



*Aseorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada. Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<https://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>

Año: XII

Número: 3

Artículo no.: 35

Período: 1 de mayo al 31 de agosto del 2025

TÍTULO: Estrés y compromiso académico en estudiantes universitarios.

AUTORES:

1. Dra. Josefina Sarai Candia Arredondo.
2. Dr. Francisco Rafael Guzmán Facundo.
3. Dra. Julia Lizeth Villarreal Mata.
4. Dra. Annel González-Vázquez.
5. Dr. Jonathan Hermayn Hernández Valles.

RESUMEN: El estrés académico es una respuesta común en estudiantes universitarios debido a las altas exigencias académicas, la presión por el rendimiento y la gestión del tiempo. Esta situación puede afectar su bienestar emocional y desempeño, pero también influir en su nivel de compromiso con los estudios. El objetivo del estudio fue describir el estrés y el compromiso académico en los estudiantes universitarios. Fue un diseño descriptivo con una muestra conformada por 287 estudiantes universitarios. Los resultados reportaron un alto estrés en estudiantes (68.9%) y más del 65% de los estudiantes se comprometen con su carrera. Brindar espacios para el autocuidado y la gestión saludable del estrés puede fortalecer la salud mental de los estudiantes, favoreciendo su compromiso universitario.

PALABRAS CLAVES: estrés, estudiantes, compromiso académico.

TITLE: Stress and academic commitment in university students.

AUTHORS:

1. PhD. Josefina Sarai Candia Arredondo.

2. PhD. Francisco Rafael Guzmán Facundo.
3. PhD. Julia Lizeth Villarreal Mata.
4. PhD. Annel González-Vázquez.
5. PhD. Jonathan Hermayn Hernández Valles.

ABSTRACT: Academic stress is a common response in college students due to high academic demands, performance pressure, and time management. This situation can affect their emotional well-being and performance but also influence their level of commitment to their studies. The aim of the study was to describe stress and academic commitment in college students. It was a descriptive design with a sample made up of 287 college students. The results reported high stress in students (68.9%) and more than 65% of students are committed to their career. Providing spaces for self-care and healthy stress management can strengthen students' mental health, promoting their university commitment.

KEY WORDS: stress, students, academic commitment.

INTRODUCCIÓN.

El estrés es una realidad universal que afecta a personas de todas las edades, géneros y culturas, y los estudiantes universitarios no son una excepción. Este fenómeno está estrechamente relacionado con las condiciones y exigencias del entorno en el que se desenvuelven a diario. Se trata de una reacción multisistémica que se ha consolidado como un problema persistente, especialmente tras la pandemia de COVID-19, que evidenció un aumento significativo del estrés en la población general (Bravo et al., 2022; Conchado et al., 2019).

El estrés se manifiesta de manera única y variable en cada individuo. Entre las manifestaciones físicas se pueden incluir: respiración superficial, diaforesis, taquicardia, cefaleas, mareos, alteraciones en el sueño, fatiga crónica, angustia y problemas dermatológicos (Allende et al., 2021; Cassaretto et al., 2021); por otro lado, entre las manifestaciones mentales se observan dificultades para concentrarse, irritabilidad, cambios

de humor, miedo, confusión, autocrítica excesiva, olvidos, preocupación por el futuro, disminución de la actividad física y trastornos emocionales (Jurado et al., 2022; Restrepo et al., 2020)

Entre las características que pueden provocar estrés en los universitarios se encuentran el inicio de la vida académica, la carga de trabajo, la adaptación social, la exposición a escenarios clínicos, la acumulación de tareas, el trabajo en equipo y los periodos de evaluación. En todos estos casos, el estrés al manifestarse puede tener un impacto considerable en la salud física, mental y emocional de los estudiantes (Silva-Ramos et al., 2020; Vilca et al., 2022).

Aunque la vida universitaria es un período emocionante que ofrece oportunidades de crecimiento personal, académico y social, también puede ser una etapa de intensa presión y estrés (Restrepo et al., 2020). Este fenómeno está estrechamente relacionado con el compromiso académico, que representa uno de los principales desafíos para los estudiantes (Emiro et al., 2023; García et al., 2019; Rodríguez et al., 2020).

