




Relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes universitarios mexicanos

Relationship between academic stress and anxiety in Mexican university students

Relação entre stress académico e ansiedade em estudantes universitários mexicanos

Rosa López Herrera¹ , Fernanda Linares Gutiérrez¹ ,
Rocío Pérez Guerrero¹ , Brayanth Gaona Escobar¹ ,
María Eugenia Cervera Baas^{1a} 

¹ Escuela de Enfermería María Josefa Medina de Valle Arizpe, Saltillo, México.

^a **Autor de correspondencia:** mariacerverabaas@gmail.com 

Como citar: López Herrera R, Linares Gutiérrez F, Pérez Guerrero R, Gaona Escobar B, Cervera Baas ME. Relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes universitarios mexicanos. Rev. chil. enferm. 2024;6:74661. <https://doi.org/10.5354/2452-5839.2024.74661>

Fecha de recepción: 13 de mayo del 2024

Fecha de aceptación: 02 de diciembre del 2024

Fecha de publicación: 13 de diciembre del 2024

Editor: Felipe Machuca-Contreras 

RESUMEN

Introducción: Según la Organización Mundial de la Salud el estrés académico y la ansiedad representan un problema de salud pública. Los estudiantes universitarios enfrentan múltiples factores y desafíos estresantes en el entorno educativo, además de posibles estímulos externos. Esta situación puede provocar que la ansiedad derivada del estrés académico evolucione hacia un estado crónico, con efectos negativos para la salud física y psicológica, aumentando así su prevalencia y el riesgo de padecer trastornos de ansiedad. **Objetivo:** Determinar la relación del estrés académico con ansiedad en estudiantes universitarios mexicanos. **Metodología:** Es de tipo cuantitativo, correlacional y transversal. Muestreo no probabilístico a conveniencia, se encuestó a 102 participantes de 3 facultades de la ciudad de Saltillo Coahuila México. Se utiliza los instrumentos del inventario sistémico cognoscitivista del Estrés Académico con un alfa de Cronbach de 0,940 y el Inventario de ansiedad de Beck con un alfa de Cronbach 0,929. Se utiliza el programa SPSS versión 23, se analizaron los datos con estadística descriptiva e inferencial. **Resultados:** La muestra estuvo conformada por 102 alumnos de las cuales en su mayoría fueron mujeres entre 18 a 23 años con un promedio de 21 años, se encuentra una relación entre el estrés académico y la ansiedad ($p= 0.001$, $R= 0,591$). **Conclusión:** Este análisis permite identificar cómo el estrés académico actúa como un factor desencadenante o agravante de la ansiedad, lo que subraya la necesidad de implementar estrategias de prevención y

apoyo psicológico, así como también desarrollar intervenciones efectivas que promuevan la salud mental de los estudiantes.

Palabras clave: Estrés Psicológico; Ansiedad; Salud Mental; Estudiantes; Enfermería.

ABSTRACT

Introduction: According to the World Health Organization, academic stress and anxiety are significant public health concerns. University students face numerous stressors and challenges within educational settings, besides potential external factors. This situation can make academic stress-induced anxiety progress into a chronic condition, negatively impacting physical and mental health and increasing the prevalence and risk of anxiety disorders. **Objective:** To determine the relationship between academic stress and anxiety in Mexican university students. **Methodology:** This quantitative, correlational, cross-sectional study employed convenience sampling. A total of 102 students from three faculties in Saltillo, Coahuila, Mexico, were surveyed. The instruments used included the Systemic-Cognitivist Inventory of Academic Stress, with a Cronbach's alpha of 0.940, and the Beck Anxiety Inventory, with a Cronbach's alpha of 0.929. Data analysis was conducted using SPSS version 23, employing descriptive and inferential statistics. **Results:** The sample comprised 102 students, primarily women aged 18 to 23, with an average age of 21. A significant relationship was identified between academic stress and anxiety ($p = 0.001$, $R = 0.591$). **Conclusion:** This analysis highlights how academic stress serves as a triggering or exacerbating factor for anxiety. The findings underscore the importance of implementing prevention and psychological support strategies and developing effective interventions to promote the mental health of students.

Key words: Psychological Stress; Anxiety; Mental Health; Students; Nursing.

