

## **Estrés Académico en Estudiantes Universitarios: Experiencia en la Escuela Superior de Enfermería No. 4 De Taxco de Alarcón, Guerrero, México**

**María de la luz García Bravo<sup>1</sup>**

[smro\\_07@hotmail.com](mailto:smro_07@hotmail.com)

<https://orcid.org/0000-0001-5701-2676>

Universidad Autónoma de Guerrero  
México

### **RESUMEN**

La presente investigación versa sobre el estrés académico, como un proceso que se expresa frecuentemente en el ámbito universitario, en particular en carreras de la salud. En este caso se hace el recuento de un estudio mixto, de tipo predominantemente descriptivo que tuvo como objetivo describir el comportamiento del estrés académico en estudiantes de la Escuela Superior de Enfermería No. 4 de Taxco, Guerrero. Se trabajó con métodos teóricos como el Histórico-lógico, Análisis-síntesis e Inducción – deducción; también con la Encuesta y se realizaron procesamientos estadísticos para el análisis de la información recabada. Se trabajó con una muestra de 54 estudiantes, seleccionados de forma intencional por conveniencia. Los principales denotaron que en primer lugar sí hay presencia de estrés académico y que este se debe sobre todo a la alta exigencia de los profesores, la personalidad y carácter de los docentes, la forma de evaluación y la carga excesiva de tareas y trabajos. Se concluye que el estrés académico es un fenómeno manifiesto en estos estudiantes y por ello se requieren mayores profundizaciones en el tema, así como propuestas que impacten en esta realidad educativa y de salud.

**Palabras clave:** estrés; estrés académico; estudiantes; enfermería

---

<sup>1</sup> Autor principal.

Correspondencia: [smro\\_07@hotmail.com](mailto:smro_07@hotmail.com)

**Article title. Academic stress in university students: experience at the Escuela Superior de Enfermería No. 4 de Taxco de Alarcón, Guerrero, Mexico**

**ABSTRACT**

This research deals with academic stress, as a process that is frequently expressed in the university environment, particularly in health careers. In this case, we report a mixed study, predominantly descriptive, whose objective was to describe the behavior of academic stress in students of the Escuela Superior de Enfermería No. 4 of Taxco, Guerrero. We worked with theoretical methods such as Historical-logical, Analysis-synthesis and Induction-deduction; also, with the Survey and statistical processing was carried out for the analysis of the information collected. We worked with a sample of 54 students, selected intentionally by convenience. The main results showed that, in the first place, academic stress is present and that it is mainly due to the high demands of the professors, the personality and character of the teachers, the form of evaluation and the excessive load of tasks and work. It is concluded that academic stress is a manifest phenomenon in these students and, therefore, further studies on the subject are required, as well as proposals that impact on this educational and health reality.

**Keywords:** stress; academic stress; students; nursing

*Artículo recibido 02 noviembre 2023*

*Aceptado para publicación: 04 diciembre 2023*

## INTRODUCCIÓN

La calidad educativa en México ha sufrido un deterioro debido a diversos procesos, lo que ha llevado a una disminución de los indicadores que miden la calidad a nivel nacional e internacional. Estos indicadores, como la calidad de los aprendizajes, la retención y la capacitación docente, entre otros, están mostrándose cada vez más por debajo de los estándares internacionales.

El estrés académico es una de las causas que los estudiantes demuestran con mayor frecuencia como resultado de las malas prácticas docentes, y es un tema en el que se profundizará en este trabajo.

Es un fenómeno que se ha vuelto parte de nuestra vida diaria, ya que constantemente nos enfrentamos a estímulos que pueden alterar el equilibrio de nuestro organismo, convirtiéndose en un problema de salud generalizado en diversos contextos.

La interpretación que los individuos hacen de las situaciones cotidianas y cómo se enfrentan a ellas determina en gran medida la respuesta del organismo al estrés. El estrés ocurre cuando las demandas internas o externas exceden los recursos de adaptación del sistema fisiológico, lo que influye en la respuesta y su intensidad.

