

Recibido en noviembre 2024 y aceptado el 21 de mayo de 2025

LA PERCEPCIÓN DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Y SU FORMA DE AFRONTARLO

The perception of stress in university students and their coping methods

Alberto Pérez Fernández

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9397-4167>

Universidad Autónoma del Carmen, Facultad de Ciencias Económicas-
Administrativas

E-mail: apfernandez@pampano.unacar.mx

David Martínez Luis

ORCID 0000-0002-4747-9368

Universidad Autónoma del Carmen, Facultad de Ciencias Económicas-
Administrativas

E-mail: dmartinez@pampano.unacar.mx

Giovanna Patricia Torres Tello

ORCID: 0000-0002-0838-7778

Universidad Autónoma del Carmen, Facultad de Ciencias Económicas-
Administrativas

E-mail: gtorres@pampano.unacar.mx

Av. Aviación 240, Benito Juárez, C.P. 24180 Cdad. del Carmen, Camp.

Teléfono: 01 (938) 3811018

Resumen

El objetivo de esta investigación es identificar la percepción de estrés entre los estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas-Administrativas de la Universidad Autónoma del Carmen, en Campeche, México. La muestra consideró 387 jóvenes. Se empleó una descripción simple, una regresión lineal para relacionar factores y un comparativo entre mujeres y hombres. Las mujeres reconocen un nivel más alto de estrés que los hombres; este comportamiento se revierte en la licenciatura en negocios internacionales, donde los hombres mostraron un nivel más alto de estrés (5) mientras que las mujeres un nivel 4.

Los jóvenes bajo estrés aumentan el consumo de cafeína y cigarro, y en algunos varones se identificó el uso de marihuana como un medio para hacer frente al estrés. Se han implementado pláticas para evitar el uso de sustancias nocivas y presentar opciones como deportes y ayuda psicológica a los jóvenes.

Palabras clave: adicciones, desarrollo, factores estresantes, masculinidad, resiliencia.

Abstract:

The purpose of this study was to determine university students' perception of stress in students of the Faculty of Economics and Administrative Sciences of the Universidad Autonoma del Carmen, in Campeche, Mexico. The sample included 387 young people. A simple description, a linear regression to relate factors and a comparison between women and men were used. Women recognized a higher level of stress than men; this behavior is reversed in the international business degree program, where men showed a higher level of stress (5) than women (4). Stressed students increase the consumption of caffeine and cigarettes, and some men recognized the use of marijuana as a means to cope with stress. Talks with students are needed to avoid the consumption of harmful substances and to offer options such as sports and psychological assistance.

Keywords: addictions, development, stressors, masculinity, resilience.

| Introducción

Un país se identifica y difiere de las demás naciones por las expresiones culinarias, vestimentas, representaciones y en general de las costumbres de la sociedad. Los grupos sociales influyen en la formación de un individuo, de ellas retoman actitudes y comportamientos que los identifican. La conducta, habilidades y cualidades no solo depende de la familia, estado o región de donde proviene, también influyen elementos propios de resiliencia y la forma de enfrentar los retos y problemas de la vida.

Las personas aprenden a desarrollarse en una sociedad que exige logros, obediencia y comportamientos propios de un grupo social. Cuando la persona no puede responder a esas exigencias del grupo, opta por generar estrés y modifica su comportamiento. Los jóvenes se encuentran en una etapa de transición de independencia, en la cual aprenden a tomar responsabilidades y libertades; sin embargo, esa transición implica momentos de estrés para los individuos.

El estrés ha sido ligado a la evolución de la humanidad y la vida, por lo que no es un fenómeno de las generaciones modernas ni a un grupo social específico. El simple hecho de adaptarse a una nueva experiencia genera estrés en el individuo y la constante transformación del mundo obliga al hombre a enfrentarse a situaciones nuevas donde la adaptación funge como un factor de sobrevivencia.

La importancia de estudiar el tema del estrés se basa en los efectos que causa en la población, sobre todo por el resultado que genera en la población joven, y es que de acuerdo con Ramón *et al.* (2019, 1339) el estrés, la ansiedad y la depresión se relacionan con actitudes como una alimentación no saludable, producto de alteraciones psicológicas que sufren las personas. Algunas alteraciones en la alimentación como la anorexia y/o bulimia son producto de momentos estresantes y es que las personas relacionan la alimentación con presiones de la sociedad lo cual genera estrés y cambios en el comportamiento de las personas.

Definiendo el estrés

El estrés es un síndrome típico que aparece en los individuos independientemente de la naturaleza u origen del elemento y son una respuesta al daño o a un agente externo (Selye,1936). Esta condición presenta dos componentes: la situación estresante (estímulo físico, psicológico, emocional, cognitivo) que se traduce como la respuesta interna de una persona ante una situación ajena y que requiere reajustar o adaptarse al entorno y el segundo elemento es la reacción de estrés, es decir, el efecto o respuesta del organismo ante demandas de una nueva situación, lo cual genera estímulos para la búsqueda de soluciones rápidas ante dichas situaciones (López *et al.*, 2014, p. 375).

