Estrés académico en Estudiantes Universitarios; Caso en el Centro Universitario de la Ciénega de la Universidad de Guadalajara

Academic stress in university students; Case study at the Ciénega University Center of the University of Guadalajara

Sergio de Jesús Zaragoza Aranda[a], Jairo Jafet Zaragoza Aranda[b] y Juan Alberto Delgado Arámbula[c]

Abstract / *Resumen*

El objetivo del estudio fue identificar los factores que generan estrés académico en los estudiantes del Centro Universitario de la Ciénega y analizar su impacto en el desempeño académico y bienestar personal. Para ello, se realizó una revisión de literatura utilizando bases de datos como Google Académico y ScienceDirect. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, entrevistando a 356 estudiantes de diversas licenciaturas mediante un cuestionario de 11 preguntas diseñado en Google Forms.

Los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes experimentan síntomas físicos y emocionales asociados al estrés, como ansiedad y pérdida de interés en actividades

[a] Departamento de Humanidades y Sociedad, Escuela Regional de Educación Media Superior de Ocotlán, Universidad de Guadalajara, Av. Universidad No. 1115, Ocotlán, Jal. México. ORCID: https://orcid.org/0009-0003-0561-4802. Correo electrónico: sergio.zaragoza@academicos.udg.mx

[b] Estudiante de la Licenciatura en Recursos Humanos en el Centro Universitario de la Ciénega de la Universidad de Guadalajara, Becario del Programa Interinstitucional para el Fomento de la Investigación y el Posgrado del Pacifico (2023 y 2024) y del Programa Fomento a la Investigación Temprana (Modalidad A B y C). Dos Estancias de Investigación Internacionales (Universidad de Medellín 2024) (Universidad de Antioquia 2024). Autor de un capítulo en el libro titulado "Aportaciones de las Ciencias Económico Administrativas ante los Retos de las Organizaciones desde la Óptica de la Multidisciplinariedad y el Desarrollo Sustentable" el cual, es co-edición de la Universidad de Guadalajara CUCiénega y Tirant Lo Blanch. Autor de varios artículos. Correo electrónico: jairoaranda@outlook.es ORCID: https://orcid.org/0009-0009-4680-7559

[c] Departamento de Ciencias Básicas, Centro Universitario de la Ciénega, Av. Universidad No. 1115, Ocotlán, Jal. México. Correo: juan.darambula@academicos.udg.mx ORCID: https://orcid.org/0009-0009-0708-0369

recreativas. Factores como la carga académica, las expectativas docentes y las evaluaciones fueron identificados como principales desencadenantes del estrés.
Se concluye que es urgente implementar estrategias universitarias que mitiguen el estrés académico, como ajustar la carga de trabajo y ofrecer apoyo emocional. Estas medidas podrían mejorar tanto el desempeño académico como el bienestar integral de los estudiantes.

Palabras claves: Estrés académico, Educación superior, Estudiantes universitarios, Desempeño académico.

The objective of the study was to identify the factors that generate academic stress in students at Centro Universitario de la Ciénega and to analyze their impact on academic performance and personal well-being. For this purpose, a literature review was conducted using databases such as Google Scholar and ScienceDirect. The research adopted a quantitative approach, interviewing 356 students from various undergraduate programs using an 11-question questionnaire designed in Google Forms.
The results showed that most students experience physical and emotional symptoms associated with stress, such as anxiety and loss of interest in recreational activities. Factors such as academic load, teaching expectations and evaluations were identified as the main stress triggers.
It is concluded that it is urgent to implement university strategies to mitigate academic stress, such as adjusting the workload and offering emotional support. These measures could improve both academic performance and the overall well-being of students.

Keywords: *Academic stress, Higher education, University students, Academic perfomance*

REVISIÓN DE LITERATURA

El objetivo de esta revisión de literatura, es conocer e identificar que es el estrés académico y como este influye en los estudiantes universitarios. Para ello se realizó una búsqueda en la base de datos de Google Académico, Mendeley y ScienceDirect, en la que se busco la palabra "estrés académico" en el título, las palabras clave y el resumen del documento. Se identificaron 7 artículos, con ellos se construyó la revisión de literatura que se presenta a continuación.

El estrés es uno de los problemas de salud más generalizados en la sociedad y es un fenómeno multivariable que resulta de la relación del sujeto y los eventos de su medio, los que son evaluados como desmesurados o amenazantes para sus recursos y que ponen en riesgo su bienestar (Águila et al., 2015).

Para (Zárate et al., 2017) mencionan que el estrés académico es un estado que se produce cuando un estudiante percibe negativamente (distrés) las demandas de su entorno, cuando le resultan angustiantes aquellas situaciones a las que se enfrenta durante su proceso formativo y pierde el control para afrontarlas y en algunas ocasiones se manifiestan síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio y expresiones académicas como bajo rendimiento escolar y en casos más graves la deserción.

