

# ESTRÉS ACADÉMICO Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE PREGRADO DEL CENTRO UNIVERSITARIO DEL NORTE DURANTE EL CICLO 2021-B

VIDAL ALEJANDRO MEDINA VÁZQUEZ\*, ALDO ISRAEL SÁNCHEZ AVENDAÑO\*\*1

## Resumen:

El presente estudio tiene como propósito detectar la presencia y relación entre el estrés académico y depresión en las alumnas y alumnos universitarios de pregrado durante el ciclo escolar 2021-B del Centro Universitario del Norte (CUNorte) en Colotlán, Jalisco, México. Los participantes fueron 454 estudiantes de todas las licenciaturas e ingenierías del centro, de las cuales 335 son mujeres (73.8 %) y 119 son varones (26.2%). El grupo tiene una edad media de 21.8 años, con un mínimo de 17 y un máximo de 62, de los cuales 70 viven solos (15.4%), 184 con sus padres (40.5%), 167 comparte piso con compañeros (36.8%) y 33 viven con su pareja (7.3%). Para el acopio de datos se aplicó un cuestionario sociodemográfico y dos escalas: la Estrés Académico Universitario (CEAU), diseñado por García & Pérez (2012) y el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II), creado por Beck; Brown & Vázquez. (s.f.). Su alcance fue de tipo descriptivo con la finalidad de conocer datos que puedan ser relevante y para la implementación de estrategias de promoción, prevención e intervención de estrés académico y depresión a nivel universitario. El análisis de los datos se hizo mediante el programa SPSS V21 y, de manera general, se observó que la sobrecarga académica, la falta de tiempo para concluir actividades, la presión en obtener notas altas, conseguir una beca y concluir una carrera universitaria, mantienen relación con síntomas de depresión en estudiantes del ciclo 2021B, como son pérdida de energía, falta de concentración, cansancio o fatiga y cambios en los hábitos de sueño.

**Palabras clave:** Depresión, Estrés académico, Variables sociodemográficas, Estudiantes.

---

1 \*Autor de correspondencia. Profesor de la Licenciatura en Psicología del Centro Universitario del Norte de la Universidad de Guadalajara. [vidal.medina@cunorte.udg.mx](mailto:vidal.medina@cunorte.udg.mx)

\*\*Estudiante de 8°vo semestre de la Licenciatura en Psicología del Centro Universitario del Norte [aldoisanchez59@gmail.com](mailto:aldoisanchez59@gmail.com)

## **INTRODUCCIÓN**

La atención y cuidado de la salud mental, es hoy en día indispensable para todas las personas, es decir, la salud mental no es solo ausencia de enfermedad mental sino que existen otras condiciones propensas a desencadenar o afectar nuestra condición de vida sana. La Organización Mundial de la Salud (2014) define la salud mental como “Un estado de bienestar en el que cada individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede hacer frente a las dificultades habituales de la vida, puede trabajar de manera productiva y fructífera, y puede contribuir a su comunidad”.

Dentro de los problemas más frecuentes de salud mental se encuentra la tríada de estrés, ansiedad y depresión, que es sin duda un reto para los sistemas de salud pública de nuestro país; incluso a nivel de institución educativa es importante conocer y estar atentos a esta tríada, por las posibles consecuencias generadas en este sector, como la deserción escolar, bajos niveles de aprendizaje o el bajo nivel académico.

Según datos resultantes de una encuesta efectuada por el INEGI (2017), en México el 47.8% de la población ha presentado preocupación o nervios, mientras que el 51.5% no lo ha hecho, y el 0.7% no logra reconocerlo. En Jalisco, a nivel estatal, la preocupación y la manifestación de nervios se presentan en al menos 67.7% de la población.

De la misma manera, se identificó que el 30.5% de la población se ha sentido deprimida, frente a un 68.9% que no lo ha hecho y un 0.5% que no logra determinarlo. A nivel estatal, en Jalisco, sólo el 22.5% de la población ha manifestado sintomatología o algún tipo de depresión (INEGI, Encuesta Nacional de los Hogares ENH 2017b).

Por tanto, esta investigación es relevante en la medida que permite mostrar un panorama detallado sobre los niveles de estrés académico y depresión presentes en el Centro Universitario del Norte y la probable relación entre ambas, debido a la poca existencia de datos o resultados en trabajos similares. De este modo, es posible plantear estrategias de promoción, prevención e intervención en problemas de salud mental en estudiantes de pregrado, abonando a su salud mental.