Se conoce el estrés como un proceso en el que se percibe un suceso o estímulo como amenazante y que genera respuestas fisiológicas, emocionales y conductuales, las cuales pueden ser consideradas normales (Lemos, Henao y López, 2018, p.2). Otros elementos que generan el estrés pueden ser ambientales o debido a un área organizacional de la empresa, este riesgo psicosocial puede ocasionarse debido a las distintas situaciones del trabajo, en lo que se le considera que es uno de los posibles detonantes de las aflicciones físicas y mentales (Sinisterra, 2021, p. 14).

De acuerdo con información del Instituto Mexicano de Seguridad Social (IMSS), el estrés es potencialmente contagioso, ya que estar cerca de una persona en situación de estrés eleva los niveles de cortisol en el observador (IMSS, 2022). Cuando una persona no puede dominar el estrés, puede llegar a un nivel severo, que indica la existencia de consecuencias negativas para la vida (De la Rosa, Ríos y Valles, 2022. p. 63).

El estrés académico puede desatar problemas emocionales, cognitivos y fisiológicos que a largo plazo pueden generar problemas psicológicos severos (Lobato *et al.*, 2019, p. 88), el rendimiento de los estudiantes se afecta negativamente alterando tanto la salud física como mental (Berrío y Mazo, 2011, p. 66), esto se refleja en los resultados que muestran una disminución notable en su

desempeño académico (Cano, Ramos y Medina, 2016, p. 1) cuando los niveles de estrés aumentan, la resiliencia disminuye en los jóvenes, afectando la forma de enfrentar los problemas de la vida (León, *et al.* 2019, p. 129).

Factores que generan estrés académico

En el ámbito estudiantil, las tareas y su extensión son de los principales factores que pueden contribuir a generar estrés en el alumno. El estudio de Barraza y Barraza (2019) indica una relación entre la sobrecarga de tareas y actividades escolares, el tiempo limitado para hacer las tareas con el estrés en los estudiantes. Las tareas propias de la escuela no generan estrés, sino la cantidad y falta de organización de tiempo para hacerlas.

De acuerdo con el estudio realizado por Zárate-Depraect *et al.* (2018, 153) la ausencia de un hábito de estudio genera una mayor predisposición al estrés por parte de los jóvenes que no muestra un hábito positivo para hacer frente a las exigencias académicas, debido a ello, al existir una sobrecarga de trabajos que no son distribuidos correctamente en horarios, generan una situación de estrés.

Otra variable relacionada con las tareas es el programa de estudio. Silva-Ramos (2020, 80) relaciona la exigencia del programa educativo con el nivel de estrés que presentan los estudiantes. Es comprensible que las personas deben entender temas con distinto nivel de complejidad, por lo tanto, se espera que, entre los diferentes programas educativos de una universidad, los estudiantes muestren distintos niveles de estrés.

Los exámenes y evaluaciones realizadas por los profesores son parte de los estresores que pueden afectar la salud de los estudiantes, este factor está relacionado con la exigencia de la carrera y la dificultad de los exámenes que deben presentar los estudiantes (Alfonso, *et al.* 2015). La ansiedad que precede un examen se relaciona con la actitud del estudiante, los estudiantes más ansiosos son los que presentan estilos de autculpa y rumiación auto focalizada y los menos ansiosos por aproximación y acomodación, un estilo de afrontamiento más adaptativo favorece la

preparación y el estudio y, con ello presentar exámenes sin generar estrés (Piemontesi *et al.*, 2012).

Los estudiantes se enfrentan a elementos propios de la universidad; sin embargo, la vida en familia puede generar estresantes, elementos como problemas económicos, de salud, relaciones con la pareja o familiares que provocan una demanda de energía y concentración. Para Frutos y Tello (2020) el desempleo, la depresión y los problemas económicos generan estrés en los jóvenes.

El propósito del estudio se deriva de investigaciones ya realizadas por parte de otros autores en la ciudad, debido a que se ha observado un aumento en el consumo de alcohol y tabaco, además de un aumento en los suicidios en la población de entre 15 y 25 años (Reporteros en línea, 2020). Investigaciones realizadas por Telumbre *et al.*, (2017); Frutos y Tello (2020) en la ciudad resaltan la alta cantidad de agentes estresores en los jóvenes y su relación con el consumo de sustancias nocivas o actitudes derivadas de estrés. Por este motivo, es preciso conocer los posibles elementos que consideran como puntos clave del estrés en los estudiantes jóvenes en Ciudad del Carmen, Campeche, México.

Las consecuencias del estrés académico se perciben desde los cambios en el estado emocional, la salud física e inclusive las relaciones interpersonales. Este tipo de estrés afecta a diversas carreras en el área universitaria. El trabajo analizó el nivel de estrés académico percibido en los estudiantes de las cinco licenciaturas de la Facultad de Ciencias Económicas-Administrativas (FCEA) de la Universidad Autónoma del Carmen (UNACAR), considerando los factores que inciden en que este fenómeno se presente en ellos, como son las tareas propias de la universidad, relaciones personales con compañeros, actitud del profesor, exigencias de proyectos y tareas con un límite de tiempo, la realización de servicio social o prácticas profesionales, además de identificar la forma de hacer frente a las situaciones estresantes por parte de los estudiantes.

Los roles del género y demostración de emociones

Después del nacimiento, la sociedad genera un trato diferencial que determina una clara distinción entre pensamientos, conductas, creencias y actitudes a través de las cuales se construye la feminidad y la masculinidad, desarrollando características, rasgos y atributos (Segura y Pérez, 2016, p. 110).