Ahora bien, (Restrepo et al., 2020), comentan que la relación de los estresores académicos podría definirse como los factores de ambiente educativo que generan presión o sobre carga al estudiante. Así mismo Awé, Gaither, Crawford & Tieman (2016) indican que los niveles elevados de estrés estudiantil repercuten en estudiantes, señala que estresores como: la carga académica, las largas horas de estudio, los exámenes, las calificaciones y el escaso tiempo libre para el estudiante.

Sin embargo, un estudio realizado por (Montiel-Cortés et al.,2020), afirma lo anterior, reclutaron a 505 estudiantes del área de ciencias Sociales, para identificar los estresores, sintomatológicas y afrontamiento del estrés. Se les aplico el Inventario SISCO de Estrés Académico. Los resultados indicaron que 95% presento estrés. El nivel de estrés más frecuente fue el medio (41.7%) seguido del medianamente alto (35.6%), y los estresores principales fueron las evaluaciones de los profesores y la sobrecarga de tareas y trabajos, y la principal alteración física principal fue somnolencia.

Por otro lado, en la Universidad de Cartagena se realizó un estudio transversal con estudiantes de odontología, seleccionados por una muestra aleatoria, quienes respondieron a un cuestionario anónimo autoaplicable de 20 preguntas. La prevalencia de síntomas ansiosos, depresivos y estrés fueron del 37.4, el 56.6 y el 45.4% respectivamente. Los síntomas depresivos fueron la falta de apoyo de amigos; disfunción familiar y dificultades económicas. Los síntomas ansiosos fueron la disfuncionalidad familiar y la falta de apoyo nuevamente de amigos. Asimismo, para los síntomas de estrés, los factores disfunción familiar, ingresos económicos y tiempo para descansar (Arrieta Vergara et al., 2013).

Ahora bien, el estrés académico no solo afecta a los estudiantes universitarios, son que también se presenta entre los alumnos de bachillerato. Un estudio realizado para identificar predictores psicosociales de estrés académico en estudiantes de bachillerato. La población de estudio fueron alumnos de 3 carreras técnicas de una institución de educación pública del estado de Jalisco, México. La población se compuso por 988 alumnos.

Se construyeron 2 modelos predictivos: el primero fue de situaciones generadoras de estrés y el segundo, de respuestas de estrés; en el primer caso se identificaron como variables predictoras el apoyo familiar, la ayuda del profesor, los ajustes a la escuela, la victimización relacional, la insatisfacción con la imagen corporal y la depresión y, en el segundo, la depresión, la insatisfacción con la forma corporal y el sexo.

Como resultado se identificó un nivel medio-bajo en ambos factores l hacer un contraste entre el puntaje de cada dimensión y la media teórica («Situaciones generadoras de estrés»: media = 30.81; media teórica = 33 y «Respuestas de estrés»: media = 25.18; media teórica = 36). Además de ello, la correlación entre ambos factores fue positiva media ($r(988) = 413$, $p < .000$) (Caldera Montes *et al.*, 2017).

INTRODUCCIÓN

El estrés académico es una realidad que día a día viven los estudiantes universitarios, esto se manifiesta con una carga emocional y mental debido a las altas demandas que tienen en trabajo académico.

Investigaciones recientes han demostrado que el estrés académico es una problemática creciente no solo en estudiantes universitarios, sino también en aquellas en etapas anteriores a su formación, como los estudiantes de bachillerato, quienes enfrentan presiones similares.

El estrés académico se manifiesta de maneras múltiples, la carga de trabajo se vuelve abrumadora a medida que se acercan los plazos de exámenes y de proyectos finales, dejando a los estudiantes universitarios con en un estado de estrés que se vuelve constantemente en un estado de alerta y tensión.

Además, la falta de tiempo para el descanso es un factor determinante y la recreación se convierte en un factor común, ya que muchos estudiantes se encuentran atrapados en estudio y trabajo académico.

Un factor clave es la ansiedad asociada con el rendimiento académico, el estrés puede intensificarse, amenazando el bienestar emocional y físico de los estudiantes.

Este estado no solo afecta el rendimiento académico, sino que también puede afectar la salud mental del estudiante, aumentando la depresión y el agotamiento.

Por último, comprender la naturaleza del estrés académico es un pilar fundamental para combatir este fenómeno y abordar sus efectos negativos y promover un entorno más equilibrado y saludable para los estudiantes.

OBJETIVOS:

General

Identificar los factores que generan estrés académico en los estudiantes del Centro Universitario de la Ciénega y su impacto en el desempeño académico.

Específicos:

1. Diseñar y validar un instrumento estructurado para medir los niveles y factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios.
2. Identificar los principales factores desencadenantes del estrés académico.

3. Interpretar los datos obtenidos a través de gráficas.
4. Proponer recomendaciones con propuestas prácticas para la universidad, docentes y estudiantes, con el fin de mitigar el estrés académico.

METODOLOGÍA

De las carreras que oferta el Centro Universitario de la Ciénega, solo se considerara el nivel de pregrado con un promedio de 25 estudiantes de cada carrera, de acuerdo a la muestra arrojada por la página SurveyMonkey. Nuestro tamaño de población fue de 14,696 estudiantes de pregrado, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5% arrojando un tamaño de muestra de 356.

