C., Rodríguez, M. y Tamayo, R. (2018). Marco teórico. En C. Chacón, M. Rodríguez y R. Tamayo (Eds.) *Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de primer año de la escuela de medicina de la universidad Pablo Guardado Chávez*. En Tesis de licenciatura. Universidad Pablo Guardado Chávez, México, 24-52
5. Comité de Nivel Socioeconómico AMAI. (2023). Nota Metodológica: Nivel Socioeconómico AMAI 2024. https://www.amai.org/descargas/NOTA_METODOLOGICA_NSE_AMAI_2024_v6.pdf
6. Cortez-González, L. C., Pantoja-Herrera, M., Cortes-Montelongo, D. B., Tello-García, M. A., & Nuncio-Domínguez, J. L. (2022). Estrés laboral del personal de enfermería en una institución de tercer nivel de atención de la ciudad de México. *Investigación Y Pensamiento Crítico*, 10(2), 04–22. doi: <https://doi.org/10.37387/ipc.v10i2.288>
7. Hernández Hernández, P. (2002). *Los moldes de la mente. Más allá de la inteligencia*. La Laguna: Tafor Publicaciones.
8. Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
9. McDaniel, Carl Jr. & Gates, Roger. (2016). *Investigación de Mercados*. (10ª ed.). CENGAGE LEARNING.
10. Organización Mundial de la Salud. (2023). Estrés. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
11. Portero de la Cruz S., Cebrino Cruz J., Vaquero Abellán M. (2016). Estrés laboral en profesionales de Enfermería en un hospital de tercer nivel. *Metas Enferm* abr 2016. 19(3):27-32
12. Real Academia Española. (2024). *Diccionario de la lengua española: Diccionario panhispánico de dudas (DPD)*. 2ª edición. <https://www.rae.es/diccionario-estudiante/estrés#:~:text=m.,o%20psicológicos%20a%20veces%20graves>.
13. Williams, S., & Cooper, L. (2004). *Manejo del estrés en el trabajo: Plan de acción detallado para profesionales*. México: El Manual Moderno.