## **ESTRÉS ACADÉMICO Y DEPRESIÓN EN UNIVERSITARIOS**

Todos, en la vida cotidiana, encontramos diversas situaciones percibidas como una amenaza o peligro, provocando la activación de sistemas de defensa para sobrellevar con éxito las dificultades. Son las conductas adaptativas las cuales

permiten restablecer la integridad biológica y/o psicológica. A este respecto, Maquera (2020), en su tesis agrega que estos sistemas de defensa conllevan una activación psicofisiológica con el objetivo de recibir, procesar e interpretar más y mejor información para responder a las demandas del entorno.

Desde este punto de vista, el estrés no es precisamente patológico, mientras no cumpla con indicadores de temporalidad e intensidad manifestada en las personas. Maturana y Vargas (2015) y Ortega (2021), por ejemplo, definen al estrés académico como una problemática en estudiantes que consideran las exigencias de este contexto como mayores de sus competencias, presentando alteraciones a nivel social, cognitivo y físico, así como el consumo de sustancias, deserción escolar y psicopatología depresiva y ansiosa.

Asimismo, Restrepo, Amador y Castañeda (2020) señalan las demandas presentadas en el contexto universitario y su impacto en quienes consideran escasas o poco efectivas sus estrategias de afrontamiento a situaciones angustiantes, por lo general, a factores del ambiente generadores de presión y sobrecarga, como lo son las demandas exageradas en el proceso de enseñanza aprendizaje en las aulas, exámenes y el poco tiempo libre; una situación muy comúnmente vivida en el alumnado de este nivel educativo. Lo anterior desencadena en insomnio, déficit en la concentración, dolor de cabeza, fatiga crónica, ansiedad, irritabilidad, inatención e inapetencia a las tareas (Ortega, 2021).

Ahora bien, la depresión es un conjunto de síntomas comprendidos en la desregulación disruptiva del estado de ánimo, generalmente manifestada a través de la presencia de sentimientos de tristeza y cambios, tanto somáticos como cognitivos que repercuten en la capacidad funcional de los sujetos (5th ed.; DSM-5; American Psychiatric Association, 2014).

Del mismo modo, Vargas (2021) y Espada et al (2021), añaden otras características importantes, como los sentimientos de desesperanza, irritabilidad, ideaciones suicidas, trastornos del sueño o la alimentación y fatiga. Estas se presentan a partir de una sobrecarga emocional originada por labores académicas excesivas, procesos de adaptación a la institución, el distanciamiento de la familia y amigos, entre otras, que afectan directamente el rendimiento escolar. Lo anterior repercute en el alumnado disminuyendo la participación en el aula, presentando aislamiento y pérdida del interés en distintos ámbitos, como la higiene personal y su entorno.

De acuerdo con Restrepo, Amador y Castañeda (2020) el estrés académico mantiene una estrecha relación con trastornos distintos, como la depresión, e incrementa factores de riesgo en cuanto a la salud mental y el proyecto de vida en la población más vulnerable, es decir, jóvenes menores de 25 años. Por lo tanto, resalta la relevancia de estudiar estas variables en la presente muestra, en vista de que la edad media es de 21.8 años, siendo esta una población de riesgo.

En suma, y siguiendo las sugerencias de Arévalo et al (2019), la importancia de conocer resultados actuales sobre el estrés académico y la depresión y sus repercusiones en los estudiantes radica en la poca información existente en la región, creando un precedente para analizar los factores de riesgo, dando pauta al diseño y aplicación de programas de intervención efectivos, que den seguimiento para evaluar su eficacia. Lo anterior para favorecer a los estudiantes en su trayectoria académica, disminuyendo también la deserción escolar y las consecuencias en la salud mental implicadas.

El objetivo general de este estudio fue conocer datos que puedan ser relevante y para la implementación de estrategias de promoción, prevención e intervención de estrés académico y depresión a nivel universitario.

