

Universidad Tecnológica ECOTEC

Facultad de Marketing y Comunicación

Título del trabajo:

Estrés académico y su relación con la salud mental de los estudiantes de la
Universidad Ecotec, 2023.

Línea de Investigación:

Psicología, Bienestar y Salud

Modalidad de titulación:

Examen Complexivo

Carrera:

Psicología Educativa

Título a obtener:

Licenciatura en Psicología

Autor (a):

Amira Isabella Jorgge Acosta

Tutores:

Psc. Daniel Oleas, Mgs.

Guayaquil – Ecuador

2023

Agradecimiento

Todo lo que se ha plasmado en esta tesis es producto del amor a la psicología, mi esfuerzo y constancia, por ello me agradezco a mí misma, por nunca rendirme y hacerlo como solo yo sé: de la mejor manera.

A mi papá, por velar por mi seguridad y permanencia en la universidad, especialmente cuando tuve que lidiar con la incertidumbre de la pandemia. Su apoyo incondicional me dio la fuerza para seguir adelante.

A mi mamá, por confiar en mí y escuchar mis dudas, incluso cuando eran las más tontas. Su amor y comprensión me hicieron sentir siempre segura.

A mis dos hermanas, por cuidar indirectamente de mí en todo momento, incluso cuando estaban lejos. Su amor y apoyo me dieron la energía para seguir adelante.

A mi sobrina, que ha estado constantemente regalándome dibujos y abrazos en los momentos necesarios. Tus dibujos me alegran el día y tus abrazos me dan la fuerza para seguir adelante. Eres una niña maravillosa.

Al amor de mi vida, quien ha sido paciente y asertivo con mi proceso, incluso cuando era difícil. Su amor y apoyo me hicieron sentir siempre amada y apoyada.

Los amo, definitivamente son seres de luz, apoyo y sabiduría.

A mi tutor de tesis, a mis amigos de la universidad y compañeras de trabajo, que han sido pacientes en mi recorrido. Gracias por siempre estar ahí para mí.

Certificado de Aprobación Tutor Metodológico y Científico



ANEXO N° 7.1

UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR METODOLÓGICO Y CIENTÍFICO PARA LA PRESENTACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Samborombón, 05 de diciembre de 2023

Magister
Verónica Proaño
Decana de la Facultad
Marketing y comunicación
Universidad Tecnológica ECOTEC

De mis consideraciones:

Por medio de la presente comunico a usted que el trabajo de integración curricular TITULADO: Estrés académico y su relación con la salud mental de los estudiantes de la Universidad Ecotec, 2023 según su modalidad EXAMEN COMPLEXIVO; fue revisado, siendo su contenido original en su totalidad, así como el cumplimiento de los requerimientos establecidos en la guía para su elaboración. Por lo que se autoriza al estudiante: **Amira Isabella Jorge Acosta**, para que proceda con la presentación oral del mismo.

ATENTAMENTE,

Mgtr. Daniel Ojeas Rodríguez
Tutor metodológico

Mgtr. Daniel Ojeas Rodríguez
Tutor de la ciencia

Certificado de Porcentaje de Coincidencias



UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR CERTIFICADO DEL PORCENTAJE DE COINCIDENCIAS DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Habiendo sido revisado el trabajo de integración curricular TITULADO: Estrés académico y su relación con la salud mental de los estudiantes de la Universidad Ecotec, 2023, según su modalidad EXAMEN COMPLEXIVO, elaborado por Amira Isabella Jorge Acosta fue remitido al sistema de coincidencias en todo su contenido el mismo que presentó un porcentaje de coincidencias del 2% mismo que cumple con el valor aceptado para su presentación que es inferior o igual al 10% sobre el total de hojas del Trabajo de Integración curricular. Se puede verificar el informe en el siguiente link: <https://app.complatio.net/v6/report/38f38b4a3967024cb94ab5c055588ddjbc48ede8a/s/summary>. Adicional se adjunta print de pantalla de dicho resultado.



ATENTAMENTE,


Mgtr. Daniel Ofoas Rodriguez
Tutor metodológico


Mgtr. Daniel Ofoas Rodriguez
Tutor de la ciencia

RESUMEN

El estrés puede ser un estímulo para llevar a cabo las actividades diarias; sin embargo, cuando no se cuentan con las herramientas educativas y psicológicas adecuadas, puede generar un desequilibrio en el bienestar emocional de las personas. El diseño de la investigación fue no experimental, de tipo ex post facto, con un corte transversal. La metodología empleada es cuantitativa y se considera de alcance explicativo. En relación con la metodología de muestreo, se optó por el enfoque intencional o de conveniencia. La muestra constó de 308 participantes. Para evaluar la variable de salud mental, se utilizaron las escalas de bienestar emocional de Ryff y la escala de satisfacción con la vida (SWLS), mientras que para la variable de estrés académico se aplicó el SISCO SV-21. Los resultados indican que tener un propósito en la vida actúa como un factor de protección contra los estresores. Además, el propósito en la vida se presenta como un elemento protector contra la manifestación de síntomas en situaciones estresantes, y la existencia de relaciones positivas está asociada con un aumento en el uso de estrategias de afrontamiento del estrés. Estos hallazgos sugieren que fomentar un propósito en la vida y cultivar relaciones positivas puede contribuir a crear un entorno educativo más equilibrado, favoreciendo así el desarrollo tanto académico como personal.

Palabras clave: Estrés, estrés académico, salud mental, bienestar emocional, satisfacción con la vida, psicología

ABSTRACT

Stress can be a stimulus to carry out daily activities; however, when the appropriate educational and personalological tools are not available, it can generate an imbalance in people's emotional well-being. The research design was non-experimental, ex post facto, with a transversal cut. The methodology used is quantitative and is considered to be explanatory in scope. In relation to the sampling methodology, the purposive or convenience approach was chosen. The sample consisted of 308 participants. To evaluate the mental health variable, the Ryff emotional well-being scales and the Satisfaction with Life Scale (SWLS) were used, while for the academic stress variable the SISCO SV-21 was applied. The results indicate that having a purpose in life acts as a protective factor against stressors. In addition, purpose in life is presented as a protective element against the manifestation of symptoms in stressful situations, and the existence of positive relationships is associated with an increase in the use of stress coping strategies. These findings suggest that fostering purpose in life and cultivating positive relationships may contribute to a more balanced educational environment, thus favoring both academic and personal development.

Keywords: stress, academic stress, mental health, emotional wellbeing, life satisfaction, psychology

ÍNDICE GENERAL

A. 8

Planteamiento de Objetivos. 4

B. 13

Primera Parte: Revisión De Literatura 5

Estrés Académico 7

Salud Mental 10

Relación de Variables Estrés Académico y Salud Mental 14

Segunda Parte: Método De Investigación 18

Tercera Parte: Análisis De Resultados 22

Análisis descriptivo de las variables. 22

Análisis de correlación entre estrés académico y salud mental 23

Análisis de regresión lineal múltiple. 26

Discusión 27

C. 39

D. 39

E. 41

ÍNDICE TABLAS Y FIGURAS

Tabla 1	12
Tabla 2	16
Tabla 3	22
Tabla 4	24
Tabla 5	27
Tabla 6	27

A. INTRODUCCIÓN

El estrés tiene un impacto significativo en la salud mental de los estudiantes, afectando su bienestar general y su capacidad para tener un desempeño académico óptimo (Espinosa-Castro et al., 2020). Según investigadores, como Bedoya-Lau et al., (2014), el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios se ve influenciado, principalmente, por factores como la demanda de su programa académico, el semestre que están cursando, los horarios de sus clases y las evaluaciones. Es por esto que el desempeño académico es impactado, porque se relaciona con un pobre rendimiento académico, con la disminución de la motivación académica, con la deserción y con un desenganche académico por parte de los estudiantes (Cassaretto et al., 2021)

El estrés académico afecta en diversos aspectos del bienestar como la salud física, mental, la capacidad cognitiva y el comportamiento, viéndose influenciado por factores familiares, culturales, económicos y sociales (Calizaya Lopez et al., 2021). Así mismo, en el manual DSM - V en la sección trastorno de estrés agudo existen síntomas de alerta como la alteración del sueño, irritabilidad, hipervigilancia, falta de concentración, sobresaltos exagerados, escalando a agresiones verbales y físicas, con personas u objetos (American Psychiatric Association, 2013).

A lo largo de una situación estresante se evidencian síntomas como dolores de cabeza, problemas de sueño, falta de apetito y fatiga crónica (Cassaretto et al., 2021). Así también, estos síntomas interfieren con la capacidad de concentración y el rendimiento académico de los estudiantes. Por otro lado, los rankings universitarios tienen como objetivo principal establecer un orden de clasificación de las instituciones educativas superiores, utilizando criterios destinados a

evaluar la excelencia en la enseñanza, la investigación y otros elementos relevantes de la labor académica, donde su propósito fundamental radica en proporcionar información y guía a la sociedad en general (Véliz Briones, 2018). A pesar de que los estudiantes expresan sus inclinaciones académicas individuales, la selección de la carrera que desean estudiar se ve limitada debido a las diferencias en los resultados de los exámenes de ingreso, aparentemente insignificantes, desempeñan un papel crucial (Madrid-Tamayo, 2019). Es por esto que al abordar el estrés académico se conocerá el impacto que existe en los estudiantes de las universidades, siendo el punto de partida la salud mental, para que la gestión de promover un entorno educativo sea más equilibrada, favoreciendo su desarrollo académico y personal, representando esto un desafío significativo para los estudiantes de Ecuador (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2019).