De modo que el estrés está presente en todos los ámbitos, incluyendo el educativo. Los jóvenes universitarios se enfrentan a mayores exigencias y retos, lo que demanda recursos para afrontar situaciones diarias. Esta exposición constante al estrés puede generar desequilibrios orgánicos y afectar el bienestar y la calidad de vida.

Es un hecho que los seres humanos responden a demandas a través de cambios internos que facilitan una respuesta adaptativa. Esto implica la activación del sistema nervioso autónomo y el eje hipotalámico-hipofisiario-adrenal, lo cual ayuda en el proceso de adaptación ante eventos estresantes.

Altos niveles de estrés pueden desequilibrar la homeostasis del organismo, lo que puede dar lugar al desarrollo de diversas patologías que afectan diferentes sistemas del cuerpo humano, como trastornos cardíacos, nerviosos, endócrinos y digestivos, manifestándose a través de síntomas clínicos variados.

Es cierto que los estudiantes universitarios son una población vulnerable a estos trastornos debido a las presiones académicas constantes y a la percepción de recursos limitados para hacer frente al estrés, lo cual puede afectar su desarrollo escolar.

Desde el punto de vista teórico se ha demostrado científicamente que la exposición constante a estresores afecta el equilibrio fisiológico del organismo (Gálvez, et al. 2015; Castrillón, et al, 2015; Villegas, et al., 2020; Benhaim, et al. 2021). El desequilibrio entre la salud mental y física afecta el rendimiento académico, lo cual destaca la importancia de abordar esta problemática en el contexto del estudio (Robotham & Julian, 2006).

Lazarus y Folkman (1986), y posteriormente Lazarus (2000) definen el estrés como una relación entre el individuo y el entorno, evaluada como amenazante o desbordante de los recursos del individuo, poniendo en riesgo su bienestar. En esta definición del estrés se considera la valoración de la situación y el afrontamiento, y al introducir la emoción como un tercer factor, es posible obtener información sobre cómo el sujeto valora el suceso y cómo lo maneja.

Definitivamente, los factores individuales, como características predisponentes, motivaciones, actitudes y experiencias, influyen en cómo los individuos perciben y valoran las demandas.

Según la Organización Mundial de la Salud, la salud es “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad” (OMS, 2022). Y, por otra parte, menciona que para definir el estrés es necesario considerar las reacciones fisiológicas, las cuales preparan al organismo para la acción en su mayoría (OMS, 2019).

En realidad, ante este conjunto de formas de definir y comprender el estrés, vale la pena destacar que en la actualidad no existe una definición única sobre el estrés y su terminología sigue evolucionando. Sin embargo, varias definiciones coinciden en que el estrés se produce por estímulos internos y externos, desencadenando reacciones fisiológicas y psicológicas que pueden afectar el desempeño y comportamiento humano.

Como antecedentes directos resultan interesantes algunos estudios como es el caso de la investigación de Barraza (2012), en el que se encontró que los alumnos de postgrado en México presentaban un nivel medianamente alto de estrés, atribuido a la sobrecarga de tareas y al tiempo limitado. Los síntomas observados fueron trastornos del sueño y problemas de concentración.

En el estudio de Misra y Castillo (2004) en Estados Unidos, se evaluó el estrés académico en 392 estudiantes de dos universidades diferentes, tanto norteamericanos como extranjeros. Se encontraron diferencias culturales en la percepción y manejo del estrés, ya que los estudiantes norteamericanos

manifestaron mayor estrés que los extranjeros. Por otra parte, Bedoya et al. (2014), estudiaron el estrés académico en 118 alumnos de tercer y cuarto año de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Se encontró que el 96,6% de los alumnos reconocieron la presencia de estrés académico, siendo los de tercer año quienes presentaron los niveles más altos.

Y, como otro antecedente de interés, se encuentra el estudio de Román et al. (2008) en Cuba, donde se examinó el estrés académico en 205 estudiantes latinoamericanos de primer año de la carrera de Medicina. Se encontró que el estrés académico era frecuente en la muestra estudiada, con un predominio en el sexo femenino. Se observó que las manifestaciones fisiológicas, conductuales y cognitivo-afectivas se asociaban moderadamente con variables como los resultados académicos, la edad y el sexo del estudiante. Los principales estresores detectados fueron la organización (cronograma), el currículo y el proceso docente.