RESUMO

Introdução: De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o estresse acadêmico e a ansiedade representam um problema de saúde pública. Os estudantes universitários enfrentam vários fatores de estresse e desafios no ambiente educacional, além de possíveis estímulos externos. Essa situação pode levar a ansiedade resultante do estresse acadêmico a evoluir para um estado crônico, com efeitos negativos sobre a saúde física e psicológica, aumentando assim sua prevalência e o risco de transtornos de ansiedade. **Objetivo:** Determinar a relação entre estresse acadêmico e ansiedade em estudantes universitários mexicanos. **Metodologia:** é quantitativa, correlacional e transversal. Amostragem de conveniência não probabilística, 102 participantes foram pesquisados em 3 faculdades na cidade de Saltillo, Coahuila, México. Os instrumentos usados foram o Inventário de Estresse Acadêmico Cognitivo Sistêmico com um alfa de Cronbach de 0,940 e o Inventário de Ansiedade de Beck com um alfa de Cronbach de 0,929. Foi utilizado o SPSS versão 23 e os dados foram analisados por meio de estatísticas descritivas e inferenciais. **Resultados:** A amostra foi composta por 102 alunos, a maioria mulheres entre 18 e 23 anos, com idade média de 21 anos. Foi encontrada uma relação entre estresse acadêmico e ansiedade ($p = 0,001$, $R = 0,591$). **Conclusão:** Essa análise nos permite identificar como o estresse acadêmico atua como um fator desencadeante ou agravante da ansiedade, o que ressalta a necessidade de implementar estratégias de prevenção e apoio psicológico, bem como de desenvolver intervenções eficazes que promovam a saúde mental dos alunos.

Palavras-chave: Estresse Psicológico; Ansiedade; Saúde Mental; Estudantes; Enfermagem.

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción, siendo un sistema de alerta biológico esencial para la supervivencia. Este fenómeno implica una activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante diversos estímulos, incluyendo los eventos académicos, que demandan una adaptación constante para afrontar sus consecuencias.¹

Es por ello por lo que el estrés académico representa uno de los problemas de salud más generalizados en la actualidad, debido a que los estudiantes se ven obligados a enfrentar las exigencias y retos de un entorno educativo que demanda una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos. Los procesos cognitivos y emocionales que experimentan los estudiantes debido a estos factores estresantes son significativos.¹⁻²

Por otro lado, la ansiedad es un estado emocional natural del ser humano ante un riesgo real o imaginario.³ Sin embargo, cuando se manifiesta de manera excesiva y prolongada, puede generar cambios somáticos y psíquicos que afectan la funcionalidad de la persona que lo experimenta.⁴

Un estudio realizado en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) reveló que aproximadamente el 60% de los alumnos universitarios en México sufren estrés. A nivel mundial, cerca de 450 millones de personas padecen trastornos mentales. En Latinoamérica, Brasil es el país con mayor prevalencia de trastorno de ansiedad. Es fundamental comprender cómo el estrés académico y la ansiedad afectan la salud mental y física de los estudiantes.⁵⁻⁶

A partir de lo mencionado anteriormente, los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas representan un propósito común: abordar los problemas globales y promover un desarrollo más justo y equitativo para todos. Dentro de estos objetivos, el tercer ODS se enfoca en “Garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades”. Este objetivo destaca la importancia de garantizar el acceso universal a los servicios de atención médica y salud mental, a problemas problemáticos como la respuesta. Este objetivo hace hincapié en la necesidad absoluta para abordar y garantizar el acceso universal a los servicios de atención médica y de salud mental como lo es la ansiedad y el estrés académico.⁷

Dicho lo anterior, surge la pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico con la ansiedad en estudiantes universitarios mexicanos? De esta pregunta se desprende el objetivo para este estudio que es determinar la relación del estrés académico con ansiedad en estudiantes mexicanos.

METODOLOGÍA

El diseño del estudio es de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional y transversal, debido a que se describe la relación de estrés académico y ansiedad en estudiantes universitarios.⁸

El lugar donde se realizó el estudio fue en la Facultad de Ciencias Físico Matemáticas, Facultad de Mercadotecnia y la Facultad de Ciencia, Educación y Humanidades de una Universidad Pública en Saltillo, Coahuila, México. Con un muestreo a conveniencia con 102 alumnos universitarios pertenecientes a dichas facultades mencionadas.