De acuerdo con Olvera y Ángeles (2022, p. 21) los hombres consideran que deben ser autosuficientes, ser fuertes, roles rígidos y agresivos, además de tener características propias de la masculinidad dominante como dureza emocional, autoridad y liderazgo.

En el caso de la masculinidad como relaciones de género quienes detentan una suposición de superioridad son en general los hombres, que dan mandatos a las mujeres o a otros hombres, y es que es posible que también las mujeres les den el mandato a los hombres de asumir un rol o una práctica particular de masculinidad (Ramírez, 2020, p. 15). Y es que la masculinidad está ligada al enfoque del género, el trato a los niños y a las niñas es diferente, al varón se le exige más disciplina y dureza para que no exprese sus sentimientos; de lo contrario, se resaltan expresiones consideradas poco masculinas (Pizarro, 2006, p. 13). De esta manera se considera que un varón debe negar ciertas emociones como el miedo, el amor y la tristeza (Morales, 2022, p. 28).

En México, se considera al machismo como una forma de hipermasculinidad donde a mayor presencia de conductas machistas, menores rasgos de expresividad positiva asociadas a la feminidad y menor utilización de estrategias para afrontar los problemas, esto da como resultado la poca expresión de conductas y emociones (Uresti, Orozco, Ybarra y Espinosa, 2017, p. 59).

Zumba y Moreta (2022, p. 117) resalta que el estrés y la somatización tiene mayor presencia en las mujeres que en hombres. Long (2021, p. 8) indica que las mujeres utilizan el estilo de afrontamiento centrado en la emoción y además

presentan un mayor desarrollo de inteligencia emocional para hacer frente a problemas que causan estrés.

Se busca que la ideología machista cambie en su ideología de significar masculinidad para ello, es necesario promover habilidades socioemocionales como marco para la construcción social de nuevas masculinidades, en las cuales se busca que sean seres humanos antes que ser hombres (Jones, 2021, p. 4).

| Desarrollo

El presente estudio transversal con un enfoque cuantitativo y cualitativo, diseño no experimental. Se consideró una relación de factores que pueden provocar estrés en los estudiantes. Para obtener la muestra se consideró una población total de 1074 estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas –Administrativas de la Universidad Autónoma del Carmen en el Municipio de Carmen, Campeche, México.

| Método- Metodología

La obtención de la muestra consideró la fórmula para una población finita:

$$n = \frac{Z^2 pqN}{(N-1)e^2 + Z^2 pq}$$

En donde: N= 1074 (total de estudiantes de la Facultad)

Z= 1.96 (nivel de confianza)

p= 0.5 (probabilidad a favor)

q= 0.5 (probabilidad en contra)

e= 5% (error de estimación)

Aplicando la fórmula anterior considerando un error de estimación del 5 %, se estima una muestra de 342 estudiantes.

Participantes

Se consideró la obtención de información a partir de una muestra aleatoria simple, donde los estudiantes de toda la facultad independientemente del semestre podían ser encuestados debido a que los grupos son mixtos de todas las carreras y los

jóvenes (a excepción del primer semestre) generan sus propios horarios, lo que genera que los grupos sean diversos.

En la facultad se aplicó un total de 387 cuestionarios distribuidos de la siguiente manera:

Tabla 1

Distribución de la muestra de la Facultad de Ciencias Económicas- Administrativas

Licenciatura	Población	Muestra
Negocios internacionales	260	110
Administración de empresas	293	83
Administración turística	133	40
Contaduría	285	78
Mercadotecnia	103	76
Total	1074	387

Fuente: elaboración propia

Instrumento

Para los jóvenes se aplicó un cuestionario dividido en tres secciones:

Sección 1. Aspectos generales como la edad, sexo, estado civil, dependientes económicos.

Sección 2. Datos académicos como semestre, materias que cursa, horas destinadas a clases, horas destinadas a trabajo académico.

Sección 3. Grado de estrés auto percibido, manías desarrolladas bajo estrés. Consumo de tabaco, alcohol, cafeína o alimentos u otras sustancias en periodos de estrés.

Para la sección uno y dos, las respuestas son abiertas para cada participante, mientras que para la sección tres, se consideró una escala de uno a cinco donde 1 es un nivel bajo de estrés, mientras que el valor de cinco representa el nivel más elevado de estrés.

La base de datos permitió generar un análisis estadístico descriptivo y una regresión lineal múltiple con el fin de relacionar el nivel de estrés con los factores como el semestre, el número de materias cursadas durante el semestre, sexo, edad del estudiante, dependientes económicos y situación laboral. Para la selección del modelo múltiple se consideró un nivel de confianza del 95 % y un $\alpha = 0.05$. El análisis implicó el uso de Excel como herramienta básica de análisis estadística simple y graficar comportamientos del grupo de estudio.

