

## **La percepción del estrés académico en estudiantes universitarios y su forma de afrontarlo**

***University student's perceptions of academic stress and ways to dealing with it***

***A percepção do estresse acadêmico em estudantes universitários e sua forma de enfrentá-lo***

**Alberto Pérez Fernández**

Universidad Autónoma del Carmen, Facultad de Ciencias Económicas-Administrativas,  
México

[apfernandez@pampano.unacar.mx](mailto:apfernandez@pampano.unacar.mx)

<https://orcid.org/0000-0002-9397-4167>

**David Martínez Luis**

Universidad Autónoma del Carmen, Facultad de Ciencias Económicas-Administrativas,  
México

[dmartinez@pampano.unacar.mx](mailto:dmartinez@pampano.unacar.mx)

<https://orcid.org/0000-0002-4747-9368>

**Giovanna Patricia Torres Tello**

Universidad Autónoma del Carmen, Facultad de Ciencias Económicas-Administrativas,  
México

[gtorres@pampano.unacar.mx](mailto:gtorres@pampano.unacar.mx)

<https://orcid.org/0000-0002-4747-9368>

### **Resumen**

La sociedad exige a las personas logros y comportamientos propios de un grupo social, cuando una persona no puede responder a esas exigencias, genera estrés y modifica su comportamiento. El objetivo de esta investigación es identificar la percepción de estrés entre los estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas-Administrativas de la Universidad Autónoma del Carmen, en Campeche, México. La muestra consideró 387 jóvenes. El Alfa de Cronbach fue de 0.85. Se empleó una descripción simple, una regresión lineal para relacionar factores y un comparativo entre mujeres y hombres. Las mujeres reconocen un nivel más alto de estrés que los hombres; este comportamiento se revierte en la Licenciatura en negocios internacionales, donde los hombres mostraron un

nivel cinco de estrés mientras que las mujeres un nivel cuatro. Los jóvenes bajo estrés aumentan el consumo de cafeína y cigarro, y en algunos varones se identificó el uso de sustancias como la marihuana como un medio para hacer frente al estrés. Se han implementado pláticas para evitar el uso de sustancias nocivas y presentar opciones como deportes y ayuda psicológica a los jóvenes.

**Palabras clave:** adicciones, desarrollo, factores estresantes, masculinidad, resiliencia.

### Abstract

Society demands from people achievements and behaviors typical of a social group, when a person cannot respond to these demands, it generates stress and modifies their behavior. The purpose of this study was to identify the perception of stress among students of the Faculty of Economics and Administrative Sciences of the Universidad Autonoma del Carmen, in Campeche, Mexico. The sample included 387 young people. Cronbach's alpha was 0.85. A simple description, a linear regression to relate factors and a comparison between women and men were used. Women recognized a higher level of stress than men; this behavior is reversed in the international bussiness degreee program, where men showed a higher level of stress (five) than women (four). Stressed students increase the consumption of caffeine and cigarettes, and some men recognized the use of marijuana as a means to cope with stress. Talks with students are needed to avoid the consumption of harmful substances and to offer options such as sports and psychological assistance.

**Keywords:** addictions, development, stressors, masculinity, resilience.

### Resumo

A sociedade exige das pessoas conquistas e comportamentos típicos de um grupo social, quando uma pessoa não consegue responder a essas demandas gera estresse e modifica seu comportamento. O objetivo desta pesquisa é identificar a percepção de estresse entre estudantes da Faculdade de Ciências Econômico-Administrativas da Universidade Autônoma de Carmen, em Campeche, México. A amostra incluiu 387 jovens. O alfa de Cronbach foi de 0,85. Foi utilizada uma descrição simples, uma regressão linear para relacionar os fatores e uma comparação entre mulheres e homens. As mulheres reconhecem um nível de stress mais elevado do que os homens; Esse comportamento se inverte no Bacharelado em Negócios Internacionais, onde os homens apresentaram nível cinco de estresse enquanto as mulheres apresentaram nível quatro. Os jovens sob estresse aumentam o consumo de cafeína e cigarros e, em alguns homens, o uso de substâncias



como a maconha foi identificado como forma de lidar com o estresse. Foram implementadas palestras para evitar o uso de substâncias nocivas e apresentar opções como esportes e ajuda psicológica aos jovens.

**Palabras-chave:** vícios, desenvolvimento, estressores, masculinidade, resiliência.

**Fecha Recepción:** Marzo 2024

**Fecha Aceptación:** Noviembre 2024

---

## Introducción

Las personas aprenden a desarrollarse en una sociedad que exige logros, obediencia y comportamientos propios de un grupo social. Cuando la persona no puede responder a esas exigencias del grupo, opta por generar estrés y modifica su comportamiento. Los jóvenes se encuentran en una etapa de transición de independencia, en la cual aprenden a tomar responsabilidades y libertades; sin embargo, esa transición implica momentos de estrés para los individuos. Para los varones que es un grupo poco estudiado, se relaciona con problemas clínicos y sociales, como la agresividad, la violencia y las adicciones (Martínez *et al.*, 2024).

El estrés ha sido ligado a la evolución de la humanidad y la vida, por lo que no es un fenómeno de las generaciones modernas ni a un grupo social específico. El simple hecho de adaptarse a una nueva experiencia genera estrés en el individuo y la constante transformación del mundo obliga al hombre a enfrentarse a situaciones nuevas donde la adaptación funge como un factor de sobrevivencia. Para Miñan *et al.*, (2023) el estrés en la actualidad va muy ligado con las redes sociales y la tecnología, pero es resultado de la vida misma.

