

Estrés en estudiantes universitarios del área de Ciencias Sociales en la Ciudad de México

Stress in university students of the Social Science area in Mexico City

Montiel-Cortés, Miguel¹; Pérez-Arrieta, María Margarita² y Sánchez-Monroy, Virginia^{3*}

Resumen:

El objetivo del trabajo fue evaluar el estrés en estudiantes universitarios del área de Ciencias Sociales, así como identificar los estresores, variables psicológicas, sintomatológicas y afrontamiento del estrés. Nuestro estudio se llevó a cabo en una institución pública de la Ciudad de México. Reclutamos a 505 estudiantes a quienes se les aplicó el Inventario SISCO de Estrés Académico. Los resultados indicaron que 95% presentó estrés. El nivel de estrés más frecuente fue el medio (41.7%) seguido del medianamente alto (35.6%). Los estresores principales fueron las evaluaciones de los profesores y la sobrecarga de tareas y trabajos. La alteración física principal fue somnolencia. Destacaron como principales alteraciones psicológicas la inquietud y problemas de concentración. El desgano para realizar labores escolares y la alteración en consumo de alimentos fueron las principales alteraciones de comportamiento detectadas. Las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron la habilidad asertiva y la elaboración de un diseño o plan. Los resultados destacan la importancia de mejorar las medidas de promoción de la salud institucional en el estrés.

Palabras Clave: *estrés, estudiantes, universitarios, México, estrés académico.*

Abstract:

The objective of this work was to evaluate the stress in university students of the Social Science area, as well as to identify stressors, psychological variables, symptomatology and stress coping. Our study was conducted in a public institution of City Mexico. We recruited 505 students, who the SISCO Inventory of Academic Stress was applied. The results indicated that 95% presented stress. The most frequent level of stress was the medium (41.7%) followed by the moderately high (35.6%). The main stressors were the teachers' evaluations and the overload of tasks and jobs. The main physical alteration was drowsiness. They highlighted as main psychological alterations the restlessness and problems of concentration. The reluctance to perform school work and the alteration in food consumption were the main behavioral alterations detected. The most used coping strategies were the assertive ability and the elaboration of a design or plan. The results highlight the importance of improving measures to promote institutional health in stress.

Keywords: *stress, students, university, Mexico, academic stress*

¹Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud–UST del Instituto Politécnico Nacional

²Centro de Estudios Científicos y Tecnológicos N° 6 MOM del Instituto Politécnico Nacional

³Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía del Instituto Politécnico Nacional

*Correspondencia: vickysm17@hotmail.com

El estrés es un fenómeno generalizado que aparece en diferentes ámbitos de la vida del ser humano. Todas las personas lo han experimentado como resultado de la complejidad del entorno humano, social y ecológico, por lo que está presente en casi todas las actividades y contextos en los cuales se desenvuelve éste (Martínez y Díaz, 2007; Shahsavarani, Abadi, & Kalkhoran, 2015). Si bien, todos los seres humanos se enfrentan diariamente al estrés, es claro que no siempre lo afrontan de la misma manera, esto puede ser porque se desconoce la fuente de estrés, no se disponen de herramientas para combatirlo o porque se desconoce la forma de utilizar las herramientas disponibles para afrontarlo (González y González, 2012).

El ámbito en el que se presenta el estrés es muy amplio. Algunas investigaciones hacen referencia al estrés laboral (Ganster & Rosen, 2013), familiar (González y Lorenzo, 2012), social (Sandín, 2003) y académico (Wilks, 2008), entre otros. El estrés provocado en el ámbito laboral ha sido el más estudiado, sin embargo, en la actualidad el estudio del *estrés académico* ha tomado mayor auge, ya que actualmente se está presentando en edades más tempranas y puede determinar en gran medida el desempeño académico y social de los educandos (Escobar, Soria, López y Peñafiel, 2018; Barraza, 2005).

Caldera, Pulido y Martínez, (2007), definen el estrés Académico como “aquel que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo”. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema. Por su parte, Berrío y Mazo (2011) lo definen como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. Ha sido investigado en relación con variables como género, edad profesión y estrate-

gias de afrontamiento, entre otros. Se considera un problema de salud pública ya que impacta psicosocialmente en el estudiante alterando algunas reacciones fisiológicas, interacciones cotidianas y procesos cognitivos, así como el trastorno del sueño. Asimismo, Muñoz (2004) señala que el “estrés académico se refiere a los procesos cognitivos y afectivos que permiten a los estudiantes percibir el impacto que causan los estresores académicos”.

Diversas investigaciones han mostrado que el estrés académico se presenta en todos los niveles de estudio, desde estudiantes de primaria (Díaz y Mora, 2014), secundaria (García, Pérez y Fuentes, 2015), preparatoria (García y Escalera, 2011) y aumenta mayoritariamente cuando cursan sus estudios universitarios (Dyson & Rtenk, 2006). De hecho, los estudios superiores provocan mayor estrés académico debido al rigor en el trabajo, además porque coincide con una etapa de la vida en la que los estudiantes deben enfrentarse a diversos cambios en su vida (Arnett, 2000; Luyckx, Klimstra, Duriez, Petegem, & Beyers, 2013).

En este sentido, la incorporación a la universidad implica exigencias académicas más marcadas que las enfrentadas en los estudios de bachillerato, provocando mayores niveles de estrés (Escobar, Soria, López y Peñafiel, 2018). Los mayores índices de estrés se presentan en los primeros cursos de la carrera y en los períodos cercanos a los exámenes, siendo menor en los últimos semestres.

