

29

Fecha de presentación: marzo, 2023

Fecha de aceptación: mayo, 2023

Fecha de publicación: julio, 2023

PREVALENCIA

DE SÍNTOMAS DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN CONFINAMIENTO

PREVALENCE OF STRESS SYMPTOMS IN UNIVERSITY STUDENTS IN CONFINEMENT

Claudia Saldaña Orozco¹

E-mail: claudias@cusur.udg.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6152-2740>

Adriana Lorena Fierros Lara¹

E-mail: adrianaf@cusur.udg.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8720-0176>

Rosalba Madrigal Torres¹

E-mail: rosalba.madrigal@academicos.udg.mx

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2757-9282>

¹Universidad de Guadalajara. México.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Saldaña Orozco, C., Fierros Lara, A. L., Madrigal Torres, R. (2023). Prevalencia de síntomas de estrés en estudiantes universitarios en confinamiento. *Universidad y Sociedad*, 15(4), 285-293.

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue identificar la sintomatología asociada al estrés presente en los estudiantes universitarios, estudio no experimental descriptivo transversal, con una muestra de 1134 estudiantes en las 19 licenciaturas de diferentes turnos y grados que se ofertan en un centro universitario de la zona sur de Jalisco, en el periodo 2021 de confinamiento. Los resultados encontrados en la investigación fueron: 43% de la población de estudio presenta estrés patológico y el 56.65% estrés, el cual se encuentra en el 62.57% de las mujeres y en el 37.42% de los hombres, estas diferencias son estadísticamente significativas con un valor de $P < 0.0000$. Se obtuvo una participación del 13.89% de la población total y se destaca que las mujeres estudiantes reportaron mayores índices de estrés patológico. Se pudo concluir que el estrés es un obstáculo para el desarrollo profesional de los estudiantes. Es necesario que tanto universidades como el personal administrativo y docentes sumen esfuerzos para promover y prevenir la salud física y emocional de los estudiantes.

Palabras clave: estrés, universitarios, síntomas estrés.

ABSTRACT

The objective of the research was to identify the symptoms associated with stress present in university students, a cross-sectional descriptive non-experimental study, with a sample of 1134 students in the 19 degrees of different shifts and degrees offered in a university center in the southern area of Jalisco, in the 2021 period of confinement. The results found in the research were: 43% of the study population presents pathological stress and 56.65% eustress, which is found in 62.57% of women and 37.42% of men, these differences are statistically significant with a value of $P < 0.0000$. A participation of 13.89% of the total population was obtained and it is highlighted that female students reported higher rates of pathological stress. We can conclude that stress is an obstacle to the professional development of students. It is necessary that both universities and administrative staff and teachers add.

Keywords: stress, university students, stress symptoms.

INTRODUCCIÓN

Para entender el término estrés, se debe remontar a sus orígenes y el surgimiento del concepto. Del cual se sabe que su primera aparición en el siglo XIV, esto con la finalidad de expresar dureza, tensión o adversidad. A principios del siglo XIX se adopta el concepto en el campo de la física, esto con la finalidad de referirse a la fuerza generada al interior de un cuerpo por la aplicación de una fuerza externa (Gustavo, 2022). Una de las definiciones más utilizadas en el estudio del estrés es la de Lazarus & Folkman, (1984), los cuales dicen que el estrés es un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo la situación valorada como algo que grava o excede sus propios recursos y pone en peligro su bienestar personal. Además, enfatizan en los factores psicológicos o cognitivos y el proceso de evaluación. Chrousos y Gold (1992), presentan una definición de estrés, en la que lo describe como un estado de desarmonía u homeostasis amenazada con capacidad de evocar respuestas fisiológicas y de conducta adaptativa que fuerzan a la homeostasis a superar el umbral de normalidad.

