

El estrés estudiantil en los jóvenes de UMECIT

Autores:

Edghill, Henry

Universidad UMECIT, Panamá
Licenciatura en Psicología General
edghillhenyi@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0000-2519-0486>

Quirós, Iván

Universidad UMECIT, Panamá
Licenciatura en Psicología General
ivn.eu2016@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0000-1897-0150>

Álvarez, Joseline

Universidad UMECIT, Panamá
Licenciatura en Psicología General
joselinealvarez04m@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0000-1963-9072>

Docente Asesor

Bethancourt, Carmen

Universidad UMECIT, Panamá
Asignatura: Psicología General
carmenbeth83@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0003-6148-7916>

Sede: La Chorrera

DOI: 10.37594/sc.v1i7.1742

Resumen

Los principales objetivos de esta investigación fueron analizar algunas de las causas y consecuencias del estrés, con el fin de observar sus efectos en la salud mental y el desempeño académico de los estudiantes. El proceso realizado incluyó, en primer lugar, la formulación de los objetivos; Posteriormente, se elaboró una encuesta basada en dichos objetivos, la cual fue aplicada a 50 estudiantes de la Umeцит. Luego se procedió al recuento de las respuestas para generar estadísticas a partir de los resultados obtenidos. De forma general, los resultados fueron positivos, ya que la mayoría de los encuestados no presentaron un alto índice de estrés. Gracias a estos hallazgos, se concluye que el nivel de estrés entre los estudiantes de la nuestra universidad es bajo.

Palabras clave: Estrés universitarios, estudiantes universitarios, rendimiento académico, salud mental

Student stress in UMECIT youths

Abstract

The main objectives of this research were to analyze some of the causes and consequences of stress, in order to observe its effects on students' mental health and academic performance. The process included, first, the formulation of objectives; then, a survey based on these objectives was developed and administered to 50 UMECIT students. The responses were then tallied to generate statistics based on the results. Overall, the results were positive, as the majority of respondents did not report high levels of stress. Based on these findings, it is concluded that the stress level among UMECIT students is low.

Keywords: College stress, college students, academic performance, mental health.

1. INTRODUCCIÓN

Justificación

El objetivo principal de esta investigación científica es comprender y analizar los efectos del estrés en los estudiantes de la Universidad U. El estrés es uno de los problemas más comunes que afectan a la población estudiantil actual, y su presencia puede influir significativamente tanto en el bienestar emocional como en el rendimiento académico de los universitarios. Debido a las exigencias inherentes al entorno universitario como la carga académica, la presión por obtener buenos resultados, la limitación de tiempo y las responsabilidades personales, muchos estudiantes están expuestos a situaciones que pueden desencadenar altos niveles de estrés.

La importancia de esta investigación radica en su capacidad para identificar las causas más comunes de estrés en el ámbito universitario de la UmeCit, así como sus consecuencias en la salud mental y el rendimiento académico. Al comprender estos factores, se pueden proponer soluciones prácticas y efectivas para mejorar la experiencia educativa de los estudiantes.

Por otro lado, esta investigación también tiene un enfoque preventivo y de concientización. Al comprender la salud mental de los estudiantes de UmeCit, se pueden tomar medidas oportunas en casos que requieran atención psicológica o apoyo profesional. Promover la salud mental en el ámbito académico no solo beneficia al individuo, sino que también contribuye al desarrollo de un entorno educativo más saludable, equilibrado y productivo.

Esta investigación se enmarca en el campo de la investigación en salud, ya que su objetivo principal es concienciar sobre el impacto del estrés académico en los estudiantes universitarios de nuestra universidad. El estudio busca no solo destacar los factores que desencadenan altos niveles

de estrés en el ámbito universitario, sino también promover la reflexión sobre sus consecuencias para la salud mental, el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes

Al abordar este tema desde una perspectiva de investigación, se busca, de ser necesario, contribuir al desarrollo de estrategias de prevención e intervención que contribuyan al bienestar general de la comunidad estudiantil.

- **Descripción de la temática o problema de investigación**

Esta investigación busca comprender, como se mencionó previamente, el porcentaje de estrés presente en los estudiantes de la Universidad Umeцит y cómo este afecta tanto a su salud mental como a su rendimiento académico. Uno de los objetivos es concienciar sobre el impacto que el entorno universitario puede tener en el bienestar emocional de los estudiantes y, si se evidencian altos niveles de estrés, identificar estrategias y soluciones para reducirlo.

Comprender esto es esencial para promover un entorno educativo más saludable y equilibrado, en el que los estudiantes no solo puedan alcanzar un alto rendimiento académico, sino también desarrollarse como profesionales con una salud mental sólida. De esta manera, la universidad puede implementar acciones preventivas y de apoyo que promuevan el desarrollo integral de los estudiantes, fortaleciendo tanto su formación académica como su bienestar personal.