## **MÉTODO**

En el estudio participaron 454 estudiantes de pregrado de todas las licenciaturas e ingenierías del Centro Universitario del Norte, de las cuales 355 son mujeres (73.8%) y 119 son varones (26.2%), con una edad media de 21.8 años, un mínimo de 17 y un máximo de 62. En relación con las licenciaturas e ingenierías, 15 fueron de abogado (3.3%), 25 de administración (5.5%), 13 de agronegocios (2.9%), 16 de antropología (3.5%), 28 de contaduría pública (6.2%), 108 de educación (23.8%), 78 de enfermería (17.2%), 23 de mecánica eléctrica, 59 de nutrición (13%), 77 de psicología (17%) y 12 de turismo (2.6%). Acerca del estado civil, 400 corresponden a soltero (88.1%), 28 como unión libre (6.2%), 19 casados (4.2%) y 7 divorciados (1.5%). De este total, 252 estudiantes han tenido que cambiar su lugar de residencia para estudiar en la universidad (55.5%), 202 deben trasladarse para asistir a clases (44.5%). De estos, 70 residen solos (15.4%), 184 lo hacen con sus padres (40.5%), 33 con su pareja (7.3%) y 167 comparten piso con compañeros (36.8%).

## **PROCEDIMIENTO**

La aplicación de los instrumentos se llevó a cabo a través de la plataforma digital “Formulario de Google”; se envió el enlace a las y los coordinadores de carrera, para que de esta forma fueron ellos quienes invitarán a los alumnos a participar en el estudio. A todos los participantes se les informó que formaban parte de un estudio sobre estrés académico y depresión, de forma voluntaria y anónima. El tiempo total destinado a la aplicación fue del 15 al 26 de noviembre del año 2021. Finalmente, los datos fueron introducidos y procesados en SPSS v 21 para Windows.

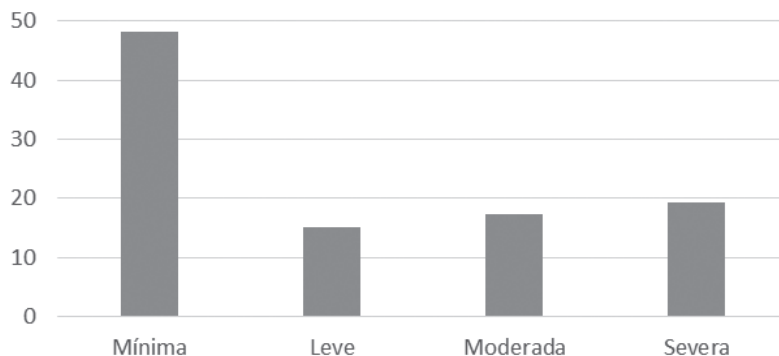
## **INSTRUMENTOS**

El cuestionario utilizado para medir estrés académico corresponde a un instrumento autoadministrado, elaborado por García - Ros & Pérez - González (2012), *Estrés Académico Universitario (CEAU)*, el cual evalúa situaciones de estrés en estudiantes universitarios y consta con un total de 21 ítems. Mediante las respuestas se identifica el nivel de estrés percibido ante distintas situaciones, utilizando una escala tipo Likert con cinco opciones que van desde “nada de estrés” (1) a “mucho estrés” (5). Se divide en 4 subescalas que corresponden a obligaciones académicas, expediente y perspectiva de futuro, dificultades interpersonales y expresión y comunicación de ideas propias. Este instrumento cuenta con una fiabilidad de 936 milésimas, una vez analizado el  $\alpha$  de Cronbach basado en elementos estandarizados, siendo esta la forma más sencilla y conocida de medir la consistencia interna.

Se utilizó también el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II), el cual es un instrumento de autoaplicación de 21 ítems con una escala de tipo Likert con 4 opciones, elaborado por Aaron T. Beck, Robert A. Steer y Gregory K. Brown, cuyo objetivo es identificar síntomas típicos de la depresión severa o aquella que requiere hospitalización. Su desarrollo fue motivado por la evaluación de los síntomas correspondientes a los criterios diagnósticos de los trastornos depresivos descritos en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V), de la Americana Psychiatric Association, con una fiabilidad de .953 una vez analizado el  $\alpha$  de Cronbach basado en elementos estandarizados.