Como criterios de inclusión fueron aquellos estudiantes universitarios, de ambos sexos, mayores de edad, que cuenten con un dispositivo móvil con acceso a internet y que acepten participar de manera voluntaria en el estudio. Los criterios de exclusión fueron estudiantes diagnosticados con ansiedad, que acudan con el psiquiatra y que reciban tratamiento.

Se aplicó una escala sociodemográfica donde se preguntó, sexo, edad, estado civil, número de hijos, semestre, facultad, trabaja, lugar de procedencia y el último examen que presento.

Respecto al uso de los instrumentos de medición se utilizó para la variable del Estrés académico, el Inventario Sistemático Cognoscitiva (SISCO) para el estudio del estrés académico elaborado por Barraza en el año del 2007 que se conforma por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera: Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario, un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico con ocho ítems que en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre). Presenta una confiabilidad de una alfa de Cronbach, de 0,91.⁹

Así mismo para la variable de ansiedad se seleccionó el Inventario de Ansiedad de Beck desarrollado originalmente por Beck et al. Integrado por 21 reactivos, con una escala de medición tipo Likert que va desde nada (0), ligeramente (1), moderadamente (2) severamente (3), considerado como una auto aplicación que determina la severidad de los síntomas emocionales, fisiológicos y cognitivos de la ansiedad, en estudios ha demostrado una consistencia interna aceptable ($\alpha = 0,83$ a $0,90$). Este instrumento clasifica los niveles de ansiedad de acuerdo con los siguientes puntos de corte de acuerdo con la gravedad de la ansiedad; de 0 a 5 mínimo, 6 a 15 leve, 16 a 30 moderado y 31 a 63 severo. Para el análisis estadístico la puntuación mínima es de 0 y máxima de 63 puntos de manera que se consideraron sumatorias.¹⁰

Respecto a la recolección de datos del estudio, para el desarrollo de la investigación con anticipación se solicitó el permiso a los directivos de las facultades antes mencionadas para llevar a cabo la aplicación de los cuestionarios de estrés académico y ansiedad.

Una vez emitido y autorizado los permisos correspondientes de cada facultad se continuo la investigación en donde de acuerdo con los criterios de inclusión, se les solicito autorización para intervenir en sus clases en donde se les hizo la invitación a participar en el estudio de manera voluntaria, firmando el consentimiento informado para que de manera virtual para poder aplicar los cuestionarios de SISCO y Beck utilizando un código QR, mediante la aplicación de Google FormTM que permitía contestar el formulario digital. El tiempo que se estableció para el llenado de los cuestionarios, fue aproximado de 8 - 10 minutos. Adicionalmente, se informó a los participantes, que los datos obtenidos se manejarían de manera privada, anónima y confidencial.

Los datos fueron procesados a través del programa estadístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versión 23 para Windows, en el cual se obtuvo la estadística descriptiva para variables categóricas, así como medidas de tendencia central y de dispersión para las variables numéricas o continuas y con el objetivo de determinar el uso de la estadística inferencial no paramétrica, mediante la correlación de Pearson ($p < 0,05$).

La investigación se sustentó de acuerdo con lo estipulado en el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud la cual establece que para el desarrollo de la investigación en salud se consideraron aspectos éticos que garantizaron la dignidad y el bienestar de los participantes. Para lo cual se retomó el Título II “Aspectos Éticos de la Investigación en Seres Humanos”, Capítulo I y Artículos 13, 14, 16, 17 y 20.

RESULTADOS

Se encuestaron a 102 estudiantes de las facultades de ciencia, educación y humanidades, mercadotecnia y ciencias físico matemático. La distribución por género muestra que el 49% ($n = 56$) son mujeres, en cuanto a los semestres cursados el mayor porcentaje está en el octavo semestre 34%

(n = 39) así como solteros, y el 33% (n = 37) corresponde a Ciencias Físico Matemático. La edad mínima registrada fue de 18 años, la máxima de 26 años, y la edad promedio de 21 años. Respecto a los semestres cursados, se registró que el 16% (n = 18) en sexto semestre, y el 34% (n = 39) en el octavo.