Para evaluar el estrés académico, se han utilizado diversos instrumentos, entre ellos se mencionan cuestionarios de evaluación del estrés (Barraza, 2005) inventarios (Polo, Hernández, y Poza, 1996) o escalas (Viñas y Caparrós, 2000) en su modalidad de autoinforme. Por su parte, Barraza (2007a) elaboró el Inventario SISCO del Estrés Académico para

reconocer las características del estrés que suelen experimentar los estudiantes de educación media superior, superior y de posgrado durante su periodo escolar.

El inventario SISCO ha sido ampliamente utilizado, evaluado y aplicado a diversos estudiantes de nivel superior Romo, et al, (2019); Castillo, Sáez, Pérez, y Castillo, 2018; Macbani, et al, (2018); Rosas, Ordaz, y Jiménez, 2017).

Debido a lo anterior, el objetivo del presente estudio fue evaluar los niveles de estrés en una población estudiantil de nivel superior en el área de Ciencias Sociales, así como identificar las relaciones de éste con las características de los estudiantes, los estresores, las variables psicológicas sintomatológicas y la forma de afrontamiento del estrés.

Método

Tipo de investigación

El presente trabajo es de diseño no experimental, observacional, descriptivo, correlacional y transversal que fue desarrollado con estudiantes reclutados en planteles públicos de una institución pública en la Ciudad de México de septiembre del 2015 a marzo del 2016. El comité de bioética e investigación del Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud Unidad Santo Tomás del Instituto Politécnico Nacional aprobó el presente estudio y la carta de consentimiento informado que fue presentada a cada participante.

Participantes

En el presente estudio se seleccionaron a 505 estudiantes universitarios de ambos sexos de nivel superior de la rama de Ciencias Sociales y Administrativas de una Institución Pública, que cursaban desde el segundo hasta octavo semestre con edad entre 19 y 23 años. La selección de estudiantes se realizó utilizando un muestreo no probabilístico consecutivo, debi-

do a las características específicas de la investigación (Otzen y Manterola, 2017).

Instrumentos

Para obtener la información se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento el Inventario SISCO de Estrés Académico. El inventario reporta una confiabilidad por mitades de .87, una confiabilidad alpha de Cronbach de .90 y una estructura tridimensional confirmada a través del análisis factorial, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista. Los ítems presentan homogeneidad y direccionalidad única, la cual fue establecida a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados (Barraza, 2007b). Este inventario es autodescriptivo (Anastasi y Urbina, 1998) y se presenta en forma de autoinforme que proporciona la persona sobre sí mismo o sobre distintos aspectos de su funcionamiento basándose únicamente en la auto-observación (Fernández-Ballesteros, 2013). Fue construido y validado por Barraza (2007b) a partir de los componentes sistémico-procesuales del estrés académico. El instrumento se encuentra constituido por 31 ítems, dividido en secciones (Tabla 1) que permiten evaluar el nivel de estrés, sus manifestaciones como motivos de estrés académico, reacciones físicas, psicológicas, comportamentales y estrategias para enfrentar la situación.

Procedimiento

Los cuestionarios del inventario SISCO se aplicaron a los estudiantes en su aula respectiva en dos momentos: una semana antes del primer examen semestral y otro antes del último examen semestral; comúnmente en la institución donde se aplicó se realizan 3 exámenes semestrales para aprobar el curso.

Tabla 1
Estructura del Inventario SISCO

Número de ítems	Escala	Determinación representativa
1	Término dicotómico (si/no)	Establece si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
1	Likert *	Identifica el nivel de intensidad del estrés académico
8	Likert **.	Determina la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
15	Likert **.	Demuestra la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor
6	Likert **.	Identifica la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

* (1 es poco y 5 es mucho)

** (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre)

Además, fue aplicado en horarios habituales, sin aviso previo para los alumnos y con el permiso de los profesores. Se solicitó la participación voluntaria después de explicar plenamente el objeto de estudio, asegurándoles la confidencialidad individual de sus respuestas, así como el carácter voluntario. El tiempo promedio de aplicación fue de 20 minutos, incluyendo la explicación del objeto de estudio.

Análisis estadístico de datos

Se realizó análisis de frecuencias de las variables categóricas y cálculo de la media y desviación estándar a las variables numéricas. Las variables categóricas se compararon con la prueba de Chi-cuadrada y las variables numéricas se compararon por análisis de varianza (ANOVA). Las pruebas se realizaron con el programa SPSS versión 23, se consideró significancia estadística para valores de $p < 0.05$.

Resultados

La muestra inicial estudiada fue de 505 estudiantes de los cuales se descartaron a 25 por

no presentar estrés académico de acuerdo al instrumento aplicado, resultando una muestra final de 480 (95%) de estudiantes que presentaron estrés. La Tabla 2 y Figura 1 resumen las características de la población en estudio con estrés.

De los cinco niveles de estrés establecidos en el método SISCO, los resultados indicaron que el nivel de estrés más frecuente fue el estrés medio (41.7%) seguido del medianamente alto (35.6%). De acuerdo a la prueba de Chi-cuadrada, el nivel de estrés se asoció con el tipo de carrera y el estado civil de los estudiantes (Tabla 3 y Figura 2). El análisis de los datos indicó que las frecuencias más altas de estudiantes estresados se encuentran en los niveles de estrés medianamente alto y alto, que corresponden con los estudiantes de la carrera de Administración Industrial y de Turismo, así como a los casados o en otra situación de pareja diferente a estar soltero. Los alumnos de la carrera de Contaduría Pública, Relaciones comerciales y Economía, así como los solteros presentaron un estrés medio o tolerable.