- **Antecedentes investigativos**

Según Arturo Barraza Macías, el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

En general, los trabajos encontrados sobre el tema de estrés académico demuestran la existencia de índices destacados de estrés entre los estudiantes universitarios de tiempo completo, siendo estos más altos por ejemplo, en los periodos de exámenes, cuando se tiene sobrecarga académica en los primeros cursos de carrera, una enseñanza y aprendizaje demasiado centrada en la memorización, cuando hay falta de tiempo, las exigencias de algunas materias, durante las intervenciones en público, en el momento que existe deficiencias metodológicas del profesorado y cuando se obtienen resultados no satisfactorios.

- **Formulación de la interrogante**

¿Cómo influye el estrés en el desempeño académico y la salud mental de los estudiantes Universitarios de la Umecit?

- **Objetivo(s) o propósito**

Los objetivos de esta investigación son comprender cómo afecta el estrés a los estudiantes universitarios de la universidad, para identificar el nivel de estrés presente en la universidad. También busca reconocer sus causas y consecuencias, con el fin de analizar la necesidad de implementar nuevas metodologías, para ayudar a reducir el estrés y mejorar la salud mental de los estudiantes. De esta manera, se busca contribuir a la creación de un entorno educativo más favorable que promueva tanto el rendimiento académico como el bienestar emocional de los futuros profesionales.

- **Breve desarrollo teórico y conceptual**

El estrés universitario es una forma específica de estrés académico que afecta a los estudiantes cuando perciben que las exigencias del entorno académico superan sus capacidades o recursos personales. Según Lazarus y Folkman (1986), el estrés es una relación entre la persona y su entorno, que se evalúa como una amenaza para su bienestar. Esto implica que el estrés depende no solo de las circunstancias, sino también de cómo el estudiante las interpreta.

Según la teoría del estrés y el afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984), el estudiante pasa por dos fases: una evaluación primaria del problema (ya sea una amenaza o un desafío) y una evaluación secundaria, donde analiza si cuenta con los recursos para afrontarlo. En función de esto, puede aplicar estrategias centradas en el problema o en las emociones. Por su parte, Hans Selye (1956) propuso el Síndrome General de Adaptación, que explica el estrés en tres fases: alarma, resistencia y agotamiento. En el contexto académico, este puede derivar en burnout (agotamiento académico), caracterizado por agotamiento emocional, falta de motivación y bajo rendimiento personal, como explican Salanova y Schaufeli (2000).

Otra perspectiva relevante es la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985), que afirma que el bienestar estudiantil depende de la satisfacción de tres necesidades: autonomía, competencia y relaciones sociales. Si estas no se satisfacen, aumenta la vulnerabilidad al estrés.

Varios estudios han profundizado en estos hallazgos. Por ejemplo, Arbona (2000) identificó que los estudiantes de primer año experimentan más estrés debido a los cambios en el entorno educativo. Pulido y Herrera (2017) destacan que la falta de apoyo social se relaciona con un mayor número de síntomas de ansiedad y depresión. Además, estrategias como el mindfulness (Martínez

et al., 2014) y el fortalecimiento del compromiso académico (Salanova y Schaufeli, 2004) han demostrado ser eficaces para reducir el estrés.

Entre los factores que influyen en este tipo de estrés se encuentran la sobrecarga académica, la presión por obtener buenos resultados, la procrastinación y la mala gestión del tiempo. Por el contrario, el desarrollo de habilidades socioemocionales, el apoyo social, la organización personal y el uso de técnicas de afrontamiento ayudan a prevenir y controlar los niveles de estrés.

2. METODOLOGÍA

• Método y/o Procedimiento metodológico Estructura

La investigación se fundamenta en la recolección de datos mediante una encuesta y en la interpretación de los resultados derivados de esta.

Pasos y/o procedimientos que se siguieron

Los procedimientos llevados a cabo en esta investigación fueron los siguientes: en primer lugar, se definió un objetivo claro; en segundo lugar, se elaboró una encuesta alineada con dicho objetivo; y finalmente, se realizó un análisis de los resultados obtenidos a través de herramientas estadísticas.

Materiales requeridos

Las herramientas utilizadas en esta investigación fueron principalmente herramientas digitales, que facilitan la recolección y el procesamiento de datos. Además, se emplearon herramientas físicas, para la aplicación directa de las encuestas en determinados casos.

Hallazgos y/o resultados de investigación

Los resultados obtenidos en la investigación fueron positivos, ya que reflejaron bajos niveles de estrés entre los estudiantes universitarios de la Umecit, según los porcentajes obtenidos en las encuestas aplicadas.