La importancia de estudiar el tema del estrés se basa en los efectos que causa en la población, sobre todo por el resultado que genera en la población joven, y es que, de acuerdo con Ramón *et al.*, (2019, p. 1339) el estrés, la ansiedad y la depresión se relacionan con actitudes como una alimentación no saludable, producto de alteraciones psicológicas que sufren las personas. Algunas alteraciones en la alimentación como la anorexia y/o bulimia son producto de momentos estresantes y es que las personas relacionan la alimentación con presiones de la sociedad lo cual genera estrés y cambios en el comportamiento de las personas. Se puede decir que el estrés afecta a todo tipo de personas y diversos estudios que se mencionan a lo largo del artículo demuestran una creciente incidencia de estrés en estudiantes universitarios. Por tal razón, es importante el estudio para que las instituciones universitarias tomen medidas para prevenir o mitigar los efectos del estrés académico.

Un estudiante no solo se enfrenta al estrés académico, también afronta el hecho que la sociedad genera un trato diferencial que determina una clara distinción entre pensamientos, conductas, creencias y actitudes a través de las cuales se construye la feminidad y la masculinidad, desarrollando características, rasgos y atributos (Segura y Pérez, 2016, p. 110). De acuerdo con Olvera y Ángeles los hombres consideran que deben ser autosuficientes, fuertes, con roles rígidos y agresivos, además de tener características propias de la masculinidad dominante como dureza emocional, autoridad y liderazgo (2022, p. 21), por lo tanto, para el hombre demostrar que está estresado y que es afectado por alguna situación, en ocasiones es poco demostrada o aceptada por la persona.

En el caso de la masculinidad como relaciones de género quienes detentan una suposición de superioridad son en general los hombres, que dan mandatos a las mujeres o a otros hombres, y es que es posible que también las mujeres les den el mandato a los hombres de asumir un rol o una práctica particular de masculinidad (Ramírez, 2020, p. 15). Y es que la masculinidad está ligada al enfoque del género, el trato a los niños y a las niñas es diferente, al varón se le exige más disciplina y dureza para que no exprese sus sentimientos; de lo contrario, se resaltan expresiones consideradas poco masculinas (Pizarro, 2006, p. 13). De esta manera se considera que un varón debe negar ciertas emociones como el miedo, el amor y la tristeza, lo cual puede generar estrés (Morales, 2022, p. 28).

Otros autores como Zumba y Moreta (2022, p. 117) resalta que el estrés y la somatización tiene mayor presencia en las mujeres que en hombres. Long (2021, p. 8) indica que las mujeres utilizan el estilo de afrontamiento centrado en la emoción y además presentan un mayor desarrollo de inteligencia emocional para hacer frente a problemas que causan estrés.

## Definiendo el estrés

El estrés es un síndrome típico que aparece en los individuos independientemente de la naturaleza u origen del elemento y son una respuesta al daño o a un agente externo (Selye, 1936). Esta condición presenta dos componentes: la situación estresante (estímulo físico, psicológico, emocional, cognitivo) que se traduce como la respuesta interna de una persona ante una situación ajena y que requiere reajustar o adaptarse al entorno y el segundo elemento es la reacción de estrés, es decir, el efecto o respuesta del organismo ante demandas de una nueva situación, lo cual genera estímulos para la búsqueda de soluciones rápidas ante dichas situaciones (López *et al.*, 2014, p. 375).

Se conoce el estrés como un proceso en el que se percibe un suceso o estímulo como amenazante y que genera respuestas fisiológicas, emocionales y conductuales, las



cuales pueden ser consideradas normales (Lemos *et al.*, 2018, p.2). Otros elementos que generan el estrés pueden ser ambientales o debido a un área organizacional de la empresa, este riesgo psicosocial puede ocasionarse debido a las distintas situaciones del trabajo, en lo que se le considera que es uno de los posibles detonantes de las aflicciones físicas y mentales (Sinisterra, 2021, p. 14). En la actualidad el uso de las tecnologías de la información y la comunicación, generan conductas y emociones en los jóvenes debido a su uso, dando el origen al tecnoestrés (Asensio-Martínez *et al.*, 2024).

De acuerdo con información del Instituto Mexicano de Seguridad Social (IMSS), el estrés es potencialmente contagioso, ya que estar cerca de una persona en situación de estrés eleva los niveles de cortisol en el observador (IMSS, 2022). Cuando una persona no puede dominar el estrés, puede llegar a un nivel severo, que indica la existencia de consecuencias negativas para la vida (De la Rosa *et al.*, 2022. p. 63). En algunos casos, manifiestan ansiedad, angustia, desesperación y trastorno de sueño (García-Hernández *et al.*, 2024).

### **Factores que generan estrés académico**

En el ámbito estudiantil, las tareas y su extensión son de los principales factores que pueden contribuir a generar estrés en el alumno. El contexto universitario origina el estrés, que es una respuesta a las múltiples demandas que tienen los jóvenes (Gambini *et al.*, 2024). El estudio de Barraza y Barraza (2019) indica una relación entre la sobrecarga de tareas y actividades escolares, el tiempo limitado para hacer las tareas con el estrés en los estudiantes. Las tareas propias de la escuela no generan estrés, sino la cantidad y falta de organización de tiempo para hacerlas. Además, como indica Arpi *et al.* (2024) los estudiantes al ser sometidos a situaciones estresantes repercuten en sus conductas saludables.

De acuerdo con el estudio realizado por Zárate-Depraect *et al.* (2018, p. 153) la ausencia de un hábito de estudio genera una mayor predisposición al estrés por parte de los jóvenes que no muestra un hábito positivo para hacer frente a las exigencias académicas, debido a ello, al existir una sobrecarga de trabajos que no son distribuidos correctamente en horarios, generan una situación de estrés.

Otra variable relacionada con las tareas es el programa de estudio. Silva-Ramos, *et al.* (2020, p. 80) relacionan la exigencia del programa educativo con el nivel de estrés que presentan los estudiantes. Es comprensible que las personas deben entender temas con distinto nivel de complejidad, por lo tanto, se espera que, entre los diferentes programas educativos de una universidad, los estudiantes muestren distintos niveles de estrés.