El estrés es un término cotidiano. Es una expresión compleja y al mismo tiempo interesante de la cual no se tiene un acuerdo en su significado. Generalmente, el estrés no sobreviene de manera repentina. El organismo del ser humano posee la capacidad para detectar las señales de que se está ante un evento productor de este. Desde que aparece hasta que alcanza su máximo efecto, se pasa por tres etapas: alarma, resistencia y agotamiento. La fase de alarma es descrita como el aviso de la presencia de un agente estresor, apareciendo las reacciones fisiológicas; la segunda fase se presenta cuando la fase de alarma se prolonga, en esta la persona sigue poniendo resistencia a la situación hasta que se da cuenta de que sobrepasa sus herramientas de afrontamiento, llevándola a la frustración; por último, se presenta la fase de agotamiento, caracterizada por la presencia de fatiga, ansiedad y depresión (Melgosa, 1995). Cuando el estrés sobrepasa las capacidades de afrontamiento de una persona, se presenta una respuesta negativa que trae consigo inestabilidad en los individuos que son víctimas de él, a causa de la presión y la misma incapacidad de afrontamiento (Lazarus et al., 2006).

De acuerdo con Folkman et al. (1986), diversos eventos de la vida tienen la propiedad de ser factores causantes de estrés, los cuales provocan un desequilibrio emocional. Entre los factores que pueden predisponer a una persona a presentar estrés se dividen en dos, los cuales pueden ser internos o externos (propios del contexto). Entre los factores internos que pueden predisponer a una persona al estrés se encuentran: la personalidad, la

autoestima o la resistencia orgánica. Incluso un factor de estrés puede ser reconocido de diferente manera por dos individuos, demostrando de esta manera que, ante cualquier estímulo estresor, las respuestas son individuales y subjetivas, es decir, esto da cuenta de la capacidad de adaptación de cada sujeto (Melgosa, 1955).

En cuanto a factores externos Pacák & Palkovits (2001), proporcionan una lista de los principales estresores a los que se pueden enfrentar las personas a lo largo de su vida, tales como estresores físicos, químicos, estresores que desafina la homeostasis cardiovascular o metabólica. Así como los estresores psicológicos (que reflejan respuestas aprendidas en situaciones adversas experimentadas con anterioridad desembocando en conductas como la ansiedad, miedo o frustración) y estresores sociales (que refleja disturbios en relación a las situaciones de la vida y de relación social). Es importante mencionar que el estrés puede ser clasificado de acuerdo al contexto en el que se está presentando. En este caso, el presente artículo está enfocado en el estrés académico, el cual se puede definir como aquel que presentan los estudiantes universitarios de los primeros semestres de la carrera y en el que se involucran procesos evaluativos (Goldstein et al., 2005; Lundberg, 2005; (Otte et al., 2005).

Para Pérez et al. (2020), la introducción a la etapa universitaria se considera una experiencia estresante que involucra enfrentar situaciones que cambiarán la manera de orientar el aprendizaje, el estudio y la esfera personal. Estos cambios son capaces de aumentar el riesgo de que los estudiantes generen niveles de estrés muy altos, asimismo, pueden presentarse otras experiencias como el nerviosismo, la tensión, cansancio, agobio, la inquietud y demás sensaciones parecidas (Lazarus, 2006).

Además, las características fundamentales del estrés académico, es que el estudiante tiene una percepción negativa sobre los requerimientos de su entorno, ocasionando angustia sobre situaciones a las que debe enfrentarse en su desarrollo formativo y se vuelve incapaz de tener el control. En algunos casos se presentan síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio o bajo rendimiento educativo, desinterés profesional e incluso la deserción escolar, que amerita metodologías coherentes para su abordaje e interpretación sistematizada (Montes de Oca, 2022).

Los estresores académicos incitan un desequilibrio sistémico que se manifiesta como una serie de síntomas; el estudiante es el encargado de poner en práctica estrategias de afrontamiento para poder restaurar ese equilibrio. Cualquier organismo reacciona al estrés a lo largo de su vida; sin embargo, cuando esta reacción se mantiene en

el individuo puede provocar agotamiento en él y presentar una serie de problemas que impactan directamente en sus actividades cotidianas. Las tareas, exámenes, reuniones, entrevistas, compromisos, son actividades que un estudiante universitario realiza inevitablemente durante su proceso de aprendizaje. Cuando se produce una sobrecarga de actividades aparece el estrés como una reacción del cuerpo ante las exigencias escolares y personales; lo más interesante de este acontecimiento son las represalias que afectan en el ámbito académico, físico, psicológico y social (Peña-Paredes et al., 2018; Escobar et al., 2018).