Población y muestra

La población utilizada para esta investigación estuvo compuesta por estudiantes universitarios de la Universidad Umecit, con edades a partir de los 18 años. La muestra se seleccionó mediante la aplicación de una encuesta física, la cual constaba de 16 preguntas relacionadas con el tema del estrés.

Hipótesis

Al realizar este trabajo investigativo, el objetivo principal fue analizar los niveles de estrés

en los estudiantes de la U. Inicialmente, se esperaba que los niveles de estrés fueran altos. Los resultados mostraron un porcentaje bajo de estrés, lo cual es positivo, ya que indica una buena salud mental y un rendimiento educativo favorable.

Instrumentos de recolección de datos

El instrumento de recolección de datos utilizado fue una encuesta estructurada, compuesta por 16 preguntas que abordaban temas relacionados con la gestión del tiempo, la autoestima y el estrés generado por las exigencias académicas.

- **Aspectos éticos**

Declarar los criterios de inclusión y exclusión

La encuesta fue realizada exclusivamente a estudiantes matriculados en la Universidad Umecit que aceptaron participar de manera voluntaria. Se tomó en cuenta únicamente las encuestas que fueron completadas en su totalidad.

Criterios de confidencialidad

Toda la información recopilada fue tratada con estricta confidencialidad y utilizada exclusivamente para fines de la investigación. La encuesta no incluyó ningún dato personal identificable, como nombres o números de identificación, garantizando así el anonimato y la confidencialidad de los participantes.

Consentimiento informado y posibles riesgos

Se informó a todos los participantes sobre el propósito de la investigación, explicándoles que su participación consistía en responder una encuesta relacionada con el estrés académico. Asimismo, se les garantizó que su colaboración era completamente voluntaria, anónima y que los datos recolectados serían utilizados únicamente con fines científicos, asegurando en todo momento la confidencialidad de su información.

El respeto por la propiedad intelectual

Durante la elaboración de esta investigación, se respetarán en todo momento los principios de propiedad intelectual. Toda la información, conceptos, teorías y citas extraídas de fuentes externas se han citado debidamente, reconociendo la autoría original. Además, se evitó cualquier tipo de plagio, garantizando que el contenido presentado sea producto del análisis y la redacción del autor, respaldado por fuentes académicas confiables.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Descripción de los hallazgos

Los resultados obtenidos a través de la encuesta fueron levemente positivos, de manera que se estima un bajo porcentaje de estrés entre los estudiantes de la Universidad Umeicit. Esto indica que, en general, los niveles de estrés percibidos por los participantes no representan un riesgo significativo para su bienestar académico y emocional.

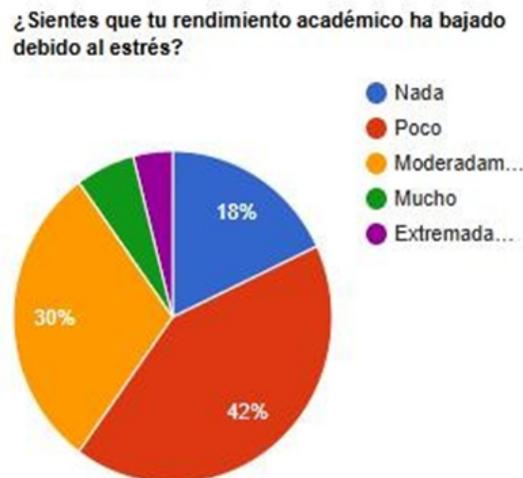
Explicación y/o Análisis realizado

Figura 1. ¿Te cuesta concentrarte en clases o mientras estudias?



Nota: Se busca saber si hay desconcentración por parte de los estudiantes, ya sean en clase o al estudiar. Esta pregunta fue respondida por estudiantes que presentan un rango de edad de 18 a 55, donde participaron un total de 50 estudiantes: 37 mujeres y 13 hombres. De las mujeres, 20 indicaron que “a veces” se desconcentran, mientras que, entre los hombres, 9 eligieron la misma opción. Esto permite observar que una gran parte de los participantes, tanto hombres como mujeres, experimentan dificultades para mantener la concentración, al menos ocasionalmente.

Figura 2. ¿Sientes que tu rendimiento académico ha bajado debido al estrés?

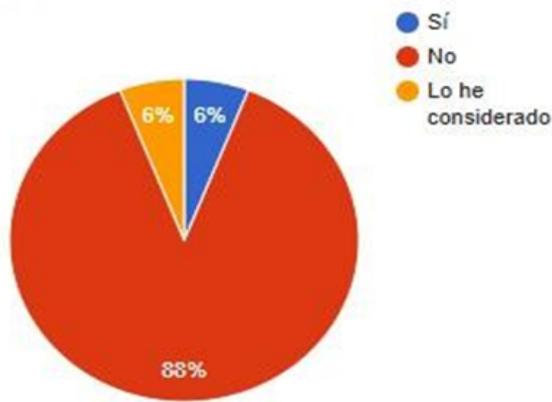


Nota: Se busca saber si el rendimiento del estudiante a disminuido. Esta pregunta fue respondida

por estudiantes que presentan un rango de edad de 18 a 55, donde participaron un total de 50 estudiantes: 37 mujeres y 13 hombres. De las mujeres, 13 indicaron que “poco” ha disminuido, mientras que, entre los hombres, 8 eligieron la misma opción. Esto permite observar que una gran parte de los participantes, tanto hombres como mujeres, experimentan muy poca disminución de su rendimiento.