El tema del estrés académico ha sido estudiado ampliamente desde diversas disciplinas, y las estadísticas muestran que uno de cada cuatro individuos sufre de problemas graves de estrés a nivel mundial, incluyendo el ámbito educativo (Caldera y Pulido, 2007).

Es importante reconocer que los alumnos de la Escuela Superior de Enfermería No. 4 están expuestos a múltiples factores estresantes que pueden desencadenar desequilibrios fisiológicos.

A partir de la problemática expuesta se plantea como **pregunta de investigación:** *¿Cómo comporta el estrés académico en estudiantes de la Escuela Superior de Enfermería N° 4 de Taxco, Guerrero?*

Y para dar respuesta a la interrogante investigativa se propone como **objetivo general de la investigación:** *Describir el comportamiento del estrés académico en estudiantes de la Escuela Superior de Enfermería N°. 4 de Taxco, Guerrero.*

### **Los objetivos específicos**

- 1- Fundamentar teórica y metodológicamente el estrés académico en estudiantes universitarios de manera general y de estudiantes de enfermería en lo particular.
- 2- Caracterizar el proceso de prevención del estrés académico en estudiantes pertenecientes a la Licenciatura en Enfermería de la Escuela Superior de Enfermería No. 4 de Taxco de Alarcón, Gro.

## **METODOLOGÍA**

Se propone utilizar un enfoque mixto, combinando análisis cualitativo y cuantitativo, en un diseño descriptivo y transversal. Además, se considera la realización de entrevistas individuales y grupales para obtener una comprensión más profunda del proceso estudiado.

La estrategia metodológica utilizada para alcanzar el objetivo de la investigación se basó en los métodos de investigación científica: Histórico-Lógico, Análisis-Síntesis y Estadísticos.

### **Métodos teóricos, empíricos y estadísticos:**

**Histórico-lógico:** Facilitó la profundización y sistematización de ideas en torno a las teorías, enfoques y modelos que abordan el estrés académico en estudiantes universitarios, visto desde su historicidad y momentos lógicos de su desarrollo.

**Análisis-síntesis:** Se empleó en la presente investigación, para comprender el objeto de estudio desde sus elementos constituyentes, hasta las sistematizaciones necesarias.

**Inducción – deducción:** Este método se utilizó para identificar actitudes y tipos de respuesta ante situaciones de estrés por parte de los estudiantes. Lo que redundó en datos de interés

**Encuesta:** Se aplicó a los estudiantes del segundo año de Licenciatura en Enfermería para obtener la información y precisar acerca del comportamiento del estrés académico.

El método estadístico se utilizó en la planificación, recolección, procesamiento y análisis de la información, permitiendo interpretar datos y mostrar las tendencias del fenómeno estudiado en términos de su estado inicial y su transformación como objetivo de la investigación.

*Diseño muestral.* La muestra se encontró conformada por 54 estudiantes pertenecientes a los grupos 401 y 403, de la Licenciatura en Enfermería inscritos en la Escuela Superior de Enfermería No. 4 de Taxco de Alarcón, Gro.

Se realiza un proceso de selección maestra de tipo no probabilístico, con una selección intencional de la muestra, atendiendo a los siguientes criterios:

- Los estudiantes forman parte del grupo con los que trabaja, cotidianamente la investigadora.
- Están constituido por diferentes grupos etarios.
- Existen dentro de los grupos un equilibrio en cuanto a género y otros indicadores personales.
- Conviven en regiones o contextos diferentes dentro del estado de Guerrero.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la siguiente tabla se relacionan la edad de los estudiantes; los resultados obtenidos muestran que el porcentaje más alto corresponde a los de estudiantes de 20 años, en segundo lugar, los de 21 años seguido y en tercer lugar los de 19 años de edad. Los porcentajes restantes corresponden a los grupos de edad entre los 22 a 37 años.