Algunas de las limitantes observadas en la realización del trabajo fue el hecho de que no se llegó a estratificar la muestra por carreras, además durante la aplicación virtual no se pudo tener control del entorno físico. Por lo que no se sabe si las condiciones fueron óptimas o por el contrario se presentaron condiciones estresantes, lo cual pudo haber influido en los resultados. Por otro lado, se obtuvieron resultados en general de estrés, dejando de lado, aspectos importantes relacionados con su carrera, por lo que da pie a aplicarlo en próximas investigaciones.

MATERIAL Y MÉTODOS

El tipo de estudio, se diseñó una investigación no experimental descriptiva transversal. La población de estudio fueron los estudiantes inscritos en las 19 licenciaturas de los diferentes turnos y grados que se ofertan en un centro universitario en el sur de Jalisco en el periodo 2021 de confinamiento. Se trata de una muestra no probabilística de 1134 estudiantes que aceptaron participar al darles a conocer el objetivo de la investigación y cumplieron con los criterios de inclusión los cuales son ser alumno regular de cualquier semestre de las carreras ofertadas en el ciclo escolar 2021-B.

Para recabar la información se empleó un cuestionario autoaplicado en línea, durante los meses de septiembre - octubre de 2021 proporcionado a través de los coordinadores de cada programa educativo, en el que se recabó el consentimiento informado y los datos sociodemográficos como: edad, sexo, estado civil, número de hijos, grado escolar, horas a la semana de estudio invertidas antes y durante la pandemia, carrera cursada, fuente económica de financiamiento para su estudio y para evaluación de estrés se aplicó la Escala Sintomática de Estrés (E.S.E.) de Seppo Aro propuesta en 1983.

Como instrumentos de captación de información, se resalta que la E.S.E., creada por Seppo Aro en 1983 contiene 18 ítems, uno por cada síntoma asociado al estrés ya sea de naturaleza somática, fisiológica o emocional. Cada ítem tiene cuatro opciones de respuesta que va de 0 a 3. El resultado se obtiene de sumar la puntuación de cada ítem, oscilando entre 0 a 54 puntos, en donde de 0 a 10 es estrés normal y más de 10 se considera estrés patológico.

Todos los participantes otorgaron un consentimiento informado resguardando garantías de libre participación y confidencialidad. El estudio fue difundido a través de los coordinadores de cada programa educativo, pero no participaron en su diseño. Según el reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud en su artículo 17 este estudio es considerado como de riesgo mínimo, toda vez que no se utilizan tejidos ni muestras sanguíneas.

Para el análisis descriptivo de las variables numéricas, se calcularon promedios, desviación estándar, máximos y mínimos, para variables categóricas se calculó medidas de frecuencia simple y relativa. Para el análisis bivariado se utilizaron, pruebas paramétricas y no paramétricas, como, prueba de U de Mann Whitney, χ^2 de Pearso y Fischer, para identificar diferencias estadísticas en los grupos de comparación los cuales se establecieron por sexo.

RESULTADOS

Del análisis descriptivo de la muestra de 1134 estudiantes, se observó que el 27.87% (n=316) corresponde al sexo masculino y el 71.87% (n=815) al sexo femenino y el 0.26% (n=3) no se identificó con ninguno de los anteriores. El promedio de edad general fue de 20.06 años con una D.E ± 2.7 años, un mínimo de 16 y un máximo de 44 años. Por sexo las mujeres tienen un promedio de edad de 19.96 con una D.E de ± 2.4 años, un mínimo de 16 y un máximo de 41 años; en hombres el promedio de edad es de 20.35 años con una D.E de ± 3.25 un mínimo de 17 y un máximo de 44 años. Estas diferencias son estadísticamente significativas con un $P < 0.05$ (ver tabla 1). Respecto a la actividad laboral el 41.73% (n=472) trabaja, de estos el 64.83% es mujer y el 35.17% son hombres. Del 58.27% (n= 659) que refieren no trabajar, el 22.76% son hombres y el 77.24% son mujeres. Las diferencias en los porcentajes por sexo son estadísticamente significativos $P = 0.0000$.