Por naturaleza de la investigación, se fundamenta en el método cuantitativo, su alcance es exploratorio en que es un tema poco abordado en el Centro Universitario; y descriptivo, porque se pretende comprender y analizar el estrés académico en los estudiantes universitarios, para ello, se llevó una investigación de campo y se utilizaron instrumentos como entrevistas de preguntas abiertas y cerradas, en donde se utilizó Google Forms para crear un formulario de diez preguntas cerradas y una abierta.

Se entrevistaron a 356 alumnos de las catorce licenciaturas, y de distintos semestres, con el fin de determinar si experimentan estrés académico.

RESULTADOS

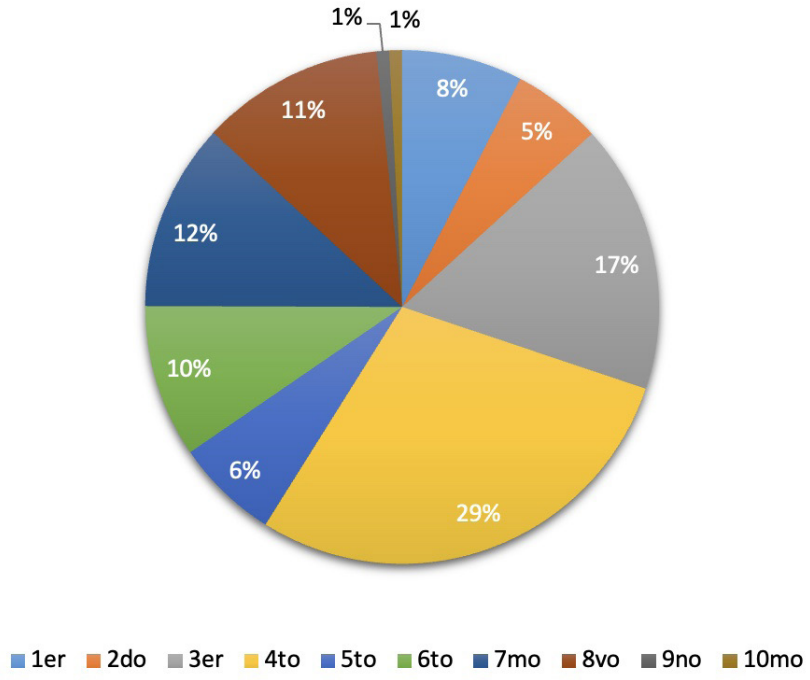
De los 2356 estudiantes entrevistados, la mayor proporción pertenece al 4.° semestre, con 102 participantes (28.7%), seguido por el 3.° semestre con 60 estudiantes (16.9%). Los semestres como el 7.° y 8.°, tienen una representación significativa, con 42 (11.8%) y 41 (11.5%) estudiantes. En contraste, los semestres iniciales presentan menor participación: 27 estudiantes (7.6%) en el 1.° semestre y 20 (5.6%) en el 2.°.

1 Esa cifra fue presentada en el quinto informe de actividades del Dr. Edgar Eloy Torres Orozco, rector del CUCiénega https://www.youtube.com/watch?v=CovsVdzfmVI.

2 Consulta los resultados de la entrevista: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1bRm8sCu4866cLcLfJkjccUV43SH6zC4rY6QQ9Yno-k8/edit?usp=sharing

Los últimos semestres, 9.° y 10.°, son los menos representativos, con solo 3 estudiantes (0.8%). (Ver figura 1).