Es esencial dirigir la atención hacia los enfoques pedagógicos y la adquisición de habilidades, al mismo tiempo que se promueve la responsabilidad y la organización de las tareas académicas entre los estudiantes. Además, se reducirá la magnitud y frecuencia de las reacciones adversas, asociadas al estrés (Silva Ramos et al., 2020). Por lo tanto existen insuficientes programas y servicios de apoyo psicológico en las instituciones educativas, por nombrar uno a modo de ejemplo se tiene la guía para docentes: apoyo psicosocial en emergencias, desastres y catástrofes del (Ministerio de Educación, 2020). Por lo que se requiere una mayor conciencia y comprensión de los factores que contribuyen al estrés académico, así como las de la salud mental.

Hasta la fecha, diversas universidades en América Latina, como en Colombia, han reconocido la presencia del estrés académico, donde los estudiantes informan experimentar niveles significativos, atribuidos a las considerables responsabilidades, asociadas a actividades programadas, tales como trabajos escritos, exposiciones y evaluaciones. (Restrepo et al., 2020). Para el caso de Argentina, la mayoría de los estudiantes experimentan un grado moderado de estrés académico, con intensidades que varían entre alta y medianamente alta (Kloster Kantlen & Perrotta, 2019). México por su parte, ha identificado un elevado porcentaje de estudiantes de educación superior que experimentan niveles moderados de estrés académico (Silva Ramos et al., 2020). Estos

hallazgos subrayan la importancia de abordar en los estudiantes el estrés académico en el ámbito educativo, en toda la región latinoamericana.

A pesar de estas investigaciones, la cantidad de estudios es limitada, por lo que se requiere una mayor recopilación de datos que analicen las causas y las consecuencias del estrés académico en Ecuador, así como las intervenciones e impacto. Se espera que los resultados sean positivos ante la presencia del estrés, pues esto significa que la carga emocional que poseen los estudiantes sí tiene relación con su salud mental y por ende se promueve la planificación estratégica que permita regularlo.

Por esta razón, se utilizarán escalas para determinar el índice de estrés académico y el estado de salud mental de los estudiantes, pues permitirá analizar su impacto y, en última instancia, promover la creación de entornos educativos que valoren el bienestar integral de los estudiantes y brinden el apoyo necesario para gestionar el estrés académico de manera saludable.

Además, es esencial comprender la importancia de esta problemática por varias razones. Los jóvenes que están en la universidad están atravesando una etapa significativa en sus vidas, enfrentando nuevas responsabilidades y desafíos, como las demandas académicas, la presión social, la incertidumbre sobre el futuro y otros aspectos cotidianos (Moscoso Zúñiga & Barzallo Sánchez, 2018). Además, el estrés académico es un factor que desencadena o agrava otros problemas de salud mental, lo que subraya la necesidad de abordarlo de manera integral para promover el bienestar y el desarrollo óptimo de los estudiantes (Ormaza Pincay, 2019). La mayoría de las investigaciones revisadas respaldan la idea de que el estrés académico tiene un impacto negativo, considerándolo como un factor desencadenante de diversos efectos y síntomas en los estudiantes (García Moreno, 2021)

Los aportes teóricos al conocimiento que se derivan de esta investigación son valiosos a nivel académico, ya que permitirán comprender los niveles de estrés académico y su impacto en la salud mental de los estudiantes. Estos hallazgos podrán ser utilizados para diseñar intervenciones preventivas y de apoyo adecuadas, así como para mejorar las políticas y prácticas educativas en las universidades. Igualmente, esta tesis podría sentar las bases para futuros

estudios y enriquecer el conocimiento global sobre el estrés académico y su relación con la salud mental en el ámbito universitario.

Los aportes metodológicos requerirán del desarrollo y la implementación de planteamientos y técnicas de investigación adecuados. Esto implica la utilización de instrumentos de medición y evaluación psicológica válidos y confiables para analizar los niveles de estrés académico y evaluar su impacto en la salud mental de los estudiantes. Al desarrollar y adaptar metodologías, se contribuirá al bagaje técnico, instrumental y procedimental propio de la ciencia en este campo. Se podrán aplicar técnicas de análisis estadístico y cualitativo para examinar las relaciones entre variables relevantes obteniendo resultados más sólidos y significativos.

Por lo que, dentro de las universidades se debe incluir la implementación de programas de apoyo psicológico, fomentar prácticas de autocuidado y promover entornos educativos que valoren la salud mental de los estudiantes. Al contribuir a la solución de esta, se busca mejorar el bienestar de los estudiantes, promover su éxito académico y brindar un impacto positivo en la sociedad en general. De esta manera el presente estudio pretende resolver la siguiente interrogante ¿el estrés académico impacta en la salud mental de la población educativa de la Universidad Ecotec?

Además, se enmarca en un enfoque correlacional de modalidad cuantitativa, se hará uso del enfoque por conveniencia y se centrará en estudiantes del semestre 2 de la Universidad Ecotec en Ecuador durante el año 2023 y se utilizarán instrumentos para recopilar datos confiables y relevantes.

Planteamiento de Objetivos.

Objetivo General

- Establecer la incidencia del estrés académico en la salud mental de la población universitaria de los estudiantes de la universidad Ecotec durante el periodo 2023 para promover un entorno educativo más equilibrado y favoreciendo su desarrollo académico y personal.

Objetivos específicos

- Evaluar con instrumentos psicométricos el nivel de estrés académico en los estudiantes de la universidad Ecotec durante el periodo 2023.
- Correlacionar las variables estrés académico y salud mental de los estudiantes de la universidad Ecotec durante el periodo 2023.
- Analizar la relación entre el estrés académico y la salud mental de los estudiantes de la universidad Ecotec durante el periodo 2023.

B. DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

Primera Parte: Revisión De Literatura

El estrés académico tiene un impacto en las relaciones personales y en el bienestar individual. Cuando la salud mental se ve afectada, la concentración y el rendimiento académico sufre alteraciones. Por lo tanto, si el estrés no se maneja de manera adecuada, se convierte en un problema crónico, dando lugar a la depresión o la ansiedad, y esto, a su vez, afectará negativamente la salud mental, repercutiendo en varios aspectos de la vida del estudiante.

Estado Emocional

Para mayor entendimiento de la variable estrés académico es necesario tener en cuenta el estado emocional, pues son respuestas psicofisiológicas que reflejan formas de adaptación frente a determinados estímulos, ya sea cuando este percibe un objeto, persona, ubicación, evento o recuerdo significativo (Salazar Flores et al., 2018). Además, La habilidad para gestionar las emociones es fundamental para abordar proactivamente los eventos estresantes que surgen en la vida diaria. De esta manera, si falta incrementa la probabilidad de que experimenten depresión, ansiedad, dificultades de comportamiento y un bajo desempeño académico (Santoya Montes et al., 2018).

En conjunto, las emociones son una parte natural de la adaptación y saber gestionarlas saludablemente es crucial para un equilibrio emocional y psicológico en la vida, sobre todo cuando se enfrentan situaciones estresantes. Asimismo, las emociones son fenómenos breves vinculados a sentimientos, estimulación, propósito y manifestación que nos asisten en ajustarnos a las oportunidades y desafíos que surgen en momentos importantes de la vida (Reeve, 2010).

Se detallan estudios en que los niveles más bajos de depresión, ansiedad y estrés están relacionados con una mayor capacidad percibida para comprender y gestionar las emociones, mientras que niveles más altos de depresión sugieren una mayor atención a las emociones, lo que podría contribuir a la rumiación característica de estos estados emocionales (Barraza-López et al., 2017). Por otro lado, a mayor percepción e identificación de emociones se vinculará con mayor tolerancia a la frustración y, hablar abiertamente de emociones

reconociendo las señales emocionales internas, se asocia con mejor regulación emocional y afrontamiento de problemas (Santoya Montes et al., 2018). En cuanto a el ámbito de neurociencias se han evidenciado la relevancia de las emociones en procesos como el aprendizaje, la toma de decisiones y la percepción, entre otros. (Benavidez V & Flores P, 2019).

En resumen, los tres estudios subrayan la relevancia de la inteligencia emocional en la vida de las personas, especialmente en situaciones relacionadas con el aprendizaje, la toma de decisiones y el control de las emociones, estableciendo una correlación positiva entre menores niveles de depresión y ansiedad y una mejor habilidad para entender y manejar las emociones, mientras que la depresión está asociada a una mayor atención hacia las emociones, lo que tiene como resultado la rumiación.

Se enfatiza la conexión entre el conocimiento propio de las emociones, la autorregulación emocional y la capacidad para lidiar con la frustración, pues subrayan la importancia de fomentar y fortalecer la inteligencia emocional como una estrategia para mejorar la salud mental y el bienestar en diversos aspectos de la vida, incluyendo la educación y la práctica clínica.