En relación con la salud, el 34% (n = 39) reportó haberse enfermado en la última semana, así como también mencionan que hace 6 meses 13% (n = 15) presentaron su último examen hace 7 días un 21% (n = 24), véase en tabla 1.

Tabla 1. Características sociodemográficas de los universitarios (n = 102).

Características	Fr	%
Estado Civil		
Soltero	88	86,3
Casado	7	6,9
Unión libre	7	6,9
Sexo		
Mujer	56	54,9
Hombre	45	44,1
Prefiero no decirlo	1	1,0
Hijos		
Si	17	16,7
No	85	83,3
Semestre		
Segundo	8	7,8
Tercero	3	2,9
Cuarto	18	17,6
Quinto	8	7,8
Sexto	18	17,6
Séptimo	8	7,8
Octavo	39	38,2
Laboras		
Si	45	44,1
No	57	55,9
Te has enfermado		
Si	39	38,2
No	63	61,8
El último examen		
Hace 6 meses	15	14,7
Hace 2 semanas	24	23,5
Hace 7 días	24	23,5
Se encuentra en exámenes	39	38,2
Facultad		
Ciencias educación y humanidades	34	33,3
Mercadotecnia	31	30,4
Ciencias físico matemático	37	36,3

Fuente: Elaboración propia.

Nivel de estrés académico

De acuerdo con la escala del nivel de estrés, se obtuvo que el 34% (n = 35) optaron por el nivel 3 como mayor relevancia. Así mismo se muestra que el 28,1 % (n = 32) rara vez presentan la sobrecarga de tareas y trabajos escolares que realizan todos los días. Además, el 27% (n = 27) algunas veces consideran que el nivel de exigencia de los profesores repercute. Del mismo modo el 10% (n = 12) casi siempre presentan que los sentimientos de depresión y tristeza. Como resultado de la ansiedad, angustia y desesperación impacta rara vez con el 26% (n = 26). Por último, el 23% (n = 24) de los estudiantes algunas veces presentan problemas de concentración. (Véase tabla 2).

Tabla 2. Niveles de estrés académico (n = 102)

Pregunta	Nunca		Casi Nunca		Rara Vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.	12	10,5	21	18,4	24	21,1	17	14,9	16	14,0	12	10,5
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.	13	11,4	11	9,6	32	28,1	20	17,5	21	18,4	5	4,4
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten.	14	12,3	26	22,8	18	15,8	22	19,3	13	11,4	9	7,9
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)	8	7,0	23	20,2	22	19,3	30	26,3	8	7,0	11	9,6
El nivel de exigencia de mis profesores/as.	9	7,9	19	16,7	25	21,9	27	23,7	10	8,8	12	10,5
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	11	9,6	17	14,9	31	27,2	23	20,2	11	9,6	9	7,9
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.	17	14,9	20	17,5	21	18,4	22	19,3	10	8,8	12	10,5
Fatiga crónica (cansancio permanente).	22	19,3	21	18,4	19	16,7	21	18,4	13	11,4	6	5,3
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	11	9,6	19	16,7	30	26,3	24	21,1	12	10,5	6	5,3
Ansiedad, angustia o desesperación.	16	14,0	15	13,2	26	22,8	25	21,9	12	10,5	8	7,0
Problemas de concentración.	14	12,3	22	19,3	20	17,5	24	21,1	11	9,6	11	9,6
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	33	28,9	22	19,3	18	15,8	11	9,6	11	9,6	7	6,1
Conflictos o tendencia para polemizar o discutir.	23	20,2	31	27,2	17	14,9	15	13,2	10	8,8	6	5,3
Desgano para realizar las labores escolares.	19	16,7	24	21,1	22	19,3	14	12,3	11	9,6	12	10,6
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	13	11,4	12	10,5	41	36,0	18	15,8	11	9,6	7	6,1
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	7	6,1	20	17,5	31	27,2	22	19,3	14	12,3	8	7,0
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.	9	7,9	23	20,2	32	28,1	16	14,0	16	14,0	6	5,3
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	10	8,8	23	20,2	28	24,6	18	15,8	18	15,8	6	4,4
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.	13	11,4	17	14,9	33	28,9	10	8,8	18	15,8	11	9,6
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	11	9,6	23	20,2	27	23,7	16	14,0	16	14,0	9	7,9
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	11	9,6	23	20,2	26	22,8	23	20,2	9	7,9	10	8,8

Fuente: Elaboración propia.