El compromiso académico es un aspecto fundamental en la vida estudiantil, ya que influye no solo en el progreso individual del estudiante, sino también en su futuro profesional y personal. Diversos factores afectan el compromiso académico, como las situaciones familiares, el contexto socioeconómico, los recursos educativos, la infraestructura y las metodologías de enseñanza; asimismo, es importante considerar las habilidades del estudiante, entre ellas el esfuerzo personal, la motivación, la adaptación social, el ajuste emocional, la salud física y el apoyo recibido (Cárdenas et al., 2019; Marina, 2018; Urrutia et al., 2017).

En definitiva, los estudiantes universitarios están expuestos a cambios constantes en su entorno académico. Se conoce que el estrés puede estar relacionado a disminuir el compromiso académico con el que afrontan y experimentan, de forma regular, su proceso y desarrollo a lo largo de la vida universitaria; por ello, profundizar en este fenómeno representa una oportunidad valiosa para generar conocimiento. Además, cada medición puede aportar nuevas perspectivas, ya que las manifestaciones del estrés dependen de las características individuales de cada estudiante (Armenta et al., 2020; Moreta-Herrera et al., 2018; Rojas-Bolivar et al., 2021; Trunce et al., 2020).

Finalmente, comprender las causas, efectos y estrategias para gestionar el estrés en esta etapa crucial de la vida universitaria es fundamental para promover la salud, crear intervenciones que mitiguen los síntomas y favorecer el bienestar integral en los estudiantes; asimismo, analizar el compromiso académico y las diversas formas de fomentar el éxito estudiantil contribuye a construir un futuro educativo más brillante y prometedor; por lo tanto, el objetivo de este estudio es describir el estrés y el compromiso académico en los estudiantes universitarios.

DESARROLLO.

El presente estudio fue de tipo descriptivo y transversal (Burns & Grove, 2012). Aborda características sociodemográficas, el estrés y compromiso académico en una muestra de 287 estudiantes universitarios de Enfermería en Monterrey, Nuevo León, México. El muestreo fue aleatorio simple.

Instrumentos de medición.

Se utilizaron tres instrumentos de medición, la Cédula de datos sociodemográficos para estrés y compromiso académico, la escala de Utrecht de compromiso académico (UWES-S) y el inventario Sistémico Cognoscitivista (SISCO) SV-21.

La cédula de datos incluye información como el semestre que cursa, la edad, el sexo, el estado civil, si acude a apoyo emocional, y promedio de calificación reportado en el Kardex.

El inventario SISCO SV-21 fue desarrollado y validado en población mexicana (Barraza, 2018). Consta de 21 ítems distribuidos proporcionalmente en 7 ítems para cada una de las tres dimensiones con el propósito de evaluar el estrés académico. La primera dimensión es la de estímulos estresores, y contiene los ítems del 1 al 7. La segunda dimensión son los síntomas del estrés, y contiene del ítem número 8 al 14, y la tercera dimensión, las estrategias de afrontamiento, incluye los ítems del 15 al 21. Las respuestas del instrumento se conforman por una escala ordinal tipo Likert de la siguiente manera: 0) nunca, 1) Casi nunca, 2) Rara vez, 3) Algunas veces, 4) Casi siempre, 5) Siempre. El instrumento presenta una confiabilidad total del instrumento de $\alpha = 0.85$.

Para evaluar el compromiso académico, se utilizó una adaptación de la escala realizada por Schaufeli & Bakker (2003), validada en estudiantes mexicanos (De La Cruz-Pérez et al., 2017). El instrumento consta por 15 reactivos y evalúa tres dimensiones con 5 reactivos cada una, distribuidos en tres dimensiones: vigor, dedicación y absorción. Las respuestas se presentan en escala tipo Likert, con siete opciones que van del 0 al 6 donde 0) Nunca hasta 6) Siempre. Se obtuvo un Alpha de Cronbach: $\alpha = 0.83$ para la dimensión vigor, $\alpha = 0.78$ para dedicación y $\alpha = 0.75$ para absorción y $\alpha = 0.88$ para el total del instrumento.

Procedimiento para la recolección de datos.