Tabla 2
Características de la población de estudio con estrés

Característica	N (%)
Sexo	
Masculino	191 (39.8 %)
Femenino	289 (60.2 %)
Edad \pm DE (años)	20.9 \pm 1.9
Semestre	
Segundo	125 (26)
Tercero	52 (10.8)
Cuarto	6 (1.3)
Quinto	94 (19.6)
Sexto	80 (16.7)
Séptimo	52 (10.8)
Octavo	71 (14.8)
Residencia	
Ciudad de México	291 (60.6)
Estado de México	189 (39.4)
Estado Civil	
Soltero	469 (97.7)
Casado	8 (1.7)
Otro	3 (0.6)
Carrera	
Economía	129 (26.9)
Contador Publico	60 (12.5)
Administración Industrial	53 (11)
Turismo	108 (22.5)
Relaciones Comerciales	92 (19.2)
Negocios Internacionales	38(7.9)

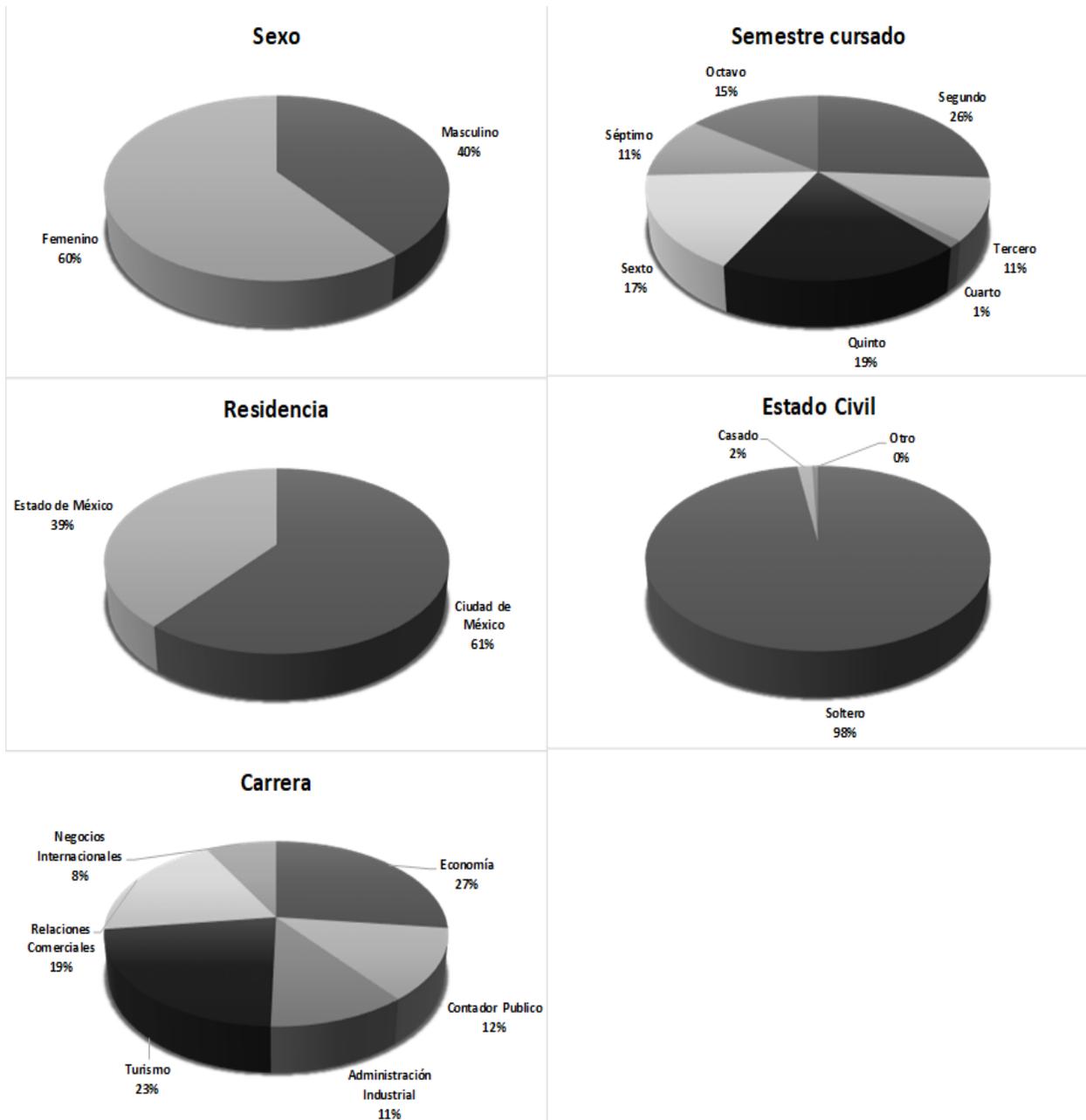


Figura 1. Características de la población de estudio con estrés.