Estrés

Por otra parte, es necesario contextualizar la variable estrés, en general, que se suele referir al estímulo o agente que provoca una respuesta que tiende a ser psicológica o corporal y estas pueden convertirse en enfermedades (Orlandini, 2012). Del mismo modo, se la denomina como una fuerza que produce tensión del objeto que la recibe y resulta un estímulo externo que proviene de cualquier agente, es decir que será un duelo o una pérdida de trabajo, como también un ruido fuerte o el calor. (Stora, 2000)

Se tiene en conocimiento dos tipos de estrés, pues el de corta duración se llama estrés positivo o eutress, ya que no suele generar problemas porque el cuerpo tiene la oportunidad de recuperarse, es controlada y abandonada a voluntad. Por otra parte, cuando se prolonga y escapa al control del individuo se convierte en estrés negativo o distress (Bairero Aguilar, 2017). En tales casos, el cuerpo no

descansa adecuadamente, lo que puede dar lugar a un desequilibrio en el organismo y posibles efectos adversos para la salud.

De esta manera, el estrés es el resultado de un estímulo que se manifiesta de forma positiva o negativa según la situación en que se encuentre la persona, la capacidad que tenga para controlarlo o abandonarlo a control y el efecto que ocasione.

En Chile una proporción significativa de los participantes experimentaba síntomas de estrés, ya que hay una relación inversa entre el apoyo social percibido y los síntomas de depresión, ansiedad y, en cierta medida, de estrés, por lo que aquellos que sentían un mayor respaldo social, ya sea de amigos, familiares u otros, tendían a experimentar menos síntomas de problemas de salud mental (Barrera Herrera et al., 2019). En México, experimentaron un grado moderado de estrés (86.3%), seguido de un grado profundo (11.4%) y un grado leve (2.4%), sin importar su área de estudio. (Silva Ramos et al., 2020).

Ambos estudios revelaron que una gran proporción de estudiantes universitarios experimenta síntomas de estrés a pesar de ser países diferentes, donde el apoyo social juega un papel fundamental en la salud mental de los estudiantes universitarios, contribuyendo a la reducción de los síntomas relacionados con estas condiciones.

Estrés Académico

El estrés se caracteriza por ser un estado de desequilibrio y ansiedad que obstaculiza la capacidad de concentración y el desempeño eficiente en las tareas cotidianas (Rodríguez et al., 2020). Es por esto que el estrés académico es común entre los estudiantes que ingresan a la universidad, ya que la institución con sus exigencias y tensiones puede convertirse en una fuente de estrés que potencialmente afecta su salud y calidad de vida (Frontera Provincial et al., 2020). De esta manera, se dificulta la capacidad de concentrarse y realizar sus tareas diarias de manera eficiente, resultando perjudicial para el bienestar de los estudiantes debido a sus efectos negativos en la concentración y el rendimiento.

Este proceso es un sistema adaptativo y psicológico (Berrío García & Mazo Zea, 2011) que se describe en tres etapas secuenciales, primero, cuando el alumno

enfrenta demandas que percibe como abrumadoras, segundo cuando generan desequilibrio manifestado en síntomas físicos, psicológicos o conductuales y finalmente, buscan estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio perdido. (Barraza Macías, 2019). Estos se pueden categorizar como componentes, que son los estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output). (Barraza Macías, 2010)

En el ámbito educativo impacta crecientemente debido a la variedad de factores estresantes involucrados y la falta de conocimiento para hacerles frente, a su vez, se manifiesta en problemas de salud físico y mental, lo que inevitablemente tendrá repercusiones negativas en su desempeño y rendimiento académico (Aguaded et al., 2022). Complementando, también tiene una manifestación comportamental y en la mayoría de los estudios se centran en identificar y describir las características del estrés académico, así como en analizar su relación con variables de naturaleza psicológica y académica. (Jurado-Botina et al., 2022)

En México se determina que si el estrés se ve como método de alerta, puede ser positivo (Armenta et al., 2020) En Chile, los exámenes finales universitarios se asocian con la falta de actividad física y altos niveles de estrés, especialmente entre aquellos con una carga académica más pesada.(Muñoz Donoso et al., 2023). En Perú, implementaron un programa de mindfulness que tuvo impacto significativo en la prevención del estrés académico en estudiantes universitarios. (Farfán Bellido et al., 2023).

En resumen, estos estudios resaltan la complejidad del estrés académico en estudiantes universitarios. Mientras que en México se sugiere un enfoque positivo, en Chile se encuentra una relación con la inactividad física, y en Perú, el mindfulness emerge como una herramienta efectiva para la prevención.

Modelos y Teorías Del Estrés Académico

El modelo transaccional del estrés de Lazarus & Folkman, (1984), donde los procesos cognitivos del individuo son clave en la aparición del estrés. La evaluación que el individuo hace de la situación, las demandas del entorno y sus

recursos personales y sociales son componentes esenciales para determinar si la situación se percibe como abrumadora o no. Además, resalta el papel fundamental de factores cognitivos y emocionales en la respuesta al estrés y proporciona un marco para comprender el afrontamiento y la reevaluación cognitiva como estrategias para mitigar el estrés.

El Modelo de Estresores Académicos de Misra & Mckean, (2000) se centra en los estresores particulares relacionados con la educación superior, explorando cómo estos factores afectan a los estudiantes en ese contexto, identificando las fuentes de estrés específicas que pueden surgir durante su experiencia académica.

La Teoría de la Autodeterminación de Deci & Ryan, (1985) se centra en la motivación humana, diferenciando entre la motivación intrínseca y extrínseca. En el ámbito académico, sugiere que la falta de autonomía y la presión externa pueden conducir a una motivación extrínseca, aumentando el estrés de los estudiantes. Para aliviar el estrés académico, se enfatiza la importancia de entornos educativos que promuevan la autonomía, permitiendo a los estudiantes elegir y controlar su proceso de aprendizaje, lo que fomenta la motivación intrínseca y el bienestar.

Los tres modelos psicológicos comparten un enfoque centrado en la evaluación cognitiva de las situaciones. Todos reconocen que la percepción subjetiva de las demandas, los recursos y la motivación juegan un papel fundamental en la experiencia del estrés. Además, resaltan la importancia de los factores cognitivos y emocionales en la respuesta al estrés. Mientras que el Modelo Transaccional se centra en la evaluación y el afrontamiento, el Modelo de Estresores Académicos aborda las fuentes específicas de estrés en contextos académicos, y la Teoría de la Autodeterminación destaca la influencia de la autonomía en la motivación y el estrés.

Salud

En cuanto a salud se refiere, es un estado de bienestar integral de las personas que, incluye la atención médica y servicios de salud. Además, es influenciada por factores sociales como la condición de vida (Braveman & Gottlieb, 2014).

Desde otra perspectiva, se reconocen otros factores influyentes, como los genéticos, conductuales y socioeconómicos, que también tienen un impacto en el bienestar general, más allá de la atención médica individual (Jarvis et al., 2020). En síntesis, la salud es integral y está compuesta de diversos factores que se pueden considerar psicosociales, pues incluyen la atención médica y psicológica.

En conjunto, se identifica a la resiliencia como la capacidad de adaptarse de manera positiva a situaciones estresantes, promoviendo la salud y el bienestar, incluso en casos de enfermedades crónicas, con el fin de mantener o restaurar el funcionamiento normal en momentos difíciles (Babić et al., 2020). Por otro lado, los estudiantes con una mayor capacidad de resiliencia académica suelen experimentar niveles reducidos de ansiedad. Asimismo, se ha constatado una correlación negativa significativa entre la resiliencia académica y el estado general de salud.(Fínez Silva & Morán Astorga, 2016)

En síntesis, las investigaciones subrayan la importancia de la resiliencia en la promoción de la salud general. La capacidad de adaptarse de manera positiva a situaciones estresantes se asocia con una mejor calidad de vida y niveles reducidos de ansiedad. La resiliencia se configura como un recurso esencial que contribuye al bienestar, incluso en casos de enfermedades crónicas. Estos hallazgos resaltan la necesidad de fortalecer la resiliencia como un enfoque para mejorar la salud general y el afrontamiento efectivo de desafíos en la vida.

Salud Mental

En lo que respecta a la salud mental, existen diversas definiciones, siendo una de las más destacadas la que se conceptualiza como el logro de un bienestar emocional, en el cual la persona alcanza un equilibrio general en sus áreas socioafectivas e incluso biológicas (Godoy et al., 2020).

Otra definición relevante subraya que la salud mental se alcanza al considerar que se ha llegado a una satisfacción con la vida cuando el individuo mantiene un estado equilibrado, dando lugar al sentimiento de autorrealización (Rodríguez Hernández, 2020). De esta manera, la salud mental se define como el bienestar

emocional y la satisfacción con la vida que mantiene el equilibrio de la autorrealización a nivel psicobiológico.

En cuanto a los estudios, se destaca a nivel de Latinoamérica la ineficacia ante la respuesta de atención sanitaria mental, debido a esto proponen dar seguimiento a estrategias o recursos de España, Gran Bretaña y Brasil para tenerlos como modelos y así, implementar atención de calidad (Garzaniti, 2018).

En Ecuador, la investigación sobre salud mental desde la perspectiva de la psicología es limitada y se centra en manifestaciones clínicas y psicopatológicas (Subía Arellano & Gordón Morales, 2014).

Por otra parte, en Chile, el 40.6% de los estudiantes de salud tiene propósitos de vida, mientras que el 41.7% experimenta carencias en relaciones sociales. Además, el 26.6% muestra baja autonomía, y el 25% tiene un crecimiento personal mínimo (Sandoval Barrientos et al., 2017).