| Resultados

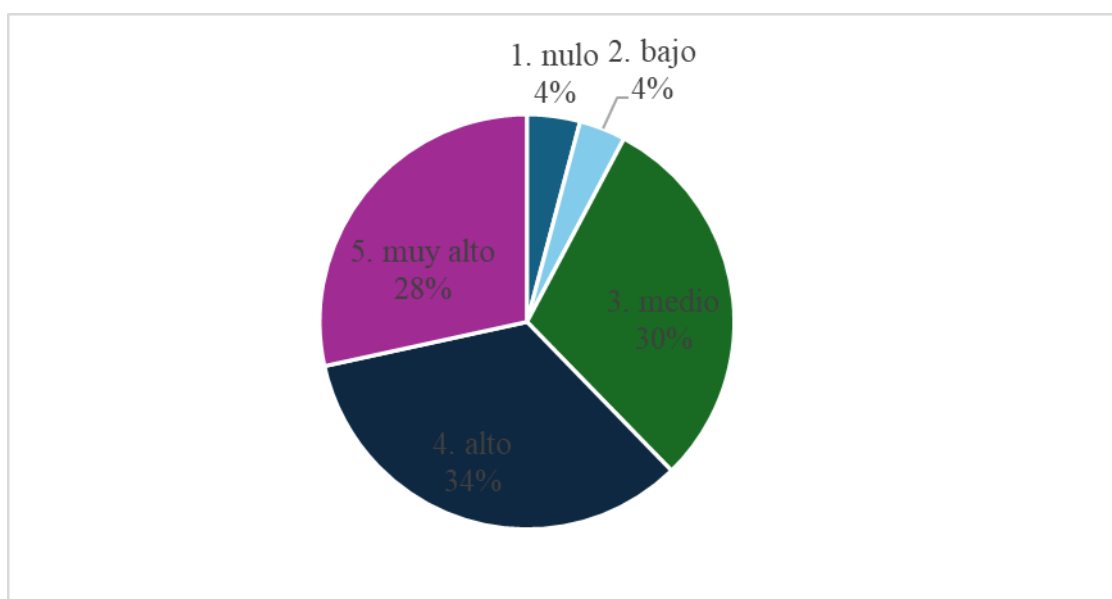
La vida estudiantil se rige por un proceso mediante el cual se obtienen nuevos conocimientos, se desarrollan habilidades y se potencializa al ser humano; este proceso está acompañado de actividades como memorizar conceptos, comprender procesos, establecer relaciones, aplicar y materializar ideas mediante el desarrollo de proyectos individuales y en equipo. La interacción del joven con sus compañeros y el medio le permite manejar emociones que le permitirán en el futuro cumplir metas y ser resiliente. Las actividades escolares no están separadas de tareas del hogar; este proceso genera estrés, debido a que deben cumplir con diversas actividades que les exige el proceso de desarrollo de responsabilidad como persona y como profesional en formación.

Para los estudiantes de la FCEA (ver figura 1), solo el 8 % de los participantes consideran tener un nivel de estrés bajo o no sentirse estresados, siendo en su mayoría alumnos del primer año de la licenciatura. Las condiciones existentes en la vida de un estudiante afectan su estado de salud y autopercepción del estrés, conforme avanzan en el programa de estudio, las actividades desarrolladas en las materias y su acercamiento al mundo laboral provoca un mayor nivel de estrés en los últimos semestres; el 62 % correspondiente a 241 estudiantes señalaron sentirse

estresados en el nivel cuatro y cinco (los niveles más altos empleados en este estudio). El reconocimiento de estrés por parte de los jóvenes implica que existen factores que desestabilizan su entorno. Esta investigación muestra que la mayoría de los jóvenes relacionan las actividades académicas con un cambio en su vida cotidiana y, por lo tanto, les modifica su comportamiento en la familia y en la sociedad.

Figura 1

Nivel de estrés observado en los estudiantes de la FCEA



Fuente: Elaboración propia

La muestra de la investigación consideró a 138 varones y 249 mujeres, este comportamiento se debe a que, en la facultad, la mayoría de la población estudiantil es de sexo femenino. Para hacer un análisis sin sesgos debido a la distribución de la población y la muestra; se compararon los sexos, dividiendo la muestra en dos grupos y considerar a cada uno de ellos como el 100 %.

La distribución del total de hombres de acuerdo con su nivel de estrés muestra que del 100 %, la mayoría reconoce un menor nivel de estrés que las mujeres (ver ver

tabla 2). Los varones que cursan las licenciaturas de administración, contaduría, mercadotecnia y turismo consideraron tener un nivel de estrés medio (nivel 3); sin embargo, en la licenciatura de negocios internacionales, el 21.9 % de los varones indicaron tener un nivel cinco de estrés, mientras que los niveles 4 y 3 solo registran menos de 6 %. En la misma licenciatura de negocios internacionales solo el 11.6 % de las mujeres muestran un nivel de estrés igual a 5. Sin embargo, tanto hombres como mujeres que estudian negocios internacionales se sienten más estresados en comparación con los alumnos de las otras carreras. Este es un caso importante de análisis puesto que es una carrera exigente para los dos géneros.

El reconocimiento por parte de los hombres de tener un nivel alto de estrés en comparación con las mujeres es una muestra de la nueva educación en los jóvenes de permitir reconocer parte de sus emociones y condiciones que les afecta a su desarrollo como estudiantes.