Los factores estresantes como el tiempo para hacer tareas, poca claridad de los profesores e incluso la personalidad del docente genera estrés, además de los exámenes y evaluaciones realizadas por los profesores son parte de los estresores que pueden afectar la salud de los estudiantes, este factor está relacionado con la exigencia de la carrera y la dificultad de los exámenes que deben presentar los estudiantes (Alfonso *et al.*, 2015; Martínez *et al.*, 2023). La ansiedad que precede un examen se relaciona con la actitud del estudiante, los más ansiosos son los que presentan estilos de autculpa y rumiación autofocalizada y los menos ansiosos por aproximación y acomodación, un estilo de afrontamiento más adaptativo favorece la preparación y el estudio y, con ello presentar exámenes sin generar estrés (Piemontesi *et al.*, 2012).

Los estudiantes se enfrentan a elementos propios de la universidad; sin embargo, la vida en familia puede generar estresantes, elementos como problemas económicos, de salud, relaciones con la pareja o familiares que provocan una demanda de energía y concentración. Para Frutos y Tello (2020) el desempleo, la depresión y los problemas económicos generan estrés en los jóvenes.

El propósito del estudio se deriva de investigaciones ya realizadas por parte de otros autores en la ciudad, debido a que se ha observado un aumento en el consumo de alcohol y tabaco, además de un aumento en los suicidios en la población de entre 15 y 25 años (Reporteros en línea, 2020). Investigaciones realizadas por Telumbre *et al.* (2017); Frutos y Tello (2020) en la ciudad resaltan la alta cantidad de agentes estresores en los jóvenes y su relación con el consumo de sustancias nocivas o actitudes derivadas de estrés. Por este motivo, es preciso conocer los posibles elementos que consideran como puntos clave del estrés en los estudiantes jóvenes en Ciudad del Carmen, Campeche, México.

Las consecuencias del estrés académico se perciben desde los cambios en el estado emocional, la salud física e inclusive las relaciones interpersonales. Este tipo de estrés afecta a diversas carreras en el área universitaria. El trabajo analizó el nivel de estrés académico percibido en los estudiantes de las cinco licenciaturas de la Facultad de Ciencias Económicas-Administrativas (FCEA) de la Universidad Autónoma del Carmen (UNACAR), considerando los factores que inciden en que este fenómeno se presente en ellos, como son las tareas propias de la universidad, relaciones personales con compañeros, actitud del profesor, exigencias de proyectos y tareas con un límite de tiempo, la realización de servicio social o prácticas profesionales, además de identificar la forma de hacer frente a las situaciones estresantes por parte de los estudiantes.

## Metodología

En este artículo se realiza un análisis descriptivo sobre la percepción del estrés en jóvenes que estudian una de las cinco licenciaturas que ofrece la Facultad de Ciencias Económicas-Administrativas de la Universidad Autónoma del Carmen, en el estado de Campeche, México. Para el estudio se les explicó de manera individual a los jóvenes el objetivo del estudio, de igual manera se les indicó que no se solicitarían datos exactos como matrícula o nombre, solo el número de entrevistado. De igual manera tenían la libertad de no contestar algunas preguntas si deseaban no hacerlo. Se aplicó un cuestionario en el cual se pidió a los estudiantes identificaran los elementos que desencadenan estrés en su vida académica y el grado que les afecta considerando una escala de 1 a 5. De igual manera, el estudio comparó el nivel de estrés que presentan los jóvenes dependiendo de la carrera que estudian (contaduría, administración de empresas, administración turística, mercadotecnia o negocios internacionales), para ofrecer a cada una de las carreras o de manera general pláticas o talleres para el manejo de estrés.

El presente estudio fue transversal con un enfoque cuantitativo y cualitativo y, el diseño no experimental. Para obtener la muestra se consideró una población total de 1074 estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas-Administrativas de la Universidad Autónoma del Carmen en el Municipio de Carmen, Campeche, México.

La obtención de la muestra consideró la fórmula para una población finita:

$$n = \frac{Z^2pqN}{(N-1)e^2 + Z^2pq}$$

En donde: N= 1 074 (total de estudiantes de la Facultad)

Z= 1.96 (nivel de confianza)

p= 0.5 (probabilidad a favor)

q= 0.5 (probabilidad en contra)

e= 5% (error de estimación)

Aplicando la fórmula anterior considerando un error de estimación del cinco por ciento, se estima una muestra de 342 estudiantes.

Se consideró la obtención de información a partir de una muestra aleatoria simple, donde los estudiantes de toda la facultad independientemente del semestre podían ser encuestados debido a que los grupos son mixtos de todas las carreras y los jóvenes (a excepción del primer semestre) generan sus propios horarios, lo que genera que los grupos sean diversos.

En la facultad se aplicó un total de 387 cuestionarios distribuidos de la siguiente manera:

**Tabla 1.** Distribución de la muestra de la Facultad de Ciencias Económicas-  
Administrativas

Licenciatura	Población	Muestra
Negocios internacionales	260	110
Administración de empresas	293	83
Administración turística	133	40
Contaduría	285	78
Mercadotecnia	103	76
Total	1 074	387

Fuente: elaboración propia

### Instrumento

Para los jóvenes se aplicó un cuestionario dividido en tres secciones:

Sección uno. Aspectos generales como la edad, sexo, estado civil, dependientes económicos.

Sección dos. Datos académicos como semestre, materias que cursa, horas destinadas a clases, horas destinadas a trabajo académico.

Sección tres. Grado de estrés autopercebido, manías desarrolladas bajo estrés. Consumo de tabaco, alcohol, cafeína o alimentos u otras sustancias en periodos de estrés.

Para la sección uno y dos, las respuestas son abiertas para cada participante, mientras que para la sección tres, se consideró una escala de uno a cinco donde uno es un nivel bajo de estrés, mientras que el valor de cinco representa el nivel más elevado de estrés.

