Ensayo de investigación

Percepción del estrés académico en estudiantes universitarios de Tuxtepec, Oaxaca

Perception of academic stress in university students from Tuxtepec, Oaxaca

José Antonio Hernández-Contreras[1]*, Jessica Isabel Rodríguez-Martínez[1], Flor Garza-Vargas[2], Anabel Contreras-Martínez[2]

[1]Instituto de Ciencias Sociales y Administrativas
[2]Instituto de Ciencias de la Salud
[1,2]Universidad del Papaloapan

*Autor de correspondencia:
jahernandez@unpa.edu.mx

Recibido:08-09-2025 Aceptado: 31-08-2026 (Artículo Arbitrado)

Resumen

En este trabajo se describen los factores generadores de estrés en estudiantes universitarios a partir de un diseño de investigación cuantitativo de tipo descriptivo transversal, el cual utilizó para su desarrollo tres instrumentos de medición validados que proporcionaron información significativa para el análisis e interpretación del fenómeno de estudio. De manera significativa el estudio se compuso por una muestra de estudiantes conformada mayoritariamente por mujeres con un rango de edad que oscila entre los 18-25 años. Los resultados obtenidos por la Escala de Estresores Académicos, de acuerdo con las 9 dimensiones evaluadas, identificó que el 22.95 % de los estudiantes presentan estrés académico. Paralelo a estos datos se midió con el instrumento EEP-10 la percepción de estrés psicológico en los estudiantes, los resultados determinaron que un 33.88 % también perciben el estrés en situaciones propias de la vida cotidiana. Por último, la Escala de Percepción del Estrés Académico, identificó que el 22.46 % de los alumnos específicamente vivencia el estrés en el área académica, justo en determinados periodos (última semana de exámenes parciales).

Palabras clave: Educación universitaria, rendimiento escolar, síntomas, variables de estrés.

Abstract

This paper describes the factors that cause stress in university students based on a quantitative, descriptive, cross-sectional research design, which used three validated measurement instruments which provided significant information for the analysis and interpretation of the phenomenon under study. Significantly, the study was composed of a sample of students made up mainly of women aged between 18 and 25. The results obtained by the Academic Stressors Scale, according to the nine dimensions evaluated, identified that 22.95 % of students experience academic stress. Parallel to these data, the EEP-10 instrument was used to measure students' perception of psychological stress. The results determined that 33.88 % also perceive stress in everyday situations. Finally, the Academic Stress Perception Scale identified that 22.46 % of students specifically experience stress in the academic area, precisely during certain periods (the last week of midterm exams).

Keywords: Higher education, academic achievement, symptoms, stress variable.

Introducción

"El estrés es una respuesta neuroendócrina adaptativa a demandas ambientales percibidas como desafiantes o amenazantes" (p. 2) (Benitez, Restrepo, Navarro, Clemente, 2025) y forma parte de las respuestas fisiológicas transitorias ante eventos cotidianos que resultan relevantes para nuestra sobrevivencia y bienestar. "Suele ser clasificado en función del tipo de demanda que lo genera, así, existe el estrés académico, el estrés laboral, el estrés sexual, el estrés familiar, el estrés de la guerra y el estrés económico" (p. 14) (Barraza, González, Garza, Cázares de León, 2019).

"La exposición continua a factores ambientales estresantes puede provocar en las personas una serie de síntomas físicos, psicológicos y comportamentales" (p. 45) (Ross, 2001 en Chacón, Rodríguez, Tamayo, 2018)

que nos indican que las personas experimentan niveles altos de estrés. Dentro de los síntomas físicos que pueden presentarse, se encuentran (Barraza, 2005): cansancio o fatiga crónica, problemas gástricos, dolores de cabeza y espalda, insomnio, aumento o pérdida de peso y presión arterial elevada. Los síntomas psicológicos que pueden presentarse son: ansiedad, susceptibilidad, tristeza, sensación de pensar que no lo toman en cuenta, irritabilidad excesiva, dificultad para tomar decisiones, poca confianza en sí mismo, inquietud, poca motivación, dificultad para controlar una situación, pensamientos negativos de la vida, dificultades para poder concentrarse de tal forma que la combinación en la presentación de estos síntomas afecta el comportamiento y conduce en ocasiones, a conductas antisociales y desadaptativas (p. 18-19).

Específicamente el estrés académico se define como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos y emocionales en ambientes académicos y que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar demandas en el contexto escolar, así como en su rendimiento académico, en las habilidades metacognitivas para resolver problemas, durante los periodos para presentar exámenes y en su relación con los compañeros y educadores (p. 14) (Martínez, Díaz, Darwin, 2007) y de acuerdo a Barbayannis, Bandari, Zheng, Baquerizo, Pecor, Ming (2022) “el estrés académico es el tipo de estrés que más afecta el bienestar mental de los estudiantes universitarios pues en su estudio, ellos reportaron que los estudiantes que presentan niveles más altos de estrés académico experimentaron disminución en su bienestar mental” (p. 4).