Figura 3. ¿Has pensado en abandonar la carrera o cambiarte por estrés?

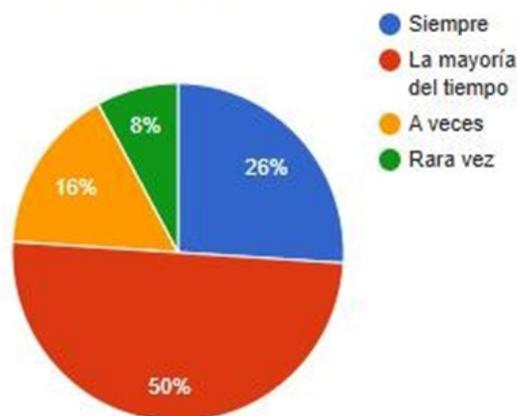
¿Has pensado en abandonar la carrera o cambiarte por estrés?



Nota: Se busca saber si han pensado en abandonar la carrera. Esta pregunta fue respondida por estudiantes que presentan un rango de edad de 18 a 55, donde participaron un total de 50 estudiantes: 37 mujeres y 13 hombres. De las mujeres, 33 indicaron que “no” han pensado abandonar la carrera, mientras que, entre los hombres, 11 eligieron la misma opción. Esto permite observar que una gran parte de los participantes, tanto hombres como mujeres, no han ‘pensado en abandonar la carrera.

Figura 4. ¿Qué tan seguido te sientes satisfecho con tu rendimiento académico?

¿Qué tan seguido te sientes satisfecho con tu rendimiento académico?

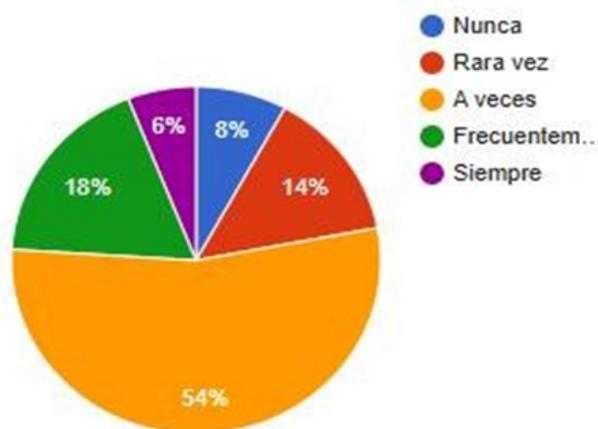


Nota: Se busca saber si hay satisfacción por su rendimiento académico, . Esta pregunta fue respondida por estudiantes que presentan un rango de edad de 18 a 55, donde participaron un

total de 50 estudiantes: 37 mujeres y 13 hombres. De las mujeres, 18 indicaron que “la mayoría del tiempo” están satisfechos, mientras que, entre los hombres, 7 eligieron la misma opción. Esto permite observar que una gran parte de los participantes, tanto hombres como mujeres, están satisfechos con su rendimiento académico.

Figura 5. ¿Has tenido problemas para organizar tu tiempo entre estudio, trabajo y vida personal?

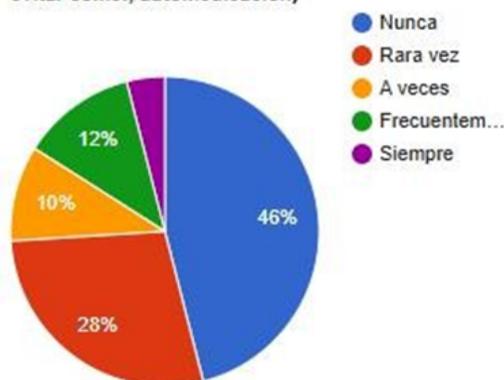
¿Has tenido problemas para organizar tu tiempo entre estudio, trabajo y vida personal?



Nota: Se busca saber si hay problemas en la organización por parte de los estudiantes. Esta pregunta fue respondida por estudiantes que presentan un rango de edad de 18 a 55, donde participaron un total de 50 estudiantes: 37 mujeres y 13 hombres. De las mujeres, 18 indicaron que “a veces” presentan problemas, mientras que, entre los hombres, 9 eligieron la misma opción. Esto permite observar que una gran parte de los participantes, tanto hombres como mujeres, experimentan dificultades para organizar su tiempo entre el estudio, trabajo y vida personal.