En el presente documento se reconoce que la salud mental es una variable amplia, y es por esto que además de su definición y conceptos básicos, resulta pertinente abordar los factores psicológicos y sociales que intervienen en esta, el modelo de salud mental con los resultados de la OMS y valores presentados por parte de Ecuador. Finalmente se abarca la promoción de salud mental y cuando resulta necesario, se presentan tablas para facilitar la comprensión del texto.

En el ámbito de la salud mental, los factores psicológicos y sociales que desempeñan un papel destacado incluyen la carencia de recompensas, expectativas erróneas y, de manera fundamental, la carga laboral, el nivel de control del trabajador, las relaciones interpersonales y el respaldo social en el entorno laboral. Según los hallazgos del estudio, se observó una relación significativa únicamente con las variables de inseguridad laboral ($r = -.338$), la Autoeficacia ($r = -.152$) y el Control Emocional ($r = -.261$) (Juárez García, 2004).

Debido a esto, se destaca el modelo de salud mental comunitaria aplicado por el Ministerio de Salud Pública de Ecuador (MSP) que permite facilitar la comprensión de la variable pues, a pesar de una década de integración del modelo, los resultados de un estudio de esta no cumplen con las expectativas. Por ello,

destacan la importancia de un enfoque crítico y basado en la comunidad (Baena, 2018).

Además, el modelo que usa el Ministerio de Salud Pública del Ecuador presenta principios para orientar el cumplimiento de las metas del Plan del Buen Vivir que busca mejorar las condiciones de vida y salud de la población ecuatoriana (Ministerio de Salud Pública, 2021). Esto quiere decir que se ha implementado un programa con enfoque familiar, comunitario e intercultural y que el uso de este no solo contrasta con la situación observada en otros lugares, sino que también facilita la atención integral de los pacientes.

Para subrayar la relevancia de este modelo, se exponen los resultados consolidados a nivel global en la tabla 1, los cuales han sido resaltados en el informe de la Organización Mundial de la Salud, (2001). Cabe destacar que, en diversos países, los porcentajes relativos a programas de salud mental presentan tendencias opuestas. Destacando así la importancia de adoptar un modelo que se adapte a las especificidades de cada contexto nacional, como lo evidencia el caso de Ecuador.

Tabla 1

Programas y porcentajes recopilados de la OMS (2001)

Programas	Datos Estadísticos
Poblaciones específicas	Únicamente el 15,1% de los países ofrece programas para las poblaciones indígenas, el 17,3% para los grupos minoritarios, el 28,3% para refugiados, el 37,2% para víctimas de desastres, el 47,8% para personas de la tercera edad y el 59,9% para niños.
Niños	En la Región de África, el 37,8% de los países cuentan con programas destinados a niños, a pesar de que el 44,1% de la población regional se encuentra en la etapa infantil. En contraste, en la Región de Europa, el 77,1% de los países implementan programas para niños, a pesar de que estos representan solo el 19,7% de la población total.

Programas	Datos Estadísticos
Adultos Mayores Social	En cuanto a la atención a las personas de edad, únicamente el 17,8% de los países en la Región de África y el 67,7% en la Región de las Américas disponen de programas específicos. Aunque la población adulta mayor constituye el 4,8% y el 11% de la población total en las Regiones de África y las Américas, respectivamente, cerca del 40% de los países europeos carecen de programas dedicados a estos, a pesar de que alrededor de una quinta parte de su población supera los 60 años.
Salud Mental	En el 88% de los países existen Organizaciones No Gubernamentales (ONG) dedicadas al ámbito de la salud mental. Estas ONG desempeñan un papel fundamental en áreas que abarcan desde el tratamiento y la rehabilitación hasta la prevención, promoción y sensibilización.

Bajo todo el contexto mencionado, resulta pertinente abordar la promoción de la salud mental presentada bajo la intervención del psicólogo, pues abarcan diversos enfoques, aplicados según la formación, preferencia del profesional y las necesidades del paciente (Ruiz Roa & Navarro Obeid, 2018).

En el contexto de una investigación en instituciones públicas y privadas del cantón Portoviejo, se identificó que el enfoque cognitivo conductual es el más utilizado por los psicólogos clínicos, mientras que aproximadamente un tercio de los profesionales encuestados emplea el enfoque integralista. Además, se observó que la estrategia predominante para promover la salud mental es la Psicoeducación (Caicedo Guale et al., 2021). Esta estrategia se manifiesta a través de diversas actividades como charlas, talleres, casas abiertas y capacitaciones, con el propósito de fortalecer la salud mental y generar un impacto positivo a nivel social (Godoy et al., 2020).

Con esto, se toma en consideración que la cantidad de tiempo dedicado a ciertas actividades educativas pueden afectar significativamente el estado psicológico y la satisfacción general de una persona (Valle Pico & Larzabal Fernández, 2022).

Relación de Variables Estrés Académico y Salud Mental

La comprensión de esta relación es esencial para implementar estrategias de prevención y apoyo en entornos académicos. Intervenciones que promuevan el bienestar emocional, habilidades de afrontamiento y un equilibrio saludable entre las demandas académicas y la salud mental son fundamentales para mitigar los efectos negativos del estrés académico. La investigación continua en esta área contribuye al desarrollo de enfoques más efectivos para mantener y mejorar la salud mental de los estudiantes en contextos educativos.

El estrés académico puede contribuir al desarrollo de problemas de salud mental, incluyendo síntomas de ansiedad, depresión y agotamiento emocional. La presión constante para alcanzar metas académicas, la preocupación por el rendimiento y la competencia académica pueden generar tensiones psicológicas que afectan la salud mental de los estudiantes. A su vez, los problemas de salud mental pueden influir en la capacidad de afrontar el estrés académico de manera efectiva, creando un ciclo bidireccional.

El estrés académico se manifiesta a través de síntomas como dolores de cabeza, problemas de sueño, falta de apetito y fatiga crónica (Cassaretto et al., 2021). Como consecuencia de esto, se ve afectado el nivel de concentración y el rendimiento académico. De este modo, se genera un ciclo en el cual el estrés se agrava, influenciando a su vez el deterioro de la salud mental y afectando el bienestar emocional y la satisfacción con la vida del individuo.

La manifestación de irritabilidad e intranquilidad, como reflejada en los resultados obtenidos, sugiere la presencia de un trastorno del ánimo, indicando posibles alteraciones emocionales dentro del individuo evaluado. Estos síntomas pueden ser indicadores de una respuesta emocional disfuncional, que podría afectar significativamente la calidad de vida y el bienestar psicológico (Basurto Avilés et al., 2020).

Para manejar el estrés académico se pensó en Mindfulness, reconociendo sus beneficios respaldados por evidencias clínicas, sin embargo se señala que su aplicación específica en el ámbito universitario, al menos en el contexto de reducción de estrés, puede no ser concluyente según los resultados de la evaluación mencionada (Oblitas Guadalupe et al., 2019).

Se debe tener en cuenta que para la variable salud mental se han usado definiciones de bienestar emocional y al ser contrastado con el estrés académico, se tiende a procrastinar, generando más estrés (Delgado Tenorio et al., 2021). En un estudio se obtiene que el crecimiento personal, la madurez personal y la autoaceptación (factores del bienestar psicológico), son factores predictivos de la procrastinación académica (Chacaltana Hernández, 2019).

Los estudiantes que padecen de estrés, deben tomar en consideración que bienestar estudiantil plantee una propuesta que abogue por una formación profesional que no solo se centre en la transmisión de conocimientos, sino que también busque mejorar la calidad educativa y atender las necesidades emocionales de los estudiantes para lograr un proceso de enseñanza-aprendizaje integral y efectivo de salud mental (Quiliano Navarro & Quiliano Navarro, 2020).

Para aquellos estudiantes que están dentro del campo laboral, los resultados sugieren que mientras no se encontró una relación significativa entre el burnout y la satisfacción con la vida, sí se observaron relaciones importantes entre el agotamiento emocional, la despersonalización, la realización personal y la satisfacción general de la vida (Ramírez Zhindón & Calva Camacho, 2023).

En el ámbito de estudiantes que forman parte unidades educativas, resaltan la importancia de abordar el estrés académico, ya que su crecimiento se asocia con una disminución tanto en la calidad de vida general como en el bienestar físico de los estudiantes. Además, abordar y gestionar el estrés académico podría contribuir significativamente a mejorar la experiencia y el bienestar de los estudiantes (Torres Soriano & Ayala Mendivil, 2022).

Se sugiere que el estrés, considerado como un método de alerta, puede tener connotaciones positivas. Esta conclusión podría implicar que, en ciertos casos,

el estrés moderado puede actuar como un mecanismo de alerta que impulsa a los individuos a estar alerta y responder de manera efectiva a los desafíos, incluso en el ámbito académico (Armenta et al., 2020).

A lo largo de toda la relación de las variables, los resultados para estudiantes o profesionales de la salud son abundantes, por ello es necesario tener en cuenta que, los estudiantes de enfermería, independientemente de su género, enfrentan un nivel severo de estrés académico en diversas dimensiones y en la evaluación global, lo que resalta la importancia de abordar y gestionar el estrés en este grupo estudiantil (Asenjo Alarcón et al., 2021).

Adicional, al haber pasado una pandemia hace pocos años, es necesario destacar que aunque muchos individuos no identifican formalmente problemas de salud mental, sí reconocen un aumento en el malestar emocional durante este período excepcional (Hermosa Bosano et al., 2021).