Nivel de ansiedad

Para poder cumplir con el objetivo en primer lugar tenemos que las oleadas de calor o bochornos demostró que el 8% (n = 8) de los encuestados si lo manifiestan severamente. Continuando con los criterios de debilidad y temblores en las piernas se pudo observar que el 25% (n = 25) de los estudiantes lo manifiestan de manera moderada. De la misma manera la incapacidad de relajarse se manifiesta en los niveles de ansiedad dando como resultado que el 36% (n = 37) si lo presentan moderadamente siendo este el criterio de mayor prevalencia.

Posteriormente para las palpitaciones o aceleración cardíaca demostró que el 26% (n = 26) no lo presentan, aunque el 33% (n = 34) lo presenta de manera ligera. Así mismo el 37% (n = 38) no presenta la sensación de ahogo. Por otro lado, el 61% (n = 62) de los estudiantes universitarios no presentan la indigestión o molestias abdominales (Tabla 3).

Relación entre estrés académico y ansiedad

Para responder el objetivo general se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson con la puntuación total de ambas variables y se encuentra significancia entre estrés académico y la ansiedad. ($p = 0,001$, $r = 0,591$) por lo que se observa que a mayor estrés académico mayor será ansiedad en los estudiantes universitarios mexicanos.

DISCUSIÓN

En función de los hallazgos se destacan que se encuestaron a 102 personas de dicha población de las cuales sus características sociodemográficas fueron edad, sexo, semestre que cursan, estado civil, tienen hijos, facultad a la que pertenecen y si laboran. Se determinando que la mayoría de los encuestados fueron mujeres con una edad media de 21 años, en su mayoría solteros, sin hijos, con mayor participación de la facultad de ciencias físico matemático y los semestres que más participaron fueron sexto y octavo. Estos resultados fueron similares a los reportados en variados estudios quien demostró que el mayor porcentaje fueron mujeres con una edad entre 18 y 20 años, solteros, sin hijos, la mayoría sólo estudia.^{11, 12} Por otro lado, los resultados difieren Acasiete y Marcatoma quienes demostraron que los estudiantes oscilan entre una edad de 21 a 23 años, el sexo masculino predomina, estudian y trabajan al mismo tiempo y con una mayor participación de estudiantes de quinto semestre. Esto podría deberse a que el ritmo de crecimiento poblacional en México (INEGI), respecto a la composición de sexo y edad demuestra una mayoría son mujeres en el grupo poblacional de 20 a 24 años.¹³

Se observo un alto nivel de estrés académico en los participantes. Así como también se encontró una presencia de sobrecarga de tarea y trabajos, que sentimientos como la ansiedad, angustia y desesperación impactan en sus problemas de concentración es por ello que presentan un alto nivel de estrés académico, resultado similar a lo reportado en universidades de Argentina y México, en donde en Argentina los resultados encontrados permitieron afirmar que el que el 85% (n=139) de los estudiantes universitarios presentaban un nivel de estrés académico moderado, mientras que el 11% (n=17) presentó un nivel leve de estrés académico y un 4% (n=7) un nivel profundo.¹⁴ A diferencia de México, el nivel de estrés académico general de los estudiantes de 3° y 4° semestre de la licenciatura en psicología es de un nivel medio.¹⁵

Los resultados en el aspecto general del instrumento inventario de ansiedad de Beck que mide la ansiedad mostraron que dentro del grupo de los estudiantes universitarios presentan un 82.4% de ansiedad severa y un 17.6% moderado, este resultado fue similar al de los estudiantes de medicina donde el 85.46% manifestó algún grado de ansiedad en Lima-Perú;¹⁶ sin embargo, difiere de otro estudio realizado en el mismo país, que en su minoría menciona tener una ansiedad severa. Esto podría deberse que en el periodo universitario constituye una época donde consolidan los proyectos

de vida, se adquiere la mayoría de la edad, se asumen nuevas responsabilidades sociales teniendo como consecuencia un aumento en las presiones psicosociales, lo que produce una mayor vulnerabilidad ante síndromes ansiosos. En el país ya antes mencionado los principales resultados señalan que el 55.6% reporta niveles moderados de ansiedad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.¹⁷

Tabla 3. Niveles de ansiedad (n = 102).