Figura 6. ¿Ha recurrido a estrategias poco saludables para afrontar la carga académica? (Ej: cafeína excesiva, evitar comer, automedicación)

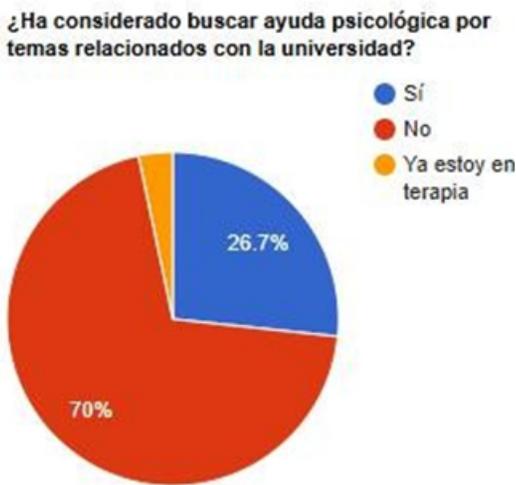
¿Ha recurrido a estrategias poco saludables para afrontar la carga académica? (Ej: cafeína excesiva, evitar comer, automedicación)



Nota: Se busca saber si han llegado a utilizar alguna estrategia poco saludable para afrontar la carga académica por parte de los estudiantes. Esta pregunta fue respondida por estudiantes que

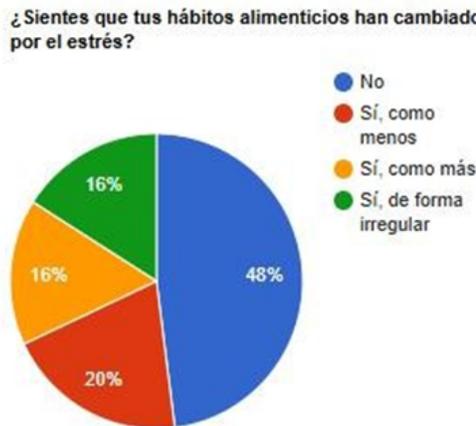
presentan un rango de edad de 18 a 55, donde participaron un total de 50 estudiantes: 37 mujeres y 13 hombres. De las mujeres, 18 indicaron que “nunca” han recurrido a estrategias poco saludable, mientras que, entre los hombres, 6 eligieron la opción “rara vez”. Esto permite observar que una gran parte de los participantes, no ha recurrido a estrategias poco saludables. Sin embargo, podemos notar que por parte de los hombres el mayor porcentaje es “rara vez” lo cual indica que los hombres han practicado más este tipo de recursos (caféina, evitar comer o medicamentos) para afrontar la carga.

Figura 7. ¿Ha considerado buscar ayuda psicológica por temas relacionados con la universidad?



Nota: Se busca saber si han considerado la ayuda psicológica en lo académico. Esta pregunta fue respondida por estudiantes que presentan un rango de edad de 18 a 55, donde participaron un total de 50 estudiantes: 37 mujeres y 13 hombres. De las mujeres, 28 indicaron que “no” lo han considerado, mientras que, entre los hombres, 13 eligieron la misma opción. Esto permite observar que una gran parte de los participantes, tanto hombres como mujeres, no han tenido la necesidad de ayuda psicológica para temas relacionado con la universidad.

Figura 8. ¿Sientes que tus hábitos alimenticios han cambiado por el estrés?

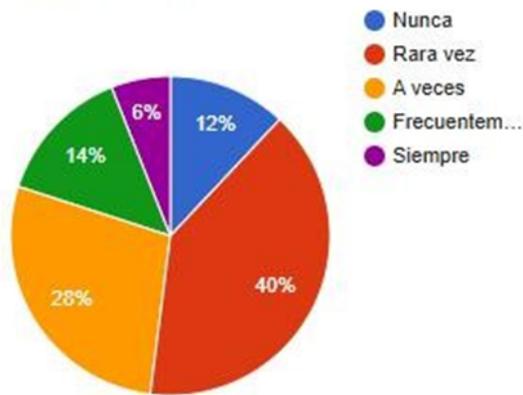


Nota: Se busca saber si hay algún cambio en la alimentación. Esta pregunta fue respondida por estudiantes que presentan un rango de edad de 18 a 55, donde participaron un total de 50

estudiantes: 37 mujeres y 13 hombres. De las mujeres, 15 indicaron que “no” ha cambiado la alimentación, mientras que, entre los hombres, 9 eligieron la misma opción. Esto permite observar que una gran parte de los participantes, tanto hombres como mujeres, no han experimentado ningún cambio en su alimentación

Figura 9. ¿Con qué frecuencia te sientes triste o desmotivado sin razón aparente?