Tabla 2

Operacionalización De Variables

VARIABLE	CONCEPTUALIZACIÓN	INDICADORES	INSTRUMENTOS Y/O MÉTODOS
Estrés Académico	El estrés se caracteriza por ser un estado de desequilibrio y ansiedad que obstaculiza la capacidad de concentración y el desempeño eficiente en las tareas cotidianas (Rodríguez et al., 2020).	Para medir el índice de estrés académico	1. Escala SISco 21 2. Métodos estadísticos 3. Procesamiento y análisis de la información
Salud Mental	Es cuando la persona alcanza un equilibrio general en sus áreas socioafectivas e incluso	Para medir de forma certera la salud mental, se refiere a satisfacción	1. Escala de Satisfacción con la vida (SWLS)

VARIABLE	CONCEPTUALIZACIÓN	INDICADORES	INSTRUMENTOS Y/O MÉTODOS
	<p>biológicas (Godoy et al., 2020).</p> <p>Se logra alcanzar la satisfacción con la vida cuando el individuo mantiene un estado equilibrado, lo que da lugar al sentimiento de autorrealización.</p> <p>(Rodríguez Hernández, 2020).</p>	<p>con la vida y bienestar emocional.</p>	<p>2. Escala de Bienestar emocional de Ryff</p> <p>3. Métodos estadísticos</p> <p>4. Procesamiento y análisis de la información</p>

Segunda Parte: Método De Investigación

Diseño de la Investigación

El diseño de la investigación fue no experimental de tipo ex post facto, dado que se establecieron relaciones entre las variables sin que el investigador las manipulara (Casari, 2022). El objetivo principal de este estudio consistió en analizar la relación existente entre el estrés académico y la salud mental. Los datos recopilados en el marco de esta investigación están disponibles a través del siguiente enlace en Open Science Framework (OSF): <https://osf.io/3a6x7/>

El corte fue de tipo transversal, lo que implica la evaluación en un tiempo determinado, sin prolongaciones (Cvetković Vega et al., 2021). La naturaleza fue cuantitativa, centrándose en la recopilación de datos medibles estadísticamente con el fin de obtener resultados concretos. Por consiguiente, el alcance se consideró explicativo, ya que se orientó a búsqueda de explicaciones de tipo causal entre las variables seleccionadas (Gómez Chipana, 2020). En otras palabras, se enfocó en analizar cómo las variables causan y generan un efecto mutuamente y su relación.

Periodo y Lugar

Esta investigación se llevó a cabo en la Universidad Tecnológica Ecotec, una entidad privada ubicada en el Cantón Samborondón, en la Provincia del Guayas, que tiene servicio de educación superior en diferentes carreras y mallas. Ha recibido certificaciones que respaldan su excelencia académica, su compromiso con el cuidado del medio ambiente y la investigación a nivel de pregrado y posgrado abriendo paso a intercambios internacionales. Los datos utilizados fueron recopilados durante el período del semestre 2, es decir desde agosto hasta diciembre del año 2023.

Se optó por llevar a cabo la recopilación de datos en dos campus académicos (Samborondón y Juan Tanca Marengo), debido a su amplia infraestructura y su capacidad para albergar a un gran número de estudiantes que asisten regularmente a clases en los tres horarios disponibles (Matutino, Vespertino y Nocturno).

Universo y Muestra

La muestra de estudiantes que participaron en el estudio fue altamente diversa, ya que representaba a distintas carreras ofrecidas por la institución y distribuidas en sus respectivas facultades, además de sus horarios, jornadas y días (lunes a sábados). Los criterios de inclusión de selección para la muestra incluyeron ser mayor de edad, estar matriculado en el semestre 2 del año 2023 en la Universidad Ecotec y haber otorgado su consentimiento informado para participar en la investigación. En caso contrario, se consideró la posibilidad de excluirlas.

Es por esto que, en términos de ética, se comunicó a los participantes la voluntariedad de su participación, la confidencialidad de la información y la ausencia de conflictos de interés en la investigación. Se garantizó que no se ofrecieran incentivos económicos ni académicos. De esta manera, los estudiantes accedieron al consentimiento informado, asegurando su anonimato y evitando cualquier impacto adverso.

En términos de metodología de muestreo, se eligió el enfoque intencional o de conveniencia, pues se basa en la conveniencia y la disponibilidad de los participantes teniendo en cuenta que, debido a su proximidad, el acceso a la población era óptimo para la recolección de datos (Creswell, 2009).

Respecto a las variables sociodemográficas, participaron un total de 308 estudiantes, se visualiza que el 53.90% de los participantes son de sexo femenino. El rango de edad fue de 18 y 44 años, dando una media de 20 años. Respecto al nivel de estudios el 33.44% de los participantes se encuentra en 1er año y en menor medida el 6.49% en su 6to año educativo. El 21.10% de los estudiantes reportaron ser de la facultad de Marketing y Comunicación y el 0.97% de la facultad de turismo y hotelería. Además, el 67.53% no se encontraba laborando. De esta manera, el 32.47% si se encuentran laborando.

Materiales

En el marco de la investigación, se emplearon tres instrumentos de medición para evaluar las variables clave. Se utilizó un cuestionario de datos sociodemográficos ad hoc, el Inventario SISCO SV-21 para cuantificar el nivel

de estrés entre los participantes. Además, se aplicaron dos escalas distintas para evaluar la variable de salud mental. Estas fueron la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. La elección de dos escalas para medir la salud mental se llevó a cabo con el propósito de obtener mediciones más precisas y confiables de esta variable, asegurando así la calidad y robustez de los resultados obtenidos en el estudio.

Para la **ficha de datos sociodemográficos** se recolectó la edad, sexo, año de universidad actual, facultad a la que pertenece, si se encuentra laborando y el tipo de vinculación laboral que tiene.

En cuanto al inventario **SISCO SV-21** (Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico, Segunda versión de 21 ítems), es un instrumento creado para medir el estrés académico desarrollado por el autor principal, Arturo Barraza Macías. Este inventario se basa en una revisión exhaustiva de la literatura sobre el constructo y ha sido objeto de revisiones y mejoras que se compone de tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento (Barraza Macías, 2018).

En un estudio de México, se utilizaron las dimensiones de estresores y síntomas del inventario SISCO SV-21, cada una con 7 ítems tipo Likert y 6 opciones de respuesta. La confiabilidad fue alta, con coeficientes alfa de Cronbach de 0.83 y 0.87. (Delgado-Tenorio et al., 2021)

La Escala De Satisfacción Con La Vida (SWLS) es un instrumento diseñado por Diener, Emmons, Larsen y Griffin en 1985. Se utiliza para medir el juicio global que las personas hacen sobre su satisfacción con la vida. El autor de la traducción utilizada en este contexto son Isabel M. Mikulic, Melina Crespi y Romin a Caballero. La fiabilidad se ha evaluado utilizando el coeficiente alfa de Cronbach, y la validez factorial se ha analizado mediante análisis factorial exploratorio. En un estudio de adaptación en adultos de Buenos Aires, se logró un alto grado de acuerdo entre traductores y jueces expertos, respaldando la equivalencia conceptual de los ítems (Mikulic et al., 2019).

En la actual investigación se modificó a tres ítems con opciones de respuesta donde su puntuación es de 1 = De acuerdo, 2 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo,

y 3 = No estoy de acuerdo, debido a que facilita al encuestado determinar una respuesta sincera y certera.

La **Escala de Bienestar Psicológico de Ryff** de 1995 es un instrumento desarrollado por Carol Diane Ryff para evaluar el bienestar psicológico. Consta de 39 ítems y se ha utilizado en estudios instrumentales con muestras de adultos jóvenes, puertorriqueños, colombianos, entre otros. En estos, la validez de constructo reveló índices de ajuste adecuados con las seis dimensiones. Además, la confiabilidad se midió utilizando el coeficiente omega de McDonald (Ω), con valores que oscilan entre 0.60 y 0.84. Finalmente, la versión reducida de 29 ítems demostró un mejor ajuste y niveles aceptables de confiabilidad. (Pineda Roa et al., 2017).

A modo general, esta escala se considera apropiada para evaluar el bienestar psicológico en adultos jóvenes colombianos, con la capacidad de discriminar por nivel educativo, sexo y estatus socioeconómico en varias de las seis dimensiones que aborda.

Tercera Parte: Análisis De Resultados

Análisis descriptivo de las variables.

La tabla 3 presenta el análisis descriptivo de las variables de estudio. Con respecto a la variable estrés académico, la media presentada en sus dimensiones se encuentra entre 14.25 (D.E. = 9.08) en el factor síntomas y 16.03 de media en estrategias (D.E.= 9.58). Por otro lado, la variable bienestar emocional tiene como la media inferior a la dimensión propósito en la vida con un valor de 18.50 (D.E. = 8.06) y una media superior en la dimensión crecimiento personal con un valor de 49.95 (D.E. = 20.07). Con respecto a la dimensión satisfacción con la vida se presenta una media de 9.32 (D.E. = 2.54).