El presente estudio fue aprobado por el Comité de Ética en investigación y por las autoridades educativas correspondientes para la recolección de datos, y cumple con el reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud (Secretaría de Salud [SSA], 2014), específicamente en el Título Segundo que aborda los Aspectos Éticos de la Investigación en Seres Humanos.

Se implementó una estrategia de difusión para la aplicación de instrumentos a través del docente tutor de grupo, quien asignó el aula y la hora correspondientes; además, se notificó mediante una nueva publicación en plataforma TEAMS los datos asignados para la aplicación de los instrumentos, y a su vez, se utilizó la difusión verbal directa en donde los investigadores informaron sobre fecha y hora de aplicación, con la finalidad de asegurar la participación de los estudiantes universitarios.

Todos los cuestionarios que incluyeron el consentimiento informado fueron contestados mediante un enlace electrónico a través de la plataforma Forms. Al concluir, se agradece la participación de cada estudiante y el equipo de investigadores se retiró del aula.

Análisis de datos.

El análisis de los datos se llevó a cabo en el programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Se utilizó la estadística descriptiva para las variables categóricas, a través de frecuencias y proporciones.

Resultados.

Respecto a los datos sociodemográficos, el sexo femenino es el de mayor porcentaje para el profesional de enfermería en formación con el 69.6%, La edad predominante se encuentra en el rango de 21 a 23 años cumplidos con un 59.5%, la mayor cantidad de alumnos pertenece al cuarto semestre en curso con un 35.6%, la mayoría solteros con un 99.0%. Finalmente, solo un 11.5% acude a apoyo emocional, y el promedio en calificación reportado en Kardex es de 88 puntos (Tabla 1).

Tabla 1. Características sociodemográficas.

Características	<i>f</i>	%
Sexo		
Masculino	87	30.3
Femenino	200	69.6
Edad		
18 a 20 años	72	25.2
21 a 23 años	171	59.5
24 a 26 años	44	15.3
Semestre que cursa en la universidad		
Primero	57	19.8
Segundo	28	9.8
Tercero	24	8.3
Cuarto	102	35.6
Quinto	30	10.4
Sexto	46	16.1
Estado civil		
Soltero	284	99.0
Casado	2	0.70
Unión libre	1	0.30
Acude a apoyo emocional		
Sí	33	11.5
No	254	88.5

Nota: f = frecuencia, % = porcentaje, n = 287

En la descripción de los datos del inventario (SISCO), en relación con la carga académica, es evidente que un gran porcentaje de estudiantes experimentan niveles altos de estrés asociados con la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, ya que los porcentajes más elevados corresponden a las opciones “casi siempre” o “algunas veces”, sumando casi el 70% (68.9%). En cambio, en relación con la personalidad y el carácter de los profesores, disminuye el estrés a “rara vez” o “algunas veces” (61.7%). De manera similar, en cuanto a la forma de evaluación utilizada por los docentes y el nivel de exigencia académica, se reportan porcentajes similares (59.6% y 58.9%, respectivamente) (Tabla 2).

Tabla 2. Dimensión estímulos estresores del Inventario SISCO SV-21.

Ítems	Opciones de respuesta					
	1	2	3	4	5	6
Con que frecuencia te estresa...	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)
1. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.	4 (1.4)	17 (5.9)	36 (12.5)	125 (43.5)	73 (25.4)	32 (11.1)
2. La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.	30 (10.5)	50 (17.4)	86 (30.0)	91 (31.7)	20 (7.0)	10 (3.5)
3. La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.	23 (8.0)	51 (17.8)	64 (22.3)	107 (37.3)	27 (9.4)	15 (5.2)
4. El nivel de exigencia de mis profesores/as.	24 (8.4)	51 (17.8)	72 (25.1)	97 (33.8)	27 (9.4)	16 (5.6)
5. El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).	22 (7.7)	67 (23.3)	82 (28.6)	88 (30.7)	18 (6.3)	10 (3.5)
6. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.	6 (2.1)	32 (11.1)	45 (15.7)	99 (34.5)	75 (26.1)	30 (10.5)
7. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.	14 (4.9)	51 (17.8)	64 (22.3)	84 (29.3)	43 (15.0)	31 (10.8)

Nota: $n = 287$, f = frecuencia, % = porcentaje, 1 = Nunca, 2 = Casi nunca, 3 = Rara vez, 4 = Algunas veces, 5 = Casi siempre, 6 = Siempre.