Pregunta	Nunca		Ligeramente		Moderadamente		Severamente	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Entumecimiento, hormigueo	39	34,2	30	26,3	26	22,8	7	6,1
Oleadas de calor o bochornos	40	35,1	33	28,9	21	18,4	8	7,0
Debilidad y temblor en las piernas	38	33,3	28	24,6	25	21,9	11	9,6
Incapaz de relajarme	16	14,0	27	23,7	37	32,5	22	19,3
Miedo a que pase lo peor	15	13,2	38	33,3	26	22,8	23	20,2
Sensación de mareo	28	24,6	43	37,7	22	19,3	9	7,9
Palpitaciones o aceleración cardíaca	26	22,8	34	29,8	26	22,8	16	14,0
Falta de equilibrio	48	42,1	33	28,9	14	12,3	7	6,1
Terror	35	30,7	39	34,2	19	16,7	9	7,9
Nerviosismo	14	12,3	26	22,8	40	35,1	22	19,3
Sensación de ahogo	38	33,3	36	31,6	19	16,7	9	7,9
Temblor de manos	29	25,4	29	25,4	30	26,3	14	12,3
Agitación	25	21,9	36	31,6	29	25,4	12	10,5
Miedo a perder el control	36	31,6	31	27,2	24	21,1	11	9,6
Dificultad para respirar	40	35,1	33	28,9	22	19,3	7	6,1
Miedo a morir	51	44,7	28	24,6	18	15,8	5	4,4
Asustado	27	23,7	39	34,2	26	22,8	10	8,8
Indigestión o molestias abdominales	62	54,4	29	25,4	7	6,1	4	3,5
Desmayos	47	41,2	32	28,1	18	15,8	5	4,4
Enrojecimiento de la cara	30	26,3	35	30,7	25	21,9	12	10,5
Sudoración (no por calor)	49	43,0	32	28,1	13	11,4	8	7,0

Fuente: Elaboración propia

En comparación con estudios previos, los hallazgos de esta investigación refuerzan la relación significativa entre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes universitarios. Por ejemplo, Celis, J et al. en Lima, Perú encontraron una correlación similar entre el estrés académico y la ansiedad ($r=0.33$, $p<0.001$).¹⁸ Asimismo, los resultados de Jones et al. en Reino Unido respaldan esta asociación al reportar una correlación positiva significativa entre el estrés académico y la ansiedad ($r=0.56$, $p<0.001$) en una muestra diversa de estudiantes universitarios.¹⁹ Estas investigaciones, junto con los resultados obtenidos en este estudio ($p=0.001$, $r=0.591$), describen la importancia de abordar el estrés académico como un factor clave para el bienestar de los estudiantes universitarios, enfatizando la necesidad de intervenciones eficaces para reducir los efectos negativos que estos puedan llegar a presentarse.

La muestra utilizada en el estudio fue de tamaño reducido y seleccionada de manera intencionada, lo que limita la posibilidad de extrapolar los resultados a la población general o incluso a la totalidad de los estudios.

CONCLUSIÓN

A lo largo de la investigación se encuentra una mayor participación por parte de las mujeres de un promedio de 21 años, en donde se demostró una relación entre estrés académico y la ansiedad en los estudiantes universitarios mexicanos.

Se sugiere implementar intervenciones y talleres que incluyan técnicas de relajación y estrategias de gestión del tiempo. Estas herramientas pueden ayudar a los estudiantes a organizar sus horarios de manera efectiva, establecer prioridades y manejar la carga académica, contribuyendo así a la reducción de los niveles de estrés académico y ansiedad.

CONFLICTOS DE INTERES: Los autores declaran no tener conflictos de interés.

FINANCIAMIENTO: Sin financiamiento.

AUTORÍA:

RLH: Conceptualización, Investigación, Metodología, Escritura - borrador original, Escritura - revisión y edición.