Tabla 1. Descripción de la muestra

Variables	Sexo	n	Promedio	D.E	Mín	Max	(95% Conf. Intervalo)	
Edad	Hombre	316	20.36	3.25	17	44	20.00	20.72
	Mujer	815	19.96	2.50	16	41	19.79	20.13
	Otro	3	18.33	0.58	18	19	16.90	19.77
	General	1131	10.07	2.73	16	44	19.91	20.23
Estado civil		Hombres	%	Mujeres	%	Otro	%	Total
	Soltero/a	308	27.95	791	71.7	3	0.27	1,102
	Casado/unido/a/	6	20.69	23	79.3			29
	Divorciado/a/Separado/a/	0	0	1	100			1
Número de hijos	0	312	28.36	785	71.3	3	0.27	1,100
	1	2	8.7	21	91.3			23
	2	1	11.11	8	88.8			9
	3	1	100.00	0	0.00			1
	4	0	0.00	1	100			1
Trabaja	Sí	166	35.10	306	64.6	1	0.21	473
	No	150	22.69	509	77.0	2	0.30	661

Fuente: elaboración propia.

El 21.69% (n=246) tiene un semestre cursado en línea de estos el 30.49% (n=75) son hombres y el 69.11% (n=100) son mujeres, el 0.41% (n=1) no identifico su sexo; del 40,46% (n=232) que tiene 2 semestres cursados en línea el 26.72% (n=62) son hombres y el 72.84% (n=169) son mujeres y el 0.43%(n=1) no identifico su sexo. El 57.58%(n=656) ha cursado tres semestres en línea, de estos el 27.29%(n=179) son hombres y 72.56(n=476) son mujeres y el 0.15%(n=1) no identifico su sexo las diferencias en los porcentajes no presentan diferencias estadísticamente significativas $p > 0.05$.

Las horas a la semana empleadas al estudio durante la pandemia el 30.50% de la población de estudio refiere emplear menos horas al estudio, de estos el 30% son hombres y el 70% mujeres, el 26.88% refiere emplear el mismo tiempo de estos el 23% son hombres y el 77% son mujeres; del 42.62% que refiere emplear más tiempo al estudio el 32.57% es hombre y el 67.43% son mujeres. Las diferencias en los porcentajes son estadísticamente significativas $P < 0.05$. Respecto a la distribución por carrera y semestre cursado, destacan por mayor participación la carrera de enfermería, veterinaria, agronegocios y nutrición, estos se describen por sexo en frecuencias simples en la siguiente tabla (ver tabla2).

Tabla 2. Distribución de la población por carrera, semestre y sexo

Carrera	Semestre	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Abogado	87	6	22	2	12	7	22	1	2	0	0	0	1	5	7	0	0	0	0	0	0
Agronegocios	101	9	20	4	10	2	11	10	6	3	10	1	4	2	7	0	1	0	1	0	0
Cirujano Dentista	34	0	0	11	23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cultura Física y deportes	24	0	0	8	7	0	0	5	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Desarrollo turístico	39	2	10	1	2	4	6	0	1	1	6	1	4	0	0	0	1	0	0	0	0

Ing. En Sistemas Biol.	17	3	3	0	0	2	2	0	0	0	2	0	0	1	4	0	0	0	0	0
Ing. Geofísica	9	3	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0
Ingeniería telemática	55	8	2	7	3	7	4	2	2	6	1	1	0	6	4	1	1	0	0	0
Letras Hispánicas	17	0	1	0	0	4	3	0	0	0	3	0	0	0	0	2	0	0	1	2
Lic. Agro-biotecnología	1		0		0		0		1		0		0		0		0			0
Lic. En Enfermería	138	13	40	1	27	4	23	2	8	0	12	0	2	0	1	0	4	0	0	0
Medicina Veterinaria	121	12	17	8	23	6	15	6	13	0	6	0	0	2	0	2	3	3	4	0
Médico cirujano y partero	78	5	12	4	2	6	12	2	7	2	7	3	3	6	4	1	2	0	0	0
Negocios internacionales	105	10	18	14	29	5	10	2	3	0	1	3	6	0	2	0	1	0	1	0
No identificado	19	1	0	1	2	0	0	0	3	3	0	0	0	2	1	0	4	2	0	0
Nutrición	108	2	20	2	10	2	14	1	3	3	12	3	19	0	1	3	12	0	0	0
Periodismo	41	5	17	0	0	2	5	0	0	3	7	0	0	0	2	0	0	0	0	0
Psicología	56	1	12	0	1	0	4	5	23	0	1	0	1	0	6	0	0	1	1	0
Seguridad Laboral	21		7		2		2		2		0		0		1		0		0	0
Técnico en Enfermería	5	0	0	0	0	0	1	0	1	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Trabajo social	58	2	8	1	10	0	12	1	14	0	6	0	3	0	1	0	0	0	0	0
Total	1134	82	209	64	163	52	147	37	93	23	77	12	43	25	41	7	31	6	8	1