Tabla 2

Distribución en porcentajes por nivel de estrés entre géneros

	% de hombres por nivel de estrés					% de mujeres por nivel de estrés				
Licenciatura	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Administración	1.5	0.7	13.1	5.1	0.7	0.8	0.8	8.0	9.2	2.8
Contaduría	2.2	1.5	8.8	4.4	2.2	2.0	1.6	5.2	7.6	4.4
Mercadotecnia	1.5	0.7	6.6	6.6	2.9	0.0	1.2	4.0	8.4	6.8
Negocios Int	0.0	0.0	3.6	5.8	21.9	0.4	0.0	5.2	9.6	11.6
Turismo	0.0	1.5	5.8	2.2	0.7	0.4	0.0	2.8	4.4	2.8
Total	5.1	4.4	38.0	24.1	28.5	3.6	3.6	25.2	39.2	28.4

Fuente: elaboración propia

El análisis por sexo, indica que las mujeres se concentran en los niveles de estrés más elevados, el 39.2 % indicaron una escala con valor de 4, y el 28.4 % consideran un valor de 5. Las mujeres por lo tanto tienden a mostrar un mayor

estrés ante las actividades que desarrollan en la escuela. Este comportamiento se liga con los elementos que podrían generar estrés, los modelos educativos han considerado que la calificación que obtiene un joven durante su formación depende del aprendizaje reflejado en exámenes y mediante la presentación de proyectos finales que demuestren las habilidades y capacidades del estudiante de aplicar lo aprendido. Los jóvenes deben cumplir con actividades escolares y dentro de ellas, los proyectos finales y la presentación de exámenes son los factores que más influyen en el estrés que reportan los estudiantes.

Otros factores como obtener un promedio alto, solicitar una beca para continuar con sus estudios y la competencia con los compañeros se hacen presente en los estudiantes, pero en menor proporción, lo cual indica que los jóvenes presentan un menor riesgo de mostrar estrés (ver tabla 3).

Tabla 3

Factores más comunes que generan estrés en los estudiantes

Factor estresante	Nivel promedio de estrés
Entrega de proyectos finales	3.71
Presentación de exámenes	3.48
Excesivo número de horas dedicados a la escuela	2.95
Presión familiar por buen desempeño	2.60
Ingresar a tiempo a la clase	2.54
Presión ante competencia con compañeros	2.50
Obtener una beca	2.41
Hablar en voz alta (exposiciones)	2.38

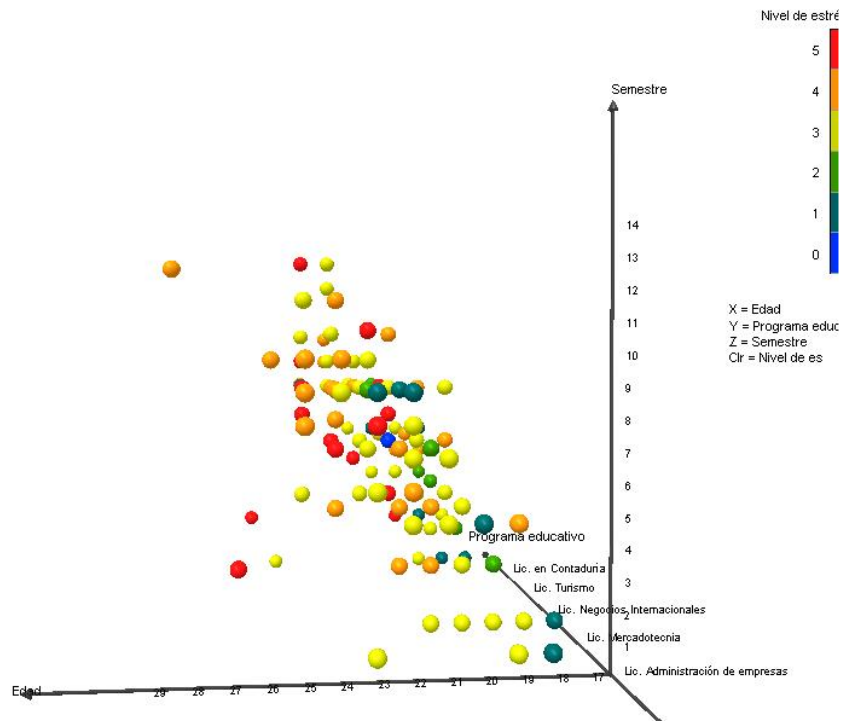
Fuente: elaboración propia

La complejidad de las actividades y los exámenes que deben presentar los estudiantes están relacionadas con el proceso de avance que tienen los jóvenes en su programa educativo. Los programas de licenciatura de la FCEA consideran en los últimos semestres el servicio social, las prácticas profesionales, conclusión de actividades de formación integral (AFI) que abarcan la participación en eventos artísticos, deportivos, pláticas sobre salud, alimentación, entre otros. Los estudiantes deben organizar sus tiempos de manera que puedan cumplir con las materias profesionalizantes y actividades extracurriculares, implicando un estrés por el tiempo que disponen para cumplir con todas las actividades que les corresponden desarrollar.

La regresión lineal simple muestra una relación entre el semestre y el nivel de estrés, considerando un $\alpha = 0.05$. De esta manera, un alumno de primer semestre muestra un nivel de estrés más bajo al que muestra un alumno de sexto u octavo semestre. Se puede expresar de la siguiente manera: $E = 3.513 + 0.043(S)$; donde E es el nivel de estrés, S es el semestre que cursa el estudiante. Para el estimador B_0 que corresponde a 3.513 tiene una probabilidad de 0.0000003 y para el estimador B_1 (0.04) se obtuvo una probabilidad de 0.013, los dos estimadores cumplen que son menores a 0.05 y se consideran como estimadores que conforman la regresión lineal simple, en esta regresión se puede constatar que los alumnos conforme avanzan en sus estudios aumenta el nivel de estrés que perciben los jóvenes.

