UNIVERSIDAD DEL SURESTE

TAPACHULA

**“IMPACTO EN EL DESEMPEÑO ACADEMICO CONDICIONADO POR ESTRÉS EN LOS ALUMNOS DEL SEGUNDO SEMESTRE GRUPO B, DE LA LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA EN LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE EN TAPACHULA, EN EL PERIODO FEBRERO-MAYO 2025.”**

**PROTOCOLO DE INVESTIGACIÓN**

**PRESENTA:**

**C. SONIA PALOMEQUE OCHOA**

**C. ANDI SAYDIEL GÓMEZ AGUILAR**

**Asesor:**

**DR. DANIEL AMADOR JAVALOIS**

**TAPACHULA, CHIAPAS ABRIL 2025**

**TABLA DE CONTENIDO**

**Contenido**

[**1. RESUMEN** 4](#_Toc195359256)

[**2. INTRODUCCIÓN** 5](#_Toc195359257)

[**3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA** 6](#_Toc195359258)

[**3.1 Formulación de la pregunta de investigación** 7](#_Toc195359259)

[**3.2 Objetivos de Investigación** 8](#_Toc195359260)

[**3.2.1 Objetivo General** 8](#_Toc195359261)

[**3.2.2 Objetivos específicos** 8](#_Toc195359262)

[**3.3 Hipótesis de la investigación** 8](#_Toc195359263)

[**4. JUSTIFICACION** 9](#_Toc195359264)

[**5. MARCO TEORICO** 11](#_Toc195359265)

[**5.1 Salud mental** 11](#_Toc195359266)

[**5.1.1 Beneficios de la salud mental** 11](#_Toc195359267)

[**5.1.2 ¿Qué puede afectar la salud mental?** 11](#_Toc195359268)

[**5.1.3 Enfermedades de salud mental** 12](#_Toc195359269)

[**5.1.4 Causas de la enfermedad mental** 12](#_Toc195359270)

[**6. Estrés** 13](#_Toc195359271)

[**6.1 Etimología del termino** 13](#_Toc195359272)

[**6.2 Modelos teóricos del estrés** 13](#_Toc195359273)

[**6.3 Tipos de estrés** 19](#_Toc195359274)

[**6.4 Rendimiento académico** 23](#_Toc195359275)

[**6.5 Estresores académicos** 24](#_Toc195359276)

[**6.6 Burnout** 25](#_Toc195359277)

[**6.7 Estrés en estudiantes de medicina** 25](#_Toc195359278)

[**7. Criterios diagnósticos para el estrés** 26](#_Toc195359279)

[**7.1 DSM-5** 26](#_Toc195359280)

[**7.2 CIE-10** 29](#_Toc195359281)

[**7.3 Criterios diagnósticos para el estrés académico** 30](#_Toc195359282)

[**REFERENCIAS** 32](#_Toc195359283)

**TABLA DE FIGURAS**

[Ilustración 1Representación integrada del modelo transaccional de afrontamiento ante el estrés 14](#_Toc195347414)

[Ilustración 2Modelo de los efectos del estrés psicosocial en el ajuste Persona-Ambiente 15](#_Toc195347415)

[Ilustración 3Modelo Demandas-Control del Trabajo y tensión laboral 16](#_Toc195347416)

[Ilustración 4Modelo de desequilibrio esfuerzo-recompensa y compromiso excesivo 17](#_Toc195347417)

[Ilustración 5Modelo integral de Demandas-Recursos y su impacto en el estrés, la motivación y el desempeño laboral 18](#_Toc195347418)

# **1. RESUMEN**

El estrés es generado por un estado de preocupación o tensión mental, es una respuesta natural a amenazas, por lo que la forma en la que reaccionamos al estrés es lo que determina el modo en que afecta al bienestar. La formación médica ha sido relacionada con la presentación de estrés y sus efectos en el rendimiento de los estudiantes. El presente estudio tiene como objetivo identificar y analizar el impacto del estrés en el desempeño académico de los alumnos de la licenciatura en medicina humana de la Universidad del Sureste del segundo semestre grupo “B” en Tapachula, Chiapas, destacando las principales causas que generan estrés académico, y sus efectos en el desarrollo formativo y social, con la aplicación de instrumentos estandarizados para la medición del estrés. El estudio tiene una muestra de 11 sujetos de ambos sexos, con previo consentimiento informado y de manera voluntaria, de los cuales son 7 femeninos y 4 masculinos con edades de 18 a 20 años. El diseño a utilizar en esta investigación es de tipo exploratorio por ser un primer acercamiento al tema que se pretende investigar, etnográfico debido a las observaciones que se realizaran de las interacciones con algunos de los participantes. Siendo así se realiza el protocolo de investigación de tipo descriptivo pues se reunirá la información requerida para abarcar los objetivos principales de la investigación cualitativa pues se utilizará la información brindada por los participantes sin manipulación. De esta manera se espera encontrar una correlación negativa entre el estrés académico y el rendimiento escolar. Los resultados de este estudio podrían proporcionar información relevante como nuevas estrategias de apoyo con el fin de mejorar la salud mental y el desempeño de los estudiantes, por lo que es importante el manejo del estrés de una manera asertiva y saludable.

**PALABRAS CLAVE:** Estrés, Estrés académico, Salud Mental, Rendimiento Escolar, Formación Médica, Alumnos, Licenciatura en Medicina Humana.

# **2. INTRODUCCIÓN**

La salud mental es un estado de bienestar que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad (Organización Mundial de la Salud, 2022). Las situaciones estresantes pueden causar o exacerbar problemas de salud mental, frecuentemente ansiedad o depresión, que requieren atención médica. Hay problemas de salud mental que pueden deberse a la persistencia del estrés si este ha empezado a afectar a nuestra vida y nuestro desempeño educativo o laboral (OMS, Estres, 2023). En el ámbito educativo los estudiantes se adaptan sin excesivas dificultades a las demandas de la vida universitaria. Sin embargo, cuando la tensión es muy intensa o persistente, su coste, en términos de salud y descenso del rendimiento, puede ser muy elevado, de ahí la importancia de comprender el estrés y de saber manejarlo. (Universidad de Valencia). La educación medica se ha caracterizado por sus niveles de exigencia alto, lo que genera niveles de estrés importantes en los estudiantes. Las actividades que se realizan durante el transito académico, como tareas, exámenes, reuniones, entrevistas, compromisos, son eventos que un estudiante universitario realiza constantemente a lo largo de su proceso de aprendizaje, pero cuando ocurre una sobrecarga aparece el estrés como respuesta del cuerpo ante la exigencia escolar y personal; lo más relevante de dicha situación son las consecuencias que repercuten en los ámbitos académico, físico, psicológico y social (Silva Ramos M Lopez Cocotle J Columba M, 2020). El presente protocolo tiene como propósito analizar la relación entre el estrés académico y el rendimiento escolar con el fin de aportar información significativa que ayude a diseñar estrategias para mejorar el desempeño académico. Su importancia radica en que a la fecha no existe un estudio que identifique este problema en la muestra poblacional de la universidad lo que permitiría detectar áreas de oportunidad.