Figura 1. Alumnos por semestre



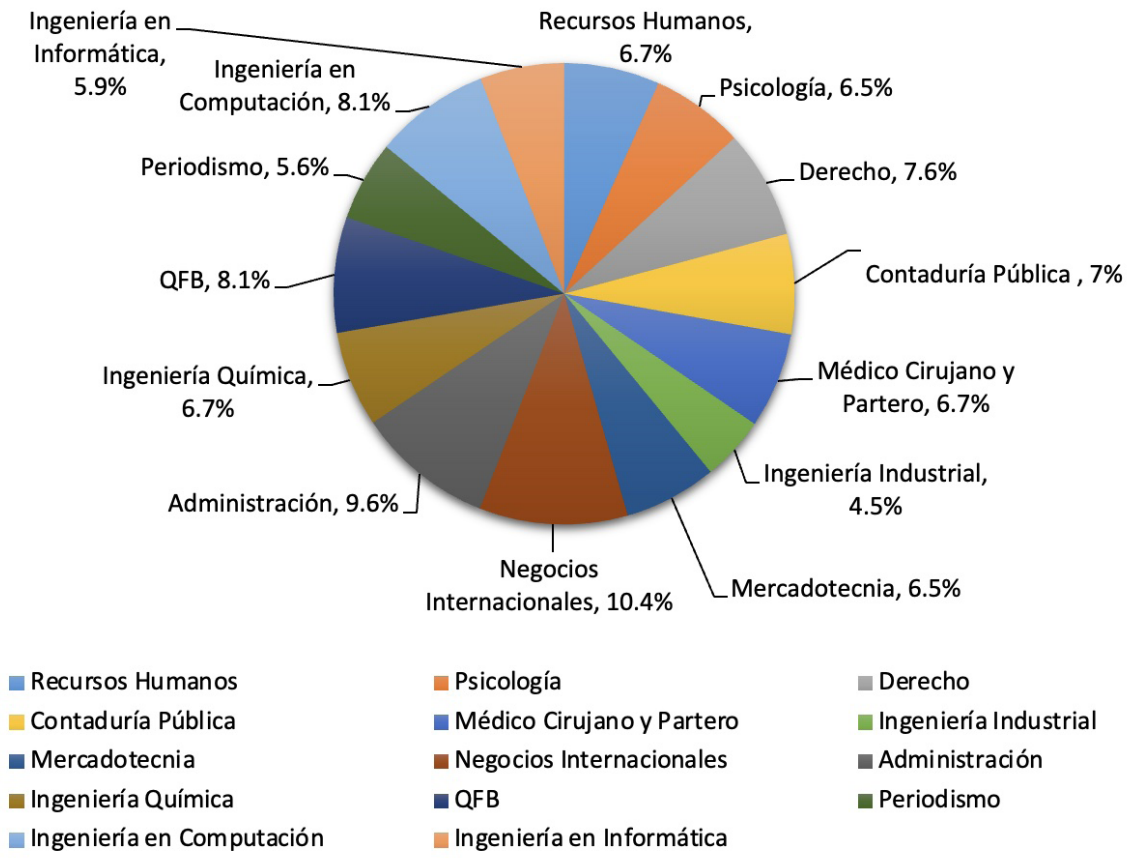
Fuente: Elaboración propia con base a la entrevista

Las licenciaturas con mayor número de entrevistados fueron: Negocios Internacionales 37 (10.4%), Administración 34 (9.6%), QFB (Químico Farmacobiólogo) e Ingeniería en Computación 29 entrevistados cada una (8.1%).

En un rango intermedio se encuentra Derecho, con 27 estudiantes (7.6%); Contaduría Pública, con 25 (7%); y Médico Cirujano y Partero, con 24 (6.7%), al igual que Ingeniería Química. Licenciaturas como Mercadotecnia y Psicología 23 cada una (6.5%) y Periodismo 20 (5.6%).

Finalmente, Ingeniería Industrial presentó la menor participación con 16 estudiantes (4.5%). (Ver figura 2)

Figura 2. Licenciatura

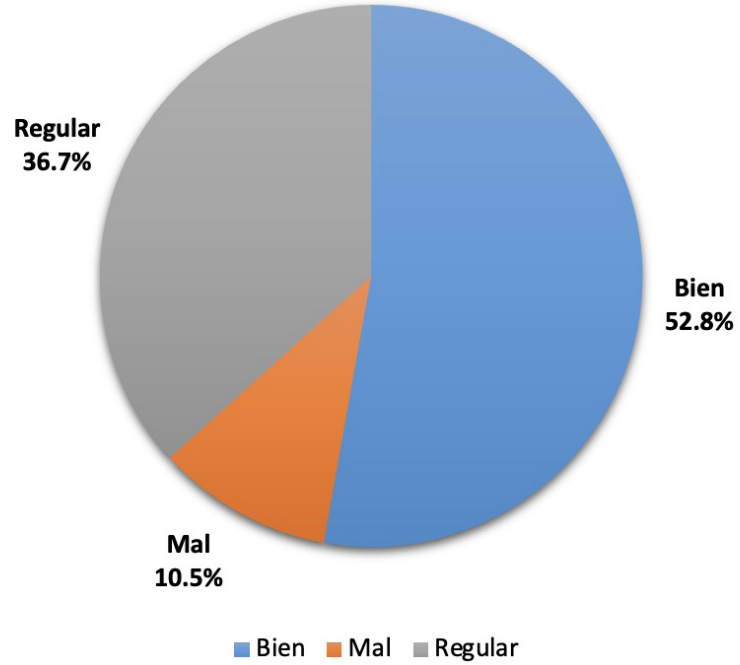


Fuente: Elaboración propia con base a la entrevista

La pregunta es: ¿Cómo te sientes respecto a tu carga académica? Más de la mitad de los estudiantes (52.8%) señalaron que maneja bien su carga académica, por otro lado, Un (36.7%) de los entrevistados sienten que su carga académica es buena pero puede presentar un desafío. Por último, solo un (10.5%) sienten que la carga académica les puede resultar difícil (Ver figura 3)