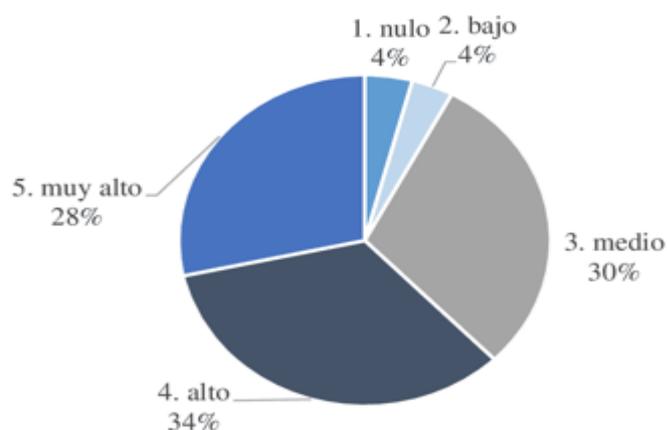
La base de datos permitió generar un análisis estadístico descriptivo y una regresión lineal múltiple con el fin de relacionar el nivel de estrés con los factores como el semestre, el número de materias cursadas durante el semestre, sexo, edad del estudiante, dependientes económicos y situación laboral. Para la selección del modelo múltiple se consideró un nivel de confianza del 95% y un  $\alpha = 0.05$ . El análisis implicó el uso de Excel como herramienta básica de análisis estadística simple y graficar comportamientos del grupo de estudio. Para el instrumento se obtuvo un Alfa de Cronbach de 0.85, lo cual se considera que los datos recopilados en la medición del estrés son fiables.

## Resultados

La vida estudiantil se rige por un proceso mediante el cual se obtienen nuevos conocimientos, se desarrollan habilidades y se potencializa al ser humano; este proceso está acompañado de actividades como memorizar conceptos, comprender procesos, establecer relaciones, aplicar y materializar ideas mediante el desarrollo de proyectos individuales y en equipo. La interacción del joven con sus compañeros y el medio le permite manejar emociones que le permitirán en el futuro cumplir metas y ser resiliente. Las actividades escolares no están separadas de tareas del hogar; este proceso genera estrés, debido a que deben cumplir con diversas actividades que les exige el proceso de desarrollo de responsabilidad como persona y como profesional en formación.

Para los estudiantes de la FCEA (Fig. 1), solo ocho por ciento de los participantes consideran tener un nivel de estrés bajo o no sentirse estresados, siendo en su mayoría alumnos del primer año de la Licenciatura. Las condiciones existentes en la vida de un estudiante afectan su estado de salud y autopercepción del estrés, conforme avanzan en el programa de estudio, las actividades desarrolladas en las materias y su acercamiento al mundo laboral provoca un mayor nivel de estrés en los últimos semestres; 62% correspondiente a 241 estudiantes señalaron sentirse estresados en el nivel cuatro y cinco (los niveles más altos empleados en este estudio). El reconocimiento de estrés por parte de los jóvenes implica que existen factores que desestabilizan su entorno. Esta investigación muestra que la mayoría de los jóvenes relacionan las actividades académicas con un cambio en su vida cotidiana y, por lo tanto, les modifica su comportamiento en la familia y en la sociedad.

**Figura 1.** Nivel de estrés observado en los estudiantes de la Facultad de Ciencias  
Económicas- Administrativas



Fuente: Elaboración propia

La muestra de la investigación consideró a 138 varones y 249 mujeres, este comportamiento se debe a que, en la facultad, la mayoría de la población estudiantil es de sexo femenino. Para hacer un análisis sin sesgos debido a la distribución de la población y la muestra; se compararon los sexos, dividiendo la muestra en dos grupos y considerar a cada uno de ellos como un 100%.

La distribución del total de hombres de acuerdo con su nivel de estrés muestra que 38% reconocen un nivel tres de estrés, que es menor que las mujeres (Tabla 2). Los varones que cursan las licenciaturas de administración, contaduría, mercadotecnia y turismo consideraron tener un nivel tres de estrés; sin embargo, en la Licenciatura de negocios internacionales, 21.9% de los varones indicaron tener un nivel cinco de estrés, mientras que los niveles cuatro y tres solo registran menos de seis por ciento. En la misma Licenciatura de negocios internacionales solo 11.6% de las mujeres muestran un nivel de estrés igual a cinco. Sin embargo, tanto hombres como mujeres que estudian negocios internacionales se sienten más estresados en comparación con los alumnos de las otras carreras. Este es un caso importante de análisis puesto que es una carrera exigente y tanto hombres como mujeres perciben un nivel de estrés alto en la misma.

En la Tabla 2 se puede ver el reconocimiento por parte de los hombres de tener un nivel alto de estrés en comparación con las mujeres, es una muestra de la nueva educación en los jóvenes de permitir reconocer parte de sus emociones y condiciones que les afecta a su desarrollo como estudiantes.

**Tabla 2.** Distribución en porcentajes por nivel de estrés entre géneros

Licenciatura	% de hombres por nivel de estrés					% de mujeres por nivel de estrés				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Administración	1.5	0.7	13.1	5.1	0.7	0.8	0.8	8.0	9.2	2.8
Contaduría	2.2	1.5	8.8	4.4	2.2	2.0	1.6	5.2	7.6	4.4
Mercadotecnia	1.5	0.7	6.6	6.6	2.9	0.0	1.2	4.0	8.4	6.8
Negocios Int.	0.0	0.0	3.6	5.8	21.9	0.4	0.0	5.2	9.6	11.6
Turismo	0.0	1.5	5.8	2.2	0.7	0.4	0.0	2.8	4.4	2.8
Total	5.1	4.4	38.0	24.1	28.5	3.6	3.6	25.2	39.2	28.4

Fuente: elaboración propia

El análisis por sexo, indica que las mujeres se concentran en los niveles de estrés más elevados, 39.2% indicaron una escala con valor de 4% y 28.4% consideran un valor de cinco. Las mujeres, por lo tanto, tienden a mostrar un mayor estrés ante las actividades que desarrollan en la escuela; este comportamiento se liga con los elementos que podrían generar estrés. Los modelos educativos han considerado que la calificación que obtiene un joven durante su formación depende del aprendizaje reflejado en exámenes y mediante la presentación de proyectos finales que demuestren las habilidades y capacidades del estudiante de aplicar lo aprendido. Los jóvenes deben cumplir con actividades escolares y dentro de ellas, los proyectos finales y la presentación de exámenes son los factores que más influyen en el estrés que reportan los estudiantes.