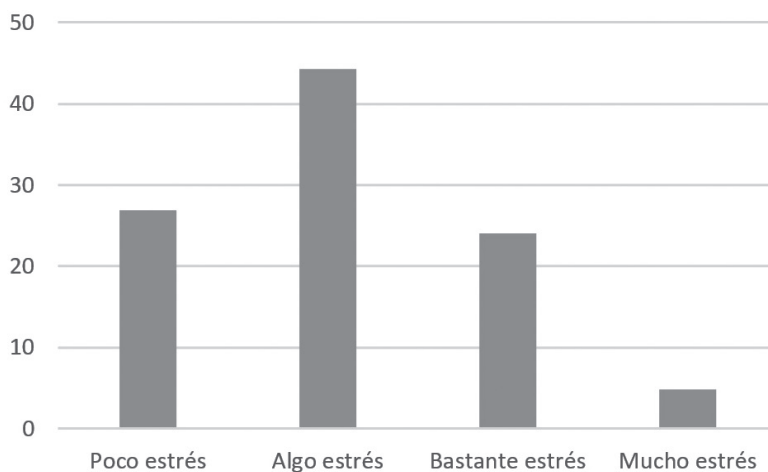
## **RESULTADOS**

Dentro del análisis de los resultados de la Figura 1, se encontró que en cuanto a la depresión en general, se presenta en 219 personas como “mínima” (48.2%), en 69 como “leve” (15.2%), 78 como “moderada” (17.2%) y 88 como “severa” (19.4%), teniendo como puntuación media de las variables 2.08 y una desviación estándar de 1.194.



**Figura 1.** Depresión en alumnos de pregrado CUNorte 2021-B

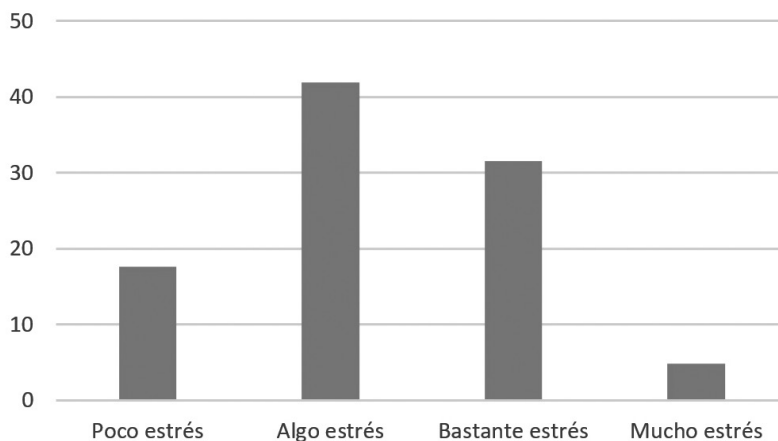
En la Figura 2, se muestra cómo el estrés académico prevaleciente en estudiantes de pregrado corresponde a 122 participantes de la muestra con “algo de estrés” (44.3%), sin embargo, los niveles de “poco estrés” en contraste con los de “bastante estrés” son muy semejantes, pues representan por 122 alumnos (26.9%) y 109 alumnos (24%) respectivamente. Por último, el nivel más bajo presentado en el Centro Universitario es el de “mucho estrés”, con 22 alumnos (4.8%), considerando 3.07 como puntuación media y .836 como desviación estándar.



**Figura 2.** Estres en alumnos de pregrado CUNorte 2021-B

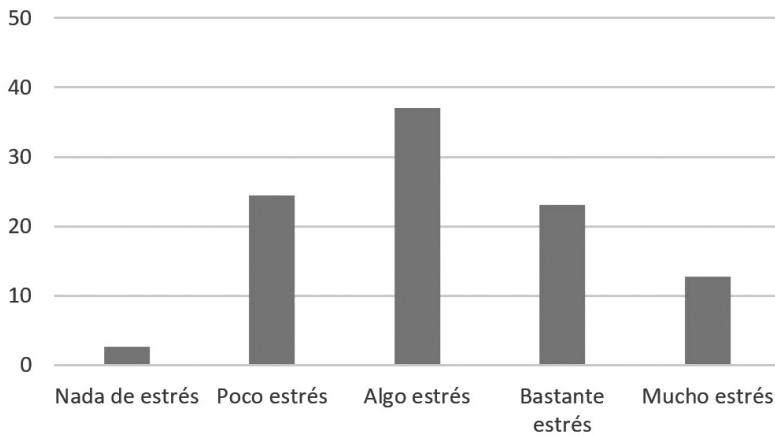
Como se mencionó previamente, el estrés académico fue medido en cuatro subáreas, en las que se puede identificar la presencia de este fenómeno según las actividades percibidas por los sujetos como precipitantes de estrés.

Dentro de los resultados de obligaciones académicas (OA), referentes a la realización de trabajos académicos y exámenes, la falta de tiempo para desarrollar las actividades, la sobrecarga académica, la realización de trabajos obligatorios, el exceso de responsabilidades y las actividades relacionadas con el estudio podemos ver en la Figura 3, que 80 participantes presentan “Poco estrés” (17.6%), 190 estudiantes presentan “Algo de estrés” (41.9%) siendo este el ítem más alto en esta área, 143 mantienen “Bastante estrés” (31.5%), y solo 41 personas presentan “Mucho estrés” (9.0%), tomando en cuenta una puntuación media de 3.32 y una desviación estándar de .867.