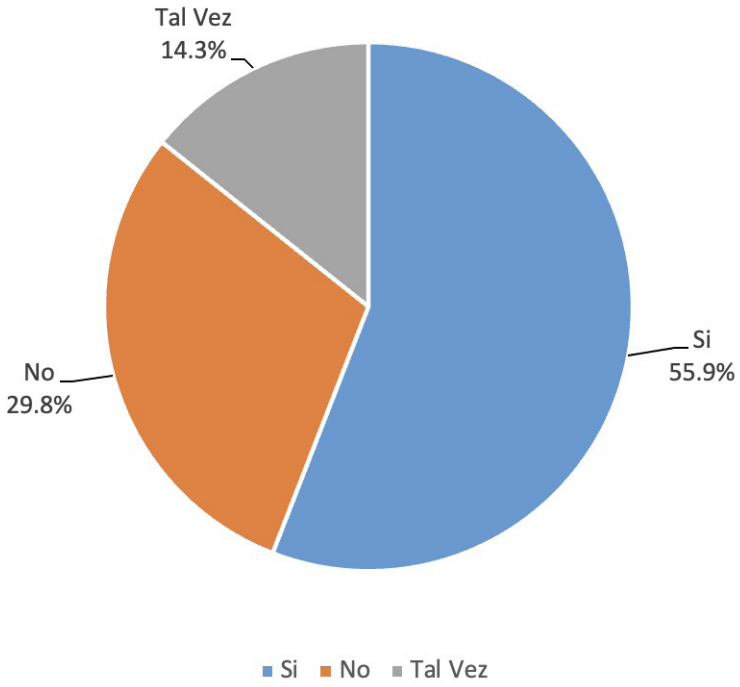
Por otro lado, se indago sobre el estado de animo del estudiante y su comportamiento, más de la mitad de los entrevistados (55.9%) indicaron que si han notado cambio en su estado de ánimo y su comportamiento debido a su carga y actividades académicas, mientras que un (29.8%) señalo que no ha notado cambios y por último, (14.3%) siente que tal vez notaron cambios en su estado de animo y comportamiento (Ver figura 4).

Figura 3. Carga académica de los alumnos



Fuente: Elaboración propia con base a la entrevista

Figura 4. Estado de animo y comportamiento de los estudiantes.

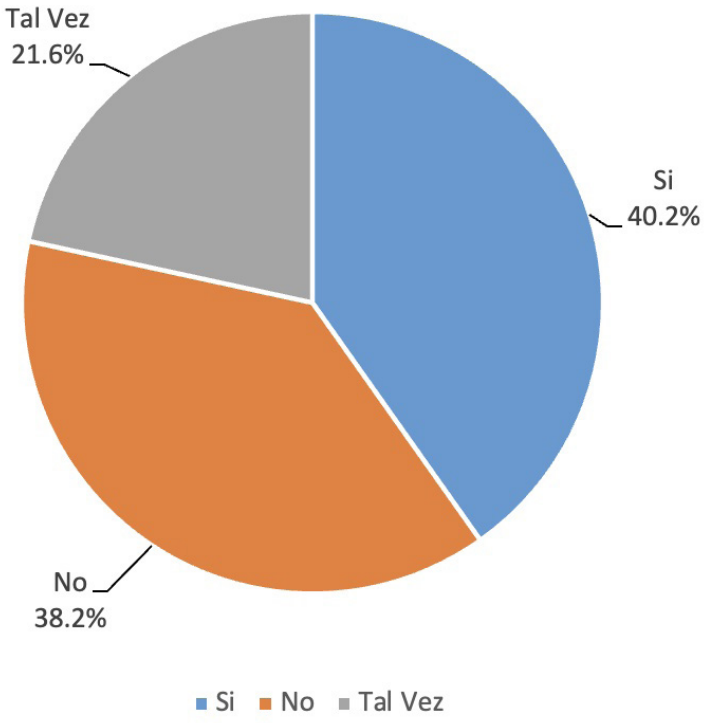


Fuente: Elaboración propia con base a la entrevista

En algunas ocasiones las expectativas de los maestros pueden generar presión a los estudiantes; como la carga de trabajos académicos, exámenes, etc. Esto es significativo y a la vez preocupante. Casi la mitad (40.2%) de los entrevistados siente expectativas de sus maestros, lo cual puede afectar su bienestar emocional o académico. El (38.2%) de estudiantes no percibe presión, esto podría reflejar un ambiente académico más relajado o un buen manejo de expectativas.

El grupo que representa el (21.6%) puede estar experimentando presión de manera intermitente o podría necesitar mayor claridad sobre cómo les afecta la relación con sus maestros (Ver figura 5).