Otros factores como obtener un promedio alto, solicitar una beca para continuar con sus estudios y la competencia con los compañeros se hacen presente en los estudiantes, pero en menor proporción, lo cual indica que los jóvenes presentan un menor riesgo de mostrar estrés (Tabla 3).

**Tabla 3.** Factores más comunes que generan estrés en los estudiantes

Factor estresante	Nivel promedio de estrés
Entrega de proyectos finales	3.71
Presentación de exámenes	3.48
Excesivo número de horas dedicados a la escuela	2.95
Presión familiar por buen desempeño	2.60
Ingresar a tiempo a la clase	2.54
Presión ante competencia con compañeros	2.50
Obtener una beca	2.41
Hablar en voz alta (exposiciones)	2.38

Fuente: elaboración propia

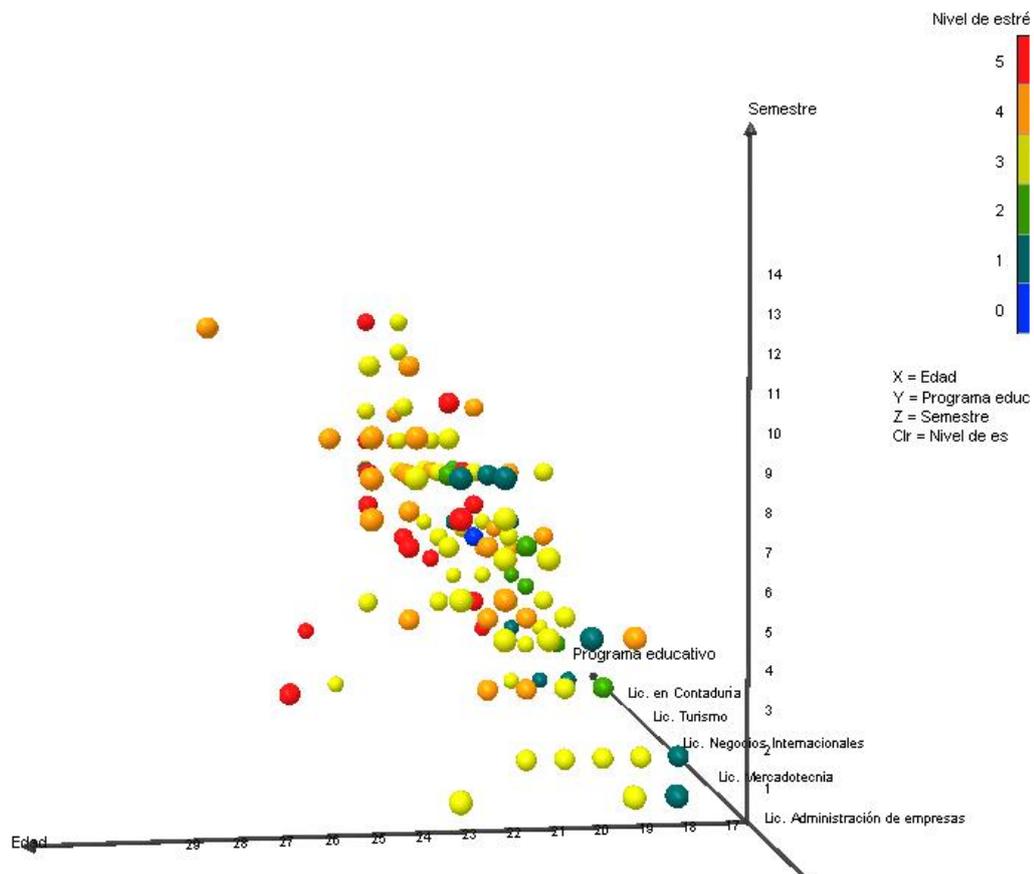
La complejidad de las actividades y los exámenes que deben presentar los estudiantes están relacionadas con el proceso de avance que tienen los jóvenes en su programa educativo. Los programas de Licenciatura de la FCEA consideran en los últimos semestres el servicio social, las prácticas profesionales, conclusión de actividades de formación integral (AFI) que abarcan la participación en eventos artísticos, deportivos, pláticas sobre salud, alimentación, entre otros. Los estudiantes deben organizar sus tiempos de manera que puedan cumplir con las materias profesionalizantes y actividades

extracurriculares, implicando un estrés por el tiempo que disponen para cumplir con todas las actividades que les corresponden desarrollar.

La regresión lineal simple muestra una relación entre el semestre y el nivel de estrés, considerando un  $\alpha = 0.05$ . De esta manera, un alumno de primer semestre muestra un nivel de estrés más bajo al que muestra un alumno de sexto u octavo semestre. Se puede expresar de la siguiente manera:  $E = 3.51 + 0.04(S)$ ; donde E es el nivel de estrés, S es el semestre que cursa el estudiante. Para el estimador  $B_0$  que corresponde a 3.51 tiene una probabilidad de 0.0000003 y para el estimador  $B_1$  (0.04) se obtuvo una probabilidad de 0.01, los dos estimadores cumplen que son menores a 0.05 y se consideran como estimadores que conforman la regresión lineal simple, en esta regresión se puede constatar que los alumnos conforme avanzan en sus estudios aumenta el nivel de estrés que perciben los jóvenes.

En la Figura 2 se percibe la relación entre el nivel de estrés conforme avanza el estudiante en su semestre, siendo los colores rojo y naranja los que prevalecen en los últimos semestres; mientras que el color verde prevalece en jóvenes de menor edad y de los primeros semestres de la Licenciatura en la Facultad.