¿Con qué frecuencia te sientes triste o desmotivado sin razón aparente?

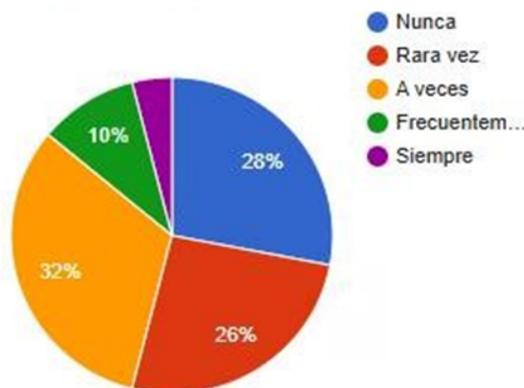


Nota: Se busca saber si hay desmotivación o tristeza en los estudiantes. Esta pregunta fue respondida por estudiantes que presentan un rango de edad de 18 a 55, donde participaron un total de 50 estudiantes: 37 mujeres y 13 hombres. De las mujeres, 12 indicaron que “a veces” sienten desmotivación o tristeza, mientras que, entre los hombres, 10 eligieron la opción “rara vez”. Esto permite observar que una gran parte de los participantes, tanto hombres como mujeres, no tienen desmotivación o tristeza sin razón aparente. Sin embargo podemos observar que la opción más escogida por las mujeres fue “a veces”, por lo que se puede decir que a las mujeres suelen tener más desmotivación o tristeza sin algún motivo.

vezes”, por lo que se puede decir que a las mujeres suelen tener más desmotivación o tristeza sin algún motivo.

Figura 10. ¿Te cuesta encontrar motivación para realizar tus actividades diarias?

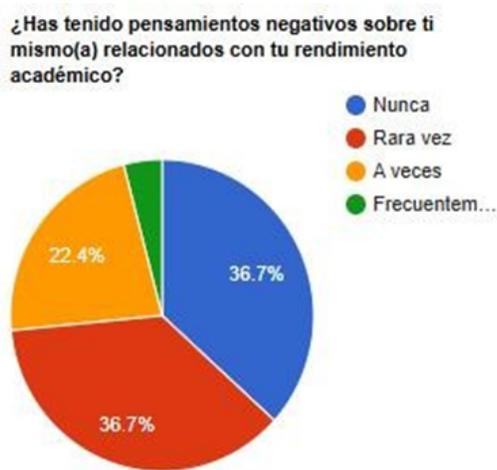
¿Te cuesta encontrar motivación para realizar tus actividades diarias?



Nota: Se busca saber hay desmotivación para la realización de actividades por parte de los estudiantes. Esta pregunta fue respondida por estudiantes que presentan un rango de edad de 18

a 55, donde participaron un total de 50 estudiantes: 37 mujeres y 13 hombres. De las mujeres, 11 indicaron que “nunca” y “a veces” les cuesta encontrar motivación, mientras que, entre los hombres, 5 eligieron la misma opción. Esto permite observar que una gran parte de los participantes, tanto hombres como mujeres, experimentan dificultades para encontrar motivación. Sin embargo, no podemos ignorar el hecho de 11 mujeres eligieron la opción “nunca” lo cual nos crea un empate, pero al tomar la decisión de manera general la opción “a veces” ha sido elegida más veces.

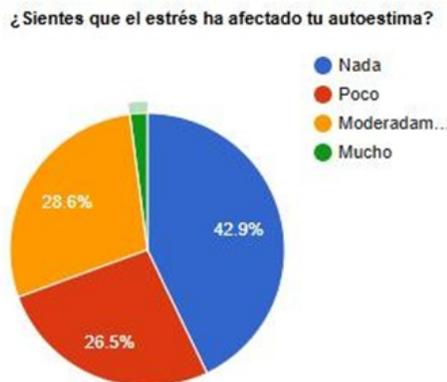
Figura 11. ¿Has tenido pensamientos negativos sobre ti mismo(a) relacionados con tu rendimiento académico?



Nota: Se busca saber si hay pensamientos negativos sobre su rendimiento académico. Esta pregunta fue respondida por estudiantes que presentan un rango de edad de 18 a 55, donde participaron un total de 50 estudiantes: 37 mujeres y 13 hombres. De las mujeres, 12 indicaron que “nunca” y “rara vez” han tenido pensamientos, mientras que, entre los hombres, 6 eligieron las mismas opciones de manera igualada. Esto permite observar que hay la misma cantidad de estudiantes que no poseen pensamientos y los que sí lo tienen, lo que nos

presenta un empate, de tal manera que no se puede obtener un resultado certero.