Figura 5. Presión por las expectativas de los maestros

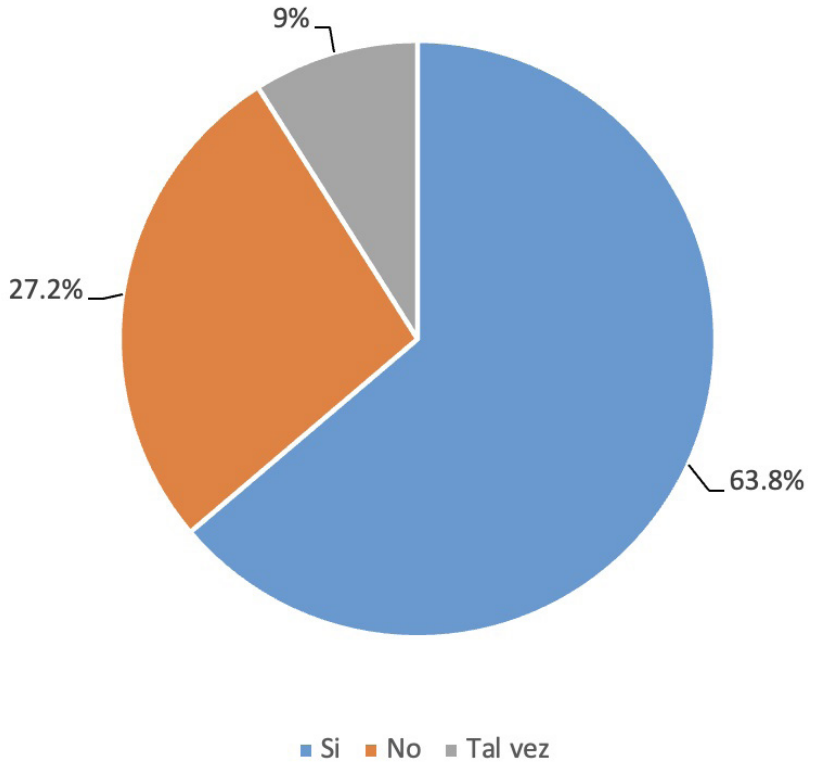


Fuente: Elaboración propia con base a la entrevista

Síntomas como dolor de cabeza o musculares relacionados por el estrés académico, es un factor preocupante y significativo, la mayoría de los entrevistados (63.8%) ha

experimentado síntomas físicos, lo cual podría indicar un alto nivel de estrés entre los estudiantes, afectando su salud física. Aunque (27.2%) representando un tercio no presentó síntomas, y (9%) podría no identificar claramente si sus síntomas están relacionados con el estrés. (Ver figura 6).

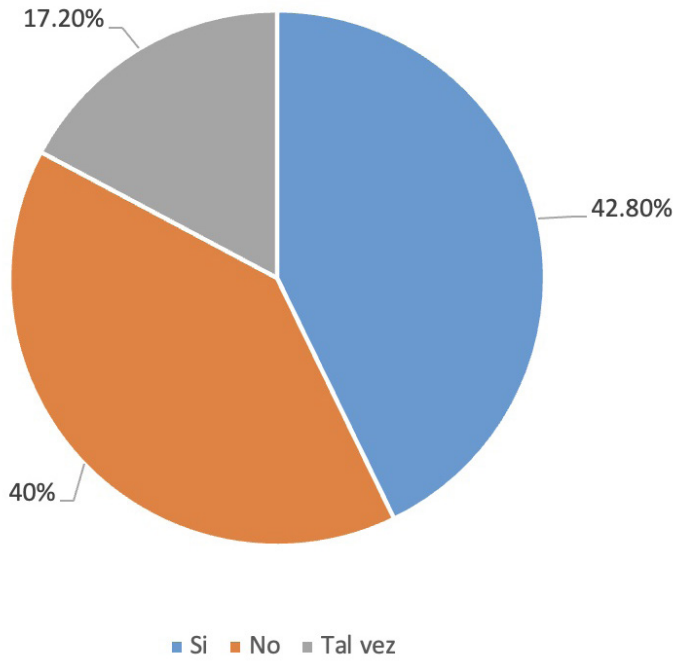
Figura 6. Prevalencia de síntomas físicos relacionados con el estrés



Fuente: Elaboración propia con base a la entrevista

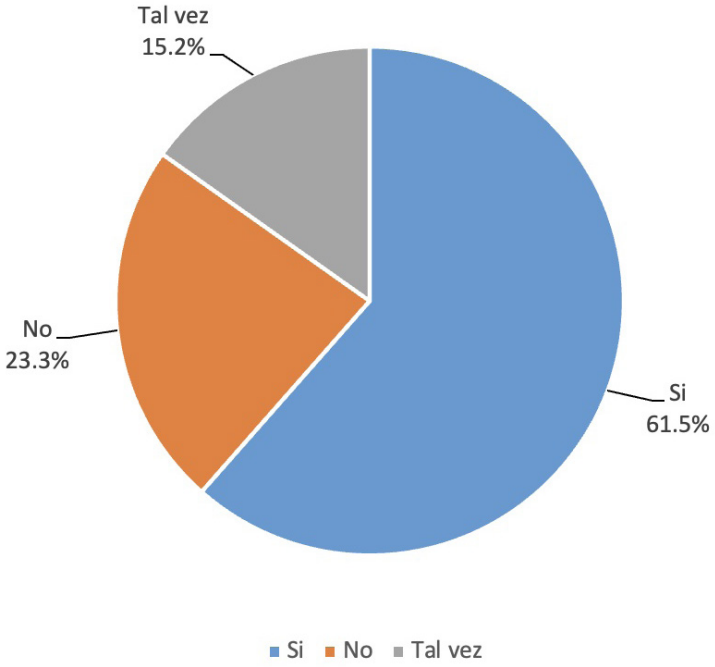
También se indago si los estudiantes han perdido interés en actividades (como practicar un deporte) o que solían disfrutar debido a los estudios, (42.8%) respondieron "Si", lo que indica que una parte significativa de los estudiantes ha experimentado una pérdida de interés en actividades recreativas o de ocio debido a la carga académica, (40%) indico que "No" lo que significa que no ha experimentado este efecto y, (17.2%) respondieron tal vez, esto nos dice que existe cierta ambigüedad o posibles cambios intermites en sus actividades (Ver figura 7).