Tabla 3

Porcentajes de la media presentada en dimensiones de cada escala aplicada

	M	D. E	A	C	Mín.	Máx.
Estresores	15.56	9.20	0.03	-0.71	0.00	35.00
Síntomas	14.25	9.08	0.24	-0.76	0.00	35.00
Estrategias	16.03	9.58	-9.81×10 ⁻³	-0.82	0.00	35.00
Satisfacción	9.32	2.54	-0.05	-0.40	5.00	15.00
Autoaceptación	18.69	7.78	-0.06	-0.93	6.00	36.00
Dominio del entorno	18.78	7.55	-0.11	-0.87	6.00	36.00
Relaciones positivas	18.83	7.73	0.05	-0.89	6.00	36.00
Crecimiento Personal	49.95	20.07	-0.15	-0.93	16.00	96.00
Autonomía	23.94	9.81	0.06	-0.78	8.00	48.00
Propósito en la vida	18.50	8.06	0.06	-1.04	6.00	36.00

Nota: V= Válido; M= Media; D. E= Desviación Estándar; A= Asimetría; C= Curtosis; Mín.= Mínimo; Max.= Máximo.

Análisis de correlación entre estrés académico y salud mental

El análisis de correlación presente en la tabla 4 muestra correlaciones significativas de Pearson entre las dimensiones del estrés académico con todas las dimensiones de salud mental, cuyos valores de factores de r oscilaron entre >0.23 <0.01 de $p>.05$. Se halló una correlación entre dimensión estresores y satisfacción con valor de p 0.04 y en el factor de síntomas, la correlación existe con la autoaceptación.

Tabla 4

Correlaciones de Pearson.

V		E	ES	S	EA	SA	A	DE	RP	CP	AU
Estresores	R de Pears on	0.05	—								
		0.40	—								
Síntomas	R de Pears on	8.67x 10-3	0.74	—							
		0.88	< .001	—							
Estrategias	R de Pears on	8.76x 10-3	0.68	0.70	** *	—					
		0.88	< .001	< .001	—						
Satisfacción	R de Pears on	-0.11	0.12	0.23	** *	0.09	—				
		0.06	0.04	< .001		0.10	—				
Autoaceptación	R de Pears on	-0.02	0.14	0.12	*	0.23	** *	-0.01	—		
		0.72	0.01	0.04		< .0 01		0.86	—		
Dominio del Entorno	R de Pears on	-0.03	0.17	0.18	**	0.24	** *	0.11		0.90	** *
									—		

V		E	ES	S		EA		SA		A		DE		RP		CP		AU
		0.58	2.30x 10-3	1.67x 10-3		< .0 01		0.05		< .0 01		—						
Relaciones Positivas	R de Pears on	-0.05	0.23	0.25	** *	0.27	** *	0.16	* *	0.87	** *	0.88	** *	—				
		0.37	< .001	< .001		< .0 01		4.18x 10-3		< .0 01		< .0 01		—				
Creciminet o Personal	R de Pears on	-0.06	0.18	0.19	** *	0.23	** *	0.12	* *	0.93	** *	0.95	** *	0.92	** *	—		
		0.32	1.46x 10-3	< .001		< .0 01		0.04		< .0 01		< .0 01		< .0 01		—		
Autonomía	R de Pears on	-0.08	0.19	0.22	** *	0.21	** *	0.15	* *	0.88	** *	0.90	** *	0.89	** *	0.96	** *	—
		0.16	< .001	< .001		< .0 01		7.32x 10-3		< .0 01		< .0 01		< .0 01		< .0 01		—
Propósito en la Vida	R de Pears on	-0.03	0.12	0.09		0.22	** *	0.02		0.91	** *	0.91	** *	0.84	** *	0.90	** *	0.86
		0.55	0.03	0.10		< .0 01		0.68		< .0 01		< .0 01		< .0 01		< .0 01		< .0 01

Nota: * p < .05, ** p < .01, *** p < .001. En negrita p < 0.05. V: Variable; E: Edad; ES: Estresores; S: Síntomas; EA:

Estrategias; SA: Satisfacción; A: Autoaceptación; DE: Dominio del entorno; RP: Relaciones positivas; CP: Crecimiento

Personal; AU: Autonomía; PV: Propósito en la vida

Análisis de regresión lineal múltiple.

Se realizaron 3 modelos de regresión lineal paso a paso, entre la variable estrés académico y salud mental en la Tabla 5 se presentan los coeficientes con mayor índice de relevancia para el estudio. La dimensión estrategias se explica en un 7% por la aparición de Relaciones positivas y Propósito en la vida. Mientras que síntomas es explicada en un 12% por la misma dimensión de estrategias. Por último, la dimensión de estresores tiene 6% de explicación por Relaciones positivas.

Tabla 5

Regresión lineal paso a paso del Modelo - Estrategias, Síntomas y Estresores

Modelo	R	R²	R² Ajustado	RMSE
Estrategias	0.27	0.07	0.07	9.24
Síntomas	0.36	0.13	0.12	8.53
Estresores	0.26	0.07	0.06	8.92

En la Tabla 5 se presentan los coeficientes de regresión lineal, que es una técnica estadística que se utiliza para estudiar la relación entre una variable dependiente y una o más variables independientes. Se presencia que, el propósito en la vida actúa ante la presencia de estresores con un (- 2.22), al igual que con la presencia de síntomas con un (-3.25). Las relaciones positivas y la presencia de síntomas tienen un (4.86), así mismo con la presencia de estrategias de afrontamiento del estrés (4.93).

Tabla 6

Coefficientes de la Regresión lineal

Modelo		No	Error	Tipificado	t	p
		tipificado	Típico			
Estresores	(Intercepto)	11.02	1.36		8.10	< .001
	(Intercepto)	0.50	0.12	0.42	4.08	< .001
	Propósito en la vida	-0.26	0.12	-0.23	- 2.22	0.03
Síntomas	Intercepto	4.98	2.14		2.33	0.02

Modelo		No tipificado	Error Típico	Tipificado	t	p
	Relaciones positivas	0.58	0.12	0.50	4.86	< .001
	Propósito en la vida	-0.37	0.11	-0.33	-3.25	1.30×10 ⁻³
	Satisfacción	0.55	0.20	0.15	2.76	6.18×10 ⁻³
Estrategias	(Intercepto)	9.70	1.39		6.99	< .001
	Relaciones positivas	0.34	0.07	0.27	4.93	< .001

Nota: Se consideraron las siguientes covariables, pero no se incluyeron: Autoaceptación, Dominio del entorno, Crecimiento Personal, Autonomía.

Discusión

Los resultados indican en un 7% las estrategias de afrontamiento del estrés mediante las relaciones positivas de la escala de bienestar emocional de Ryff (t = 4.93), siendo un factor de riesgo. Con respecto a los síntomas del estrés la varianza se explica en un 12% través del propósito en la vida (t = -3.25) como variable de protección. Así mismo, la satisfacción con la vida (t = 2.76) y el propósito en la vida (t = 4.86) actúan como un factor de riesgo ante la presencia de estrés. Por último, la dimensión de estresores se explica en un 6% por el propósito en la vida (t = -2.22) como un factor de protección.

Para entender mejor estos resultados, las estrategias de afrontamiento del estrés académico no siempre son adecuadas para nuestra salud mental, y, por lo tanto, ponemos en riesgo nuestras relaciones positivas. Al enfrentarnos al estrés académico de manera inapropiada, perdemos la conexión y asertividad con los demás, lo que conduce a la modificación de relaciones positivas a relaciones negativas.

Los síntomas de estrés académico no constituyen elementos protectores respecto al propósito de vida. La expresión del estrés derivado de las responsabilidades universitarias no necesariamente contribuye a la preservación de un sentido de propósito. A pesar de que este resultado no fue anticipado, se

comprende en virtud de la preocupación por el futuro. Sin embargo, esta actitud podría considerarse negativa, al implicar la persecución de metas sin considerar las posibles repercusiones adversas.

Así mismo, sin esperar este resultado, se reconoce que los síntomas de estrés académico pueden transformarse en elementos de riesgo cuando las relaciones son positivas. En situaciones caracterizadas por una dinámica positiva, es plausible que la expresión más susceptible de los síntomas de estrés surja debido a la confianza compartida con el otro. No obstante, es imperativo destacar que esta manifestación no siempre constituye un método apropiado, ya que existe la posibilidad de somatización o un tratamiento inadecuado hacia la relación positiva, conduciendo potencialmente a una transición hacia un estado negativo.

Los estresores académicos, considerados factores de protección, exhiben su impacto de diversas maneras en los estudiantes. En este sentido, resulta notable observar que estas fuentes de estrés pueden, en algunos casos, proporcionar un sentido de propósito en la vida. Este propósito se define como la percepción de que la vida posee significado, tanto en el pasado como en el presente y en el futuro.

En un estudio de España, se menciona la importancia de considerar factores como el optimismo, la satisfacción con el apoyo social y variables demográficas al evaluar el estrés (Fernández González et al., 2017). En el presente estudio se detallan aspectos específicos relacionados con el impacto del propósito en la vida y las relaciones positivas en la experiencia del estrés académico y la salud mental.

En Bogotá, se amplía la perspectiva al abordar factores psicológicos, contextuales y emergentes en el contexto universitario. Se mencionan la ansiedad, la ideación suicida, la depresión, la calidad de vida, el bienestar psicológico, y se introducen conceptos como estilos de vida, inteligencia emocional, resiliencia y afrontamiento como elementos clave que influyen en el desarrollo de los estudiantes en la universidad (De Souza Martins & Figueroa Ángel, 2022). El presente estudio, al igual que el mencionado anteriormente, contribuyen a la comprensión integral de los desafíos y las experiencias de los estudiantes universitarios desde diversas dimensiones.