# **3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Los problemas de salud mental son una de las principales causas de morbilidad en la sociedad actual. El estrés, la ansiedad y la depresión son conceptualmente diferentes, pero en la práctica clínica y en la investigación tienden a sobreponerse, ya que por lo general aparecen simultáneamente (De la Cruz A, 2022).

El estrés es 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. Adicionalmente, si la información percibida sobre el evento estresante no logra ser procesada por la persona de forma adecuada, integrando los elementos cognitivos y emocionales de ésta, podría dar lugar a manifestaciones conductuales y psicológicas secundarias a estrés crónico tales como trastornos emocionales, como la depresión y cuadros de ansiedad. La educación médica se ha caracterizado por un nivel de exigencia alto, lo que genera niveles de estrés significativos entre los estudiantes universitarios y mayor probabilidad de padecer morbilidades psicológicas comparados con la población general. A nivel fisiológico se ha encontrado que los estudiantes con mayores niveles de estrés presentan cifras elevadas de presión arterial sistólica y diastólica, así como un número mayor de pulsaciones cardíacas, en comparación con aquellos con menor grado de estrés. Igualmente, los altos niveles de estrés se asocian con menor rendimiento académico y menor competencia percibida en esta población (Lemos M Henao-Perez M Lopez Medina D, 2018). Asimismo, el estrés académico se presenta en tres momentos: primero, el estudiante es sometido en la universidad a un conjunto de exigencias y demandas que, a su percepción, son considerados estresores. En un segundo momento los estresores provocan una situación estresante que se manifiesta a través de varios síntomas o reacciones, ya sean físicas (insomnio, fatiga, dolores de cabeza, dolor abdominal, onicofagia o somnolencia), psicológicas (inquietud, depresión, ansiedad, angustia e irritabilidad) y comportamentales (conflictividad, aislamiento, desgano o desórdenes alimenticios). Finalmente, el tercer momento está enmarcado por el desequilibrio sistémico que provoca que el estudiante ejecute estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico. Es necesario señalar que cada persona suele utilizar diferentes estilos de afrontamiento en función a su dominio, ya sea que haya aprendido o lo haya descubierto de manera fortuita en una situación de estrés (Edwin G, 2021).

Uno de los factores más importantes dentro de los índices de estrés, generalmente está relacionado al contexto socioeconómico de los estudiantes, pues la preocupación por cubrir gastos académicos, costos de matrículas, gastos de manutención, entre otros; puede generar altos índices de estrés y preocupación dentro de los estudiantes. Se ha comprobado que en casos de estudiantes en situación de movilidad, cambio o adaptación de su contexto social y económico, estos tienden a sufrir mucho más estrés, que aquellos que estudian en su misma ciudad, generalmente los estudiantes universitarios que experimentan cambios significativos en relación a cambios de vivienda o de ciudad presentan mayores índices de estrés, lo que puede desencadenar otro tipo de conflictos como pueden ser enfermedades mentales o abuso de sustancias, entre otros (Sanchez O, 2020).

## **3.1 Formulación de la pregunta de investigación**

Bajo esta perspectiva esta investigación se plantea la siguiente pregunta: ¿Cuál es el impacto del estrés en alumnos de la licenciatura en medicina y su relación con el desempeño académico de los estudiantes del segundo semestre grupo B, de la Universidad del Sureste en Tapachula, durante el periodo febrero-mayo 2025?

Por lo tanto, el objetivo general de esta investigación es analizar el impacto del estrés en el desempeño académico de los alumnos de la licenciatura en medicina humana.

## **3.2 Objetivos de Investigación**

### **3.2.1 Objetivo General**

Analizar el impacto del estrés en el desempeño académico de los alumnos del segundo semestre grupo B, de la licenciatura en medicina humana.

### **3.2.2 Objetivos específicos**

1.- Describir la prevalencia del estrés en los estudiantes del segundo semestre B, de Medicina Humana en la Universidad del Sureste.

2.- Identificar el impacto del estrés en el rendimiento escolar

3.- Describir las principales características relacionadas al estrés que estén presentes en los alumnos.

4. Analizar las etapas del periodo escolar que generan más estrés en los estudiantes

## **3.3 Hipótesis de la investigación**

Se considera que los alumnos de medicina tienden a presentar más estrés en periodos de exámenes y entregas de actividades.

# **4. JUSTIFICACION**

En el ámbito académico el estrés es una problemática que afecta a la población estudiantil, especialmente en licenciaturas de exigencia como la Licenciatura en Medicina Humana, debido a la presión constante en la preparación para la práctica profesional, lo que puede afectar al organismo en su bienestar emocional, físico y social. Por ello es fundamental analizar y entender la relación entre el estrés académico y el rendimiento escolar.

Se producen cambios cognitivos: la concentración, la memoria y la atención y el pensamiento se focaliza en las demandas de la situación. En principio esta es una reacción adaptativa, pero, cuando el nivel de tensión es demasiado elevado o duradero, deja de serlo y nos cuesta mucho evitar pensamientos negativos y repetitivos que nos impiden actuar de forma racional. Desde el punto de vista afectivo, el nivel elevado de estrés es una experiencia desagradable. Son indicadores emocionales la inquietud, la aprensión, la tristeza, la ira, los estallidos emocionales, incluso la desesperanza y los sentimientos de impotencia frente a una situación que a nuestro modo de ver nos sobrepasa. Por último, el estrés provoca un amplísimo número de respuestas comportamentales, que van dirigidas, bien a resolver la situación, bien a disminuir nuestro malestar emocional. El mayor problema surge cuando para huir de las emociones desagradables recurrimos a conductas perjudiciales como el consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias nocivas (Universidad de Valencia). Es por esto que es importante entender que es el estrés, sus rasgos, características, sintomatologías, efectos y consecuencias, como estos afectan a los jóvenes, en especial a los estudiantes universitarios, y como se relaciona el estrés académico con los estudiantes universitarios, con su desempeño y rendimiento académico, además de dar a conocer como esto les afecta en su desarrollo tanto personal como académico y como puede llegar a ser una problemática social de abordaje social (Casseto M, 2021)

Desde un enfoque metodológico, el presente estudio contribuirá en el fortalecimiento del conocimiento sobre la relación entre el estrés académico y el rendimiento escolar. Asimismo, el presente protocolo de investigación podrá servir de base para futuras metodologías de investigación que busquen evaluar interacciones de los efectos negativos del estrés en los estudiantes de Medicina.

El impacto social del presente protocolo de investigación cobra relevancia porque el bienestar de los estudiantes de medicina no solo afecta su desempeño académico, sino también su futura practica profesional y a su vez la calidad de atención medica que brindaran. Un estudiante que experimenta altos niveles de estrés durante su formación podría desarrollar un agotamiento profesional prematuro (“burnout”), lo que podría afectar su empatía, toma de decisiones clínicas y calidad en la atención a los pacientes (Vega Martinez A, 2022).

La viabilidad del estudio de acuerdo a los factores de tiempo, así como los recursos limitados para la aplicación de la investigación, propician a que el protocolo sea de tipo descriptivo-informativo, con la obtención propuestas de mejora y áreas de oportunidad que deben ser tomados en consideración.