Se evidencia que una proporción de los estudiantes (25%) experimentan síntomas de estrés, tales como fatiga crónica (cansancio permanente), sentimientos de depresión y tristeza (decaído), ansiedad, angustia y desesperación, con datos significativos en el parámetro de “algunas veces”; además, se observa que un porcentaje de los alumnos (27.9%) presenta problemas de concentración “algunas veces”. Finalmente, el dato que refleja la relación estrés con la falta de ganas de realizar las labores escolares se reporta como “casi nunca” o “rara vez” (42.9%) (Tabla 3).

Tabla 3. Dimensión síntomas del estrés del Inventario SISCO SV-21.

Ítems	Opciones de respuesta					
	1	2	3	4	5	6
Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado.	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)
8. Fatiga crónica (cansancio permanente).	29 (10.1)	51 (17.8)	67 (23.3)	72 (25.1)	50 (17.4)	18 (6.3)
9. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	36 (12.5)	65 (22.6)	52 (18.1)	72 (25.1)	43 (15.0)	19 (6.6)
10. Ansiedad, angustia o desesperación.	18 (6.3)	49 (17.1)	57 (19.9)	73 (25.4)	62 (21.6)	28 (9.8)
11. Problemas de concentración.	14 (4.9)	48 (16.7)	50 (17.4)	80 (27.9)	61 (21.3)	34 (11.8)
12. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	65 (22.6)	68 (23.7)	53 (18.5)	53 (18.5)	31 (10.8)	17 (5.9)
13. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	60 (20.9)	81 (28.2)	63 (22.0)	51 (17.8)	24 (8.4)	8 (2.8)
14. No tener ganas de realizar las labores escolares.	35 (12.2)	62 (21.6)	61 (21.3)	77 (26.8)	43 (15.0)	9 (3.1)

Nota: n = 287, f = frecuencia, % = porcentaje, 1 = Nunca, 2 = Casi nunca, 3 = Rara vez,

4 = Algunas veces, 5 = Casi siempre, 6 = Siempre.

Establecer soluciones concretas para resolver la situación es siempre la opción más elegida por los estudiantes como afrontamiento para el estrés con un 35.2%. También, “algunas veces” es la opción más común para recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo solucionarlas, así como fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa con un 36.2%. Finalmente, se

reporta que “algunas veces” el estudiante elabora un plan y ejecuta sus tareas para afrontar el estrés (34.1%)

(Tabla 4).

Tabla 4. Dimensión estrategias de afrontamiento del Inventario SISCO SV-21.

Ítems	Opciones de respuesta					
	1	2	3	4	5	6
Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)
15. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	8 (2.8)	22 (7.7)	39 (13.6)	96 (33.4)	88 (30.7)	34 (11.8)
16. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	10 (3.5)	18 (6.3)	39 (13.6)	86 (30.0)	101 (35.2)	32 (11.1)
17. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.	5 (1.7)	9 (3.1)	46 (16.0)	96 (33.4)	87 (30.3)	44 (15.3)
18. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	8 (2.8)	19 (6.6)	40 (13.9)	102 (35.5)	91 (31.7)	27 (9.4)
19. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.	9 (3.1)	14 (4.9)	35 (12.2)	104 (36.2)	85 (29.6)	40 (13.9)
20. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	6 (2.1)	20 (7.0)	57 (19.9)	98 (34.1)	75 (26.1)	31 (10.8)
21. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	5 (1.7)	17 (5.9)	44 (15.3)	104 (36.2)	78 (27.2)	38 (13.2)

Nota: n = 287, f = frecuencia, % = porcentaje, 1 = Nunca, 2 = Casi nunca, 3 = Rara vez, 4 = Algunas veces, 5 = Casi siempre, 6 = Siempre.

Respecto a la dimensión vigor en la escala de compromiso académico, el estudiante percibe que “casi siempre” se levanta por las mañanas con ganas de ir a clase (24.7%) y se siente feliz cuando está realizando tareas relacionadas con su estudio (28.2%); sin embargo, solo “algunas veces” las tareas le hacen sentir lleno de energía (27.2%) (Tabla 5).