Este estudio posee implicaciones significativas, ya que facilita la comprensión de las relaciones entre el propósito en la vida, las relaciones positivas, el estrés, los síntomas y las estrategias de afrontamiento. En el futuro, esta comprensión podría ser crucial para perfeccionar y optimizar estrategias de intervención, permitiendo un enfoque más efectivo en la promoción del bienestar mental y la prevención de síntomas negativos. En última instancia, proporciona una base sólida para mejorar la calidad de las estrategias terapéuticas y de prevención en el ámbito de la salud mental.

Aporta perspectivas valiosas sobre la relación entre el propósito en la vida, las relaciones positivas y el estrés académico, lo cual es esencial para comprender la salud mental en contextos educativos. En el futuro, estos hallazgos podrían orientar el desarrollo de intervenciones específicas para mejorar la salud mental de los estudiantes, ofreciendo estrategias personalizadas para gestionar el estrés académico y promover un ambiente educativo más saludable. En resumen, este estudio proporciona una base sólida para abordar de manera efectiva los desafíos de salud mental asociados con el entorno académico.

Las limitaciones de este estudio incluyen la posibilidad de sesgo debido al deseo de participar, ya que los individuos que optaron por participar podrían tener características distintas a aquellos que no lo hicieron, afectando la generalización de los resultados. Además, la elección de una única universidad en lugar de incluir varias en Ecuador podría limitar la representatividad geográfica y cultural de las conclusiones, haciendo que los hallazgos sean específicos de ese entorno universitario en particular y no necesariamente aplicables a contextos más amplios en el país. Estas consideraciones resaltan la importancia de interpretar los resultados dentro del contexto de estas limitaciones y señalan áreas para futuras investigaciones más amplias y diversificadas.

En general, estos resultados sugieren que ciertos aspectos de la salud mental, como el propósito en la vida, pueden tener un impacto en la experiencia del estrés académico. Sin embargo, es crucial reconocer que la relación entre estrés académico y salud mental es compleja y bidireccional. El estrés puede afectar la salud mental, pero también la salud mental puede influir en cómo se experimenta y se afronta el estrés. Determinar la dirección de la influencia causal requeriría

un diseño de estudio más específico, como estudios longitudinales o experimentos controlados.

C. CONCLUSIONES

El estrés académico incide sobre la salud mental de la población universitaria, entendiéndose esta última como bienestar emocional y satisfacción con la vida. La incidencia se da porque:

- Las estrategias de afrontamiento del estrés académico ponen en riesgo las relaciones positivas.
- Los síntomas de estrés académico son factores de protección ante el propósito en la vida
- Los síntomas de estrés académico son factores de riesgo cuando las relaciones son positivas
- Los estresores académicos son factores de protección cuando hay un propósito de vida

Se obtuvieron datos dentro de la norma establecida, por lo que no se encontraron datos patológicos. Para la variable estrés académico, la dimensión más alta fue las estrategias de afrontamiento de este. Dentro de la salud mental, la dimensión satisfacción con la vida se encontró dentro de la norma establecida, mientras que la de bienestar emocional, su rasgo más alto fue la dimensión de crecimiento personal.

En cuanto a correlaciones, únicamente se encontró que la autoaceptación tiene una correlación moderada con la edad. Finalmente, la relación entre las variables de estrés académico y salud mental se encuentra influenciada mutuamente, a pesar de que el estrés académico es el factor determinante que indica si una persona, en este caso los estudiantes, tienen una salud mental buena o deficiente.

D. RECOMENDACIONES

Para fortalecer la validez de los resultados obtenidos, se sugiere considerar la confirmación de los hallazgos a través de la aplicación de un test específico de sintomatología del estrés. La utilización de una herramienta validada y específicamente diseñada para evaluar los síntomas relacionados con el estrés académico permitirá una medición más precisa y detallada.

Además, se plantea la posibilidad de ampliar la muestra, no solo limitándose a estudiantes, sino también considerando la inclusión de otros grupos relevantes, como profesionales académicos, personal administrativo y de apoyo en entornos universitarios. Esto proporcionaría una visión más completa de la relación entre el estrés académico y la salud mental, abarcando diversas perspectivas y experiencias.

En cuanto a la muestra de universidades, se sugiere la inclusión de diversas instituciones, tanto públicas como privadas, y la categorización de los participantes según el tipo de institución a la que pertenecen. Esto permitiría explorar posibles variaciones en la relación entre estrés académico y salud mental en diferentes contextos educativos.

Adicionalmente, se propone la adaptación de un instrumento de medición que sea específicamente relevante para la población estudiada. Esto ayudaría a evitar sesgos empíricos y garantizaría que las mediciones sean cultural y contextualmente apropiadas. La selección cuidadosa o adaptación de herramientas existentes aseguraría la validez y fiabilidad de los resultados obtenidos en la investigación.

E. REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFÍAS

- Aguaded, I., Vizcaíno-Verdú, A., Hernando-Gómez, Á., & Bonilla-del-Río, M. (2022). *Redes sociales y ciudadanía. Ciberculturas para el aprendizaje* [dataset]. <https://doi.org/10.3916/Alfamed2022>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (Fifth Edition). American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Armenta, L., Quiroz, C. Y., Abundis, F., Universidad autónoma de Nayarit, Mexico, Zea, A., & Universidad autónoma de Nayarit, Mexico. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Espacios*, 41(48), 402–415. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n48p30>
- Asenjo-Alarcón, J. A., Linares-Vásquez, O., & Díaz-Dávila, Y. Y. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Investigación en Salud*, 5(2), 59–66. <https://doi.org/10.35839/repis.5.2.867>
- Babić, R., Babić, M., Rastović, P., Ćurlin, M., Šimić, J., Mandić, K., & Pavlović, K. (2020). Resilience in Health and Illness. *Psychiatria Danubina*, 32(Suppl 2), 226–232.
- Baena, V. C. (2018). Salud mental comunitaria, atención primaria de salud y universidades promotoras de salud en Ecuador. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 42. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.162>
- Bairero Aguilar, M. E. (2017). *El estrés y su influencia en la calidad de vida*. 21, 971–982.
- Barraza Macías, A. (2010). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. 9, 3. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028>
- Barraza Macías, A. (2018). *INVENTARIO SISCO SV-21. Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. Books - ECORFAN. https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-

21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf

- Barraza Macías, A. (2019). *Estrés académico en alumnos de tres niveles educativos*. 11(21), 149–163.
- Barraza-López, R. J., Muñoz-Navarro, N. A., & Behrens-Pérez, C. C. (2017). Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 55(1), 18–25. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272017000100003>
- Barrera Herrera, A., Neira-Cofré, M., Raipán-Gómez, P., Riquelme-Lobos, P., & Escobar Alaniz, B. (2019). Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 24(2), 105. <https://doi.org/10.5944/rppc.23676>
- Basurto Avilés, A. E., Rodríguez Alava, L. A., Giniebra Urra, R., & Loor Rivadeneira, M. (2020). Reacciones psicósomáticas producidas por el estrés y la salud mental de los docentes universitarios: Psychosomatic reactions produced by stress and mental health of university teachers. *ReHuSo: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, 5(3), 16–25. <https://doi.org/10.33936/rehuso.v5i3.2596>
- 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. <https://doi.org/10.20453/rnp.v77i4.2195>
- Benavidez V, V., & Flores P, R. (2019). La importancia de las emociones para la neurodidáctica. *Wimb Lu*, 14(1), 25–53. <https://doi.org/10.15517/wl.v14i1.35935>
- Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). *Estrés Académico*. 65–82.
- Braveman, P., & Gottlieb, L. (2014). The Social Determinants of Health: It's Time to Consider the Causes of the Causes. *Public Health Reports*, 129(1_suppl2), 19–31. <https://doi.org/10.1177/00333549141291S206>

- Caicedo Guale, L. C., Briones Palacios, Y. M., Pinargote Macías, E. I., Durán Solórzano, S. A., & Rodríguez Álava. (2021). El abordaje del psicólogo clínico en la promoción, prevención e intervención de la salud mental. Portoviejo – Ecuador. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(3), 3367–3380. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i3.537
- Calizaya Lopez, J. M., Monzon Alvarez, G. I., Ortega Paredes, G. C., & Alemán Vilca, Y. (2021). Academic stress in university students in a period of confinement due to COVID 19. *Universidad Ciencia y Tecnología*, 25(110), 23–30. <https://doi.org/10.47460/uct.v25i110.472>
- Casari, L. M. (2022). *Diseños Cuantitativos de Investigación en Psicología: Una introducción. Investigaciones en Psicología*. 17–26.
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: Importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT. Revista Peruana de Psicología*, 27(2), e482. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Chacaltana Hernández, K. M. (2019). Procrastinación académica, vivencias académicas y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de psicología – Ica. *Temática Psicológica*, 15, 35–43. <https://doi.org/10.33539/tematpsicol.2019.n15.2219>
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3. ed., [Nachdr.]). SAGE Publ.
- Cvetković Vega, A., Maguiña, J. L., Soto, A., Lama-Valdivia, J., & Correa López, L. E. (2021). Cross-sectional studies. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(1), 164–170. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v21i1.3069>
- De Souza Martins, M., & Figueroa-Ángel, M. X. (2022). Factores psicológicos de los estudiantes universitarios y calidad de vida: Una revisión sistemática prepandemia. *Interdisciplinaria. Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 40(1), 25–41. <https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.1.2>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>