Cuando se trata de explicar el estrés académico se pueden diferenciar tres dimensiones (González, Fernández, González, Freire, 2010) (p. 152):

1) Los estresores académicos o estímulos del ambiente educativo que son experimentados por el estudiante como una presión excesiva;

2) Las consecuencias del estrés académico sobre la salud y el bienestar psicológico del estudiante, su funcionamiento cognitivo y socioafectivo y su rendimiento académico;

3) Las variables moduladoras, o mediadoras del estés, entre las que se encuentran factores de naturaleza biológica (sexo, edad), personal (apoyo social, ansiedad, autoeficacia, autoestima), social (apoyo social, apoyo emocional), psicoeducativa (tipo de estudios, curso) y socioeconómica (lugar de residencia, becas, nivel de ingresos familiares). El estudio de las dimensiones ligadas a la dimensión 1, relacionadas al proceso de enseñanza y aprendizaje es el que adquiere mayor relevancia en el abordaje del estrés en contextos académicos.

Mediante este trabajo se busca encontrar los factores que generan esta respuesta de estrés y en qué medida lo hacen en los estudiantes universitarios, con la intención de implementar en el futuro estrategias que coadyuven para su adecuado manejo durante la universidad de tal forma que los estudiantes logren concluir satisfactoriamente sus estudios y los factores estresantes no sean un causante de deserción.

Al respecto, hay numerosas evidencias que sustentan la presencia de factores desencadenantes de niveles altos de estrés en los estudiantes debido a las condiciones académicas en las que se desenvuelven, destacando que tanto los exámenes como las presentaciones en público (González Cabanach et al., 2010, p. 155), (Vizoso y Arias, 2016, p. 93) , (Cabanach, Souto, Franco, 2016, p. 44) son situaciones académicas que los estudiantes perciben como más estresantes, y en menor medida la sobrecarga del estudiante y las deficiencias metodológicas del profesor.

Vizoso y Arias (2016) reportaron una correlación estadísticamente significativa positiva entre todas las fuentes de estrés antes citadas y el cansancio, sugiriendo que la percepción de estrés con mayor frecuencia en cualquiera de las situaciones se asocia con un mayor cansancio. Mientras que la falta de participación en el trabajo académico y las deficiencias metodológicas del profesorado se correlacionan de forma positiva con el rendimiento del estudiante (p. 93).

Además, Pauca (2024) “reportó que en el estudio que él realizó el 69.9% de estudiantes presentaron niveles moderados de estrés; mientras que el 17.3% niveles severos de estrés donde los principales estresores académicos asociados fueron sobrecarga de tareas, tipo de demandas evaluativas, tiempo asignado para su realización, métodos y estilos empleados por el profesor para impartir la docencia” (p. 32).

Existe evidencia que niveles altos de estrés están asociados con una deficiente memoria de trabajo y con habilidades visoconstructivas (p. 8) (Saez, Peralta, González, Vázquez, Caracuel, 2023), y en este mismo artículo se reportó que ellos encontraron que

niveles más altos de cortisol capilar (la medida fisiológica del estrés) estuvieron asociados con niveles más bajos de flexibilidad cognitiva. Además, se ha reportado que "niveles altos de estrés provocan daños en el funcionamiento de estructuras cerebrales como el hipocampo, debilitando o interrumpiendo los procesos de memoria espacial y explícita que se realizan gracias al buen funcionamiento de esta estructura" (p. 155) (Nadel y Jacobs, 1988).

"Se sabe también que la calidad del apoyo recibido mediante conexiones sociales significativas por parte de una persona permite que los niveles de estrés se estabilicen, así, el impacto del estrés en las personas es distinto en aquellas que gozan de una alta calidad en el apoyo recibido" (p. 191) (Schmiedl, Schulte, Kauffeld, 2022).

Por ello es que gran parte de las investigaciones sobre los efectos del estrés en el organismo humano se están enfocando en cómo la conexión social podría ayudar en a reducción de los niveles de estrés y en la reducción de sus efectos dañinos sobre la salud del cuerpo.

Así, resulta de suma importancia estudiar las variables y contextos académicos que desencadenan niveles considerables de estrés en nuestra comunidad universitaria pues de esta forma podríamos generar estrategias que nos ayuden a disminuirlos y con ello prevenir problemas más severos de salud y además promover el término de sus estudios. Es por ello que el objetivo de esta investigación es por un lado, estudiar los factores desencadenantes de estrés en nuestros estudiantes universitarios y por otro, los niveles de estrés que cada uno de esos factores provoca en la muestra que se estudió.