En conclusión, este estudio se justifica por la importancia del tema en el ámbito académico, institucional y social. Identificar y describir la relación entre el estrés académico y el rendimiento escolar en estudiantes de medicina del segundo semestre permitirá comprender mejor los desafíos que se presentan, generar estrategias de apoyo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

# **5. MARCO TEORICO**

## **5.1 Salud mental**

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Se da en un proceso complejo, que cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos que pueden ser muy diferentes.

Las afecciones de salud mental comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva. Las personas que las padecen son más propensas a experimentar niveles más bajos de bienestar mental, aunque no siempre es necesariamente así (OMS, Salud mental: fortalecer nuestra respuesta, 2022).

### **5.1.1 Beneficios de la salud mental**

* Buena salud física, y rápida recuperación de enfermedades físicas
* Relaciones de calidad con las personas del entorno
* Estado de bienestar constante y proyectos para el futuro
* Mejor la calidad de vida de los individuos

### **5.1.2 ¿Qué puede afectar la salud mental?**

* La inseguridad
* La desesperanza
* El rápido cambio social
* Los riesgos de violencia
* Los problemas que afecten la salud física

También puede verse afectada por factores y experiencias personales, la interacción social, los valores culturales, experiencias familiares, escolares y laborales. (IMSS, 2025)

### **5.1.3 Enfermedades de salud mental**

Las alteraciones de la salud mental (trastornos psiquiátricos o psicológicos) implican alteraciones en el pensamiento, en las emociones y/o en la conducta. Las alteraciones leves de estos aspectos vitales son frecuentes, pero cuando provocan una angustia intensa a la persona afectada y/o interfieren en su vida diaria, se consideran enfermedades mentales. Los efectos de la enfermedad mental pueden ser temporales o de larga duración (Michael B, 2024).

### **5.1.4 Causas de la enfermedad mental**

En la actualidad, se considera que el origen de la enfermedad mental está determinado por una compleja interacción entre factores, incluyendo los siguientes:

* Genética
* Biológicos (factores físicos)
* Psicológicas
* Ambientales (incluyendo factores sociales y culturales)

Diversos estudios han demostrado que la genética desempeña un papel en muchos trastornos mentales. A menudo, una enfermedad mental ocurre en personas cuya genética los hace vulnerables a tales afecciones. Esta vulnerabilidad, combinada con las tensiones de la vida, como las dificultades familiares o laborales, puede conducir al desarrollo de un trastorno mental. (Michael B, 2024).

## **6. Estrés**

### **6.1 Etimología del termino**

El estrés es el proceso que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento como amenazante o desbordante que perturban el equilibrio emocional del individuo. A menudo los hechos que lo ponen en marcha son los que están relacionados con cambios, exigen del individuo un sobreesfuerzo y por tanto ponen en peligro su bienestar personal (fisiológica, psicológica y conductual). La palabra estrés deriva del griego “Estrigeree” que significa provocar tensión, y fue utilizada por primera vez en el siglo XIV (Espinosa J Hernandez J Rodrigue J Chacín M Bermúdez V, 2020)

El estrés es un concepto que ha evolucionado desde sus primeras aproximaciones, hasta su desarrollo en enfoques inter y multidisciplinarios. Desde el ámbito de la salud, el estrés ha hecho referencia a la respuesta integral de los organismos a cualquier solicitud de cambio. En una conceptualización más actual, el estrés se aborda como un estado de homeostasis que está siendo desafiado. Es decir, se trata de una respuesta que implica una exigencia de adaptación. Si esta exigencia se prolonga o incrementa y llegan a superar la capacidad de adaptación del organismo, entonces, puede poner en peligro la salud (distrés); pero si el organismo tiene la capacidad de adaptarse, entonces, el organismo es capaz de responder ante una nueva situación estresante (eustrés).

### **6.2 Modelos teóricos del estrés**

#### **6.2.1 Transaccional y de Afrontamiento ante el Estrés**

La transacción entre las personas y el medio es el enfoque central del modelo. Lazarus y Folkman, como los principales exponentes, definen el estrés psicológico como “una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”. Las evaluaciones estresantes comprenden daños, amenazas o desafíos. En este sentido, la adaptación psicológica de las personas a nuevas circunstancias puede ser facilitada o impedida dependiendo de factores personales, contextuales y ambientales, así como su interrelación.

El afrontamiento, como mecanismo, se refiere a “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”. El afrontamiento tiene dos funciones principales:

1) Dirigida al problema o a la tarea y

2) Dirigida a la emoción. En desarrollos posteriores, se ha propuesto una tercera forma:

3) Dirigida al significado o reinterpretación positiva.

Este modelo, aunque inicialmente se plantea para el afrontamiento del estrés en general, su relevancia radica en que también se ha aplicado a la explicación y gestión del estrés en contextos organizacionales ya que los conceptos de amenaza, oportunidad, afrontamiento y recursos se pueden aplicar a toda clase de ambientes. Por ejemplo, Lazarus propone tres estrategias para la gestión del estrés en el contexto del trabajo: 1) Cambiar las condiciones de trabajo que están ocasionando estrés y transformarlas en ambientes facilitadores de recursos para un afrontamiento efectivo; 2) Ayudar a las personas a adaptarse a condiciones que son imposibles de cambiar (o extremadamente difíciles); 3) Identificar las relaciones estresantes entre personas o grupos y trabajar en esas transacciones y dinámicas sociales particulares para que sean adaptativas. (Martínez Mejia E, 2022).

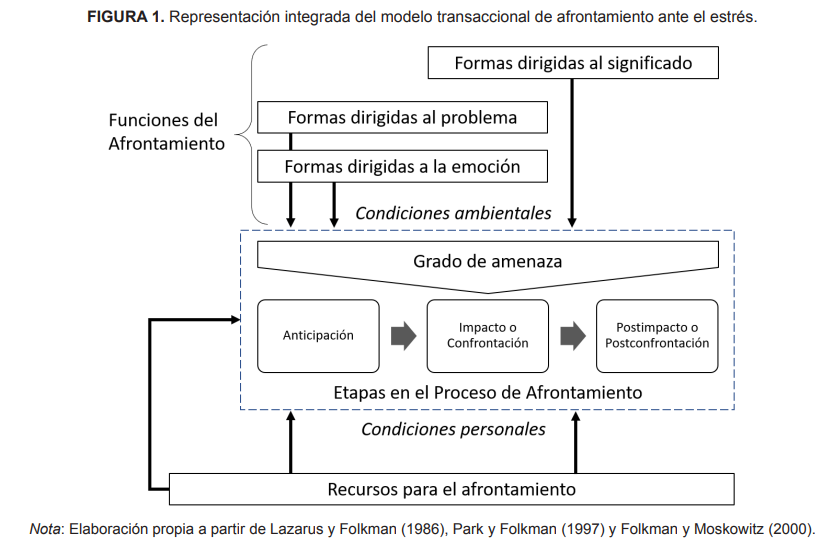


Ilustración Representación integrada del modelo transaccional de afrontamiento ante el estrés

#### **6.2.2 Ajuste Persona-Ambiente**

El modelo de Ajuste Persona-Ambiente (AP-A) se refiere a la congruencia, coincidencia o similitud entre la persona y el ambiente. La aplicación de este modelo a las organizaciones es que se basa en la idea de que el ajuste de los empleados en el entorno de trabajo es fundamental para el bienestar general. Este modelo y su relación con el estrés laboral distingue los factores objetivos de la persona y del ambiente de sus contrapartes subjetivas y enfatiza el ajuste subjetivo entre la persona y las condiciones de trabajo, junto con los mecanismos de afrontamiento y resiliencia, como determinante clave de tensiones psicológicas, fisiológicas y conductuales que pueden desencadenar enfermedades. (Martínez Mejia E, 2022).