Figura 2

Nivel de estrés en los estudiantes considerando edad, semestre y licenciatura

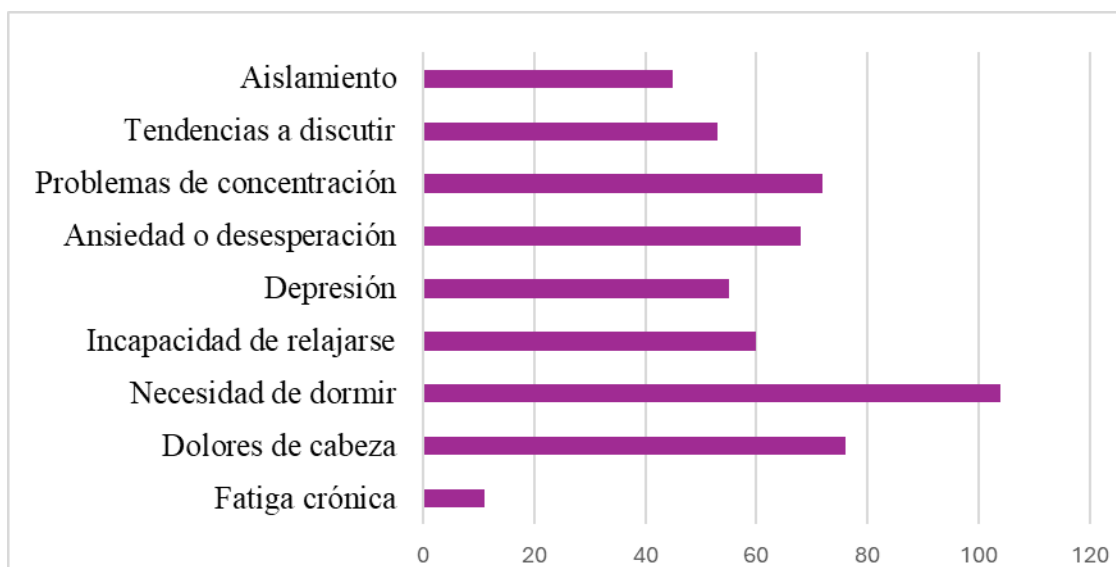


Fuente: elaboración propia con programa Xlstat, versión 2022.4.1.

La relación simple entre el estrés y el semestre que cursan los alumnos se ligan con las actividades a las que se enfrentan los jóvenes en semestres avanzados; sin embargo, el individuo debe desarrollar la capacidad de enfrentar el estrés y es que, de acuerdo con el estudio, los problemas relacionados con el estrés más registrados fueron problemas del sueño, jaquecas, problemas de concentración y ansiedad.

Figura 3

Problemas más comunes en estudiantes con estrés



Fuente: elaboración propia

El estudio también analizó la relación del estrés y el consumo de cafeína, nicotina, alimentos y otras sustancias que pueden afectar la salud de los estudiantes. Los resultados indicaron que, dentro de los jóvenes entrevistados, el consumo de café y de nicotina aumenta; sin embargo, solo entre las personas que ya consumen los productos. El alumno que no ha consumido nicotina durante su vida mantiene el mismo comportamiento, es decir el estrés como producto de las actividades escolares no es la causa de iniciar en el consumo de estos productos. Solo dos personas indicaron que el sentirse estresados los han orillado a buscar el uso de sustancias no permitidas como es la marihuana.

En el consumo de alcohol, los jóvenes entrevistados no modifican su comportamiento, indican que el consumo de este producto es independiente del estrés que presentan como resultado de las actividades escolares y es más parte de la convivencia de sus círculos sociales.

Las reacciones de los jóvenes para hacer frente al estrés, el 45 % de los estudiantes indicaron que se aíslan de las personas, un 23 % indicaron escuchar música y el resto realiza actividades como deporte, platicar con familiares sobre sus problemas, lloran para liberar la presión que sienten o simplemente entrar en un

periodo de inactividad. De acuerdo con Güler, Kozak, Certel y Yanar (2021, p. 200) una forma de afrontar el estrés es mediante la actividad física y el ejercicio, lo que aumenta el enfoque que tienen las personas sobre mostrarse seguro y optimista.

Los resultados generales muestran que los hombres se ubicaron en el nivel medio de estrés (grado 3), los varones reconocen con menos facilidad una situación estresante y la externalizan con recato. Solo en el caso de los jóvenes que estudian negocios internacionales. Estos resultados coinciden con los de Martínez, Martínez, Meneghel y Peñalver (2019) que indican que las mujeres enfrentan el estrés y perciben un mayor nivel de búsqueda de apoyo mientras que los varones tienen un afrontamiento centrado en el significado.

Los factores que desencadenan estrés en la población estudiantil son la entrega de proyectos, la presentación de exámenes y el tiempo que dedican a las labores de la escuela. Estos elementos coincidieron con lo indicado por Castillo, Chacón y Díaz-Véliz (2016, p.230) quienes resaltan que las principales fuentes de estrés son sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir actividades académicas y la realización de exámenes. Cano (2016) encuentra que las evaluaciones de los profesores, la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para hacerlas son los principales estresores para los alumnos.