Tabla 3

Nivel de Estrés y su relación con las características de la población estudiada

Característica	Bajo N (%)	Medianamente bajo N (%)	Medio N (%)	Medianamente alto N (%)	Alto N (%)	Total N (%)	P
Número de estudiantes (%)	6 (1.3)	43 (9)	200 (41.7)	171 (35.6)	60 (12.5)	480 (100)	
Sexo							0.056
Masculino	3 (1.6)	24 (12.6)	79 (41.3)	69 (36.1)	16 (8.4)	191 (100)	
Femenino	3 (1.0)	19 (6.6)	121 (41.9)	102 (35.3)	44 (15.2)	289 (100)	
Carrera							0.026
Economía	1 (0.8)	12 (9.3)	55 (42.6)	42 (32.6)	19 (14.7)	129 (100)	
Contador público	1 (1.7)	5 (8.3)	34 (56.7)	17 (28.3)	3 (5)	60 (100)	
Administración industrial	0 (0)	3 (5.6)	16 (30.2)	24 (45.3)	10 (18.9)	53 (100)	
Turismo	1 (0.9)	6 (5.6)	42 (38.9)	42 (38.9)	17 (15.7)	108(100)	
Relaciones Comerciales	2 (2.2)	8 (8.7)	42 (45.7)	35 (38.0)	5 (5.4)	92 (100)	
Negocios Internacionales	1(2.6)	9 (23.7)	11 (28.9)	11 (28.9)	6 (15.8)	38 (100)	
Semestre							0.467
2	2 (1.6)	7 (5.6)	52 (41.6)	47 (37.6)	17 (13.6)	125 (100)	
3	1 (1.9)	4 (7.7)	27 (51.9)	17 (32.7)	3 (5.8)	52 (100)	
4	0 (0)	1(16.7)	2 (33.3)	3 (50)	0 (0)	6 (100)	
5	1 (1.1)	9 (9.6)	35 (37.2)	31 (33)	18 (19.1)	94 (100)	
6	1 (1.2)	9 (11.2)	29 (36.2)	32 (40)	9 (11.2)	80 (100)	
7	6 (2.4)	11(4.5)	121 (49)	83 (33.6)	26 (10.5)	247 (100)	
8	4 (1.6)	23 (9.1)	97 (38.2)	92 (36.2)	38 (14.9)	254 (100)	
Estado civil							<0.001
Soltero	6 (1.3)	39 (8.3)	199 (42.4)	169 (36)	56 (11.9)	469 (100)	
Casado	0 (0)	4 (50)	0 (0)	2 (25)	2 (25)	8 (100)	
Otro	0 (0)	0 (0)	1 (33.3)	0 (0)	2 (66.7)	3 (100)	

P<0.05 indica significancia estadística con la prueba de Chi-cuadrada de Pearson

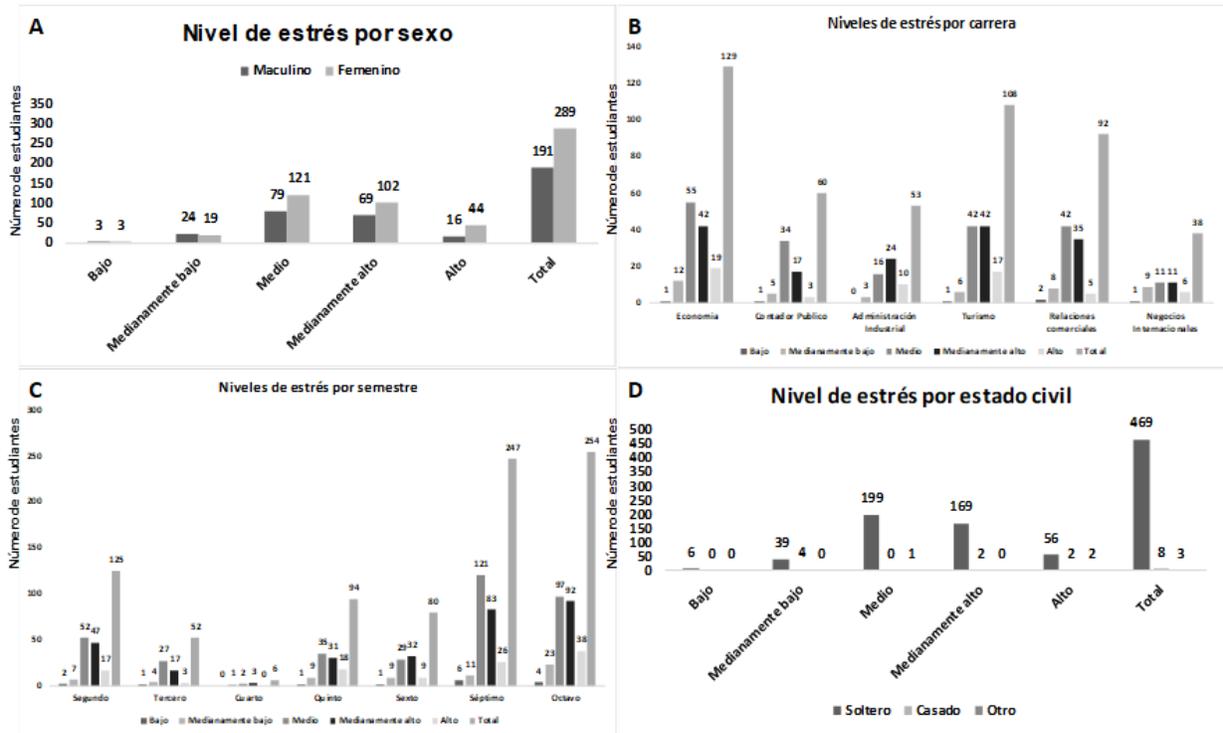


Figura 2. Nivel de Estrés y su relación con las características de la población estudiada. A: Nivel de estrés por sexo, B: Nivel de estrés por carrera, C: Nivel de estrés por semestre y D: Nivel de estrés por estado civil

El análisis de ANOVA para la media de los puntajes de los factores, variables psicológicas, sintomatológicas y la forma de afrontamiento del estrés del inventario SISCO mostro diferencias estadísticamente significativas en los componentes de todos los factores analizados (Tabla 4 y Figura 3).

Los estresores principales de los estudiantes fueron el de las evaluaciones de los profesores, así como la sobrecarga de tareas y trabajos escolares.

La alteración física que predominó en los estudiantes fue la somnolencia o mayor necesidad de dormir seguido de la fatiga crónica.

La inquietud y problemas de concentración destacaron como las alteraciones psicológicas más frecuentes que presentaron los estudiantes.

El desgano para realizar labores escolares, así como el incremento o disminución en el consumo de alimentos fueron las reacciones de comportamiento más comunes que se observaron en los estudiantes. En lo que respecta a las estrategias de afrontamiento del estrés, se observó que la habilidad asertiva y la elaboración de un diseño o un plan fueron las estrategias más usadas, aunque no dejaron de lado, la ventilación y confidencias (Tabla 4 y Figura 3).