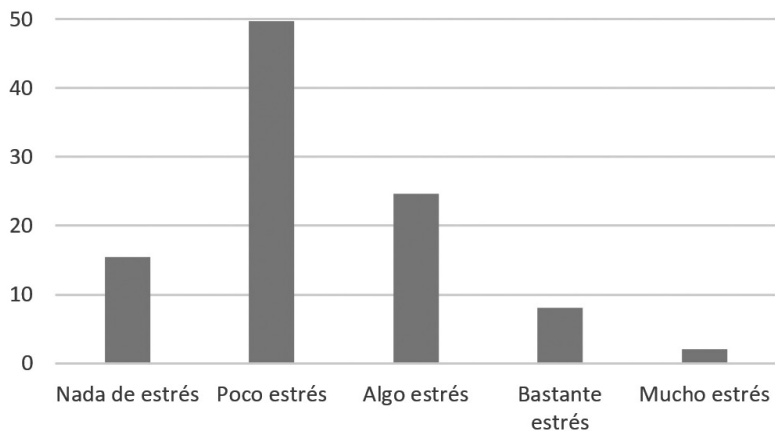
**Figura 3.** Obligaciones académicas

Lo que respecta al ítem de Expediente y perspectiva de futuro (EF), presentado en la Figura 4, con una puntuación media de 3.19 y una desviación estándar de 1.029, 12 participantes muestran “Nada de estrés” (2.6%), 111 muestran “Poco estrés” (24.4%), y teniendo como respuesta más alta a 168 estudiantes con “Algo de estrés (37%), 105 con “Bastante estrés” (23.1%), y 58 a quienes les genera “Mucho estrés” (12.8%). Las situaciones académicas futuras como lo es concluir los estudios en los plazos estipulados, obtener calificaciones elevadas, mantener o conseguir una beca, la elección de materias e itinerarios durante la carrera como los lugares de prácticas, servicio social y la presión familiar por obtener buenos resultados.



**Figura 4.** Expediente y perspectiva de futuro

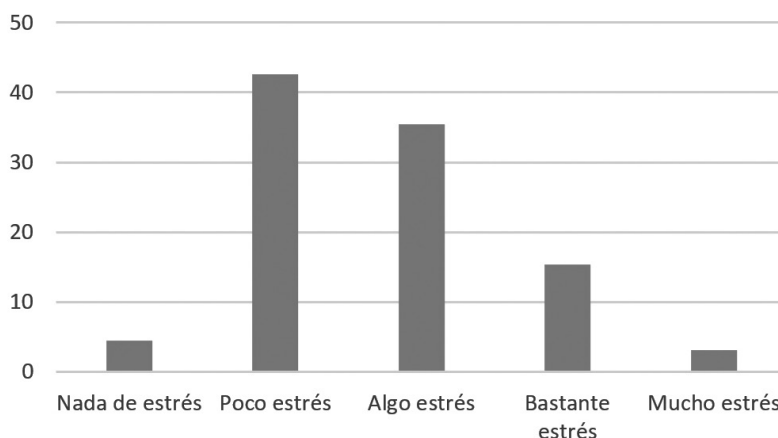
Respecto a los resultados de dificultades interpersonales (DI), se hace referencia a los niveles de estrés que pueden producir los problemas o conflictos con compañeros y profesores, así como lo relacionado con la competitividad con los iguales. En la Figura 5, con una puntuación media de 2.31 y una desviación estándar de .899, se muestra que 70 estudiantes mencionaron no sentir “Nada de estrés” (15.4%), 226 participantes refieren experimentar “Poco estrés” (49.8%) siendo esta la respuesta más alta dentro de este resultado, 112 mencionan tener “Algo de estrés” (24.7%), 37 alumnos su resultado arroja “Bastante estrés” (8.1%), y solo 9 personas experimentan “Mucho estrés” (2%).



**Figura 5.** Dificultades interpersonales



Las actividades de expresión y comunicación de ideas propias (EC), se relacionan con el estrés que se presenta en los alumnos en cuanto a exponer y expresar ideas propias en el aula en presencia de todos sus compañeros; presentes en la Figura 6, mayoritariamente como generadoras de “poco estrés” por 189 alumnos (42.6%) y de “algo de estrés” en 161 alumnos (35.5%). Los demás niveles de estrés generados son en consecuencia un tanto bajos, siendo “bastante estrés” el más presente en 70 alumnos (15.4%) y “nada de estrés” en 20 (4.4%) y “mucho estrés” en 14 (3.1%). La puntuación media en este caso es de 2.71 y la desviación estándar de .888.