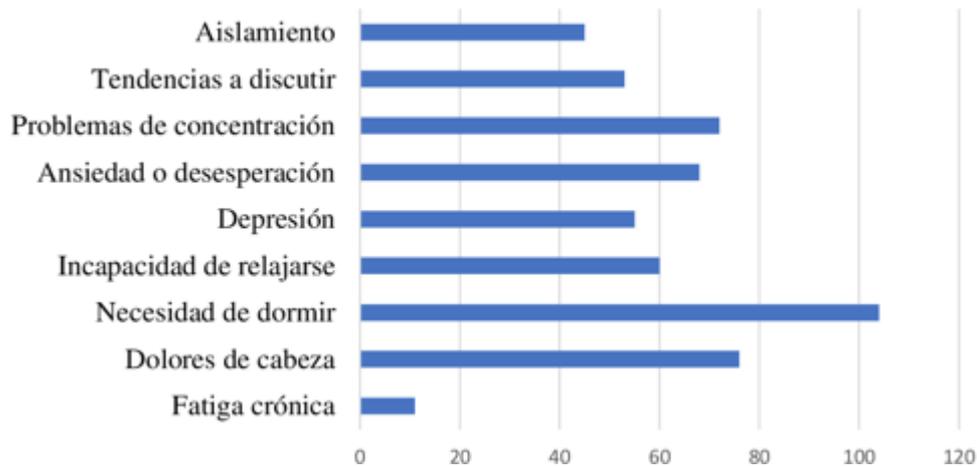
**Figura 2.** Nivel de estrés en los estudiantes considerando edad, semestre y Licenciatura



Fuente: elaboración propia

La relación simple entre el estrés y el semestre que cursan los alumnos se ligan con las actividades a las que se enfrentan los jóvenes en semestres avanzados (Figura 3); sin embargo, el individuo debe desarrollar la capacidad de enfrentar el estrés y es que, de acuerdo con el estudio, los problemas relacionados con el estrés más registrados fueron problemas del sueño, jaquecas, problemas de concentración y ansiedad.

**Figura 3.** Problemas más comunes en estudiantes con estrés



Fuente: elaboración propia

El estudio también analizó la relación del estrés y el consumo de cafeína, nicotina, alimentos y otras sustancias que pueden afectar la salud de los estudiantes. Los resultados indicaron que, dentro de los jóvenes entrevistados, el consumo de café y de nicotina aumenta; sin embargo, solo entre las personas que ya consumen los productos. El alumno que no ha consumido nicotina durante su vida, mantiene el mismo comportamiento, es decir el estrés como producto de las actividades escolares no es la causa de iniciar en el consumo de estos productos. Solo dos personas indicaron que el sentirse estresados los han orillado a buscar el uso de sustancias no permitidas como es la marihuana.

En el consumo de alcohol, los jóvenes entrevistados no modifican su comportamiento, indican que el consumo de este producto es independiente del estrés que presentan como resultado de las actividades escolares y es más parte de la convivencia de sus círculos sociales.

## Discusión

Las reacciones de los jóvenes para hacer frente al estrés, el 45% de los estudiantes indicaron que se aíslan de las personas, un 23% indicaron escuchar música y el resto realiza actividades como deporte, platicar con familiares sobre sus problemas, lloran para liberar la presión que sienten o simplemente entrar en un periodo de inactividad. De acuerdo con Güler *et al.*, (2021, p. 200) una forma de afrontar el estrés es mediante la actividad física y el ejercicio, lo que aumenta el enfoque que tienen las personas sobre mostrarse seguro y optimista.

Los resultados generales muestran que los hombres se ubicaron en el nivel medio de estrés (grado tres), los varones reconocen con menos facilidad una situación estresante y la externalizan con recato. Solo en el caso de los jóvenes que estudian negocios internacionales, estos resultados coinciden con los de Martínez *et al.*, (2019) que indican que las mujeres enfrentan el estrés y perciben un mayor nivel de búsqueda de apoyo mientras que los varones tienen un afrontamiento centrado en el significado. Miñan *et al.* (2023) encontró que los jóvenes al tener más estrés utilizan menos las redes sociales de manera adictiva.

Los factores que desencadenan estrés en la población estudiantil son la entrega de proyectos, la presentación de exámenes y el tiempo que dedican a las labores de la escuela. Estos elementos coincidieron con lo indicado por Castillo *et al.* (2016, p.230) quienes resaltan que las principales fuentes de estrés son sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir actividades académicas y la realización de exámenes. Cano *et al.* (2016) encuentran que las evaluaciones de los profesores, la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para hacerlas son los principales estresores para los alumnos. Al igual que Cruz *et al.*, (2024) consideran que las evaluaciones del profesor son el mayor estresor para los estudiantes.

Algunos estudios como Silva-Ramos *et al.*, (2020, p. 81) señalan que el estrés afecta más a la población femenina con un enfoque en problemas como dolores de cabeza, problemas para concentrarse, sentimientos de depresión y desgano para hacer labores escolares. Otros autores como Zárate-Depraect *et al.* (2018) coinciden en su estudio que, a los estudiantes, les generaba estrés el hecho de competir en clase, la sobrecarga académica, el carácter del profesor, las tareas y el tiempo limitado para cumplir con las mismas. Saleh *et al.*, (2017) indican que la satisfacción con la vida, el optimismo, la autoestima y la angustia psicológica son los principales elementos que predicen el estrés.

## Conclusiones

El estrés en la población universitaria registra niveles de medio a muy alto, en valores de escala Likert, mostraron valores de tres a cinco, siendo cinco el valor más alto. En un análisis por grupos, las mujeres normalmente se preocupan más por tener mejor resultados y cumplir con sus tareas, eso genera mayor estrés y lo demuestran en cuatro de las cinco licenciaturas de la Facultad; excepto Negocios Internacionales, en la cual, los varones mostraron niveles más altos de estrés en comparación con las mujeres.