Metodología

Diseño

El diseño de la investigación es cuantitativa de tipo descriptivo transversal ya que permite identificar y medir la presencia de factores generadores de estrés en estudiantes universitarios, así como sus problemas, necesidades y grupos de mayor riesgo o vulnerabilidad (Novío, Núñez, Freire-Garabal, 2016).

Población y muestra

En esta investigación, la población de estudio estuvo conformada por todos los estudiantes de segundo, cuarto, sexto, octavo y décimo semestres de la licenciatura en Ciencias Empresariales de la Universidad del Papaloapan, Campus Tuxtepec, Oaxaca. En total se evaluaron 67 estudiantes, de los cuales el 22.39 % eran hombres y el 77.61 % mujeres. La edad de los participantes oscila entre los 18 y 25 años al momento de la evaluación, con una x_{prom} de 20.55 años. Todos los estudiantes son solteros, sin embargo, el 1.49 % tiene hijos.

Instrumentos

Para el desarrollo de esta investigación se aplicaron 3 instrumentos de evaluación que permitieron reconocer los aspectos estresantes que trascienden en el ambiente académico del estudiante universitario.

El primer instrumento aplicado fue la Escala de Estresores Académicos del Cuestionario de Estrés Académico (ECEA) creado por los autores Cabanach, Valle, Rodríguez & Piñeiro (2008), cuyo objetivo es medir la percepción de los estudiantes universitarios respecto a las situaciones y circunstancias del contexto académico que les generan presión, con el fin de comprender y valorar cuáles son las fuentes de estrés más relevantes para ellos en el ámbito universitario.

Dicho instrumento cuenta con 54 ítems con escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta del 1 al 5 (*nunca, alguna vez, bastantes veces, casi siempre, siempre*) distribuido en su versión original por 9 dimensiones estructurales: Deficiencias metodológicas del profesorado, sobre carga del estudiante, intervenciones en público, clima social negativo, falta de control sobre el propio rendimiento académico, carencia de valor de los contenidos, baja autoestima académica, exámenes, falta de participación en el propio trabajo académico (Cabanach et al., 2008).

El segundo instrumento que se aplicó se denomina Perceived Stress Scale (PSS), con el cual se mide en qué grado las personas perciben las situaciones de la vida como estresantes y evalua cómo, durante el último mes, dichas situaciones han sido valoradas como impredecibles, incontrolables y abrumadoras. Este instrumento consta de 14 ítems, fue creado por los autores Cohen, Kamarck & Mermelstein y posteriormente adaptado a 10 ítems por los autores Cohen & Williamson en su versión española. Después, el autor Remor lo aplicó en su investigación (Escala de Estrés Percibido), dicho instrumento adaptado cuenta con 10 ítems con una escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta del 1 al 5 (*nunca, casi nunca, de vez en cuando, a menudo, muy a menudo*) (Cohen et al., 1983; Remor, 2006).

El tercer instrumento aplicado fue The Perceptions of Academic Stress (PAS) creado por los autores Bedewy & Gabriel (2015), este mide la percepción del estrés académico en estudiantes universitarios, identificando como principales fuentes de estrés las expectativas académicas, la carga de trabajo, los exámenes y las autopercepciones del propio estudiante. El PAS consta de 18 ítems, cada uno con cinco opciones de respuesta tipo Likert que van del 1 al 5 (*totalmente en desacuerdo, en desacuerdo, neutral, de acuerdo, totalmente de acuerdo*), distribuido en 3 dimensiones (expectativas académicas, trabajo académico y exámenes; y tensiones relacionadas con las autopercepciones académicas).

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) que caracterizan a las familias de la población estudiantil encuestada, dicha regla permite clasificar siete segmentos (A/B, C+, C, C-, D, D+,E). El Nivel Socioeconómico es la norma desarrollada por la Asociación Mexicana de Agencias de Inteligencia de Mercado y Opinión (AMAI), basada en el desarrollo de un modelo estadístico que permite clasificar a los hogares de una manera objetiva y cuantificable de acuerdo a su Nivel Socioeconómico (AMAI, 2024).

Procedimiento y análisis de datos

La aplicación de los instrumentos se realizó en una sesión grupal dos semanas posteriores al primer examen parcial, con el objetivo de obtener datos en un contexto académico representativo. Para garantizar la validez de las respuestas y evitar sesgos derivados de la influencia docente, se aseguró que ningún profesor estuviera presente durante la aplicación.