Figura 7. Pérdida de interés en actividades recreativas por la carga de estudios



Fuente: Elaboración propia con base a la entrevista

Figura 8. Preocupación de los alumnos por sus calificaciones

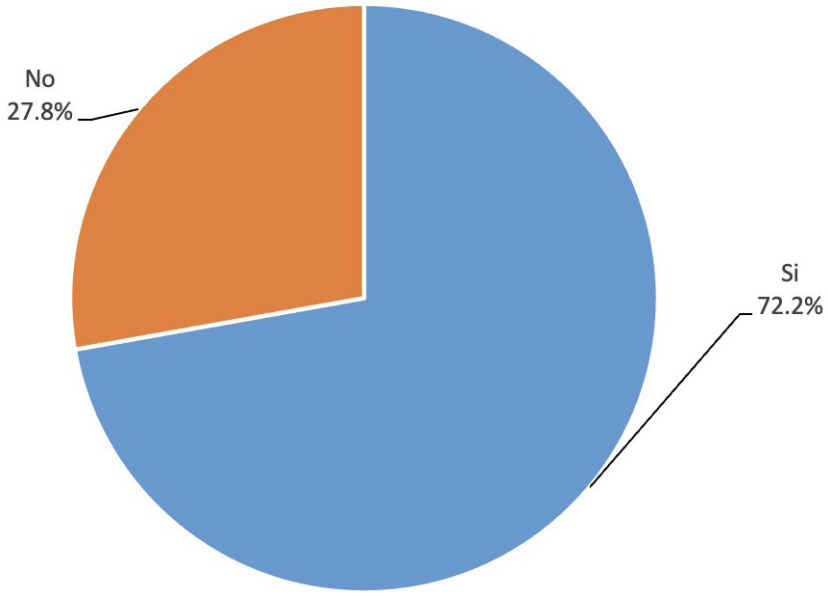


Fuente: Elaboración propia con base a la entrevista

Los estudiantes también se sienten preocupados constantemente por sus calificaciones, (61.5%) indico que "Si" lo que señala que se encuentran angustiados, (23.3%) contestaron "No" lo cual, índica que no están preocupados, (15.2%) presentó incertidumbre. (Ver figura 8)

Otro dato interesante, es que el 72.2% de los estudiantes señalo que han padecido ansiedad esto debidamente a las actividades académicas y los exámenes finales del semestre. Mientras que (27.8%) índico "No" señalando que no han padecido (Ver figura 9).

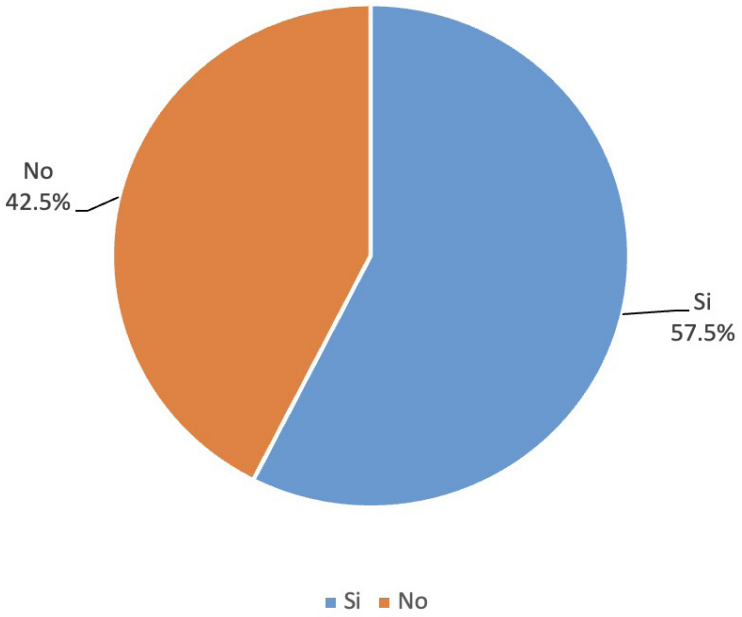
Figura 9. Ansiedad en los estudiantes



Fuente: Elaboración propia con base a la entrevista.

Por último, también se investigó si los estudiantes trabajan (57.5%), señalo que si mientras que el (42.5%) no labora, asimismo esto puede ser un factor externo que puede generar estrés a los estudiantes (Ve figura 10).