Fuente: elaboración propia.

En los resultados de la escala de síntomas de estrés se detectó que la dificultad para quedarse dormido es el de mayor prevalencia con un 19.31% (n= 219) en el rango de “muy frecuentemente” seguido del nerviosismo o ansiedad con un 18.78% (n=213) y de irritabilidad o enfurecimiento con un 15.7% (n= 178) y los de menor prevalencia son: dolor abdominal 1.68%, (n=19) deseos de vomitar 2.56% (n=29), acidez estomacal 2.8% (n= 32). En el rango de “frecuentemente” destaca la dificultad para quedarse dormido con un 22.4% (n=254) falta de energía o depresión 21.96% (n=249) y nerviosismo y ansiedad en un 20.55% (n= 233). Respecto a los síntomas en el rango de “nunca” destaca la sudoración excesiva sin realizar esfuerzo físico 68.34% (n= 775) falta de aire sin realizar esfuerzo físico 67.762% (n= 768) y deseos de vomitar 66.31%(n=752).

Por sexo se pudo observar que el 78% de los estudiantes que tienen dificultad para quedarse dormido son mujeres; y los que presentan nerviosismo o ansiedad el 16.11% son hombres y el 83.69% son mujeres y el 83.63% que presentan irritabilidad o enfurecimiento son mujeres, estas diferencias son estadísticamente significativas con valores de $P < 0.05$. El único síntoma que no presenta diferencia estadística entre hombres y mujeres es la sudoración excesiva sin realización de esfuerzo físico. Al evaluar el estrés se puede observar que el promedio de edad de la población que presenta estrés patológico es de 19.9 años ± 2.97 años y el promedio de edad de la población con eustrés es de 20.18 ± 2.90 las diferencias observadas entre los promedios no son estadísticamente significativas $P > 0.05$.

El 57.23% de la población de estudio presenta estrés patológico y el 42.77% presenta eustrés. El eustrés está presente en el 57.33% de los hombres y en el 37.42% de las mujeres, estas diferencias son estadísticamente significativas con un valor de $P < 0.0000$ (Tabla 3). Respecto a la presencia de estrés según estado civil se identificó que el 57.7% de los solteros, el 62.07% de los casados y el 100% de los divorciados presentan estrés patológico, mientras que el 42.83% de solteros, el 37.93% de los casados y el 100% de los viudos presentan eustrés estas diferencias no son estadísticamente

significativas $p > 0.05$. Se observa mayor presencia de estrés tanto en hombres como en mujeres que dedicaron menos tiempo a la semana al estudio durante el confinamiento y que los hombres que dedicaron igual tiempo al estudio durante el confinamiento, presentan menor porcentaje de estrés que las mujeres. Ver tabla 3.