Previamente, los estudiantes universitarios recibieron información detallada acerca de los objetivos de cada instrumento y las instrucciones de llenado. La participación fue completamente voluntaria, tras comunicar de manera clara y verbal los principios de confidencialidad y anonimato que rigieron el estudio. De esta forma, se buscó fomentar un ambiente de confianza que favoreciera la obtención de información objetiva, confiable y precisa. La información obtenida fue registrada en una base de datos utilizando el programa Excel, lo que permitió organizar y sistematizar las respuestas de los participantes. Posteriormente, se llevaron a cabo los análisis estadísticos correspondientes. Para la descripción de los resultados se recurrió a la estadística descriptiva, utilizando medidas de tendencia central, porcentajes y frecuencias, además de la construcción de tablas y gráficos que facilitaron la interpretación de los datos.

Resultados

Durante la investigación se identificó que el tipo de familia de donde proceden los estudiantes evaluados, pertenecen a un NSE C+ (37.31 %), el cual representa el segundo grupo con el más alto nivel de vida; cabe aclarar que aunque las familias que se encuentran en este grupo tienen cubiertas la mayor parte de las necesidades básicas, tienen ciertas limitantes para ahorrar, cumplir ciertas metas o invertir en algún patrimonio para el futuro. El segundo lugar lo ocupa el NSE C (28.36 %), en este grupo se identifican familias de estudiantes que cuentan con los recursos para una calidad de vida idónea, es decir, sin lujos pero con ciertas comodidades. Por último, el tercer sitio ubica a familias con NSE C- (23.88 %), en este grupo las familias cuentan con los recursos mínimos para cubrir ciertas necesidades básicas y poder acceder a tener una mejor calidad de vida; en este sentido, los estudiantes provenientes de este nivel se ven en la necesidad de vender ciertos productos para solventar sus gastos durante su estadía en la universidad.

Cabe aclarar que existe un porcentaje mínimo del 7.46 %, de familias con NSE A/B, este grupo describe a familias con estabilidad económica y seguridad que 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 del NSE D+ (2.99 %), obtuvo un valor de presencia muy bajo, sin embargo, es importante incluirlo, debido a que los alumnos de 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 %.

Otros aspectos relevantes describen la presencia de estudiantes que se ven obligados a trabajar los fines de semana para cubrir propiamente ciertas necesidades básicas y de seguridad, en contraste, el 28.36 % de los estudiantes trabaja sin importar el grupo de NSE al que pertenecen. Finalmente, los resultados arrojaron referentes en donde se sitúa al papá como principal sustento familiar (52.24 %), aunque este referente ha ido cambiando de acuerdo con los tiempos en que vivimos, dependiendo de las necesidades y costumbres de cada núcleo familiar. Por otro lado, un 17.91 %, también se observó el inicio de un cambio en las costumbres y forma de contribuir al hogar, puesto que un 17.91 % mencionó que para tener estabilidad económica y calidad de vida aceptable, es una responsabilidad de ambos padres el sustento familiar (ver Tabla 1).

De acuerdo con los resultados obtenidos tras la evaluación que compone a la Escala Estresores Académicos (ECEA) se identificaron algunas características que describen la situación de los estudiantes evaluados, los resultados se concentraron en nueve dimensiones, mismas que identifican los aspectos mostrados en la Tabla 2.

El instrumento EEP-10, permitió conocer la percepción del estrés psicológico del estudiante en situaciones de su vida cotidiana, identificando que en promedio un 28.96 % de los estudiantes se perciben estresados en relación con diversos factores estresantes. En este sentido reconocen “nunca” y “casi nunca” haber tenido las siguientes condiciones: seguridad para tener la capacidad de manejar problemas personales, sentir que las cosas van bien en su vida y tener bajo control las dificultades (ver Tabla 3).

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: expectativas académicas (35.82 %), trabajo académico (45.34 %) y exámenes y tensiones relacionadas con las autopercepciones académicas (47.78 %) (ver Tabla 4).

Tras el análisis de los resultados obtenidos por el cuestionario aplicado (ver Tabla 5), se identificaron tres situaciones más de estudio que permiten valorar y reconocer las condiciones de satisfacción en el estudiante (ver Tabla 6).

Por último, tras el cuestionamiento sobre si han pensado en la posibilidad de darse de baja de la universidad, el 53.73 % sostuvo que sí, pero es importante mencionar, que sus argumentos no fueron por el exceso de carga académica o el estrés presentado por la exigencia de sus profesores, si no que esa posibilidad se generó a raíz del tiempo que deben invertir dentro de la universidad, ya que es un modelo de tiempo completo. Asimismo, esa respuesta en promedio identificó que el 84.58 % la manifestaron estudiantes de segundo y cuarto semestre respectivamente (ver Tabla 5).

Tabla 1. Datos sociodemográficos.