- Delgado-Tenorio, A. L., Oyanguren-Casas, N. A., Reyes-González, A. A. I., Zegarra, Á. Ch., & Cueva, M. E. (2021). El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. *Propósitos y Representaciones*, 9(3). <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.1372>
- Espinosa-Castro, J.-F., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., & Bermúdez-Pirela, V. (2020). *Influencia del estrés sobre el rendimiento académico*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.4065032>
- Farfán Bellido, R., Llantoy Quispe, F., Quintanilla Reyes, C., & León Peralta, M. J. (2023). Programa Mindfulness para prevenir el estrés académico en estudiantes de Educación Superior. *Revista Educación*, 21(21), 61–77. <https://doi.org/10.51440/unsch.revistaeducacion.2023.21.429>
- Fernández González, L., González Hernández, A., & Trianes Torres, M. V. (2017). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 13(35), 111–130. <https://doi.org/10.14204/ejrep.35.14053>
- Fínez Silva, M. J., & Morán Astorga, M. C. (2016). LA RESILIENCIA Y SU RELACIÓN CON SALUD Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES ESPAÑOLES. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 1(1), 409. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2015.n1.v1.90>
- García Moreno, A. M. (2021). *Factores psicoemocionales y su incidencia sobre el estrés académico de los estudiantes de enfermería*. 19–44.
- Garzaniti, R. (2018). El rol del psicólogo en la atención de la salud mental desde el primer nivel de atención: Una revisión sistemática. *Salud & Sociedad*, 10(2), 146–162. <https://doi.org/10.22199/issn.0718-7475-2019-02-008>
- Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B., & Muñoz, R. (2020). Psicoeducación en salud mental: Una herramienta para pacientes y familiares. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 169–173. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2020.01.005>

- Gómez Chipana, E. (2020). *Análisis correlacional de la formación académico-profesional y cultura tributaria de los estudiantes de Marketing y Dirección de Empresas*. 12(6), 478–483.
- Hermosa-Bosano, C., Paz, C., Hidalgo-Andrade, P., García-Manglano, J., Sádaba-Chalezquer, C., López-Madrigal, C., & Serrano, C. (2021). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en la población general ecuatoriana durante la pandemia por COVID-19. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 30(2), 40–47. <https://doi.org/10.46997/revecuatneurol30200040>
- Jarvis, T., Scott, F., El-Jardali, F., & Alvarez, E. (2020). Defining and classifying public health systems: A critical interpretive synthesis. *Health Research Policy and Systems*, 18(1), 68. <https://doi.org/10.1186/s12961-020-00583-z>
- Juárez García, A. (2004). *Factores Psicosociales Relacionados con la Salud Mental en Profesionales de Servicios Humanos en México*. 6(14), 189–196.
- Jurado-Botina, L., Montero-Bolaños, C., Carlosama-Rodríguez, D., & Tabares-Díaz, Y. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: Una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 2021(2), 1–18. <https://doi.org/10.18270/chps.v2021i2.3917>
- Kloster Kantlen, G. E., & Perrotta, F. D. (2019). *ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE PARANÁ [UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA]*. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Madrid-Tamayo, T. (2019). El sistema educativo de Ecuador: Un sistema, dos mundos. *Revista Andina de Educación*, 2(1), 8–17. <https://doi.org/10.32719/26312816.2019.2.1.2>
- Mikulic, I., Crespi, M., & Caballero, R. (2019). *ESCALA DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA (SWLS): ESTUDIO DE LAS PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS EN ADULTOS DE BUENOS AIRES*. XXVI, 395–402.
- Ministerio de Educación. (2020). *Guía para docentes: Apoyo psicosocial en emergencias, desastres y catástrofes*. <https://educacion.gob.ec/wp->

content/uploads/downloads/2021/09/Anexo-2-Guia-para-docentes-apoyo-psicosocial-en-emergencias-desastres-y-catastrofes.pdf

Ministerio de Salud Pública. (2021). *Modelo de Atención de Salud Mental, en el marco del Modelo de Atención Integral de Salud (MAIS) – con enfoque Familiar, Comunitario e Intercultura*. <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2021/09/Modelo-de-Salud-Mental-con-firmas-y-acuerdo.pdf>

Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2019). *Educación y comunicación para la promoción de la salud. Manual*. https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2019/12/manual_de_educaci%C3%B3n_y_comunicaci%C3%B3n_para_promoci%C3%B3n_de_la_salud0254090001575057231.pdf

Misra, R., & Mckean, M. (2000). *College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction*. 16(1), 41–51.

Moscoso Zúñiga, C. I., & Barzallo Sánchez, J. L. (2018). Estudio Transversal: Prevalencia del Estrés Académico en Estudiantes de Medicina, Asociado al Rendimiento Académico, Universidad de Cuenca, Cuenca – Ecuador, 2015. *Revista Médica del Hospital José Carrasco Arteaga*, 10(2), 88–92. <https://doi.org/10.14410/2018.10.2.ao.13>

Muñoz Donoso, D., Soto Sánchez, J. P., Leyton, B., Carrasco, H., & Valdés Cabezas, E. (2023). *Nivel de actividad física y estrés académico percibido por estudiantes universitarios del área de salud durante el periodo de exámenes*. 49, 22–28.

Oblitas Guadalupe, L. A., Soto Vásquez, D. E., Anicama Gómez, J. C., & Arana Sánchez, A. A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Terapia Psicológica*, 37(2), 116–128. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082019000200116>

Orlandini, A. (2012). *El estrés: Qué es y cómo evitarlo*. (Primera Edición Electrónica). Fondo de Cultura Económica. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=d8-KuiJAOXIC&oi=fnd&pg=PT3&dq=que+es+el+estres&ots=_-hNayCnAG&sig=QKpva-NOfheHt4LKHMTvRw5l_tM#v=onepage&q&f=false

- Ormaza Pincay, M. de los A. (2019). *LA INFLUENCIA DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN EL COMPORTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS*. <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/estres-academico-universitarios.html>
- Pineda Roa, C. A., Castro Muñoz, J. A., & Chaparro Clavijo, R. A. (2017). Estudio psicométrico de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en adultos jóvenes colombianos. *Pensamiento Psicológico*, 16(1), 45–55. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI16-1.epeb>
- Quiliano Navarro, M., & Quiliano Navarro, M. (2020). INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA. *Ciencia y Enfermería*, 26. <https://doi.org/10.4067/S0717-95532020000100203>
- Ramírez Zhindón, M. D. R., & Calva Camacho, E. A. C. C. (2023). Correlatos entre el estrés laboral crónico y la satisfacción por la vida según la percepción de una muestra de profesionales de la salud. *AXIOMA*, 1(28), 5–9. <https://doi.org/10.26621/ra.v1i28.733>
- Reeve, J. (2010). *Motivación y emoción* (S. M. Olivares Bari, Trad.; 2a ed). McGraw-Hill.
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 17–37. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Rodríguez Hernández, S. (2020). *VARIABLES QUE REPERCUTEN EN LA SALUD MENTAL, AUTOCUIDADO Y AUTORREALIZACIÓN EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA Y GERONTOLOGÍA*. 23(2), 27.
- Rodríguez, I., Fonseca, G. M., & Arambarú, G. (2020). *Estrés Académico en Alumnos Ingresantes a la Carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina*. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2020000400639>
- Ruiz Roa, U., & Navarro Obeid, J. E. (2018). *Enfoques, teorías y perspectivas de la Psicología y sus Programas Académicos*. CORPORACIÓN UNIVERSITARIA DEL CARIBE CECAR. <https://doi.org/10.21892/9789588557748>

- Salazar Flores, I. S., Vázquez Rodríguez, G., & Sosa Compeán, L. B. (2018). *Teoría de juegos aplicada en el diseño de espacios laborales*. 65–70.
- Sandoval Barrientos, S., Dorner París, A., & Véliz Burgos, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 6(24), 260–266.
<https://doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>
- Santoya Montes, Y., Garcés Prettel, M., & Tezón Boutureira, M. (2018). Las emociones en la vida universitaria: Análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. *PSICOGENTE*, 21(40).
<https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3081>
- Silva Ramos, M. F., López Cocotle, J. J., & Meza Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 75–83.
- Stora, J. B. (2000). *El Estrés*. Publicaciones Cruz O., S. A.
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=pF9L7HajHxkC&oi=fnd&pg=PA25&dq=que+es+el+estres&ots=mfhQcBAtdb&sig=Y0eqJqIFhVnRVD3leaG7QiruVVU#v=onepage&q&f=false>
- Subía Arellano, A. F., & Gordón Moorales, J. A. (2014). *Factores Asociados al Perfil Psicopatológico: Estudio en Madres de Zámboanga*. 3(1), 11–15.
- Torres Soriano, J. L., & Ayala Mendivil, R. E. (2022). El estrés académico y su relación en la calidad de vida de estudiantes de un colegio resindentado del Perú. *Revista Cuidado y Salud Pública*, 2(2), 63–68.
<https://doi.org/10.53684/csp.v2i2.55>
- Valle Pico, M. I., & Larzabal Fernández, A. (2022). Estrés, malestar psicológico, bienestar psicológico y satisfacción con la vida según modalidades de trabajo en madres de familia. *Ciencias Psicológicas*.
<https://doi.org/10.22235/cp.v16i2.2794>
- Véliz Briones, V. F. (2018). *Calidad en la Educación Superior. Caso Ecuador*. 41.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=478055151011>