Figura 10. Estudiantes trabajando



Fuente: Elaboración propia con base a la entrevista

CONCLUSIÓN

El presente estudio revela que el estrés académico es un fenómeno significativo entre los estudiantes del Centro Universitario de la Ciénega. Factores como la carga académica, las expectativas docentes y las evaluaciones constituyen fuentes principales de depresión, lo que impacta no solo en su desempeño académico, sino también en el bienestar físico y emocional de los estudiantes. Más del 60% reporta síntomas físicos relacionados con el estrés, y una proporción significativa ha manifestado ansiedad, pérdida de interés en actividades recreativas y preocupación constante por sus calificaciones.

A pesar de que más de la mitad de los estudiantes considera que manejan bien su carga académica, una gran mayoría también reconoce que sus actividades academias han afectado su estado de ánimo y comportamiento. Estos resultados subrayan la importancia de implementar estrategias que debería de implementar la Universidad de Guadalajara para mitigar el estrés, como ajustar la carga de trabajo, ofrecer apoyo emocional y promover el equilibrio entre estudio y recreación.

A continuación se agregan unas recomendaciones que sugieren los estudiantes para la reducción del estrés académico:

"Tolerancia para la entrega de trabajos" "Empatía" "Asesoría independiente a las clases".

El estudio concluye con una invitación a las autoridades universitarias y a los docentes a trabajar conjuntamente para crear un entorno educativo más saludable, asegurando que los estudiantes puedan alcanzar sus metas académicas sin comprometer su bienestar personal.

REFERENCIAS

Águila, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro, 7*(2), 163-178 http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf?msclkid=66a2f81dcdba1.

Arrieta Vergara, Katherine. Díaz Cardenas, Shirley, Gonzalez, Martínez. (2013). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de odontología: prevalencia y factores relacionados. *Revista Colombiana de Psiquiatría, 42*, 173–181 https://doi.org/10.1016/S0034-7450(13)70004-0

Awé, C., Gaither, C. A., Crawford, S. Y., & Tieman, J. (2016). A Comparative Analysis of Perceptions of Pharmacy Students' Stress and Stressors across Two Multicampus Universities. American Journal of Pharmaceutical Education, 80(5), 82. https:// www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4937977/

Caldera Montes, J. F., Reynoso González, O. U., Gómez Covarrubias, N. J., Mora García, O., & Anaya González, B. B. (2017). Modelo explicativo y predictivo de respuestas de estrés académico en bachilleres. *Ansiedad y Estrés, 23*, 20-26. https://doi.org/10.1016/j.anyes.2017.02.002.

Hernandez Sampieri, R. (2023). *Metodología de la investigación* (2a ed.). McGraw-Hill Interamericana. https://udg.vitalsource.com/reader/books/9786071520326

Montiel-Cortés, M., Pérez-Arrieta, M. M., & Sánchez-Monroy, V. (2020). Estrés en estudiantes universitarios del área de Ciencias Sociales en la Ciudad de México. *Revista de Psicología y Ciencias del comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias*

Jurídicas y Sociales, 11(1), 19-33 https://doi.org/10.29059/rpcc.20200617-101

Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios https://bibliotecadigital.iue.edu.co/bitstream/20.500.12717/2042/1/1331-Texto%20del%20artículo-5268-1-10-20210301.pdf.

Zárate Depraect, N. E., Soto Decuir, M. G., Castro Castro, M. L., & Quintero Salazar, J. R. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. Revista de Alta Tecnología y la Sociedad, 9(4), 92-98.

_

SERGIO DE JESÚS ZARAGOZA ARANDA. Departamento de Humanidades y Sociedad, Escuela Regional de Educación Media Superior de Ocotlán, Universidad de Guadalajara, Av. Universidad No. 1115, Ocotlán, Jal. México. ORCID: https://orcid.org/0009-0003-0561-4802. Correo electrónico: sergio.zaragoza@academicos.udg.mx

JAIRO JAFET ZARAGOZA ARANDA. Estudiante de la Licenciatura en Recursos Humanos en el Centro Universitario de la Ciénega de la Universidad de Guadalajara, Becario del Programa Interinstitucional para el Fomento de la Investigación y el Posgrado del Pacifico (2023 y 2024) y del Programa Fomento a la Investigación Temprana (Modalidad A B y C). Dos Estancias de Investigación Internacionales (Universidad de Medellín 2024) (Universidad de Antioquia 2024). Autor de un capítulo en el libro titulado "Aportaciones de las Ciencias Económico Administrativas ante los Retos de las Organizaciones desde la Óptica de la Multidisciplinariedad y el Desarrollo Sustentable" el cual, es co-edición de la Universidad de Guadalajara CUCiénega y Tirant Lo Blanch. Autor de varios artículos. Correo electrónico: jairoaranda@outlook.es ORCID: https://orcid.org/0009-0009-4680-7559

JUAN ALBERTO DELGADO ARÁMBULA. Departamento de Ciencias Básicas, Centro Universitario de la Ciénega, Av. Universidad No. 1115, Ocotlán, Jal. México. Correo: juan.darambula@academicos.udg.mx ORCID: https://orcid.org/0009-0009-0708-0369