		2º Semestre	4º Semestre	6º Semestre	8º Semestre	10º Semestre
Sexo	Masculino	33.33 %	11.11 %	10.00 %	21.43 %	23.08 %
	Femenino	66.67 %	88.89 %	90.00 %	78.57 %	76.92 %
Edad x_{prom}		18.67	20.67	20.70	21.50	22.92
NSE		A/B	C+	C	C-	D+
2º Semestre		14.29 %	33.33 %	33.33 %	19.05 %	0.00 %
4º Semestre		11.11 %	11.11 %	11.11 %	55.56 %	11.11 %
6º Semestre		0.00 %	60.00 %	10.00 %	30.00 %	0.00 %
8º Semestre		0.00 %	33.71 %	50.00 %	14.29 %	0.00 %
10º Semestre		7.69 %	46.15 %	23.08 %	15.38 %	7.69 %
Beca Alimentaria			Si: 10.45 %		No: 89.55 %	
Trabaja fines de semana			Si: 28.36 %		No: 71.64 %	
Sustento en la familia			Mamá: 26.87 %	Papá: 52.24 %	Ambos: 17.91 %	Otro: 2.99 %

Fuente: Elaboración propia basado en el cuestionario aplicado (2025).

Tabla 2. Descripción de dimensiones.

Dimensión	Situaciones identificadas
Deficiencias metodológicas del profesorado (55.97%)	No presentan dominio del tema. No tienen bien definido los métodos de enseñanza. No se cuenta con el material didáctico suficiente. No se prepara el tema de manera adecuada. No existe coherencia entre los contenidos y los recursos didácticos para impartirlo. No es inclusivo con estudiantes de lento aprendizaje. Las evaluaciones son inconsistentes y mal planeadas.
Sobrecarga del estudiante (53.44%)	No cuenta con tiempo suficiente para realizar todas las activades de un día para otro. Presenta exceso de información en especial en las materias teóricas. No es posible ajustar los tiempos en diversas actividades ya que se invierte generalmente en las actividades de una sola materia restando importancia a otras. La exigencia del tiempo completo y en algunos casos la existencia de horas libres. Sienten que estudian bajo un régimen militarizado.
Intervenciones en público (35.82%)	Siente ansiedad cuando el profesor le realiza una pregunta por miedo a ser criticado por sus compañeros. Siente estrés al pasar al pizarrón y no poder realizar correctamente el problema expuesto en la asignatura. Se angustia cada vez que tiene que exponer en clase y opta por leer el contenido de la misma.
Clima social negativo (31.84%)	Se siente confundido y sin saber que hacer por la mala relación existente entre profesor-alumno o profesor-profesor. No cuentan con asesoría por parte de profesores cuando no comprenden el tema. No reciben apoyo si tienen la necesidad de presentar una actividad a destiempo. Existe rivalidad en el salón de clases y por consiguiente la falta de compañerismo para realizar ciertas actividades en equipo.
Control sobre el propio rendimiento académico (49.26%)	El alumno se siente deprimido por no haber obtenido una calificación satisfactoria. No utiliza estrategias para estudiar y prepararse con anticipación a los exámenes parciales. No existe reconocimiento por parte del profesor y de sus compañeros cuando se realizan ciertas actividades complejas dentro y fuera del salón.
Valor académico de los contenidos (32.84%)	Se estresa porque piensa que no encontrará trabajo de acuerdo a lo que está estudiando y que el mercado laboral está saturado. Siente que algunas asignaturas son muy pesadas por ser teóricas y por ende no ponen el interés pertinente. Se desmotivan en algunas asignaturas al no ser lo que esperaban debido a la carencia de contenidos.
Baja autoestima académica (53.73%)	Sienten angustia ante la falta de conocimientos previos del bachillerato. Sienten inseguridad cuando provienen de bachilleratos generales y no vienen de un área de especialidad. Se estresa en ciertos momentos porque no estaban acostumbrados a la exigencia académica en su bachillerato y en consecuencia temen no aprobar el semestre. Algunos alumnos ni si quiera les interesa saber su desempeño por la falta de motivación y rendimiento académico.
Exámenes (50.75%)	Presentan ansiedad durante el período de exámenes parciales. Consideran que las evaluaciones son extensas sobre todo aquellas que son teóricas.
Falta de participación en el propio trabajo académico (34.83%)	El estudiante no expresa su opinión sobre el contenido de la materia. Sienten que sus profesores son poco pacientes y no están dispuestos a explicar nuevamente contenidos que fueron asimilados.

Fuente: Elaboración propia basado en la ECEA de Cabanach, Valle, Rodríguez & Piñeiro (2008).

Tabla 3. Resultados de la Escala de Estrés Percibido-10.