**Tabla 1.** Análisis del grupo de estudiantes según su edad.

<b>Datos</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>19 años</b>	10	18.52%
<b>20 años</b>	24	44.44%
<b>21 años</b>	11	20.37%
<b>22 años</b>	2	3.70%
<b>23 años</b>	4	7.41%
<b>25 años</b>	1	1.85%
<b>34 años</b>	1	1.85%
<b>37 años</b>	1	1.85%
Total	54	100%

Fuente: Autora

**Tabla 2.** Análisis del grupo de estudiantes según su género.

<b>Datos</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Femenino	43	79.63%
Masculino	11	20.37%
Total	54	100%

Fuente: Autora

Seguidamente se procedió con la encuesta aplicada al grupo de estudiantes parte de la muestra de esta investigación. Los principales resultados se muestran a continuación.

**Tabla 3.** Concentrado de resultados relacionados a la variable objeto de análisis.

<b>Estresores</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>	<b>NR</b>	<b>Total</b>
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.	0%	7.41 %	11.11 %	37.04 %	31.48 %	9.26%	3.70%	100 %
La personalidad y el carácter de los profesores/as que me imparte clase.	0%	16.67 %	20.37 %	40.74 %	9.26%	9.26%	3.70%	100 %
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en internet, etc.).	3.70 %	5.56 %	25.93 %	38.89 %	18.52 %	3.70%	3.70%	100 %
El nivel de exigencia de mis profesores/as.	5.56 %	9.26 %	20.37 %	44.44 %	14.81 %	1.85%	3.70%	100 %
El tipo de trabajo que me piden los profesores/as (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales)	7.41 %	14.81 %	31.48 %	27.78 %	12.96 %	1.85%	3.70%	100 %
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.	0%	3.70 %	9.26%	33.33 %	25.93 %	24.07 %	3.70%	100 %
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/las profesores/as.	1.85 %	9.26 %	12.96 %	27.78 %	24.07 %	20.37 %	3.70%	100 %

Fuente: Autora



**Tabla 4.** Datos sobre las estrategias de afrontamiento.

<b>Estrategias</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>	<b>NR</b>	<b>Total</b>
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	1.85%	9.26%	3.70%	22.22%	31.48%	27.78%	3.70%	100%
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	3.70%	3.70%	7.41%	22.22%	27.78%	29.63%	5.56%	100%
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.	1.85%	3.70%	11.11%	16.67%	42.59%	20.37%	3.70%	100%
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	0%	1.85%	18.52%	33.33%	27.78%	14.81%	3.70%	100%
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.	0%	7.41%	9.26%	22.22%	31.48%	25.93%	3.70%	100%
Elaborar un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	5.56%	11.11%	9.26%	29.63%	31.48%	9.26%	3.70%	100%
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	1.85%	1.85%	14.81%	25.93%	33.33%	18.52%	3.70%	100%

**De manera general se pudo apreciar que:**

- Los estudiantes, durante la aplicación de la encuesta se mostraron de manera disciplinada y dispuestos a participar en la investigación. Todos los estudiantes parte de la muestra participaron en su aplicación.
- La encuesta se aplicó según lo planeado por la investigadora, en donde se cumplieron las normas académicas necesarias y en un local acogedor de la universidad.
- Es significativo, que 52 estudiantes, de una muestra de 54 hayan presentado algún síntoma de estrés, manifestando cansancio, falta de energías, desmotivación, preocupación entre otros, los principales síntomas descritos.
- El 74.1 % de los estudiantes comentaron haber sentido alguna vez síntomas de estrés durante sus estudios universitarios, destacando los asociados a la cantidad de tareas que les proponen y la complejidad de estas. Esta situación se ha agudizado con el uso de plataformas educativas o de sitios de internet.
- 40 estudiantes de 54 posible no reconocen qué hacer en caso de sentir algún síntoma asociado al estrés, desconociendo las estrategias y los recursos pedagógicos que ofrece la carrera para atender estos casos.
- De igual manera los estudiantes no refieren conocer algunas de las acciones a realizar si se sienten estresados. Destacan un desconocimiento total de las principales estrategias a considerar para solventar dicha problemática.
- Los resultados nos demuestran que un porcentaje amplio el 96.3% de los estudiantes de la licenciatura en enfermería, han experimentado estrés académico en el transcurso del semestre durante el cual se aplicó la encuesta, los participantes en su mayoría clasificaron el estrés percibido como medianamente suficiente.
- Se reconoce la sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tienen que realizar todos los días 37.04%, y el tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/las profesores 33.33%.