Las actividades propias de la vida universitaria como entrega de proyectos finales, exámenes y exposiciones generan estrés en los jóvenes; sin embargo, los varones dijeron que al sentirse estresados aceptaron o iniciaron a comprar y consumir marihuana, lo cual es preocupante para la institución educativa. Este elemento también permitió hacer solicitud a la facultad de implementar pláticas con los estudiantes sobre los problemas derivados por el consumo de sustancias nocivas para su salud.

Mientras se realizaba el estudio, el programa de tutorías de la Universidad estaba impartiendo pláticas sobre emociones, este hecho permitió que una parte de los varones aceptaran participar en el proyecto y contestaron de manera más abierta, esto se señala debido a que comúnmente a los hombres se les tacha de débiles o frágiles sí reconocen emociones. Este hecho fortuito y que coincidió con el estudio, permitió plantear a la facultad más pláticas y talleres para los varones sobre estrés y emociones, como una forma de permitirles esa apertura para mostrar sus emociones.

## Futuras líneas de investigación

Los nuevos estudios plantean continuar con el estudio sobre el manejo del estrés en los jóvenes universitarios, enfocándose en las técnicas que emplean para relajarse cuando consideran estar estresados y si esa técnica la han obtenido de manera externa o por medio de las pláticas o talleres que imparte el Departamento Psicopedagógico de la universidad. El objetivo será verificar si las pláticas y talleres sobre manejo de emociones les permite a los jóvenes tener un mejor afrontamiento al estrés.

Otro elemento que se debe estudiar es el consumo de sustancias prohibidas por parte de los estudiantes, para identificar las fuentes de ese acercamiento y la frecuencia de consumo. Esto con el fin de implementar pláticas y talleres para tratar este elemento dentro de la universidad o tomar acciones que evite el acercamiento dentro de la universidad a dichas sustancias.

## Referencias

- Alfonso, A. B., Calcines, C. M. Monteagudo de la G., R. y Nieves, A. Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro, Revista Educación Médica del Centro*, 7(2), 163-178.
- Arpi B. E. N., Geronimo A. A. A., Huertas R. G de los A., Torres C. N. R. y Guerrero A. J. M. (2024). *Revista San Gregorio*. 1(58):78.86.  
<https://doi.org/10.36097/rsan.v1i58.2508>
- Asensio-Martínez, A., Morales-Villuendas, A., Aguilar-Latorre, A., Masluk B., Gascón-Santos, S. y Sánchez-Calavera M.A. (2024). Factores predictores de la salud estudiantil: tecnoestrés, estrés académico y apoyo social. *Acciones e Investigaciones Sociales*. (45): 165-184.  
[https://doi.org/10.26754/ojs\\_ais/accionesinvestigsoc.20244510452](https://doi.org/10.26754/ojs_ais/accionesinvestigsoc.20244510452)
- Barraza, M. A. y Barraza, N. S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *CPU-e. Revista de Investigación Educativa*. 28(1), 132-151. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>
- Cano, I. S. T., Ramos B. J. A. y Medina T. M. G. (2016). Análisis del estrés académico en estudiantes de ingeniería como estrategia para el aprendizaje significativo. *ANFEI Digital*, 5(1),1-8.
- Castillo, P. C., Chacón De la C. T. y Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 5(20), 230-237. <http://riem.facmed.unam.mx/node/557>
- Cruz C. D., Ortigoza A. y Canova B.C.J. (2024). Estrés académico en los estudiantes de enfermería. *Revista Española de Educación Médica*, 5 (2): <https://doi.org/10.6018/edumed.598841>
- De la Rosa R., E. A., Ríos, C. V. L. y Valles, O. M. M. (2022). La evaluación del estrés académico y la adaptación en estudiantes de posgrado en la UPNECH. *RA Ximhai*, 18(81), 63-82. <https://doi.org/10.35197/rx.18.01.2022.03.er>
- Frutos, C. M. y Tello, B. R. (2020). El impacto del COVID-19 en la salud mental de los jóvenes universitarios. *Revista de Administración Pública*, 55 (2), 129-146  
<http://www.repositorio.unacar.mx/jspui/bitstream/1030620191/531/1/Impacto%20del%20Covid-19%20en%20la%20salud%20mental%28RAP-152%29.pdf>
- Gambini L. I., Osorio V. V. G. y Palomino A. J. T. (2024). El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. *Horizontes, Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*. 8(32), 526-543.  
<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.742>
- García-Hernández, Y., García-Rojas, J.A. y Martínez-García, M. D. (2024). Estudio comparativo del estrés académico en estudiantes de ingeniería en gestión

- empresarial durante la pandemia COVID-19. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo* 14(28). <https://doi.org/10.23913/ride.v14i28.1756>
- Güler, M., Kozak, M., Certel, Z. y Yanar, N. (2021). Inactividad y estrés provocados por la pandemia COVID-19 ¿Cuál es la situación de los estudiantes universitarios? *International Journal of Educational Research and Innovation*, 16, 200-222. <https://doi.org/10.46661/ijeri.6018>
- Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). (29 noviembre de 2022). Estrés laboral. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral>
- Lemos, M., Henao, P. M. y López, M. D. (2018). Estrés y salud mental en estudiantes de Medicina: Relación con afrontamiento y actividades extracurriculares. *iMedPub Journals*, 14(2:3), 1-8. DOI:10.3823/1385
- Long, C. Y. (2021). Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento ante el estrés en directivos públicos del Gobierno Regional de Ucayali. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de Ucayali]. Repositorio Institucional <http://repositorio.unu.edu.pe/handle/UNU/5306>
- López, S. Y., Díaz, B. Y., Cintra, H. Y. y Limonta R. R. (2014). Estrés, el “gran depredador”. *Revista Información Científica*, 84 (2), 375-384.
- Martínez, I., Martínez, M., Meneghel, I. y Peñalver J. (2019). Does Gender Affect Coping Strategies Leading to Well-being and Improved Academic Performance? *Revista de Psicodidáctica*, 24 (2), 111-119 <https://www.sciencedirect.com/journal/revista-de-psicodidactica/vol/24/issue/2>
- Martínez C. S., Juárez N. S. G., Rico, S. R., Martínez D. A. y Gallegos T. R. M. (2023). Estrés académico en estudiantes universitarios de enfermería de Querétaro, México. *Horizonte de enfermería* 34(1), 63-73. [https://doi.org/10.7764/Horiz\\_Enferm.34.1.63-73](https://doi.org/10.7764/Horiz_Enferm.34.1.63-73)
- Martínez P. M., Vázquez P. E., Díaz M. S. y Moreno C. A. B. (2024). El registro encefalográfico y el cortisol salival en el estudio del estrés: una revisión sistemática. *Psicología y salud*. 34(2). <https://doi.org/10.25009/pys.v34i2.2910>
- Miñan, O. G. S., Flores, C. J.C., Piñas I. A. R., Suria, H. Y.S., Toledo, F. W. K., García, Z. J. A. y Mejía, H. G.C. (2023). Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios peruanos. *Salud, Ciencia y Tecnología* 3, 519. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023519>
- Morales, M. J. (2022). Ser/hacerse varón en la familia. *Contextualizaciones latinoamericanas*, 27(15), 23- 32. <https://doi.org/10.32870/cl.v2i27.7966>