Tabla 4

Estresores, variables psicológicas, sintomatológicas y la forma de afrontamiento del estrés

Factores	Media de pun- taje \pm DE	p *
Estresores*		<0.001
La competencia con los compañeros del grupo	2.54 \pm 0.98	
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	3.81 \pm 0.85	
La personalidad y el carácter del profesor	3.21 \pm 0.93	
Las evaluaciones de los profesores	3.91 \pm 0.91	
Tipo de trabajo que piden los profesores	3.38 \pm 0.97	
No entender los temas que se abordan en la clase	3.16 \pm 1.08	
Participación en clase	2.88 \pm 1.14	
Tiempo limitado para hacer el trabajo	3.56 \pm 1.05	
Reacciones físicas*		<0.001
Trastornos de sueño	2.76 \pm 1.20	
Fatiga crónica	3.01 \pm 1.18	
Dolores de cabeza o migrañas	2.62 \pm 1.12	
Problemas digestivos	2.40 \pm 1.18	
Rascarse, morderse uñas, ansiedad	2.59 \pm 1.30	
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	3.51 \pm 1.18	
Reacciones psicológicas*		<0.001
Inquietud	3.03 \pm 1.01	
Sentimientos de depresión y tristeza	2.52 \pm 1.15	
Ansiedad, angustia o desesperación	2.76 \pm 1.08	
Problemas de concentración	2.86 \pm 1.06	
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	2.59 \pm 1.14	
Reacciones comportamentales*		<0.001
Conflictos o tendencia a discusión	2.41 \pm 1.08	
Aislamiento	2.22 \pm 1.09	
Desgano para realizar labores escolares	2.94 \pm 1.01	
Aumento o reducción de consumo de alimentos	2.90 \pm 1.21	
Estrategias de afrontamiento*		<0.001
Elaboración o diseño de un plan	2.85 \pm 1.03	
Habilidad asertiva	2.94 \pm 1.11	
Elogios a si mismo	2.64 \pm 1.11	
Religiosidad	1.84 \pm 1.09	
Buscar información sobre la situación	2.59 \pm 1.08	
Ventilación y confidencias	2.69 \pm 1.09	

* ANOVA

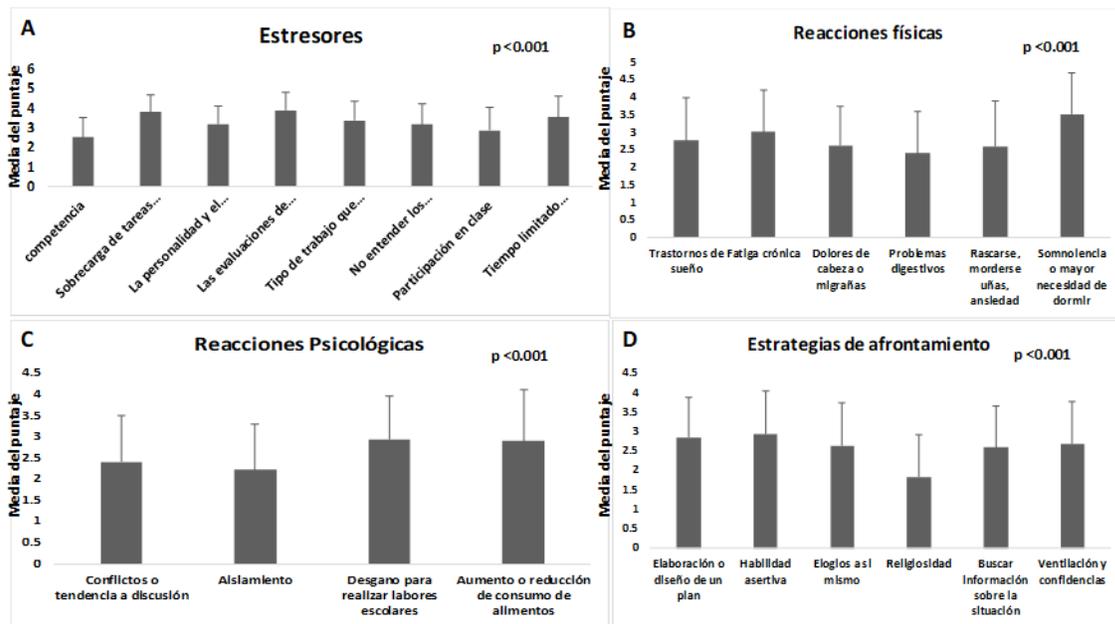


Figura 3. Estresores, variables psicológicas, sintomatológicas y la forma de afrontamiento del estrés. A: Estresores, B: Reacciones Físicas, C: Reacciones Psicológicas y D: Estrategias de Afrontamiento, $p < 0.001$ significancia estadística entre grupos.

Discusión

En los últimos años el estudio del estrés académico en estudiantes universitarios ha cobrado relevancia durante su formación profesional, se han encontrado niveles de estrés alto en estudiantes del área de ciencias Sociales, Ingeniería y ciencias Medico-Biológicas (Jerez y Oyarzo, 2015; González y Landero, 2008, Belhumeur, Barrientos y Retana, 2016).

Se considera que un nivel moderado de estrés es deseable para aumentar el estado de preparación y competencia entre los estudiantes, pero un estrés elevado suele ser pernicioso para el cuerpo y la mente de los educandos, en consecuencia, afecta desfavorablemente su rendimiento académico. Tal como esperábamos, los resultados obtenidos concuerdan con estudios realizados en México y otros países respecto a la prevalencia elevada y nivel de estrés. Peña, Bernal, Pérez, Reyna, y García, (2018), evaluaron el estrés utilizan-

do la misma escala de este estudio, reportando que en México los valores de estrés son cercanos al 90% con una intensidad regular del 44%. De igual forma, Pozos, Preciado, Acosta, Aguilera & Delgado (2014), reportan en la misma población mexicana, aunque utilizando una evaluación diferente al presente estudio, que alrededor del 35 % de la población presentan estrés con niveles altos, 45% con nivel moderado y 20% con nivel bajo.