Tabla 5. Dimensión vigor de la escala de compromiso académico.

Ítems	Opciones de respuesta						
	1	2	3	4	5	6	7
	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)
1. Mis tareas como estudiante me hacen sentir lleno de energía.	14 (4.9)	28 (9.8)	65 (22.6)	78 (27.2)	30 (10.5)	50 (17.4)	21 (7.3)
3. El tiempo “pasa volando” cuando realizo mis tareas como estudiante.	10 (3.5)	15 (5.2)	51 (17.8)	43 (15.0)	49 (17.1)	65 (22.6)	54 (18.8)
4. Me siento fuerte y vigoroso cuando estoy estudiando o voy a las clases.	8 (2.8)	20 (7.0)	43 (15.0)	64 (22.3)	43 (15.0)	65 (22.6)	44 (15.3)
8. Cuando me levanto por la mañana tengo ganas de ir a clase o estudiar.	10 (3.5)	23 (8.0)	45 (15.7)	43 (15.0)	48 (16.7)	71 (24.7)	47 (16.4)
9. Soy feliz cuando estoy haciendo tareas relacionadas con mis estudios.	7 (2.4)	15 (5.2)	50 (17.4)	57 (19.9)	38 (13.2)	81 (28.2)	38 (13.2)

Nota: n = 287, f = frecuencia, % = porcentaje, 1 = Nunca, 2 = Casi nunca, 3 = Algunas veces, 4 = Regularmente, 5 = Bastantes veces, 6 = Casi Siempre, 7 = Siempre.

En cuanto a la dimensión dedicación, se observa que más del 65% de los estudiantes “casi siempre” o “siempre” encuentran sentido a sus estudios; de igual manera, “casi siempre” y “siempre” se encuentran entusiasmados de estudiar la carrera de enfermería (62.8%) (Tabla 6).

Tabla 6. Dimensión dedicación de la escala de compromiso académico.

Ítems	Opciones de respuesta						
	1	2	3	4	5	6	7
	<i>f</i> %	<i>f</i> %	<i>f</i> %	<i>f</i> %	<i>f</i> %	<i>f</i> %	<i>f</i> %
2. Creo que mi carrera tiene sentido.	5 (1.7)	6 (2.1)	16 (5.6)	25 (8.7)	43 (15.0)	48 (16.7)	144 (50.2)
5. Estoy entusiasmado con mi carrera.	4 (1.4)	7 (2.4)	24 (8.4)	31 (10.8)	40 (13.9)	61 (21.3)	119 (41.5)
7. Mis estudios me inspiran para cosas nuevas.	3 (1.0)	11 (3.8)	27 (9.4)	41 (14.3)	46 (16.0)	52 (18.1)	107 (37.3)
10. Estoy orgulloso de estudiar esta carrera.	4 (1.4)	8 (2.8)	15 (5.2)	23 (8.0)	39 (13.6)	38 (13.2)	160 (55.7)
12. Mi carrera es un reto para mí.	7 (2.4)	14 (4.9)	43 (15.0)	41 (14.3)	41 (14.3)	60 (20.9)	81 (28.2)

Nota: n = 287, f = frecuencia, % = porcentaje, 1 = Nunca, 2 = Casi nunca, 3 = Algunas veces, 4 = Regularmente, 5 = Bastantes veces, 6 = Casi Siempre, 7 = Siempre.

En la dimensión absorción de la escala de compromiso académico, el 35.8% de los estudiantes “casi siempre” o “siempre” considera olvidar todo lo que pasa alrededor mientras realiza sus tareas. Cerca de la mitad de los estudiantes, “casi siempre” y “siempre” están inmersos en sus estudios (49.8%). Más de la mitad de ellos reporta ser perseverante “casi siempre” y “siempre” al afrontar sus tareas (57.6%) (Tabla 7).

Tabla 7. Dimensión absorción de la escala de compromiso académico.