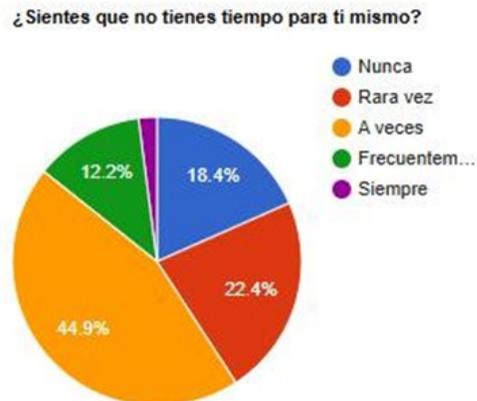
Figura 12. ¿Sientes que el estrés ha afectado tu autoestima?



Nota: Se busca saber si hay problemas de autoestima por parte de los estudiantes. Esta pregunta fue respondida por estudiantes que presentan un rango de edad de 18 a 55, donde participaron un total de 50 estudiantes: 37 mujeres y 13 hombres. De las mujeres, 14 indicaron que “nada”

ha presentados problemas de autoestima, mientras que, entre los hombres, 7 eligieron la misma opción. Esto permite observar que una gran parte de los participantes, tanto hombres como mujeres no , experimentan problemas de autoestima causado por el estrés.

Figura 13. ¿Sientes que no tienes tiempo para ti mismo?



Nota: Se busca saber de los estudiantes tienen tiempo para sí mismo. Esta pregunta fue respondida por estudiantes que presentan un rango de edad de 18 a 55, donde participaron un total de 50 estudiantes: 37 mujeres y 13 hombres. De las mujeres, 17 indicaron que “a veces” tienen tiempo para si mismos, mientras que, entre los hombres, 5 eligieron la misma opción. Esto permite observar que una gran parte de los participantes, tanto hombres como mujeres, experimentan ciertas dificultades con el tiempo para sí mismos.

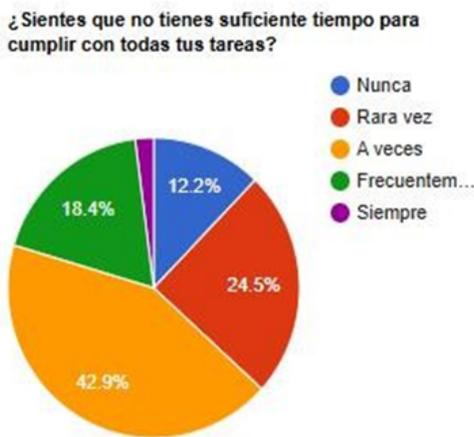
Figura 14. ¿Con qué frecuencia te sientes abrumado por tus responsabilidades académicas?



Nota: Se busca saber si los estudiantes están abrumados por las responsabilidades académicas. Esta pregunta fue respondida por estudiantes que presentan un rango de edad de 18 a 55, donde participaron un total de 50 estudiantes: 37 mujeres y 13 hombres. De las mujeres, 17 indicaron

que “a veces” se sienten abrumados, mientras que, entre los hombres, 4 eligieron las opciones “rara vez” y “frecuentemente”. Esto permite observar que una gran parte de los participantes, tanto hombres como mujeres, no experimentan sentimientos de abrumación. Sin embargo, no pasamos por alto que entre las opciones más votadas por hombres esta “rara vez y frecuentemente”, lo que nos indica que los hombres han presentado un ligero sentimiento de abrumación, pero al tomar el porcentaje como referencia se puede decir que no hay un sentimiento de abrumación tan alto.

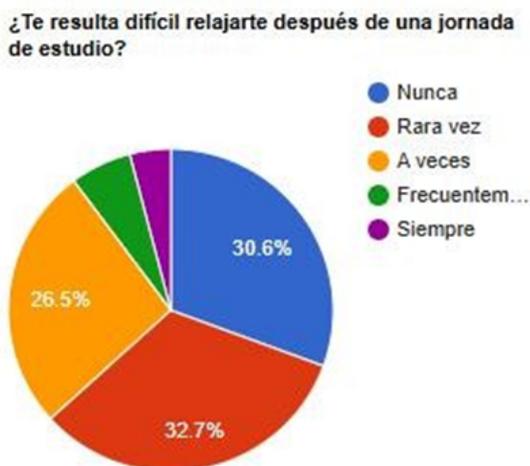
Figura 15. ¿Sientes que no tienes suficiente tiempo para cumplir con todas tus tareas?



Nota: Se busca saber si tienen suficiente tiempo para las tareas . Esta pregunta fue respondida por estudiantes que presentan un rango de edad de 18 a 55, donde participaron un total de 50 estudiantes: 37 mujeres y 13 hombres. De las mujeres, 18 indicaron que “a veces” no tienen suficiente tiempo , mientras que, entre los hombres, 4 eligieron las opciones “rara vez y frecuentemente” de manera igualitaria. Esto permite observar que una gran parte de los participantes, tanto hombres como mujeres, experimentan dificultades en el tiempo para cumplir

con su tareas, pero por las opciones escogidas por los hombres podemos decir que ha ciertos estudiantes nos le da el tiempo para cumplir con sus deberes.