Ítems	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. ¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	40.30%	22.39%	8.96%	17.91%	10.45%
2. ¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	28.36%	28.36%	4.48%	17.91%	20.90%
3. ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	22.39%	35.82%	0.00%	2.99%	38.81%
4. ¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	46.27%	28.36%	4.48%	7.46%	13.43%
5. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	44.78%	32.84%	2.99%	13.43%	5.97%
6. ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	44.78%	22.39%	2.99%	13.43%	16.42%
7. ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	44.78%	31.34%	2.99%	11.94%	8.96%
8. ¿Con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	31.34%	29.85%	4.48%	31.34%	2.99%
9. ¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	34.33%	31.34%	2.99%	8.96%	22.39%
10. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	34.33%	26.87%	1.49%	17.91%	19.40%

Fuente: Elaboración propia basado en la PSS de Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983; Remor, 2006.

Tabla 4. 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 bastate intensa	10.45 %	5.97 %	46.27 %	16.42 %	20.90 %
Mis profesores son críticos con mi rendimiento académico	26.87 %	10.45 %	37.31 %	7.46 %	17.91 %
Los profesores tienen expectativas poco realistas de mí	11.94 %	11.94 %	38.81 %	8.96 %	28.36 %
Las expectativas poco realistas de mis padres me estresan	17.91 %	10.45 %	28.36 %	25.37 %	17.91 %
2. Trabajo académico y exámenes					
El tiempo asginado a las clases y al trabajo académico es suficiente	26.87 %	13.43 %	37.31 %	4.48 %	17.91 %
El tamaño del plan de estudios (carga de trabajo académico) es excesivo	31.34 %	14.93 %	35.82 %	2.99 %	14.93 %
Creo que la cantidad de trabajo académico asignado es demasiado	28.36 %	16.42 %	34.33 %	5.97 %	14.93 %
No puedo ponerme al día si me atraso con el trabajo académico	29.85 %	17.91 %	28.36 %	2.99 %	20.90 %
Tengo tiempo suficiente para relajarme después del trabajo académico	20.90 %	5.97 %	19.40 %	22.39 %	31.34 %
Las preguntas del examen suelen ser difíciles	31.34 %	10.45 %	41.79 %	4.48 %	11.94 %
El tiempo de examen es corto para resolverlo	20.90 %	14.93 %	41.79 %	5.97 %	16.42 %
Los períodos de exámenes son estresantes para mí	28.36 %	50.75 %	11.94 %	1.49 %	7.46 %
3. Tensiones relacionadas con las autopercepciones académicas					
Estoy seguro de que seré un estudiante exitoso	29.85 %	19.40 %	32.84 %	4.48 %	13.43 %
Estoy seguro de que tendré éxito en mi futura carrera	31.34 %	17.91 %	40.30 %	1.49 %	8.96 %
Puedo tomar decisiones académicas fácilmente	25.37 %	7.46 %	44.78 %	4.48 %	17.91 %
Tengo miedo de reprobar materias este semestre	14.93 %	53.73 %	14.93 %	7.46 %	8.96 %
Creo que mi preocupación por los exámenes es la debilidad de mi carácter	20.90 %	28.36 %	29.85 %	7.46 %	13.43 %
Incluso si apruebo mis exámenes, me preocupa conseguir un trabajo a futuro	17.91 %	37.31 %	22.39 %	11.94 %	10.45 %

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

Tabla 5. Satisfacción en la Universidad.

Ítems	Muy insatisfecho	Insatisfecho	Neutro	Satisfecho	Muy satisfecho
¿Qué tan satisfecho te sientes con el entorno de tu aprendizaje?	1.49 %	8.96 %	53.73 %	34.33 %	1.49 %
En general ¿Cómo te sientes con tu estadía en la universidad?	1.49 %	10.45 %	41.79 %	38.81 %	7.46 %
Ítems	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutro	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Actualmente ¿Te sientes estresado estudiando la universidad en comparación con la preparatoria?	2.99 %	2.99 %	16.42 %	29.85 %	47.76 %
¿Has pensado en la posibilidad de darte de baja de la universidad?	Si: 53.73 %	No: 46.27 %			

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

Tabla 6. Condiciones que describe la satisfacción en el estudiante.

Variable	Condiciones
"Aprendizaje" (35.82%)	El estudiante se siente satisfecho con el entorno de su aprendizaje, esto se debe a que algunos alumnos expresaron que la carga académica les resulta de una manera satisfactoria para el logro de sus objetivos y emociones positivas, ya que perciben ciertos beneficios y oportunidades de aprendizaje para su crecimiento continuo y en ocasiones el exceso de actividades lo ven como una motivación para esforzase más en su desarrollo profesional y personal, por consiguiente lograr tener tolerancia a la frustración y paciencia para la resolución de problemas, además, logran la habilidad de ser empáticos para ayudar a sus compañeros.
"Estadía en la universidad" (46.27%)	El estudiante se encuentra satisfecho al haber elegido está universidad, cabe aclarar, que este resultado de satisfacción se presentó en algunos semestres (6º, 8º, 10º semestre), ya que en este sentido los estudiantes ya se encuentran adaptados al modelo educativo de la universidad, por consiguiente, conocen el nivel de exigencia por parte de sus profesores y el nivel de exigencia que tendrán académicamente hablando.
"Estrés universidad vs preparatoria" (77.61%)	El estudiante encuentra que es más estresante la vida universitaria en comparación cuando estudiaron su bachillerato, esto se da por ciertos factores como: el no tener tiempo libre, era más relajado el nivel de exigencia, no tenían exceso de carga académica, tenían fines de semana libres, inclusive dormían más tiempo y sobre todo algunos mencionan que tenían una vida social digna. Por otro lado, es interesante mencionar que a pesar de que existe una cierta exigencia académica por la calidad educativa que se maneja en la universidad, no existe un alto índice de reprobación en las asignaturas, en promedio (29.85%) reprueben una asignatura y sobre todo se presenta en los primeros cuatros semestre de la licenciatura, recordemos que, a partir del quinto semestre, ya existe un periodo de adaptación a las exigencias y cargas académicas.