- Olvera, J. J. y Ángeles, A. Z. S. (2022). Inteligencia emocional: componentes y percepción de hombres universitarios de su relación con pares. *Divulgare Boletín Científico de la Escuela Superior de Actopan*, 9(7), 17-25. <https://doi.org/10.29057/esa.v9i17.8023>
- Piemontesi, S. E., Heredia, D. E., Furlan, L. A., Sánchez, R. J. y Martínez M. (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *Anales de Psicología*, 28(1), 89-96 <https://doi.org/10.6018/analesps>
- Pizarro, H. (2006). *Porque soy hombre. Una visión a la nueva masculinidad*. Antología de revisión bibliohemerográfica. [http://ovsyg.ujed.mx/docs/biblioteca-virtual/Porque\\_soy\\_hombre.pdf](http://ovsyg.ujed.mx/docs/biblioteca-virtual/Porque_soy_hombre.pdf)
- Ramírez, R.J.C. (2020). *Mandatos de la masculinidad y emociones: hombres (des)empleados*. Universidad de Guadalajara. Página Seis. <https://www.cucea.udg.mx/include/publicaciones/coorinv/pdf/Mandatosdelamasculinidad.pdf>
- Ramón, A. E., Martínez, A. B., Granada, L. J.M., Echániz, S. E., Pellicer, G. B., Juárez, V. R., Guerrero, P. S y Sáenz, G. M. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria* 36(6), 1339-1345. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>
- Reporteros en línea. (29 de enero de 2020). 2019-Se dispara cifra de suicidios en Campeche. Redacción. <https://www.reporterosonline.com.mx/2020/campeche/se-dispara-cifra-de-suicidios-en-campeche>
- Saleh, D., Camart N. y Romo L. (2017). Predictors of stress in College Students. *Frontiers in Psychology*. 8(19), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>
- Segura, G. R. M. y Pérez, S. I. (2016). Impacto diferencial del estrés entre hombres y mujeres: una aproximación desde el género. *Alternativas en Psicología*, 36, 105-120. <https://www.alternativas.me/attachments/article/138/Impacto%20diferencial%20del%20estr%C3%A9s%20entre%20hombres%20y%20mujeres.pdf>
- Selye, H. A. (1936). A Syndrome produced by diverse Noncuous Agents. *Nature*, 138(32). <https://doi.org/10.1038/138032a0>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J. y Columba-Meza, Z. M. E. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. *Investigación y Ciencia*, 28 (79), 75-83. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>

- Sinisterra, K, J. M. (2021). *El estrés como riesgo psicosocial intralaboral: un posible detonante del síndrome de burnout*. Repositorio Institucional- Unicatólica.  
[https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/2317/\\_estr%20como%20riesgo%20psicosocial%20intralaboral%20posible%20detonante%20del%20s%C3%83ndrome%20de%20burnout.pdf?sequence=1&isallowed=y](https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/2317/_estr%20como%20riesgo%20psicosocial%20intralaboral%20posible%20detonante%20del%20s%C3%83ndrome%20de%20burnout.pdf?sequence=1&isallowed=y)
- Telumbre, T. J. Y., López C. M. A., Esparza, E. S.E. y Guzmán, F. F. R. (2017). Estados depresivos y consumo de alcohol en adolescentes de secundaria en Ciudad del Carmen Campeche, México. *Revista Facultad de Ciencias de la Salud UDES*. 4(2); 79-84. <http://dx.doi.org/10.20320/rfcsudes.v4i2.203>
- Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L. García-Jau, R.A. y López-Leyva, N. M. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157. <https://dx.doi.org/10.33588/fem.213.948>
- Zumba, T. D. y Moreta H. R. (2022). Afectividad, dificultades en la regulación emocional, estrés y salud mental en adolescentes del Ecuador en tiempo de pandemia del COVID-19. *Revista Psicología de la Salud*. 10(1), 117-129. <https://doi.org/10.21134/pssa.v10i1.801>

Rol de contribución	Autor (es)
Conceptualización	Alberto Pérez Fernández
Metodología	Alberto Pérez Fernández
Software	Alberto Pérez Fernández (principal) y David Martínez Luis (apoyo)
Validación	Giovanna Patricia Torres Tello
Análisis formal	Alberto Pérez Fernández
Investigación	Alberto Pérez Fernández
Recursos	David Martínez Luis
Curación de datos	David Martínez Luis
Escritura- preparación del borrador original	Alberto Pérez Fernández
Escritura – revisión y edición	Giovanna Patricia Torres Tello
Visualización	Giovanna Patricia Torres Tello
Supervisión	David Martínez Luis
Administración de proyectos	Alberto Pérez Fernández
Adquisición de fondos	Alberto Pérez Fernández