Tabla 3. Resultados del instrumento de estrés

Variable	Eustres			Estrés		
	Hombres	Mujeres	%	Hombres	Mujeres	P
sexo	56.65	37.42		43.35	62.58	**
N° de semestres cursados en línea	1	57.33	45.88	42.67	54.12	*
	2	59.68	37.87	40.32	62.13	**
	3	55.31	34.24	44.69	65.76	
Horas de estudio invertidas a la semana en confinamiento	Menos horas	46.15	34.85	53.85	65.15	
	Más horas	52.21	34.96	47.79	65.04	
	Igual de horas	72.73	44.88	27.27	55.12	
	Abogado	52.38	34.85	47.62	65.15	
	Agronegocios	70.97	38.57	29.03	61.43	
	Cirujano dentista	72.73	43.48	27.27	56.52	
	Cultura Física y Dep.	69.23	72.73	30.77	27.27	
	Desarrollo Turístico	44.44	36.67	55.56	63.33	
	Ing. Sistemas Bio	50.00	27.27	50.00	72.73	
	Ing. Geofísica	16.67	66.67	83.33	33.33	
	Ing. Telemática	42.11	41.18	57.89	58.82	
	Letras Hispánicas	40.00	*	60.00	100.00	
Carreras	Lic. agrobiotecnología	*	*	*	100.00	
	Lic. enfermería	65.00	42.74	35.00	57.26	**
	Medicina Veterinaria	48.72	24.69	51.28	75.31	
	Médico Cirujano y Partero	41.38	18.37	58.62	81.63	
	Negocios internacionales	67.65	42.25	32.35	57.75	
	No identificado	77.78	60.00	22.22	40.00	
	Nutrición	62.50	50.00	37.50	50.00	
	Periodismo	60.00	32.26	40.00	67.74	
	Psicología	85.71	14.29	14.29	85.71	
	Seguridad Laboral	57.14	35.71	42.86	64.29	
	Técnico en Enfermería	0.00	50.00	100.00	50.00	
	Trabajo social	75.00	53.70	25.00	46.30	

Fuente: elaboración propia.

Se pueden observar diferencias porcentuales en cuanto a la presencia de estrés entre hombres y mujeres según la carrera cursada, ejemplo la carrera de psicología para el 85.71% de los hombres que cursan esta carrera presentan eustrés mientras que el 85.71% de las mujeres que cursan esta carrera presentan estrés (ver tabla 3). Algo similar ocurre en la carrera de Agronegocios e Ingeniería en Sistemas Biológicos (ver tabla 3). En general el porcentaje entre hombres y mujeres con estrés es mayor en todas las carreras en las mujeres, exceptuando Ingeniería Geofísica y Técnico en enfermería donde el 83% y 100% respectivamente de los hombres presentan estrés, comparado con 33.33 y 50% de mujeres que lo presenta (ver tabla 3). Los porcentajes de estrés que presentan las mujeres según la carrera cursada tienen diferencias estadísticamente significativas siendo las carreras de Psicología, Medicina, Veterinaria e Ing. En Sistemas Biológicos es donde se presentan porcentajes más altos de mujeres con estrés patológico. La

carrera de deportes que presenta menos porcentajes de estrés tanto en hombres como en mujeres es la de Cultura Física y Deporte (ver tabla 3). En consonancia con el objetivo propuesto en la investigación se identifica que la sintomatología de estrés está presente en los estudiantes universitarios en confinamiento por la pandemia, para una participación del 13.89% de la población total.

Se determinó que el 57.23% de la población presenta estrés patológico. Contrastando con los hallazgos de la presente investigación, se pudo encontrar otros como los de Liyanage (2021) y González (2020) los cuales reportan que los estudiantes universitarios, al estar expuestos a largos periodos de confinamiento presentaron deterioro en su salud mental, desembocando en altos indicadores de sintomatología de estrés y depresión. Algo a destacar del presente estudio es que en los resultados se reportaron mayores índices de estrés patológico en las mujeres estudiantes. Algo contrastado en otros estudios, como en el realizado por Zuñiga & Soto (2021), donde no se encontró significancia entre sexos, pero al analizarlo por niveles se obtuvo el mayor nivel de estrés en el femenino que era un 62.57%.