Ítems	Opciones de respuesta						
	1	2	3	4	5	6	7
	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)
6. Olvido todo lo que pasa alrededor de mi cuando estoy inmerso en mis estudios.	11 (3.8)	18 (6.3)	47 (16.4)	57 (19.9)	50 (17.4)	67 (23.3)	36 (12.5)
11. Estoy inmerso en mis estudios.	4 (1.4)	10 (3.5)	29 (10.1)	55 (19.2)	46 (16.0)	67 (23.3)	76 (26.5)
13. Soy muy “perseverante para afrontar mis tareas como estudiante.	2 (0.7)	8 (2.8)	12 (4.2)	50 (17.4)	50 (17.4)	58 (20.2)	107 (37.3)
14. Es difícil para mí distanciarme de mis estudios.	12 (4.2)	40 (13.9)	47 (16.4)	49 (17.1)	38 (13.2)	51 (17.8)	50 (17.4)
15. En mis tareas como estudiante no me detengo incluso si no me encuentro bien.	17 (5.9)	36 (12.5)	60 (20.9)	73 (25.4)	36 (12.5)	37 (12.9)	28 (9.8)

Nota: n = 287, f = frecuencia, % = porcentaje, 1 = Nunca, 2 = Casi nunca, 3 = Algunas veces, 4 = Regularmente, 5 = Bastantes veces, 6 = Casi Siempre, 7 = Siempre.

CONCLUSIONES.

La evaluación de los datos sociodemográficos y académicos de los estudiantes de enfermería revela tendencias significativas que merecen ser analizadas. La mayoría de los estudiantes son mujeres jóvenes, solteros y se encuentran en el cuarto semestre, lo que podría indicar una alta motivación y compromiso con su formación inicial; sin embargo, el hecho de que solo un 11.5% busque apoyo emocional puede ser preocupante, dado que un alto porcentaje de ellos experimenta estrés relacionado con la carga académica, lo que sugiere la necesidad de fomentar espacios de apoyo y bienestar emocional dentro de las instituciones

educativas para incentivar a los estudiantes a pedir apoyo emocional cuando se sientan estresados (García et al., 2024; Gonzalo et al., 2022).

Los resultados del inventario SISCO muestran que una gran mayoría de los estudiantes enfrenta altos niveles de estrés debido a la carga de trabajo y la presión académica, aunque las características de los docentes parecen jugar un papel mitigador en este aspecto. Esto sugiere, que la relación entre alumnos y profesores podría ser un factor clave en la gestión del estrés académico; por otro lado, la percepción de síntomas de estrés, como la fatiga y la ansiedad, resalta la importancia de implementar estrategias efectivas de afrontamiento y manejo del estrés en el entorno educativo (Luque et al., 2022; Romero et al., 2022; Sánchez, 2018).

Las soluciones que los estudiantes eligen para sobrellevar el estrés, como establecer planes concretos y concentrarse en la resolución de problemas, evidencian un enfoque proactivo hacia la gestión de sus desafíos académicos; no obstante, también es fundamental que las instituciones educativas ofrezcan recursos y programas que respalden estos esfuerzos, promoviendo así un ambiente de aprendizaje más saludable; por otra parte, los resultados de la escala de compromiso académico muestran, que a pesar de los niveles de estrés, muchos estudiantes sienten una fuerte conexión con su carrera, lo que se traduce en dedicación y absorción en sus estudios. Esto es alentador y sugiere, que aunque enfrentan desafíos significativos, los estudiantes mantienen un sentido de propósito y entusiasmo por su formación en enfermería (Guerra & Borrillo, 2018; Gutiérrez-Monsalve et al., 2021; Ortiz et al., 2022).