Por otra parte, Jerez y Oyarzo, (2015), demostraron en poblaciones universitarias chilenas, evaluando con una escala que maneja 5 niveles de estrés similar a este trabajo, que el 98% de estudiantes presentaban estrés, y de estos, el 80% se ubicaba en los tres niveles más altos de dicha escala. Mientras que otro estudio chileno evidenció cerca del 39% de niveles elevados de estrés (Meyer, Ramírez, y Pérez, 2013). En conjunto los datos resaltan la importancia de incrementar o

mejorar las medidas de acción ante este problema que afecta la salud y el rendimiento académico cuando se encuentran en alguna situación estresante.

Respecto a las características de la población estudiada, correspondiente al nivel de estrés entre hombres y mujeres, no se encontraron diferencias significativas. Este resultado fue similar a los reportes de otros autores (Almojali, Almalki, Alothman, Masuadi, & Alaqeel, 2017; Sharma, 2018), aunque se observó que el nivel de estrés alto fue mayor en mujeres que en hombres, resultado que concuerda con lo señalado por Pozos, *et al.*, (2014) y Vallejo, Aja, Plaza (2018). De acuerdo a lo anterior, se observa que los estudiantes de ambos sexos pueden estar expuestos a estrés crónico si no se atiende adecuadamente (Loayza *et al.*, 2016).

En relación con el semestre cursado, algunos estudios señalan que los primeros semestres o primer año afecta más a los estudiantes respecto a los que cursan los últimos semestres o últimos años (Saeed, Bahnassy, Al-Hamdan, Almudhaibery & Alyahya, 2018), en este estudio no se encontraron diferencias en los niveles de estrés asociadas a los semestres cursados, como lo han sugerido otros autores (Pulido *et al.*, 2011; Cabanach, Fariña, Freire, González y Ferradas, 2013).

Además, se observó que los niveles de estrés moderadamente alto y alto se asociaron con los estudiantes de las carreras de Administración industrial y Turismo, así como a los estudiantes casados o en otra situación diferente a estar soltero. Se considera que esto puede deberse a las mayores demandas académicas de las disciplinas y por el mayor número de obligaciones y compromisos que demanda el vivir en pareja y tener hijos como lo señalan Peña *et al.*, (2018), en estudiantes de nivel superior en México.

En lo que respecta a los estresores académicos, los resultados del análisis mostraron que los principales estresores que favorecen niveles altos de estrés en los estudiantes son las evaluaciones de los profesores, así como la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, similar a lo descrito por Peña *et al.*, (2018) y por Toribio y Franco (2016). Por lo cual se sugiere se realicen programas de tutorías a profesores, así como la programación por materia de las evaluaciones y carga de tareas para disminuir dichos estresores (Hernández, 2016).

En cuanto a las reacciones físicas analizadas se observó que los estudiantes presentaron principalmente somnolencia o mayor necesidad de dormir. Además, se comprobó que las alteraciones psicológicas más representativas en los estudiantes son la inquietud y los problemas de concentración, lo que concuerda con lo reportado por Pozos, Preciado, Plascencia, Valdez, Morales, (2016) y Peña *et al.*, (2018), en estudiantes universitarios de una institución pública en México.

En relación a las reacciones de comportamiento que presentaron los estudiantes, se evidenció que el desgano para realizar labores escolares, así como el incremento o disminución en el consumo de alimentos fueron factores predominantes en su conducta. Por su parte, Pozos *et al.*, (2016) y Peña *et al.*, (2018), reportan fatiga crónica como una de las principales reacciones de comportamiento en estudiantes universitarios mexicanos con estrés. Asimismo, Lazarevich, Irigoyen, Velázquez & Salinas, (2015), señalan la existencia de una conducta alimentaria emocional debida al estrés y asociada con el aumento de peso en estudiantes de la ciudad de México.

Finalmente, se observó que los estudiantes utilizan principalmente como estrategias de afrontamiento para regular el estrés la

habilidad asertiva y la elaboración de un diseño o un plan como lo describe Peña *et al.*, (2018).

Sin embargo, la falta de un instrumento adicional, que considere preguntas de respuesta abierta para conocer las opiniones personales de los estudiantes y con mayor profundidad su condición de estrés, resulta una limitante importante en el presente estudio para implementar o mejorar las medidas de atención a este problema.

Conclusiones

El 95% de la población en estudio presentó estrés, cuyo nivel medio y medianamente alto predominó en más de la mitad de la población (77%). El estresor principal fue la evaluación de los profesores, detonando la somnolencia, inquietud y desgano para hacer labores escolares, las cuales en su mayoría se afrontaron con habilidad asertiva y la elaboración de un plan.

Los resultados obtenidos en el presente estudio señalan la importancia de implementar o mejorar la salud institucional incluyendo las emociones y el estrés, ya que el descuido puede derivar en otros padecimientos físicos. Por ello, se sugiere seguir estudiando la población estudiantil de tal forma que se relacione la inteligencia emocional con el rendimiento académico como lo propone Páez y Castaño, (2015). Asimismo, utilizar algunas técnicas como reestructuración cognitiva, entrenamiento en solución de problemas, relajación muscular progresiva de Jacobson, adiestramiento en autoinstrucciones y administración del tiempo para reducir el estrés (Villaroel y González, 2015); además se propone realizar meditación de 5 a 12 minutos diarios durante 8 semanas para reducir el estrés y la ansiedad (Burgstahler & Stenson, 2019).