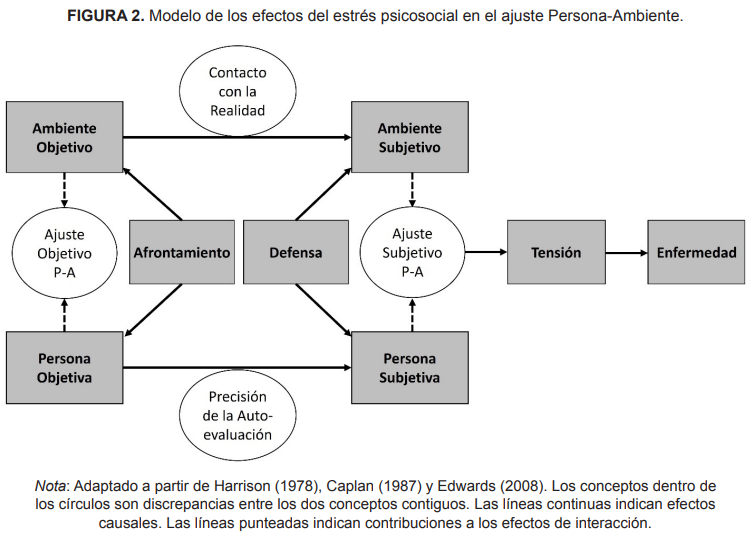


Ilustración Modelo de los efectos del estrés psicosocial en el ajuste Persona-Ambiente

#### **6.2.3 Conservación de Recursos**

El enfoque central de la teoría de Conservación de Recursos (TCOR) es que las personas buscan obtener, retener y proteger los recursos que tienen. Los recursos se refieren a “aquellas entidades que son centralmente valoradas por sí mismas o que actúan como medios para

obtener fines altamente valorados”. De tal manera que el estrés ocurre cuando estos recursos se ven amenazados, o cuando las personas no pueden ganar recursos después de haber invertido recursos considerables. Esta teoría se plantea con base en dos premisas principales y cuatro corolarios como consecuencia de la aplicación de las premisas (Martínez Mejia E, 2022).

#### **6.2.4 Demandas-Control (y Apoyo)**

El modelo de Demandas-Control del Trabajo (DCT) postula que la tensión laboral y el consiguiente deterioro de la salud física y/o psicológica ocurren cuando excesivas demandas (exigencias, carga) del trabajo se combinan con un bajo control (autoridad de decisión y discreción de las habilidades); por el contrario, los trabajos de alto control y alta demanda llegan a resultar en un mayor aprendizaje y motivación. En la interacción entre demandas y el nivel de control, cuando las demandas son mayores que el control se puede esperar tensión psicológica. Las reacciones más adversas de tensión psicológica y enfermedad física se esperan cuando existen altas demandas de trabajo (presión de tiempo, conflicto de rol) y baja capacidad de decisión (control). Por otro lado, las demandas altas en combinación con un alto control conducen al aprendizaje, motivación y desarrollo de habilidades (Martínez Mejia E, 2022).

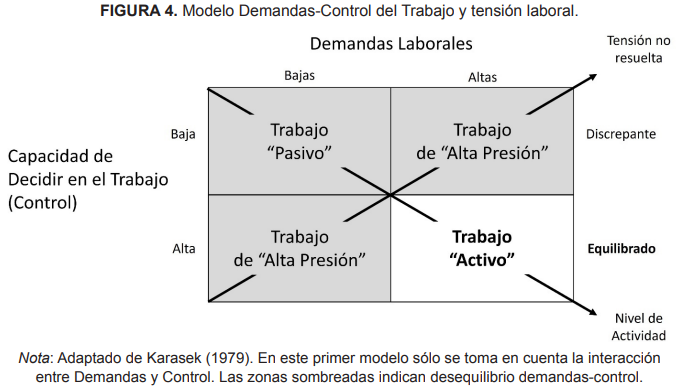


Ilustración Modelo Demandas-Control del Trabajo y tensión laboral

#### **6.2.5 Desequilibrio Esfuerzo-Recompensa**

El modelo Desequilibrio Esfuerzo-Recompensa (DE-R) enfatiza la noción de reciprocidad, principio fundamental de la teoría del intercambio social. La reciprocidad social se caracteriza por inversiones cooperativas mutuas que pueden entenderse como un proceso de intercambio en el que la norma de la expectativa de retorno se refleja en esfuerzos que se recompensan con retribuciones apropiadas, y una falta de correspondencia entre estas conducirá a experiencias estresantes. Es decir, que el desequilibrio entre alto esfuerzo y bajas recompensas recibidas probablemente provocará emociones negativas recurrentes y respuestas de estrés sostenidas. Por el contrario, las emociones positivas evocadas por recompensas sociales apropiadas promueven el bienestar y la salud.

Diagrama

Descripción generada automáticamente

Ilustración Modelo de desequilibrio esfuerzo-recompensa y compromiso excesivo

#### **6.2.6 Demandas y Recursos Laborales**

Inicialmente, Demerouti et al. (2001) plantearon el modelo de Demandas y Recursos Laborales (DRL) directamente relacionado con dos procesos en el desarrollo del Síndrome de Desgaste Ocupacional (Burnout). El primer proceso se refiere a los aspectos demandantes o de alta exigencia del trabajo que llevan al agotamiento. El segundo proceso hace referencia a que la falta de recursos complica la respuesta ante las demandas del trabajo, lo que lleva a conductas de abandono de la tarea y eventualmente del trabajo.

En este modelo, las demandas de trabajo se refieren a aquellos aspectos físicos, psicológicos, sociales u organizacionales del trabajo que requieren un esfuerzo o habilidades físicas y/o psicológicas (cognitivas y emocionales) sostenidas y, por lo tanto, están asociados con ciertos costos fisiológicos y/o psicológicos. Los ejemplos son una gran presión de trabajo, un entorno físico desfavorable y una interacción emocionalmente exigente con los clientes. Aunque las demandas laborales no son necesariamente negativas, pueden convertirse en factores de estrés laboral cuando satisfacer esas demandas requiere un esfuerzo que sobrepasa al empleado (Martínez Mejia E, 2022).