Por otro lado, en un estudio realizado en estudiantes universitarios de Medellín-Colombia, se puede observar que el nivel de estrés respecto a la edad en estudiantes mayores de 26 años es menor. Otro estudio relacionado con el estrés (Cassaretto et al., 2003), se aplicó la Escala de Estrés percibido donde la muestra fue de 123 estudiantes de psicología, los cuales obtuvieron un 48.2% refiriéndose a un nivel moderado de estrés. Esto puede estar relacionado a que al inicio de semestre los estudiantes regularmente no tienen sobrecarga de tareas académicas. Este estudio demostró que, a mayor edad, mayores niveles de estrés presenta el estudiante. En trabajos previos realizados (Bueno-Notivol, 2021), se postuló que el miedo que sienten los estudiantes universitarios mexicanos a contraer Covid-19 genera estrés percibido. El estrés percibido se interpreta principalmente como la inseguridad que tienen los alumnos para controlar sus problemas personales y su incapacidad para enfrentar responsabilidades y compromisos. Por lo tanto, se llegó a la afirmación de que el miedo produce estrés.

El objetivo del presente estudio, fue identificar la sintomatología de estrés presente en los estudiantes universitarios en confinamiento por la pandemia. Obteniendo una participación del 13.89% de la población total. Donde se encontró que el 57.23% de la población presenta estrés patológico. Contrastando con los hallazgos de la presente investigación, podemos contrastarla con la de González (2020) la cual reporta que los estudiantes universitarios, al estar expuestos a largos periodos de confinamiento

presentaron deterioro en su salud mental, desembocando en altos indicadores de sintomatología de estrés y depresión.

Algo a destacar del presente estudio es que en los resultados se reportaron mayores índices de estrés patológico en las mujeres estudiantes. Algo que podemos encontrar en otros estudios, como en el realizado por Zuñiga & Soto (2021), donde no se encontró significancia entre sexos, pero al analizarlo por niveles se obtuvo el mayor nivel de estrés en el femenino que era un 62.57%. En trabajos previos realizados (Bueno-Notivol, 2021), se postuló que el miedo que sienten los estudiantes universitarios mexicanos a contraer Covid-19 genera estrés percibido. El estrés percibido se interpreta principalmente como la inseguridad que tienen los alumnos para controlar sus problemas personales y su incapacidad para enfrentar responsabilidades y compromisos. Por lo tanto, se llegó a la afirmación de que el miedo produce estrés.

CONCLUSIONES

El estrés académico es un tipo de estrés cuya fuente se encuentra en el ámbito educativo. Aproximadamente desde hace 10 años es un tema de investigación en psicología clínica y educativa, se ha relacionado con variables como género, edad, profesión, entre otros. Si bien todas las carreras tienen su grado de dificultad, aquellas que se centran en el área de la salud son las que presentan mayores niveles de estrés debido a que los futuros profesionales tienen alguien a su cuidado, lo que conlleva a una sensación de preocupación a fallar, así como episodios de estrés. Otro aspecto importante es el número elevado de población femenina con estrés crónico, lo cual encontramos que se debe a las exigencias y expectativas que se tiene hacia el sexo.

El estrés académico se puede presentarse de manera positiva, con la finalidad de actuar como un motor para la realización de las actividades académicas, sin embargo, debemos de cuidar que este estrés sea siempre dentro de los límites de lo sano, ya que si dejamos que este se encuentre presente de manera negativa, puede afectar física y mentalmente a los estudiantes a largo plazo, no solo en sus estudios, sino dejando repercusiones en su vida adulta y en la laboral, pues habrán aprendido que la sobre exigencia y la sensación de tensión, la preocupación excesiva, los dolores musculares y de cabeza frecuentes, así como sentirse inquieto y la pérdida de sueño son parte de la vida cotidiana, cuando en realidad no es así.

Esta investigación propone como implementar programa de salud mental a los alumnos para que conozca el estado

normal de su cuerpo, la sintomatología que se presenta en episodios de estrés y como este puede atender mediante el control de sus emociones, ya sea desde la parte individual o buscando apoyo de un profesional, esto con la finalidad de que no se convierta en un obstáculo para el desarrollo profesional de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFIA

- Bueno-Notivol, J., Gracia-García, P., Olaya, B., Lasheras, I., López-Antón, R., & Santabárbara, J. (2021). Prevalence of depression during the COVID-19 outbreak: A meta-analysis of community-based studies. *International Journal of Clinical and Health Psychology: IJCHP*, 21(1), 100196. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.07.007>
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de psicología*, 21(2), 363-392. DOI: <https://doi.org/10.18800/psico.200302.006>
- Chrousos, G. P., & Gold, P. W. (1992). The concepts of stress and stress system disorders: overview of physical and behavioral homeostasis. *JAMAS: the journal of the American Medical Association*, 267(9), 1244-1252. DOI: <https://10.1001/jama.1992.03480090092034>
- Escobar Zurita, E. R., Soria De Mesa, B. W., López Proaño, G. F., & Peñafiel Salazar, D de L. A. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*. Disponible en: https://www.eumed.net/rev/atlanter/2018/08/estres-academico.html?fb_comment_id=1881566745289288_4030013307111277
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 50(3), 571-579. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>
- García García, P., Cano Fajardo, L. E., López Guevara, S. J., Castillo Muraira, &, Gutiérrez Sánchez, G., & Jiménez Martínez, A. A. (2017). Nivel de estrés y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Revista Paraninfo Digital*, 27(11). Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n27/118.php> Consultado el 19 de mayo del 2023.
- Goldstein, J. M., Jerram, M., Poldrack, R., Ahern, T., Kennedy, D. N., Seidman, L. J., & Makris, N. (2005). Hormonal cycle modulates arousal circuitry in women using functional magnetic resonance imaging. *Journal of Neuroscience*, 25(40), 9309-9316. DOI: <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2239-05.2005>
- González-Jaimes, N. L., Tejeda-Alcántara, A. A., Espinosa-Méndez, C. M., & Ontiveros-Hernández, Z. O. (2020). Psychological impact on Mexican university students due to confinement during the Covid-19 pandemic. *SciELO Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.756>
- Gustavo, E. (2022). Estrés: desarrollo histórico y definición. *Rev. Argentina de Anestesiología*, 60 (6): 350-353. Disponible en: https://www.anestesia.org.ar/search/articulos_completos/1/1/279/c.pdf
- Lazarus, R y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publisher
- Lazarus, R. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer Publisher
- Liyanage, S., Saqib, K., Khan, A. F., Thobani, T. R., Tang, W. C., Chiarot, C. B y Butt, Z. A. (2021). Prevalence of anxiety in university students during the COVID-19 pandemic: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 19(1), 62. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19010062>
- Lundberg, U. (2005). Stress hormones in health and illness: the roles of work and gender. *Psychoneuroendocrinology*, 30(10), 1017-1021. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2005.03.014>
- Melgosa, J. (1995). *Nuevo estilo de vida. ¡Sin estrés! Asociación, Educación y Salud*. (10° ed.). Editorial Seafeliz
- Montes de Oca Rojas, Y., Barros Bastidas, C. I., & Castillo Cabeza, S. N. (2022). Metodología de investigación en emprendimiento: Una estrategia para la producción científica de docentes universitarios. *Revista De Ciencias Sociales*, 28(2), 381-391. <https://doi.org/10.31876/rcs.v28i2.37945>
- Otte, C., Hart, S., Neylan, T.C., Marmar, C.R., Yaffe, K., & Mohr, D.C. (2005). A meta-analysis of cortisol response to challenge in human aging: importance of gender. *Psychoneuroendocrinology*, 30(1), 80-91. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2004.06.002>
- Pacak, K., & Palkovits, M. (2001). Stressor specificity of central neuroendocrine responses: implications for stress-related disorders. *Endocrine reviews*, 22(4), 502-548. DOI <https://doi.org/10.1210/edrv.22.4.0436>
- Peña-Paredes, E., Mendoza, L. I. B., Cabañas, R. P., Ávila, L. R., & Sales, K. G. G. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *NURE investigación: Revista Científica de Enfermería*, 15(92), 1. Disponible en: <https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/1299/816>

Pérez, A. B. D., Quispe, F. M. P., Aguilar, O. A. G., & Cortez, L. C. C. (2020). Transición secundaria-universidad y la adaptación a la vida universitaria. *Revista de Ciencias Sociales*, 26(3), 244-258. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7565479>

Zuñiga, A., & Soto, I. (2021). Depresión, ansiedad y estrés de universitarios en tiempos de COVID-19: Uso de escala DASS-21. *Espíritu Emprendedor TES*, 5(3), 45-61. DOI: <https://doi.org/10.33970/eetes.v5.n3.2021.263>