FLG: Investigación, Administración del proyecto, Visualización, Escritura - borrador original, Escritura - revisión y edición.

RPG: Análisis formal, Recursos, Software, Escritura - borrador original, Escritura - revisión y edición.

BGE: Curación de datos, Escritura - borrador original, Escritura - revisión y edición.

MCB: Administración del proyecto, Escritura - borrador original, Escritura - revisión y edición.

REFERENCIAS

1. Berrío García N, Mazo Zea R. Estrés Académico. Rev. Psicol. Univ. 2011;3(2):65-82.
2. Alfonso Águila B, Calcines Castillo M, Monteagudo de la Guardia R, Nieves Achon Z. Estrés académico. Rev EDUMECENTRO 2015;7(2):163-17
3. Silva-Ramos M, López-Cocotle J, Meza-Zamora M. Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y Ciencia 2020;28(79):75-83.
4. Pinargote Macías E, Caicedo Gual L. La ansiedad y su relación en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí. Espirales multidisciplinair de investigación científica 2029;28(3):1-18.
5. Cabeza Palacios A, Llumiyinga Guerrero J, Vaca García M, Capote Lavandero G. Niveles de ansiedad entre estudiantes que inician y culminan la carrera en actividad física. Rev Cubana Invest Bioméd 2018;37(2):54-62.

6. Toribio-Ferrer C, Franco-Bárceñas S. Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. Rev. Salud y Administración. 2016;3(200):11–18.
7. Naciones Unidas. Informe de los objetivos de desarrollo sostenible. Primera ed. New York, USA: United Nations; 2023. 80 p.
8. Müggenburg Rodríguez MC, Pérez Cabrera MI. Tipos de estudio en el enfoque de investigación cuantitativa. Enfermería Universitaria 2007;4(1):35-38.
9. Barraza Macías A. Inventario SISCO SV-21 Inventario sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda Versión de 21 ítems. Primera Edición, México: Ecorfan; 2018. 68 p.
10. Morales Ángeles, M. Sintomatología de anorexia nerviosa, autoestima, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios [Tesis de Licenciatura]. México: Universidad Autónoma del Estado de México; 2016
11. Clemente Arias Z. Estrés Académico y Ansiedad en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería [Tesis de Licenciatura]. México. Universidad Autónoma de Puebla; 2021.
12. Barrera Hernández L, Sotelo Castillo M, Barrera Hernández R, Aceves Sánchez J. Bienestar psicológico, entendimiento académico en estudiantes universitarios. Enseñanza e Investigación en Psicología 2019;1(2):244-251.
13. Acasiete Hernández B, Marcatoma Llallire K. Relación entre la ansiedad y el estrés académico en estudiantes del quinto ciclo académico de la Facultad de Administración en una Universidad de Lima 2021 [Tesis de Licenciatura]. Peru. Universidad Autónoma de Ica; 2021.
14. Perrotta D, Kloster G. Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. [Tesis de licenciatura] Argentina. Universidad Católica Argentina; 2019.
15. Leiva Nina M, Indacochea Cáceda S, Cano L, Medina Chinchon M. Asociación entre ansiedad y depresión en estudiantes de Medicina de la Universidad Ricardo Palma durante el año 2021. Rev. Fac. Med. Hum. 2022;22(4):735-742. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v22i4.4842>
16. Toribio Torres G, Torres Méndez R. Estrés académico y ansiedad en estudiantes de psicología en una universidad privada de Perú Lima 2022. [Tesis de Licenciatura]. Perú. Universidad Privada del Norte; 2023.
17. Argudo J. Expressive Writing to Relieve Academic Stress at University Level. Profile: Issues Teach. Prof. Dev 2021;23(2):17-33. <https://doi.org/10.15446/profile.v23n2.90448>
18. Celis J, Bustamante M, Cabrera D, Cabrera M, Alarcón W, Monge E. Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. Anales de la Facultad de Medicina 2001;62(1):25-30.
19. Jones P, Park S, Lefevor T. Contemporary College Student Anxiety: The Role of Academic Distress, Financial Stress, and Support. Journal of College Counseling 2018;21(3):252–264. <https://doi.org/10.1002/jocc.12107>