Diagrama

Descripción generada automáticamente

Ilustración Modelo integral de Demandas-Recursos y su impacto en el estrés, la motivación y el desempeño laboral

Entre los factores desencadenantes del estrés (conocidos como estresantes) pueden mencionarse los estímulos internos y externos que, de manera directa o indirecta, provocan la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo (homeostasis). Éstos son:

* situaciones que exigen una rápida solución
* exceso de trabajo
* responsabilidades familiares
* la espera de algún acontecimiento importante
* estímulos ambientales dañinos (ruido,
* contaminación, etcétera)
* percepciones de amenaza
* alteración de las funciones fisiológicas
* (enfermedades, adicciones, etcétera)
* aislamiento y encierro
* bloqueos en nuestros intereses
* presión grupal o laboral
* frustración

### **6.3 Tipos de estrés**

**Estrés físico**

Se presenta cuando la persona no puede desempeñarse correctamente debido a cambios en el ambiente o en la rutina diaria, y puede llegar a entorpecer el funcionamiento del organismo. Si se prolonga, puede dañar gravemente la salud o empeorar cualquier situación delicada que ya se tenga.

**Estrés psíquico**

Es causado por las autoexigencias para el cumplimiento de determinadas tareas, lo cual provoca la aparición del estrés que, lejos de mejorar el rendimiento, lo empeora y elimina todo sentido de la auto-superación.

**Distress**

Se refiere a un estrés negativo en el cual las demandas son muy grandes y la respuesta del organismo no favorece o dificulta la adaptación al factor estresante.

**Eustress**

Es cuando la respuesta del organismo favorece la adaptación al factor estresante. Se trata de un estrés positivo en el cual hay un estímulo para mejorarnos y superarnos.

#### **6.3.1 Síntomas frecuentes**

* Taquicardia (latidos más rápidos del corazón)
* Insomnio (problemas para conciliar el sueño)
* Alteración del apetito
* Ansiedad (nerviosismo)
* Fatiga
* Falta de concentración
* Rigidez muscular (dolor muscular)
* Dolor intenso de cabeza
* Hipoxia aparente (sensación de falta de aire)
* Trastornos emocionales (alteraciones de humor,
* irritabilidad)
* Pérdida de la capacidad para la socialización
* Pupilas dilatadas

#### **6.3.2 Origen y manifestaciones del estrés**

El estrés favorece directa o indirectamente la aparición de trastornos generales o específicos del cuerpo y de la mente; la reacción del cerebro es preparar el cuerpo para la acción defensiva. El sistema nervioso se despierta liberando hormonas para activar los sentidos, tensar los músculos, acelerar el pulso y profundizar la respiración. Esta respuesta (de lucha o huida) es importante porque nos ayuda a defendernos contra situaciones amenazantes. La mayoría de las personas reacciona más o menos de la misma forma, tanto si la situación se produce en la casa como en el trabajo.

#### **6.3.3 El estrés de trabajo**

Se manifiesta como un conjunto de reacciones nocivas, tanto físicas como emocionales, que ocurren cuando las exigencias del trabajo superan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador, pudiendo originar enfermedad mental y hasta física. Este tipo de estrés muchas veces es confundido con el desafío (los retos), pero ambos son diferentes: el desafío nos vigoriza psicológica y físicamente, motivándonos a aprender habilidades nuevas para llegar a dominar nuestro trabajo. Cuando nos encontramos con un desafío, nos sentimos relajados y satisfechos. Entonces, bajo este concepto, el desafío es un ingrediente importante del trabajo sano y productivo.

El estrés de trabajo o estrés profesional, sin embargo, ha sido relacionado por distintos especialistas

con diversas enfermedades. En relación con las enfermedades crónicas, es más difícil de diagnosticar, ya que el período de desarrollo de éstas es largo y se pueden ver influidas por muchos factores aparte del estrés; sin embargo, gran número de evidencias sugiere que el estrés juega un papel importante en diversos tipos de problemas crónicos de salud. (Araujo Pulido G, 2025).

#### **6.3.4 El estrés postraumático**

Es un trastorno mental que se da en personas que han vivido una experiencia traumática (asalto, accidente, pérdida de un ser querido, etcétera) y se manifiesta frecuentemente con sucesos o pesadillas que evocan la experiencia trágica vivida en el pasado. Estas personas requieren ayuda profesional (apoyo psicológico) inmediatamente después de sufrir el episodio traumático.

#### **6.3.5 El estrés emocional**

Generalmente ocurre en situaciones consideradas difíciles o inmanejables, donde las personas perciben diferentes situaciones como estresantes (Araujo Pulido G, 2025).

#### **6.3.6 Estrés académico**

El "estrés académico" hace refiere a la presión emocional y la tensión que experimentan los estudiantes debido a las demandas y expectativas asociadas con su rendimiento académico. Este tipo de estrés puede provenir de una variedad de fuentes, incluida la carga de trabajo excesiva, la competencia entre compañeros, la necesidad de obtener calificaciones altas, los plazos, los exámenes y las preocupaciones sobre el futuro académico, entre otros.

El estrés académico es definido por Barraza como un proceso que inicia cuando el estudiante valora las demandas del contexto educativo como estresantes, lo cual genera un desequilibrio sistémico (situación estresante) que desencadena síntomas desagradables (indicadores del desequilibrio), obligando al estudiante a implementar una serie de estrategias de afrontamiento para reestablecer el equilibrio perdido.

#### **6.3.7 Relación del Estrés Académico con los Estudiantes Universitarios**

El estrés académico puede tener un impacto significativo en la vida de los estudiantes universitarios. Pues este afecta directamente en su rendimiento y desarrollo dentro de este contexto, el estrés académico afecta a los estudiantes universitarios de diferentes formas. (Jean Benjamín S. 2020)

El estrés académico afecta a los estudiantes de diferentes formas una de estas puede ser la presión que estos sienten por lograr las metas que ellos, sus familias y contexto social, les impone, en general esta presión aumenta por la obtención de buenas calificaciones, cumplir con los trabajos, proyectos o trabajos impuestos, además se relaciona con el querer sobresalir dentro del contexto universitario, para de esta forma influenciar en sus logros en el contexto laboral una vez que estos terminen la Universidad. (Parra Vacacela A Pino Loza E, 2024).

Finalmente esta presión y el aumento de los índices de estrés viene influenciada por la sobrecarga de trabajo que los estudiantes universitarios enfrentan a menudo, ya que poseen múltiples responsabilidades como asistir a clases, realizar investigaciones, completar tareas proyectos o trabajos, prepararse para exámenes, participar en actividades extracurriculares entre otros; la cantidad de tareas que los estudiantes generalmente provoca la acumulación de tareas, lo que puede generar una sobrecarga de trabajo y esto influencia al aumento del estrés.

Otro factor a tomar en cuenta es que los estudiantes universitarios a menudo poseen problemas para equilibrar sus horarios académicos con otras actividades, se ha comprobado que para los estudiantes universitarios con frecuencia resulta difícil equilibrar sus responsabilidades académicas con otras actividades como pueden ser los trabajos de tiempo parcial, las responsabilidades familiares o incluso actividades de desarrollo personal, generalmente la falta de tiempo o la mala gestión del mismo, puede generar un estrés adicional pues sienten que no pueden cumplir con todas las actividades que se propone o que deben completa (Parra Vacacela A Pino Loza E, 2024).