Algunos estudios como Silva-Ramos *et al.* (2020, p. 81) señalan que el estrés afecta más a la población femenina con un enfoque en problemas como dolores de cabeza, problemas para concentrarse, sentimientos de depresión y desgano para hacer labores escolares. Otros autores como Zárate-Depraect *et al.* (2018) coinciden en su estudio que, a los estudiantes, les generaba estrés el hecho de competir en clase, la sobrecarga académica, el carácter del profesor, las tareas y el tiempo limitado para cumplir con las mismas. Saleh, Camart y Romo (2017) indican que la satisfacción con la vida, el optimismo, la autoestima y la angustia psicológica son los principales elementos que predicen el estrés.

| Discusión /Conclusiones

Mientras se realizaba el estudio, el programa de tutorías de la Universidad estaba impartiendo pláticas sobre el estrés y emociones, este hecho permitió que una parte de los varones encuestados después de las pláticas, señalaron tener altos niveles de estrés, indicaron además los problemas que les generan y mayor apertura en hablar de sus emociones. Este hecho fortuito y que coincidió con el estudio, permitió plantear a la facultad más pláticas y talleres para los varones sobre estrés y emociones, como una forma de permitirles esa apertura que necesitan los hombres para mostrar sus emociones y no ser catalogados como débiles o ser insultados con palabras despectivas.

Las mujeres normalmente se preocupan más por tener mejor resultados y cumplir con sus tareas, eso genera mayor estrés y lo demuestran; sin embargo, son los varones los que dijeron que al sentirse estresados iniciaron el consumo de mariguana, lo cual es preocupante para la institución educativa. Este elemento también permitió hacer solicitud a la facultad de implementar pláticas con los estudiantes sobre los problemas derivados por el consumo de sustancias nocivas para su salud.

| Referencias

1. Alfonso, A. B., Calcines, C. M. Monteagudo de la G., R. y Nieves, A. Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178.
2. Barraza, M. A. y Barraza, N. S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *CPU-e. Revista de Investigación Educativa*. 28, 132-151. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>
3. Berrío, G. N. y Mazo, Z. R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquía*. 3(2), 65-82. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006
4. Cano, I. S. T., Ramos B. J. A. y Medina T. M. G., (2016). Análisis del estrés académico en estudiantes de ingeniería como estrategia para el aprendizaje significativo” *ANFEI Digital*. 5 (2016) :1-8 <https://anfei.mx/revista/index.php/revista/article/view/280>
5. Castillo, P. C., Chacón de la C. T. y Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreteras de la salud. *Investigación en Educación Médica* 5(20), 230-237. <http://riem.facmed.unam.mx/node/557>
6. De la Rosa R., E. A., Ríos, C. V. L. y Valles, O. M. M. (2022). La evaluación del estrés académico y la adaptación en estudiantes de posgrado en la UPNECH. *RA XiMHAI*, 1881), 63-82. DOI: doi.org/10.35197/rx.18.01.2022.03.er
7. Frutos, C. M. y Tello, B. R. (2020). El impacto del COVID-19 en la salud mental de los jóvenes universitarios. *Revista de Administración Pública*, 55 (2):129-146

<http://www.repositorio.unacar.mx/jspui/bitstream/1030620191/531/1/Impacto%20del%20Covid-19%20en%20la%20salud%20mental%28RAP-152%29.pdf>

8. Güler, M., Kozak, M., Certel, Z. y Yanar, N. (2021). Inactividad y estrés provocados por la pandemia COVID-19 ¿Cuál es la situación de los estudiantes universitarios? *International Journal of Educational Research and Innovation* . 16, 200-222. <https://doi.org/10.46661/ijeri.6018>
9. Instituto Mexicano del Seguro Social (2022, 29 noviembre) Estrés laboral. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral>
10. Jones, S. A. J. (2021). *Construyendo una nueva masculinidad: programa de formación socioemocional*. (Tesis de maestría. Universidad del Norte) <http://hdl.handle.net/10584/10226>
11. Lemos, M., Henao, P. M. y López, M. D. (2018). Estrés y Salud Mental en Estudiantes de Medicina: Relación con Afrontamiento y Actividades Extracurriculares. *iMedPub Journals*. 14(2:3), 1-8. DOI:10.3823/1385
12. León, H. A., González E. S, González N. I., López F. A. y Barcelata, E. B. (2019). Estrés, autoeficacia, rendimiento académico y resiliencia en adultos emergentes. *"Electronic Journal of Research in Educational Psychology"* 17(1): 129-148 <http://dx.doi.org/10.25115/ejrep.v17i47.2226>
13. Lobato, B. M., Morales, R. L. A., Lobato, B. J., Rodríguez, R. H. y Algreto, B. I. (2019). Estudio correlacional de Pearson para la identificación de factores de estrés académico en el nivel superior. *Pistas Educativas*, 133:(julio 2019), 87-101 <http://www.itcelaya.edu.mx/ojs/index.php/pistas/article/view/2066>
14. Long, C. Y. (2021). Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento ante el estrés en directivos públicos del Gobierno Regional de Ucayali. (Tesis de Maestría, Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Ucayali). <http://repositorio.unu.edu.pe/handle/UNU/5306>