En conclusión, es esencial que las instituciones educativas reconozcan y aborden las fuentes de estrés académico, ofrezcan recursos de apoyo emocional, así como espacios para fomentar prácticas saludables como ejercicios de respiración, meditación, yoga, aromaterapia, musicoterapia, entre otras, mientras se promueve el compromiso y la motivación de los estudiantes. Esto no solo mejorará su bienestar general, sino que también optimizará su desempeño académico y su futura práctica profesional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Allende, F. R., Acuña, J. H., Correa, L. E. & De la Cruz, J. A. (2021). Academic stress and sleep quality during the COVID-19 pandemic among medical students from a university of Perú. *Revista de la Facultad de Medicina*.70(3).
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/93475/81092>
2. Armenta, L., Campas, C. Y. Q., Abundis, F., & Zea, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Espacios*, 41(48), 402–415.
3. Barraza, A. (2018). Inventario SISCO SV-21. Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. ECORFAN.
http://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sistemico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estres.pdf
4. Bravo, M. J., Castillo, E. C., Preciado, M. Y., Cárdenas, M. J., & Ramos, M. S. (2022). Impacto en el rendimiento Académico por la pandemia Covid-19, en los Alumnos de Contador Público del Instituto Tecnológico de CD. Guzmán. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. 6(6), 13756-13773
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4365
5. Burns, N., & Grove, S. (2012). *The practice of nursing research* (5th ed.). Elsevier.
6. Cárdenas, S. D., Vergara, K. A., & Pallares, M. S. (2019) Adicción a internet y rendimiento académico de estudiantes de Odontología. *Revista Colombiana de Psiquiatría* 48(4) 198-207.
<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2018.03.002>
7. Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Revista Peruana de Psicología*, 27(2). <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>

8. Conchado, M. H., Álvarez, O. R., Cordero, C. G., Gutiérrez, F. H., & Terán, F. (2019). Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina. *Revista de ciencias médicas de Pinar del Río*, 23(2), 302–309. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=87960>
9. De La Cruz-Pérez, M. A., Resendiz Chávez, J., Romero Palencia, A., & Domínguez Aguirre, G. Á. (2017). Adaptación y Validación Mexicana de la Utrecht Work Engagement scale, Versión para Estudiantes. *Psicología Iberoamericana*, 25(2), 35–43. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133957572005>
10. Emiro, J., Bedoya, E. Y., Cuartas, G. P., Cassaretto, M., & Vilela, P. (2023) Academic stress and adaptation to university life: meditation of cognitive-emotional regulation and social support. *annals of psychology*. 39(1), 62-71. <https://doi.org/10.6018/analesps.472201>
11. García, M. A., Zárate, A. G., Gómez, M. A., & López, M. C. (2024). Efectividad de una mentoría entre pares sobre la deserción universitaria y el rendimiento académico. *Psicología Educativa: Revista De Los Psicólogos De La Educación*, 30 (1), 29–37. <https://doi.org/10.5093/psed2024a5>
12. García, M. I., Duarte, A. F. L., Rivera, O. I., Camargo, G. E., & Capacho, N. S. (2019). Enfoques de aprendizaje, rendimiento académico y factores relacionados en estudiantes que cursan último año de los programas de la Facultad de Ciencias de la Salud. *Educación Médica*, 20, 10-17. DOI:[10.1016/J.EDUMED.2017.11.008](https://doi.org/10.1016/J.EDUMED.2017.11.008)
13. Gonzalo Delgado, M., León del Barco, B. y Romero Moncayo, M. (2022). Buenas prácticas del estudiante universitario que predicen su rendimiento académico. *Educación XX1*, 25(1), 171-195. <https://doi.org/10.5944/educXX1.30565>
14. Guerra, M. D., & Borrallo, R. Á. (2018). Tutoría y rendimiento académico desde la perspectiva de estudiantes y profesores de Ciencias de la Salud. Una revisión sistemática. *Educación Médica*, 19(5), 301-308. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7140590>

15. Gutiérrez-Monsalve, J. A., Garzón, J., & Segura-Cardona, A. M. (2021). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Formación universitaria*, 14(1), 13-24. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062021000100013>
16. Jurado, B. L., Montero, B. C., Carlosama, R. D., & Tabares-Díaz, Y. A. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. *Hispanoamericanos de Psicología*, 2021(2), 1-18. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062021000100013>
17. Luque, V. O., Bolivar, N., Achahui, V. E., & Gallegos, J. R. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. <https://doi.org/10.37073/puriq.4.1.200>
18. Marina, P. R. L. (2018). Factores individuales y familiares asociados al bajo rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista mexicana de investigación educativa*, 24(80), 173-195. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-66662019000100173&script=sci_abstract
19. Moreta-Herrera, R., Rodríguez, T. D., & Villacrés, N. V. (2018). Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios. *Revista De Psicología Y Educación*, 13(2), 155. <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.166>
20. Ortiz, M. I., Espinoza-Ramírez, A. L., Cariño-Cortés, R., & Moya-Escalera, A. (2022). Impacto de la dismenorrea primaria en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Enfermería Clínica*, 32(5), 351-357. <https://doi.org/10.1016/j.enfcle.2021.12.007>
21. Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda, Q. T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 17–37. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
22. Rodríguez, A., Maury, S. E., Troncoso, P. C., Morales, U. M., & Parra, F. J. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *Edumecentro*, 12(4), 1–16. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742020000400001&lng=es&tlng=es.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742020000400001&lng=es&tlng=es)