Uno de los factores más importantes dentro de los índices de estrés, generalmente está relacionado al contexto socioeconómico de los estudiantes, pues la preocupación por cubrir gastos académicos, costos de matrículas, gastos de manutención, entre otros; puede generar altos índices de estrés y preocupación dentro de los estudiantes. Se ha comprobado que en casos de estudiantes en situación de movilidad, cambio o adaptación de su contexto social y económico, estos tienden a sufrir mucho más estrés, que aquellos que estudian en su misma ciudad, generalmente los estudiantes universitarios que experimentan cambios significativos en relación a cambios de vivienda o de ciudad presentan mayores índices de estrés, lo que puede desencadenar otro tipo de conflictos como pueden ser enfermedades mentales o abuso de sustancias, entre otros. (Sánchez O. 2020)

### **6.4 Rendimiento académico**

En el área de la Psicología Educacional el rendimiento académico es uno de los constructos más estudiados, debido al valor que –presuntamente- puede entenderse de este mismo en lo que refiere a la actuación de los sujetos en el ámbito académico; se desprende como razonamiento más lógico que cuanto mayores son los valores obtenidos en este campo es mejor también el desempeño. De esta manera, la mirada desde la cual se aborda este concepto en la actualidad tiene su base en el criterio de productividad, ya que se lo entiende como el resultado final de un proceso que muestra la calidad de un producto, a partir del cual aquellos que se esfuerzan para cumplir y lograr sus objetivos son quienes rinden de manera adecuada. Así, retomando la idea de productividad vigente, conviene realizar una breve consideración acerca del origen tanto etimológico como histórico de este constructo, que ayude a entender a qué hace referencia en el contexto educativo. (De la Cruz Álvarez A, 2022).

#### **6.4.1 Factores asociados al rendimiento académico**

**Ansiedad**

La ansiedad, posee gran relevancia clínica debido a los considerables efectos que ejercen sus manifestaciones sobre otras áreas, tales como los procesos cognitivos, las respuestas conductuales y las alteraciones al funcionamiento general del individuo; es por ello, que reconocer los elementos que favorecen su presencia puede evitar su evolución a un trastorno psiquiátrico con mayores consecuencias psicosociales. (De la Cruz Álvarez A, 2022).

**Depresión**

La importancia por atender problemas depresivos en el adolescente radica en las consecuencias, tales como bajo rendimiento o deserción escolar, limitado acceso laboral y económico, consumo o abuso de tabaco, alcohol y otras drogas, prácticas sexuales de riesgo que pueden derivar en embarazos no intencionados o enfermedades de transmisión sexual, suicidio, entre otras; que lo posicionan en serias condiciones de vulnerabilidad psicológica, emocional y social. (De la Cruz Álvarez A, 2022).

### **6.5 Estresores académicos**

Existen estresores académicos que llevan al límite al estudiante. Por ejemplo:

**Exigencias Internas:** la propia autoexigencia, el perfeccionismo, rigidez y la necesidad de control.

**Exigencias Externas:** son presentadas por la facultad, como la entrega de trabajos prácticos, monografías, rendir parciales y finales en un tiempo acotado.

Entonces, inicialmente el estrés es normal y provechoso, ya que nos ayuda a activarnos para poder responder a las demandas y exigencias del medio, con el tiempo nuestro cuerpo y nuestra mente se van agotando y comienzan a disminuir en su rendimiento. (Universidad Nacional de Cordoba, 2025)

#### **6.5.1 Factores del estrés académico**

Los factores del estrés académico pueden ser multicausales, según Martin (2012) aparecen en un mismo entorno organizacional, como lo es la Universidad, puesto que en él emergen situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control por el nuevo ambiente, siendo potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador con otros factores, que pueden llegar afectar su equilibrio emocional, derivando como consecuencia el fracaso académico universitario. (Pinto Aragon E Villa Navas A Pinto Aragon H, 2022).

### **6.6 Burnout**

El síndrome de agotamiento profesional o burnout –término que, traducido al castellano, significa «quemado por el trabajo, agotado, sobrecargado, exhausto»– fue descrito por primera vez por el psicoanalista Herbert J. Freudenberger en 1973, a partir de observar cambios en sí mismo y en otros profesionales (psicólogos, consejeros, médicos, asistentes sociales, enfermeros, dentistas), quienes perdían mucho de su idealismo y también de su simpatía hacia los pacientes. Freudenberger describe el síndrome de estrés como un conjunto de síntomas médico biológicos y psicosociales inespecíficos, que se desarrollan en la actividad laboral como resultado de una demanda excesiva de energía (Rodriguez Garza M San Miguel Salazar M Muñoz Muñoz A, 2016).

### **6.7 Estrés en estudiantes de medicina**

Específicamente, los estudiantes de Medicina sufren un importante estrés desde el inicio de su carrera, y si bien es aceptable cierto grado de tensión, no todos los estudiantes lo resuelven de manera adecuada. En muchos de ellos, los programas y las exigencias generan miedo, incompetencia, enojo y sensación de inutilidad y culpa, todas manifestaciones que pueden producir respuestas psicológicas y físicas mórbidas. Frente a esto, los estudiantes emplean diversos mecanismos para superar y procesar el estrés; algunos de ellos producen consecuencias negativas, como la evasión del problema, la idealización de las situaciones (interpretación de los acontecimientos como a la persona le gustaría que fueran y no como realmente son), el aislamiento social y la autocrítica excesiva. Por el contrario, las estrategias que incluyen afrontar el problema, la comunicación y el respaldo por parte de terceros y la manifestación de las emociones, constituyen todos enfoques positivos que reducirán el estrés.

Las ciencias médicas han sido consideradas como una de las ramas donde los estudiantes manifiestan mayores niveles de estrés. Para algunos entendidos en la materia, la escuela de Medicina es un ambiente muy estresante (Towets y otros, 1993). Se ha demostrado, de acuerdo a Millings y Mahmood (1999), que los educandos de Medicina experimentan mayor número de síntomas de estrés que la población en general. (Rodriguez Garza M San Miguel Salazar M Muñoz Muñoz A, 2016).

## **7. Criterios diagnósticos para el estrés**

* Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud. (CIE-10)
* Manual Diagnostico y Estadístico de Trastornos Mentales (DSM-V)

### **7.1 DSM-5**

#### **7.1.1 Criterios diagnósticos Trastorno de estrés agudo 308.3 (F43.0)**

**A.** Exposición a la muerte, lesión grave o violencia sexual, ya sea real o amenaza, en una (o más) de las formas siguientes:

1. Experiencia directa del suceso(s) traumático(s).

2. Presencia directa del suceso(s) ocurrido a otros.

3. Conocimiento de que el suceso(s) traumático(s) ha ocurrido a un familiar próximo o a un amigo íntimo. Nota: En los casos de amenaza o realidad de muerte de un familiar o amigo, el suceso(s) ha de haber sido violento o accidental.

4. Exposición repetida o extrema a detalles repulsivos del suceso(s) traumático(s) (p. ej., socorristas que recogen restos humanos; policías repetidamente expuestos a detalles del maltrato infantil). Nota: Esto no se aplica a la exposición a través de medios electrónicos, televisión, películas o fotografías, a menos que esta exposición esté relacionada con el trabajo.

**B.** Presencia de nueve (o más) de los síntomas siguientes de alguna de las cinco categorías de intrusión, estado de ánimo negativo, disociación, evitación y alerta, que comienza o empeora después del suceso(s) traumático.