Consideramos que al evaluar el estrés

académico se presentaron algunas limitaciones. Una de ellas fue la falta de un instrumento cualitativo para conocer otros aspectos que provocan estrés en los estudiantes. Asimismo, el estudio se realizó solo a estudiantes del área de Ciencias Sociales, sería recomendable hacer una comparación con estudiantes de otras áreas académicas para conocer más a fondo la manera en que afrontan el estrés y establecer medidas de intervención.

Referencias

- Almojali, A.I., Almalki, S.A., Allothman, A.S., Masuadi, E.M. & Alaqeel, M.K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(3), 169–174 doi: 10.1016/j.jegh.2017.04.005
- Anastasi, A. y Urbina, S. (1998). *Test Psicológicos*, México: Ed. Prentice Hall.
- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teen through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. doi: 10.1037/0003-066X.55.5.469
- Barraza, M. A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de Educación Media Superior. *Investigación Educativa Duranguense*, 1 (4), 15-20. Recuperado de <http://www.upd.edu.mx/PDF/Revistas/InvestigacionEducativaDuranguense10.pdf>
- Barraza, M. A. (2007a). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista Psicología Científica*.com, 9(10). Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/pserinfo/>
- Barraza, M.A. (2007b). El inventario SISCO de estrés académico. *Investigación Educativa Duranguense*, 2(7), 90-93. Recuperado de <http://www.upd.edu.mx/PDF/Revistas/InvestigacionEducativaDuranguense10.pdf>
- Belhumeur, S., Barrientos, S.A. y Retana, A.P. (2016). Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica. Diferencias en función de las variables nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona geográfica. *Psychology, Society & Education*, 8(1), 1-22. doi:10.25115/psy.e.v8i1.457
- Berrio, N. y Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología*, Universidad de Antioquía, 3 (2). Recuperado de <https://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/>

- psicologia/article/view/11369/10646
- Burgstahler, M.S. & Stenson, M.C. (2019). Effects of guided mindfulness meditation on anxiety and stress in a pre-healthcare college student population: a pilot study. *Journal of American College Health*. doi: 10.1080/07448481.2019.1590371
- Cabanach, R.G., Fariña, F., Freire, C., González, P. y Ferradas, M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6(1), 19-32. doi:10.1989/ejep/v6i1.100
- Caldera, J.F., Pulido, B.E. y Martínez, M.G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 4(7), 77-82. Recuperado de https://imbiomed.com.mx/1/1/articulos.php?method=showdetail&id_articulo=97594&id_seccion=450&id_ejemplar=9535&id
- Castillo A.G., Saez K., Pérez C., Castillo, J. L. (2018). Validity and reliability of SISCO inventory of academic stress among health students in Chile. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 68 (12), 1759-1762. Recuperado de https://jpma.org.pk/article-details/8987?article_id=8987
- Díaz, V. P. R. y Mora, M. J. A. (2014). Relaciones entre inteligencia emocional, estrés y adaptación general en una muestra de estudiantes de primaria. *Revista de Investigación Psicológica*, (11), 7-21. Recuperado de http://www.scielo.org/bo/pdf/rip/n11/n11_a02.pdf
- Dyson, R. & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: depressive symptoms, stress and doping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244. doi: 10.1002/jclp.20295
- Escobar, Z. E. R., Soria, D. B.W., López, P. G. F. y Peñafiel, S. D.A. (2018). “Manejo del estrés académico; revisión crítica”. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. Recuperado de <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html//hdl.handle.net/20.500.11763/atlante1808estres-academico>
- Fernández-Ballesteros, R. (2013). *Evaluación psicológica. Conceptos, métodos y estudios de casos*. Madrid, España: Ed. Piramide
- García, R., Pérez, F. y Fuentes, M.C. (2015). Análisis del estrés académico en la adolescencia: Efectos del nivel educativo y del sexo en Educación Secundaria Obligatoria. *Información Psicológica*, 110, 2-12. doi: dx.medra.org/10.14635/IPSIC.2015.110.3
- García, A. y Escalera, C.M.E. (2011). El estrés académico ¿una consecuencia de las reformas educativas del nivel medio superior? *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, UNAM, México, 14 (3), 156-175. Recuperado de <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num2/Vol14No2Art1.pdf>
- Ganster, D.C. & Rosen, C.C. (2013). Work Stress and Employee Health: A Multidisciplinary Review. *Journal of Management*, 39(5), 1085–1122. doi: 10.1177/0149206313475815
- González, B.I. y Lorenzo R.A. (2012). Propuesta teórica acerca del estrés familiar. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, UNAM, México, 15 (2), 416-432. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2012/epi122e.pdf>
- González, M. E. y González, S. (2012). Estrés Académico en el Nivel Medio Superior. *Revista electrónica en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Tecnologías*, 1(2), 32-70. Recuperado de <https://edusol.info/revista/index.php/cshat/article/download/51/45>
- González, M. T. y Landero, R. (2008). Confirmación de un modelo explicativo del estrés y de los síntomas psicósomáticos mediante ecuaciones estructurales. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 23(1) 7–18. Recuperado de <https://scielosp.org/toc/rpsp/2008.v23n1/>
- Hernández, H.C. (2016). Diagnóstico del rendimiento académico de estudiantes de una escuela de educación superior en México. *Revista Complutense de Educación*, 27(3), 1369-1388. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/1b7f/11972ab55185a242eb725fef70bd91f5fa29.pdf>
- Jerez, M. y Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. doi: 10.4067/S0717-92272015000300002.
- Lazarevich, I., Irigoyen, Velázquez, & Salinas, (2015). Psychometric characteristics of the Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress Questionnaire and obesity in Mexican university students. *Nutricion Hospitalaria.*, 31(6), 2437-2444. doi:10.3305/nh.2015.31.6.8960
- Loayza, J.A., Correa, L.E., Cabello, C.S., Huamán, M.O., Cedillo, L., Vela, J.M.,... De La Cruz, J.A. (2016). Síndrome de Burnout en estudiantes universitarios: tendencias actuales. *Revista de la Facultad de Medicina Humana* 16(1): 31-36. doi:10.25176/RFMH.v16.n1.333