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

Discusión y Conclusiones

De acuerdo con los datos obtenidos, tras la instrumentación se identificaron condiciones significativas que validan los objetivos planteados para el desarrollo de esta investigación, permitiendo contrastar las respuestas estimadas de cada reactivo versus la realidad que impera al interior de la universidad. Encontrándose los siguientes hallazgos: se identificó que un 37.31 % de las familias de procedencia de cada estudiante, pertenece a un Índice de Nivel Socioeconómico C, lo cual da la oportunidad de reconocer que los estudiantes provienen de familias solventes, de clase media, pero con algunas limitantes económicas que son detonantes de estrés en los estudiantes, los cuales viven al día con sus gastos.

En lo que se refiere a los resultados de la Escala de Estresores Académicos de acuerdo con las 9 dimensiones evaluadas, es posible percibir que existe un 22.95 % de estudiantes que ha manifestado en algún momento de su estadía académica, estrés, angustia y ansiedad, aspectos que vale la pena considerar para el diseño de estrategias de intervención escolar, tales como: las deficiencias metodológicas del profesorado, la falta de dominio del tema, la sobrecarga del estudiante, la falta de tiempo para realizar sus actividades académicas, la posibilidad de realizar intervenciones en público, la presencia de un clima social negativo, la falta de control sobre el propio rendimiento académico, así como la baja autoestima escolar que da como consecuencia que el estudiante ponga poco valor a los contenidos temáticos y baja participación en actividades al interior de la institución.

Por último, es importante mencionar que el 33.38 % de los estudiantes se percibe estresado, siendo el segundo semestre el que presenta una mayor percepción de estrés (29.23 %) en comparación con los estudiantes del sexto semestre, quienes perciben el estrés en un 24.19 %.

La investigación que se presentó resultó de gran interés dado que los hallazgos localizados permitirán a los investigadores concretar el diseño de estrategias de intervención para la atención de estudiantes o grupos de ellos que se encuentren vulnerados y demanden solución a las problemáticas que afecten los procesos de enseñanza y aprendizaje. Es importante señalar que estos estudios son útiles desde la transversalidad, por lo que resulta de gran impacto que se realicen no solo en un área de la institución, sino en su totalidad. Con ello, se podrá atender al estudiante desde sus distintas áreas de formación y bajo diferentes niveles de exigencia formativa y profesional. Como se pudo apreciar en el desarrollo de esta investigación, los niveles de estrés académico tienen una manifestación poli causal, debido a las condiciones y características personales de quien percibe cada estresor presente, por lo que atenderlo desde una perspectiva heterogénea resulta una medida signifi-

cativa para quien se interese no solo en la formación académica, sino también en la salud física y mental de los estudiantes. Por consiguiente, se precisa atender ciertos problemas presentes en la comunidad estudiantil y que debido al estrés académico han generado situaciones latentes (problemas alimenticios, falta de concentración, fatiga, nerviosismo, ansiedad, impaciencia, irritabilidad, insomnio, problemas de salud, trastorno en el estado de ánimo, entro otros), por lo que se abre la oportunidad de nuevas investigaciones que permitan correlacionar cómo diferentes tipos de variables psicosociales puede afectar la calidad de vida diaria del estudiante.

Los resultados presentes dan la oportunidad de plantear, bajo la perspectiva de la Teoría Ecológica de los Sistemas de Urie Bronfenbrenner, estrategias que intervengan de manera Micro, Meso, Exo y Macro en los sistemas de crecimiento y desarrollo del estudiante, atendiendo de forma directa e indirecta aspectos relacionados a su vida personal, relacional y contextual, mediante las siguientes estrategias: desarrollar programas preventivos para combatir el estrés académico; implementar talleres psicoeducativos en los estudiantes; realizar jornadas informativas del estrés y de los riesgos psicosociales; implementar actividades físicas y lúdicas; reforzar el conocimiento de la planificación y organización del tiempo, para el desarrollo de sus activades académicas y favorecer la transversalidad entre los docentes que permitan reducir la extensa carga académica y las tareas correspondientes.