**Síntomas de intrusión**

1. Recuerdos angustiosos recurrentes, involuntarios e intrusivos del suceso(s) traumático(s). Nota: En los niños, se pueden producir juegos repetitivos en los que se expresen temas o aspectos del suceso(s) traumático(s).

2. Sueños angustiosos recurrentes en los que el contenido y/o el afecto del sueño está relacionado con el suceso(s).

3. Reacciones disociativas (p. ej., escenas retrospectivas) en las que el individuo siente o actúa como si se repitiera el suceso(s) traumático(s). (Estas reacciones se pueden producir de forma continua, y la expresión más extrema es una pérdida completa de conciencia del entorno presente.)

4. Malestar psicológico intenso o prolongado o reacciones fisiológicas importantes en repuesta a factores internos o externos que simbolizan o se parecen a un aspecto del suceso(s) traumático(s).

**Estado de ánimo negativo**

5. Incapacidad persistente de experimentar emociones positivas (p. ej., felicidad, satisfacción o sentimientos amorosos).

**Síntomas disociativos**

6. Sentido de la realidad alterado del entorno o de uno mismo (p. ej., verse uno mismo desde la perspectiva de otro, estar pasmado, lentitud del tiempo).

7. Incapacidad de recordar un aspecto importante del suceso(s) traumático(s) (debido típicamente a amnesia disociativa y no a otros factores como una lesión cerebral, alcohol o drogas).

**Síntomas de evitación**

8. Esfuerzos para evitar recuerdos, pensamientos o sentimientos angustiosos acerca o estrechamente asociados al suceso(s) traumático(s).

9. Esfuerzos para evitar recordatorios externos (personas, lugares, conversaciones, actividades, objetos, situaciones) que despiertan recuerdos, pensamientos o sentimientos angustiosos acerca o estrechamente asociados al suceso(s) traumático(s).

**Síntomas de alerta**

10. Alteración del sueño (p. ej., dificultad para conciliar o continuar el sueño, o sueño inquieto).

11. Comportamiento irritable y arrebatos de furia (con poca o ninguna provocación) que se expresa típicamente como agresión verbal o física contra personas u objetos.

12. Hipervigilancia.

13. Problemas con la concentración.

14. Respuesta de sobresalto exagerada.

**C.** La duración del trastorno (síntomas del Criterio B) es de tres días a un mes después de la exposición al trauma.

Nota: Los síntomas comienzan en general inmediatamente después del trauma, pero es necesario que persistan al menos durante tres días y hasta un mes para cumplir los criterios del trastorno.

**D.** La alteración causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.

**E.** La alteración no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia (p. ej., medicamento o alcohol) u otra afección médica (p. ej., traumatismo cerebral leve) y no se explica mejor

por un trastorno psicótico breve (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014)

### **7.2 CIE-10**

#### **7.2.1 Reacción al estrés agudo (CIE-10)**

Trastorno transitorio de una gravedad importante que aparece en un individuo sin otro trastorno mental aparente, como respuesta a un estrés físico o psicológico excepcional y que por lo general remite en horas o días. El agente estresante puede ser una experiencia traumática devastadora que implica una amenaza seria a la seguridad o integridad física del enfermo o de persona o personas queridas (por ejemplo, catástrofes naturales, accidentes, batallas, atracos, violaciones) o un cambio brusco y amenazador del rango o del entorno social del individuo (por ejemplo, pérdidas de varios seres queridos, incendio de la vivienda, etc.). El riesgo de que se presente un trastorno así aumenta si están presentes además un agotamiento físico o factores orgánicos (por ejemplo, en el anciano).

También juegan un papel en la aparición y en la gravedad de las reacciones a estrés agudo, la vulnerabilidad y la capacidad de adaptación individuales, como se deduce del hecho de que no todas las personas expuestas a un estrés excepcional presentan este trastorno. Los síntomas tienen una gran variabilidad, pero lo más característico es que entre ellos se incluya, en un período inicial, un estado de "embotamiento" con alguna reducción del campo de la conciencia, estrechamiento de la atención, incapacidad para asimilar estímulos y desorientación. De este estado puede pasarse a un grado mayor de alejamiento de la circunstancia (incluso hasta el grado de estupor disociativo) o a una agitación e hiperactividad (reacción de lucha o de huida). Por lo general, están presentes también los signos vegetativos de las crisis de pánico (taquicardia, sudoración y rubor). Los síntomas suelen aparecer a los pocos minutos de la presentación del acontecimiento o estímulo estresante y desaparecen en dos o tres días (a menudo en el curso de pocas horas). Puede existir amnesia completa o parcial para el episodio.

Pautas para el diagnóstico Debe haber una relación temporal clara e inmediata entre el impacto de un agente estresante excepcional y la aparición de los síntomas, los cuales se presentan a lo sumo al cabo de unos pocos minutos, si no lo han hecho de un modo inmediato. Además los síntomas:

a) Se presentan mezclados y cambiantes, sumándose al estado inicial de "embotamiento", depresión, ansiedad, ira, desesperación, hiperactividad o aislamiento, aunque ninguno de estos síntomas predomina sobre los otros durante mucho tiempo.

b) Tienen una resolución rápida, como mucho en unas pocas horas en los casos en los que es posible apartar al enfermo del medio estresante. En los casos en que la situación estresante es por su propia naturaleza continua o irreversible, los síntomas comienzan a apagarse después de 24 a 48 horas y son mínimos al cabo de unos tres días.

Incluye: Crisis aguda de nervios, reacción aguda de crisis, fatiga del combate, "Shock" psíquico. (Organizacion Panamericana de la Salud, 2008)

### **7.3 Criterios diagnósticos para el estrés académico**

Arturo Barraza-Macías en 2007 aborda esta problemática conceptual y se refiere al EA como “un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico”. Además plantea tres componentes sistémico-procesuales: (i) Estímulos estresores o “input”. (ii) síntomas indicadores del desequilibrio sistémico y (iii) Estrategias de afrontamiento u “output”. En base a este modelo teórico, desarrolló el inventario SISCO del estrés académico (SISCO-EA). Este instrumento auto descriptivo fue estudiado psicométricamente con buenos resultados en universitarios mexicanos. En ellos se estudió su estructura mediante análisis factorial exploratorio usando componentes principales con rotación varimax. Se adoptó una solución de 3 factores, a los cuales se les denominó estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Para las subescalas de Estresores, Sintomatología, Afrontamiento y puntuación total se obtuvieron α Cronbach de 0.85, 0.91, 0.69 y 0.90, respectivamente (Guzman Castillo A Walter Zavala S Claudio Bustos N Castillo Navarrete J, 2022).

#### **7.3.1 SISCO-EA**

El SISCO-EA es un instrumento en idioma español que contiene 31 ítems. El primero de ellos sirve de filtro, y en términos dicotómicos (si - no) permiten determinar si el encuestado continúa o no respondiendo el inventario. Una segunda parte con una única pregunta que apunta a identificar el nivel de autopercepción global del nivel de EA. Una tercera parte apunta a identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores. Una cuarta parte permite identificar la frecuencia de síntomas o reacciones frente al estímulo estresor. Finalmente, una quinta parte apunta identificar la frecuencia con que el individuo usa estrategias de afrontamiento. En estas tres últimas, se emplea una escala tipo Likert numérica (1: nunca; 2: rara vez; 3: algunas veces, 4: casi siempre; 5: siempre) (Guzman Castillo A Walter Zavala S Claudio Bustos N Castillo Navarrete J, 2022).