- Luyckx, K., Klimstra, T.A., Duriez, B., Petegem, S. V. & Beyers, W. (2013). Personal Identity Processes from Adolescence Through the Late 20s: Age Trends, Functionality, and Depressive Symptom. *Social Development*, 22(4), 701-721. doi: <https://doi.org/10.1111/sode.12027>
- Martínez, E.S. y Díaz, G.D.A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11-22. Recuperado de www.scielo.org.co/pdf/eded/v10n2/v10n2a02.pdf
- Macbani, P., Ruvalcaba, J. C., Vásquez, P., Ramírez, A., González, K., Arredondo, K.,... Trejo, A. (2018). Estrés académico, estresores y afrontamiento en estudiantes de Odontología en el Centro de Estudios Universitarios Metropolitanos Hidalgo [CEUMH]. *Journal of Negative and No positive Results*, 3(7), 522-530. doi:10.19230/jonnpr.2512
- Meyer, A., Ramirez, L., y Pérez, C. (2013). Percepción de estrés en estudiantes chilenos de Medicina y Enfermería. *Revista de Educación en Ciencias de la Salud*, 10 (2), 79-85. Recuperado de www2.udec.cl/ofem/recs/anteriores/vol1022013/artinv10213a.pdf
- Muñoz, G.F.J. (2004) El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. Huelva, España: Ed. Universidad de Huelva.
- Otzen, T. & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol.*, 35(1), 227-232. doi: /10.4067/S0717-95022017000100037
- Páez, M.L. y Castaño, J.J. (2015). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe. Universidad del Norte*, 32(2), 268-285. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-417X2015000200006&script=sci_abstract&tlng=en
- Peña, M. E., Bernal, M.L., Pérez, C.R., Reyna, A.L. y García, S, K. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *Nure Investigación*, 15(92). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6279759>
- Polo, A., Hernández, J. y Poza C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*, 2(2-3), 159-172. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/39788022/Estres-Academicos-en-Estudiantes-Universitarios>
- Pozos, B.E., Preciado, M.L., Acosta, M., Aguilera, M.A. & Delgado, D.D. (2014). Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. *Psicología Educativa*, 20(1), 47-52. doi: 10.1016/j.pse.2014.05.006
- Pozos, E., Preciado, L., Plascencia, A., Valdez, R. & Morales, A. (2016). Psychophysiological Manifestations Associated With Stress in Students of a Public University in Mexico. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 29(2), 79-84. doi: 10.1111/jcap.12142
- Pulido, M., Serrano, M., Valdés, E., Chávez, M., Hidalgo, P. y Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21(2), 31-37. doi: 10.25009/pys.v21i1.584
- Rosas, G., Ordaz, F.R., y Jiménez, E.G. (2017). Estrés académico en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad de la Sierra Sur y su asociación con el síndrome de intestino irritable. *Salud y Administración*, 4(10), 17-24. Recuperado de www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol4num10/3_Estres%20Academico.pdf
- Romo, F., Bobadilla R. I., Tafoya, S.A., Guízar D. P., Gutiérrez, J. R.,... Heinze, G. (2019). Major depressive disorder in Mexican medical students and associated factors: A focus on current and past abuse experiences. *Journal of Affective Disorders*, 245, 834-840. doi: 10.1016/j.jad.2018.11.083
- Saeed, A.A., Bahnassy, A.A., Al-Hamdan, N.A., Al-mudhaibery, F.S. & Alyahya, A.Z. (2016). Perceived stress and associated factors among medical students. *Journal of Family Community Medicine*. 23(3), 166-171. doi: 10.4103/2230-8229.189132
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 3(1), 141-157. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=325942>
- Shahsavarani, A.M., Abadi, E.A.M., & Kalkhoran M.H. (2015). Stress: Facts and Theories through Literature Review. *International Journal of Medical Reviews*. 2(2), 230-241. Recuperado de http://www.ijmedrev.com/arti-cle_68654_37adc02e9432adfa017b8d6095cb6760.pdf
- Sharma, D.K. (2018). Physiology of Stress and its Management. *Journal of Medicine: Study & Research*, 1:001 doi:10.24966/MSR-5657/100001
- Toribio, C. y Franco, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*, 3(7), 11-18. Recuperado de

http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf

- Vallejo, M., Aja, J. y Plaza, J. J. (2018). Estrés percibido en estudiantes universitarios: influencia del burnout y del engagement académico. *International Journal of Educational Research and Innovation (IJERI)*, 9, 220-236. Recuperado de <https://www.upo.es/revistas/index.php/IJERI/article/view/2558>
- Villaroel, Z.A y González, R.M. (2015). Intervención cognitivo-conductual y centrada en soluciones para disminuir el estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de psicología Iztacala*, 18(4), 1363-1387. Recuperado de www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/53434
- Viñas, P.F. y Caparrós, C.B. (2000). Afrontamiento del período de exámenes y sintomatología somática autoinformada en un grupo de estudiantes universitarios. *Psicología.com*, 4(1), 1-7. Recuperado de <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/afrontamiento-del-periodo-de-examenes-y-sintomatologia-somatica-autoinformada-en-un-grupo-de-estudiantes-universitarios/>
- Wilks, S.E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*. 9(2), 106–125. doi:10.1860/51