- La mayoría de los estudiantes han manifestado algún síntoma relacionado con el estrés, cansancio, fatiga, sobre carga académica, miedos, sensación de ansiedad, depresión, entre otros.
- El número de estrategias para afrontar situación de estrés, por parte de los estudiantes es limitado en cuanto a su conocimiento, como tampoco conocen, el camino a seguir para la búsqueda de ayuda relacionada para atenuar la situación presentada.

## **CONCLUSIONES**

El estrés académico proveniente del entorno educativo impacta negativamente en el aprendizaje y bienestar de los estudiantes.

Los principales estresores asociados al estrés académico que los estudiantes presentan son: el nivel de exigencia de los/las profesores/as, la personalidad y carácter de los/las profesores, la forma de evaluación y la sobrecarga de tareas y trabajos, ello coincide con los datos aportados por la literatura científica previamente.

Se hace necesario continuar sistematizando la teoría existente relacionada con el estrés académico en los estudiantes universitarios, en tanto esta temática constituye una línea de investigación de gran actualidad a nivel de país.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Barraza, A. (2012). La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo. *Visión Educativa*, 36-44.
- Bedoya-Lau, F. N., Matos, L. J., & Zelaya, E. C. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 77(4), 262-270.
- Benhaim, M. E., Kocha, C. B., Pengue, C., Canella, V. G., López, S. V., & Sétula, C. (2021). Algunas respuestas ante el estrés académico de estudiantes universitarios en la Argentina. *RICUM N ° 09 - Año 5 - Octubre 2021*
- Caldera Montes, J. F., & Pulido Castro, B. E. (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*, 7, 77-78. Obtenido de [scielo.org.mx](http://scielo.org.mx):

[https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/7/007\\_Caldera.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf)

Castrillón, E., Sarsosa-Prowesk, K., Moreno-Gomez, F., & Moreno-Correa, S. (2015). Estrés académico y sus manifestaciones inmunológicas: La evidencia de la psico-neuro-endocrino-inmunología. *Salutem Scientia Spiritus*, 1(1), 16-28.

Gálvez, D., Martínez, A., Martínez, F., & Eléctrica, D. I. (2015). Estrés. *Contactos*, 97(1), 50-54.

Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée Brouwer.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of personality*, 1(3), 141-169.

Misra y Castillo. (2004). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *redalyc.org*, 13.

OMS. (2019). El estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud: OPS/OMS:

[https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=1001&lang=es#gsc.tab=0](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=1001&lang=es#gsc.tab=0)

OMS. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Robotham, D. & Julian, C. (2006). Stress and the higher education student: a critical review of the literature. *Journal of further and higher education*, 30(02), 107-117.

Román C., Ortiz F. y Hernández Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación* ISSN: 1681-5653. Recuperado de:

<https://www.google.com.pe/#q=Rom%C3%A1n+C.%2C+Ortiz+F.+y+Hern%C3%A1ndez+Y.+%282008%29.+El+estr%C3%A9s+acad%C3%A9mico+en+estudiantes+latinoamericanos+de+la+carrera+de+Medicina.+Revista+Iberoamericana+de+Educaci%C3%B3n+ISSN:+1681-5653+83>

Villegas, J. A. C., Carranza, L. A. S., Huilcapi, G. V. B., & Esparza, V. A. A. (2020). Estrés psicosocial como causa de gastritis. *Revista Pertinencia Académica*. ISSN 2588-1019, 4(5), 225-245.