# **REFERENCIAS**

Acosta H., R. G. (2021). Factores de riesgo de la depresión, ansiedad e ideación suicida y su incidencia en el desempeño académico de los estudiantes de medicina . *Congreso Nacional de Investigación Educativa*, 1-8.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. (2014). Manual Diagnotiso y Estadistico de los Trastornos Mentales. En A. A. (APA). Editorial Medica Panamericana.

Araujo Pulido G. (2025). *Instituto Nacional de Salud Publica.* Obtenido de https://www.insp.mx/images/stories/INSP/Docs/cts/cts\_sep\_oct.pdf

Bojorquez J. (2015). Ansiedad y rendimiento academico en estudiantes universitarios. *Universidades San Martin de Porres*, 57.

Casseto M. (2021). *Estrés académico en universitarios peruanos.* Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1729-48272021000200005

Chacon E, X. D. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 23.

Cornejo J. (2016). Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. *Revista Chilena de Neuro- Psiquiatría*, 271-274.

Cruzado L. (2016). La salud mental de los estudiantes de Medicina. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 73-75.

De la Cruz A. (2022). Prevalencia de los niveles de depresión, ansiedad, estrés y rendimiento académico en estudiantes de medicina de Tuxtla Gutiérrez y Tapachula, Chiapas, México. *Universidad Autonoma de Chiapas Facultad de Medicina Humana "Dr. Manuel Velasco Súarez" Campus II*, 1-43.

De la Cruz Álvarez A. (2022). *Repositorio UNACH.* Obtenido de https://repositorio.unach.mx/jspui/bitstream/123456789/3582/1/08121069%20ALEXIS%20DE%20LA%20CRUZ%20%C3%81LVAREZ%20-%20Alexis%20De%20La%20Cruz.pdf

Edwin G. (2021). Estres academico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. https://www.redalyc.org/journal/559/55971233016/55971233016.pdf.

Espinosa J Hernandez J Rodrigue J Chacín M Bermúdez V. (2020). *Sociedad Venezolana de Farmacología Clínica y Terapéutica.* Obtenido de Influencia del estrés sobre el rendimiento académico: https://www.redalyc.org/journal/559/55969798011/html/

Guzman Castillo A Walter Zavala S Claudio Bustos N Castillo Navarrete J. (2022). *Scielo.* Obtenido de https://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v40n2/0718-4808-terpsicol-40-02-0197.pdf

Hart L., E. (2018). Depression and anxiety among emerging adult university students. Journal of American College Health. 246-255.

IMSS. (20 de Marzo de 2025). *Salud Mental*. Obtenido de Gobierno de México: https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental

Lemos M Henao-Perez M Lopez Medina D. (2018). Estrés y Salud Mental en Estudiantes de Medicina: Relación con Afrontamiento y Actividades Extracurriculares. *iMedPub Journals*, 1,2.

Lemos M., H. M. (2018). Estrés y Salud Mental en Estudiantes de Medicina: Relación con Afrontamiento y Actividades Extracurriculares . *iMedPub Journals*, 1-8.

Martínez Mejia E. (Diciembre de 2022). *Modelos de estrés laboral: funcionamiento e implicaciones para el bienestar psicosocial en las organizaciones.* Obtenido de https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/2022/Publicaciones/revistas/Rev\_Elec\_Psico/Vol12\_No\_24/REP12%2824%29-art2.pdf

McConnell M. (s.f.). Emociones en educación: cómo las emociones, cognición y motivación influyen en el aprendizaje y logro de los estudiantes. *Revista Mexicana de Bachillerato a Distancia*, 109.

Michael B. (Octubre de 2024). *Manual MSD Version Para Público en General*. Obtenido de Introducción a las enfermedades mentales: https://www.msdmanuals.com/es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/introducci%C3%B3n-al-cuidado-de-la-salud-mental/introducci%C3%B3n-a-las-enfermedades-mentales

OMS. (17 de Junio de 2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Obtenido de Organizacion Mundial de la Salud: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

OMS. (17 de Junio de 2022). *Sitio Web Mundial.* Obtenido de Sitios Web Regionales: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

OMS. (21 de Febrero de 2023). *Estres*. Obtenido de Estres: https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress?gad\_source=1&gclid=Cj0KCQiAoJC-BhCSARIsAPhdfSguwiVWMT6HHh1EmRHc8MlWsMv3w\_NKplSSYNmLReDu7hjc-Vmck4AaAmSAEALw\_wcB

OMS. (27 de Septiembre de 2023). *Trastornos de Ansiedad.* Obtenido de Trastornos de Ansiedad: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders

Organización Mundial de la Salud. (17 de Junio de 2022). *Salud mental; fortalecer nuestra respuesta*. Obtenido de Sitio Web Mundial: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Organizacion Panamericana de la Salud. (2008). Clasificación Estadistica Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud. Biblioteca de la OPS.

Parra Vacacela A Pino Loza E. (2024). *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social: Tejedora.* Obtenido de https://publicacionescd.uleam.edu.ec/index.php/tejedora/article/view/624/954

Pinto Aragon E Villa Navas A Pinto Aragon H. (2022). *Redalyc.org UAEM.* Obtenido de https://www.redalyc.org/journal/280/28071845007/

Rodríguez A, V. A. (2020). Ansiedad en estudiantes de primer semestre de Medicina de la Universidad Cooperativa sede Villavicencio. *Universidad Cooperativa De Colombia Facultad De Ciencia Sociales Y Humanas Programa De Psicología*, 1-17.

Rodriguez Garza M San Miguel Salazar M Muñoz Muñoz A. (2016). *Revista Iberoamericana de Educación.* Obtenido de https://rieoei.org/historico/documentos/rie66a07.pdf

Sanchez O. (2020). Estres academico en los estudiantes universitarios. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social ‘‘Tejedora’’*, 31-45.

Silva Ramos M Lopez Cocotle J Columba M. (2020). Estres academico en estudiantes universitarios . *Investigacion y Ciencia*, 76-83.

Universidad de Valencia. (s.f.). *Guia para el manejo del estres academico.* Obtenido de https://www.uv.es/iqdocent/guias/estres.pdf

Universidad Nacional de Cordoba. (2025). *UNC.* Obtenido de https://www.unc.edu.ar/vida-estudiantil/estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico,trabajos%20pr%C3%A1cticos%2C%20presentaciones%2C%20etc.

Vega Martinez A. (2022). *Evolucion de los patrones de aprendizaje en universitarios iberoamericanos: Relaciones con la regulacion, el estres academico, y el rendimiento.* Obtenido de https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/675467/avm1de1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Villagómez A., C. T. (2023). Depresión y ansiedad en estudiantes de medicina en la educación virtual durante la pandemia por COVID-19. *Revista Medica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 559-565.

Villegas A, A. A. (2022). PREVALENCIA DE SÍNTOMAS DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DEL NORTE EN EL PRIMER SEMESTRE DE 2022 DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19 EN COLOMBIA. *Universidad del Norte*, 62.