23. Rojas-Bolivar, D., Bardalez-Garcia, B., Bravo-Vasquez, M. L., Arroyo-Ramirez, F. A., & Yon-Leau, C. (2021). Percepción del ambiente educacional y rendimiento académico en una escuela de medicina de Lima: un estudio longitudinal. *Educación médica*, 22, 409-413. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S157518132030187X>
24. Romero, D. T., Grosó, C. S., & Arce, A. M. S. (2022). Estrés académico en universitarios y preuniversitarios de medicina de la Universidad Nacional de la Ausencia, 2018. *Discover Medicine*, 6(1). <https://revistascientificas.una.py/index.php/DM/article/view/3611>
25. Sánchez, A. (2018). Relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios. *Eureka*, 15(1), 27-38. https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-15-1-9_0.pdf.
26. Schaufeli, W., & Bakker, A. B. (2003). *UWES Utrecht Work Engagement Scale*. Utrecht: Utrecht University. https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Test%20Manuals/Test_manual_UWES_Espanol.pdf
27. Secretaría de salud. (2014). Reglamento de la ley general de salud en materia de investigación para la salud. Disponible en: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LGS_MIS.pdf&ved=2ahUKewjcjIXjieD6AhXgMEQIHUCnBvEQFnoECBQQAQ&usg=AOvVaw3jT6T5YiAZeaTNwpATcwG0
28. Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Columba Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>.
29. Trunce, S. T., Vallarroel, G. P., Arntz, J. A., Muñoz, S. I., & Werner, K. M. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Facultad de Medicina*. 9(36). <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>

30. Urrutia, M. E., Ponce, E. R., León, S. O., Ochoa, L. P., & Guzmán, R. G. (2017). El rendimiento académico de los estudiantes de las licenciaturas de médico cirujano y fisioterapia determinado por análisis predictivo. *Médica De México*, 153(2), 119-126. https://www.gacetamedicademexico.com/frame_esp.php?id=58
31. Vilca, O. M., Ugarte, E. A., Espinoza, N. B., & Ramos, J. R. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociado al COVID-19. *Puriq*, 4, e200. <https://doi.org/10.37073/puriq.4.1.200>

DATOS DE LOS AUTORES.

1. **Josefina Sarai Candia Arredondo.** Doctorado en Ciencias de Enfermería. Facultad de Enfermería de la Universidad Autónoma de Nuevo León. Profesor de Tiempo Completo. México. Correo electrónico: josefina.candiaar@uanl.edu.mx
2. **Francisco Rafael Guzmán Facundo.** Doctorado en Enfermería. Facultad de Enfermería de la Universidad Autónoma de Nuevo León. Profesor de Tiempo Completo. México. Correo electrónico: francisco.guzmanf@uanl.mx
3. **Julia Lizeth Villareal Mata.** Doctorado en Ciencias de Enfermería. Facultad de Enfermería de la Universidad Autónoma de Nuevo León. Coordinadora de la Especialidad en Enfermería Quirúrgica Perioperatoria. México. Correo electrónico: julia.villarrealmt@uanl.edu.mx
4. **Annel González Vázquez.** Doctorado en Ciencias de Enfermería. Facultad de Enfermería de la Universidad Autónoma de Nuevo León. Profesor de Tiempo Completo. México. Correo electrónico: annel.gonzalezvz@uanl.edu.mx.
5. **Jonathan Hermayn Hernández Valles.** Doctorado en Ciencias en Sistemas de Salud. Facultad de Enfermería de la Universidad Autónoma de Nuevo León. Profesor de Tiempo Completo. México. Correo electrónico: jhernandezv@uanl.edu.mx.

RECIBIDO: 12 de febrero del 2025.

APROBADO: 20 de marzo del 2025.