15. López, S. Y., Díaz, B. Y., Cintra, H. Y. y Limonta R. R. (2014). Estrés, el “gran depredador” Revista Información Científica, 84 (2), 375-384.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551757261019>
16. Martínez, I., Martínez, M., Meneghel, I., y Peñalver J. (2019). [Does Gender Affect Coping Strategies Leading to Well-being and Improved Academic Performance?](https://www.sciencedirect.com/journal/revista-de-psicodidactica/vol/24/issue/2) Revista de Psicodidáctica (English ed.), 24 (2), 111-119
<https://www.sciencedirect.com/journal/revista-de-psicodidactica/vol/24/issue/2>
17. Morales, M. J. (2022). Ser/hacerse varón en la familia. Contextualizaciones latinoamericanas. 27(15), 23- 32. DOI: <https://doi.org/10.32870/cl.v2i27.7966>
18. Olvera, J. J. y Ángeles, A. Z. S. (2022). Inteligencia emocional: componentes y percepción de hombres universitarios de su relación con pares. *Divulgare Boletín Científico de la Escuela Superior de Actopan*. 9(7), 17-25. DOI: <https://doi.org/10.29057/esa.v9i17.8023>
19. Piemontesi, S. E., Heredia, D. E., Furlan L. A., Sánchez R. J. y Martínez M. (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *Anales de Psicología*, 28(1), 89-96
DOI: <https://doi.org/10.6018/analesps>
20. Pizarro, H. (2006). *Porque soy hombre. Una visión a la nueva masculinidad*. Antología de revisión bibliohemerográfica.
http://ovsyg.ujed.mx/docs/biblioteca-virtual/Porque_soy_hombre.pdf
21. Ramírez, R. J. C. (2020). *Mandatos de la masculinidad y emociones: hombres (des)empleados*. Universidad de Guadalajara. Página Seis.
<https://www.cucea.udg.mx/include/publicaciones/coorinv/pdf/Mandatosdelamasculinidad.pdf>
22. Ramón, A. E., Martínez, A. B., Granada, L. J.M., Echániz, S. E., Pellicer, G, B., Juárez, V. R., Guerrero, P. S y Sáenz, G. M. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en

- estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria* 36(6), 1339-1345.
<http://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>
23. Reporteros en línea. (2020, 29 de enero). 2019- Se dispara cifra de suicidios en Campeche. Redacción.
<https://www.reporterosenlinea.com.mx/2020/campeche/se-dispara-cifra-de-suicidios-en-campeche>
24. Saleh, D., Camart N. y Romo L. (2017). Predictors of stress in College Students. *Frontiers in Psychology*. 8(19), 1-8.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>
25. Segura, G. R. M. y Pérez, S. I. (2016). Impacto diferencial del estrés entre hombres y mujeres: una aproximación desde el género. *Alternativas en Psicología*, 36, 105-120.
<https://www.alternativas.me/attachments/article/138/Impacto%20diferencial%20del%20estr%C3%A9s%20entre%20hombres%20y%20mujeres.pdf>
26. Selye, H. A. (1936). A Syndrome produced by diverse Noncuous Agents, *Nature*, 138(32) DOI <https://doi.org/10.1038/138032a0>
27. Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J. y Columba-Meza, Z. M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28 (79): 75-83.
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>
28. Sinisterra, K, J. M. (2021). *El estrés como riesgo psicosocial intralaboral: un posible detonante del síndrome de boreout*. Repositorio Institucional- Ucatólica. Artículo de revisión.
[https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/2317/ ES TR%C3%89S COMO RIESGO PSICOSOCIAL INTRALABORAL POSIBLE DETONANTE S%20D%20NDR%20BOREOUT.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/2317/ES%20TR%C3%89S%20COMO%20RIESGO%20PSICOSOCIAL%20INTRALABORAL%20POSIBLE%20DETONANTE%20S%20D%20NDR%20BOREOUT.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

29. Telumbre, T. J. Y., López C. M. A., Esparza, E. S.E. y Guzmán, F. F. R. (2017). Estados depresivos y consumo de alcohol en adolescentes de secundaria en Ciudad del Carmen Campeche, México. *Revista Facultad de Ciencias de la Salud UDES.* 4(2); 79-84. DOI: <http://dx.doi.org/10.20320/rfcsudes.v4i2.203>
30. Uresti, M. K. C., Orozco, R. L. A., Ybarra, S. J. L. y Espinosa, M. M. C. (2017). Percepción del machismo, rasgos de expresividad y estrategias de afrontamiento al estrés en hombres adultos del noreste de México. *Acta Universitaria*, 27 (4), 59 -68. <https://doi.org/10.15174/au.2017.1273>
31. Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L. García-Jau, R.A. y López-Leyva, N. M. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3): 153-157. <https://dx.doi.org/10.33588/fem.213.948>
32. Zumba, T. D. y Moreta H. R. (2022). Afectividad, dificultades en la regulación emocional, estrés y salud mental en adolescentes del Ecuador en tiempo de pandemia del COVID-19. *Revista Psicología de la Salud.* (10(1), 117-129. DOI: <https://doi.org/10.21134/pssa.v10i1.801>
33. Xlstat programa (2023) Addinsoft- xlstat 2022. 4.1. statistical and analysis solution. New York USA, <https://www.xlstat.com/es>