Figura 16. ¿Te resulta difícil relajarte después de una jornada de estudio?



Nota: Se busca saber si no se pueden relajar después de las clases. Esta pregunta fue respondida por estudiantes que presentan un rango de edad de 18 a 55, donde participaron un total de 50 estudiantes: 37 mujeres y 13 hombres. De las mujeres, 15 indicaron que “a veces” y “ rara vez” se desconcentran, mientras que, entre los hombres, eligieron la opción “rara vez”. Esto permite observar que una gran parte de los participantes, tanto hombres como mujeres, no experimentan dificultades para relajarse después de clases.

Si bien todos los resultados fueron analizados considerando los porcentajes y las opciones con mayor frecuencia las cuales arrojaron resultados positivos no debemos pasar por alto los porcentajes que les siguen. Algunas de estas reflejan respuestas menos favorables o con una connotación negativa, y es fundamental tenerlos en cuenta para observar si tienden a aumentar o disminuir con el tiempo. Esto permitirá un análisis más completo y ayudará a identificar posibles áreas de mejora o alerta.

CONCLUSIONES

Del análisis de los resultados obtenidos, se puede concluir que en la Universidad Umecit, un bajo porcentaje de estudiantes presenta niveles altos de estrés. Esto indica que, en general, los estudiantes gestionan adecuadamente sus emociones y presiones académicas, manteniéndose dentro de un rango considerado normal. Este hallazgo es sumamente positivo, ya que un nivel controlado de estrés favorece no solo el bienestar emocional de los estudiantes, sino también su capacidad de concentración, motivación y rendimiento académico. Sin embargo, es importante no perder de vista los porcentajes más bajos que reflejan niveles más altos de estrés, aunque sean bajos en comparación con la mayoría. Estos resultados, si bien no son dominantes, pueden representar una señal de alerta temprana que debe monitorearse con el tiempo. Si se observa un aumento progresivo de estos casos, será necesario implementar estrategias de apoyo psicológico y académico para evitar que estos niveles se conviertan en un problema mayor.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Camacho Gómez, O., Pedroza Cabrera, F. J., Navarro Contreras, G., de la Roca Chiapas, J. M., & Fulgencio Juárez, M. (2024). Modelo transaccional del estrés y estilos de afrontamiento en investigación psicológica del estrés: Análisis crítico. *Uaricha, Revista De Psicología*, 22, 42-53. <https://doi.org/10.35830/kcgm5244>
- Tan SY, Yip A. Hans Selye (1907-1982): Founder of the stress theory. *Singapore Med J*. 2018 Apr;59(4):170-171. doi: 10.11622/smedj.2018043. PMID: 29748693; PMCID: PMC5915631 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5915631/>
- Folkman, S. (2013). Estrés: Evaluación y Afrontamiento. En: Gellman, MD, Turner, JR (eds.), *Enciclopedia de Medicina del Comportamiento*. Springer, Nueva York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Barraza Macías, A. (s.f.). El estrés académico en alumnos de bachillerato. Universidad Interamericana del Norte. [Enlace al PDF: https://www.unsis.edu.mx/SaludyAdministracion/07/A2_ESTRES.pdf]
- Maturana Castillo, A., & Vargas Rubilar, J. (2015). Estrés académico en estudiantes universitarios: análisis comparativo según nivel de estudio y sexo. *Revista de Ciencias de la*

Salud, 13(1), 37-45. [Enlace al HTML: <https://www.redalyc.org/journal/4595/459551482004/html/>]

- Moscoso, M. S. (2021). La aplicación del Mindfulness para mejorar las estrategias de enseñanza y aprendizaje en la educación superior. *Revista Horizontes Empresariales*, 8(32), 1-17. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2616-79642021000500207
- Universidad de Chile. (s.f.). Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. <https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/Material-Autorregulacion-Emocional/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estrés->
- García Torres, C. D., Torres Sánchez, E. E., Olivares Valerio, Y., & Esquivel Galindo, D. P. (2024). Causas y consecuencias del estrés académico en universitarios. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 5(4), 527–544. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i4.377>
- Barraza, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil: Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, 12 (22), 272-283. <http://marcar.unirioja.es/download/articulo/3265008.pdf>
- Romero-Romero, E., Ortega-Gómez, E., Mejía, A., & Salado-Castillo, R. (2023). Relación estrés académico, inteligencia emocional y conducta alimentaria en estudiantes universitarios. *Investigación Y Pensamiento Crítico*, 11(2), 28–32. <https://doi.org/10.37387/ipc.v11i2.347>