Referencias

Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology. Vol. 13*. 1-10.

Barraza Macías, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa Duranguense, 1*(4), 15-20.

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. Vol. 6*(1). 12-26.

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, Vol. 2*(2).1-9. https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2055102915596714

Benitez Agudelo, J. C., Restrepo, D., Navarro Jiménez, E. & Clemente Suárez, V. J. (2025). Longitudinal effects of stress in an academic context on psychological well-being, physiological markers, health behaviors, and academic performance in university students. *BMC Psychology. Vol. 13*(753). 1-14.

Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 3*(2). 65-82. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&tlng=es

Cabanach, R.G., Valle, A., Rodríguez, S., y Piñeiro, I. (23-25 de abril del 2008). *Variables explicativas del estrés en estudiantes universitarios: Construcción de una escala de medida*. [Comunicación en congreso] V Congreso Internacional de Psicología y Educación: Los retos del futuro. Oviedo, España. 23-25.

Cabanach, R., Souto Gestal, A., Franco, V. (2016). Escala de estresores académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista iberoamericana de psicología y salud. Vol. 7*. 41-50.

Castillo Ávila, I. Y., Barrios Cantillo, A., Alvis Estrada, L. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo. Vol. 20*(2). 2-11.

Chacón, C., Rodríguez, M. y Tamayo, R. Marco teórico. En C. Chacón, M. Rodríguez y R. Tamayo (Eds.). (2018). Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de primer año de la escuela de medicina de la universidad Pablo Guardado Chávez. [Tesis de licenciatura. Universidad Autónoma de Chiapas, México].

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behaviour*, (24). 385-396

Comité de Nivel Socioeconómico AMAI. (02 de febrero de 2025). *Nota Metodológica: Nivel Socioeconómico* AMAI 2024. https://www.amai.org/descargas/NOTA_METODOLOGICA_NSE_AMAI_2024_v6.pdf

Escobar Zurita, E. R., Soria de Mesa, B. W., López Proaño, G. F., & Peñafiel Salazar, D. A. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html

González Cabanach, R., Fernández Cervantes, R., González Doniz, L. y Freire Rodríguez, C. (2010). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. E*lsevier doyma. Fisioterapia. Vol. 32*(4). 151-158.

Grotberg, E. (2001). Nuevas tendencias en resiliencia. En A. Melillo y N. Suárez Ojeda (comps.), *Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós, 19-30

Martínez D., Esther S., Díaz G. y Darwin A. (2007). Una aproximicación psicosocial al estrés escolar. *Revista: Educación y Educadores. Vol. 10*(2). 11-22. https://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf

Nadel, L., y Jacobs, W. J. (1998). Traumatic memory is special. Current Directions. P*sychological Science. Vol. 7*(5). 154–157.

Novío M., S., Núñez I., M. J. & Freire-Garabal N., M. (2016). *Investigación en Ciencias de la Salud: Metodología básica*. España: Universidad de Santiago de Compostela.

McDaniel, Carl Jr. & Gates, Roger. (2016). *Investigation de Mercados.* México: CENGAGE LEARNING.

Organización Mundial de la Salud. (17 de enero de 2025) *Estrés*. https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress

Pauca Lazo, C. F. S. (2024). *Características del estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. Revista Médica Basandrina. Vol. 18*(1). 27-36.

Real Academia Española. (2024). *Diccionario de la lengua española: Diccionario panhispánico de dudas* (*DPD*). https://www.rae.es/diccionario-estudiante/estrés#:~:text=m.,o%20psicológicos%20a%20veces%20graves.

Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the perceived stress scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology. Vol. 9*(1). 86-93. https://www.redalyc.org/pdf/172/17290110.pdf

Rodríguez, A. (2009). Resiliencia. *Psicopedagogía. Vol. 26*(80). 291-302. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862009000200014&lng=pt&tlng=es.

Saez Sanz, N., Peralta Ramírez, I., González Pérez, R., Vázquez Justo, E., Caracuel, A. (2023). Resilience, stress, and cortisol predict cognitive performance in older adults. *Healthcare. Vol. 11*. 1-12.

Schmiedl, A., Schulte, E. M. y Kauffeld, S. (2022). The demands-buffering role of perceived and received social support for perceived stress and cortisol levels. *European Journal of health psychology. Vol. 29*(4). 186-197.

Vizoso Gómez, C. M. y Arias Gundín, O. (2016). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos. *Anuario de psicología. Vol. 46*. 90-97.

Williams, S., & Cooper, L. (2004). *Manejo del estrés en el trabajo: Plan de acción detallado para profesionales. México*: El Manual Moderno.