**Figura 6.** Expresión y comunicación de ideas propias

Como se ha mostrado, el estrés académico y la depresión suelen presentarse en la población estudiantil de pregrado; se puede observar que regularmente las variables de estrés académico con mayor prevalencia coinciden con los ítems más altos de depresión en el análisis de tablas cruzadas. En la Tabla 1, podemos ver que el 22.9% de la muestra presenta “Poco estrés” académico y depresión “leve”, mientras que el 19.6% presenta “Algo de estrés” y depresión “Leve”, en cuanto al 9.3% indica tener “Bastante estrés” y depresión de tipo “Severa”, y finalmente solo el 2.9% tiene “Mucho estrés” y depresión “Severa”.

**Tabla 1.** Relación entre estrés académico y depresión en alumnos de pregrado del CUNorte ciclo 2021-B

		Depresión en alumnos de pregrado CUNorte 2021-B				
		Mínimo	Leve	Moderado	Severo	
Estrés en alumnos de pregrado CUNorte 2021-B	Recuento	104	8	9	1	
	Poco estrés	% dentro de estrés en alumnos de pregrado CUNorte-2021-B	85.2%	6.6%	7.4%	0.8%
		% dentro de depresión en alumnos de pregrado CUNorte 2021-B	47.5%	11.6%	11.5%	1.1%
		% Total	22.9%	1.8%	2.0%	0.2%
		Recuento	89	41	39	32
Algo de estrés		% dentro de estrés en alumnos de pregrado CUNorte-2021-B	44.3%	20.4%	19.4%	15.9%
		% dentro de depresión en alumnos de pregrado CUNorte 2021-B	40.6%	59.4%	50.0%	36.4%
		% Total	19.6%	9.0%	8.6%	7.0%

		Depresión en alumnos de pregrado CUNorte 2021-B			
		Mínimo	Leve	Moderado	Severo
Bastante estrés	Recuento	22	17	28	42
	% dentro de estrés en alumnos de pregrado CUNorte-2021-B	20.2%	15.6%	25.7%	38.5%
	% dentro de depresión en alumnos de pregrado CUNorte 2021-B	10.0%	24.6%	35.9%	47.7%
	% Total	4.8%	3.7%	6.2%	9.3%
	<hr/>				
Mucho estrés	Recuento	4	3	2	13
	% dentro de estrés en alumnos de pregrado CUNorte-2021-B	18.2%	13.6%	9.1%	59.1%
	% dentro de depresión en alumnos de pregrado CUNorte 2021-B	1.8%	4.3%	2.6%	14.8%
	% Total	0.9%	0.7%	0.4%	2.9%

## CONCLUSIONES

En este estudio podemos concluir que de la muestra utilizada, el 36.6% tienen algún tipo de depresión entre moderada y severa, de los cuales, el 28.8% presentan desde bastante a mucho estrés, apoyados en los resultados de los instrumentos de medición. Aun considerando que la presencia de estas condiciones no es mayor a la media de la población total, podemos destacar su presencia en el alumnado.

Ahora bien, dentro de las subáreas del estrés académico, que son las Obligaciones Académicas (OA), las Dificultades Interpersonales (DI), la Expresión

y Comunicación de Propias Ideas (EC) y el Expediente y Perspectiva de Futuro (EF), podemos encontrar en la última los valores más altos de estrés, presentado a partir de factores como la obtención o mantenimiento de una beca, las calificaciones altas, la presión familiar, entre otras.

Es preciso señalar que la relación entre el estrés académico y la depresión radica en tanto mayores sean las exigencias o actividades percibidas como estresantes en el ámbito académico, existirá una mayor probabilidad de presentar sintomatología de depresión severa, como son la pérdida de energía, falta de concentración, cansancio o fatiga y cambios en los hábitos del sueño.

En suma, debido a los resultados es necesario tomar en cuenta el diseño e implementación de algún programa de prevención e intervención para los síntomas manifestados en el alumnado con el objetivo de disminuirlos aunque la población con ellos sea mínima, esperando una mejora en su nivel académico. Asimismo, conviene señalar las limitaciones presentes en este trabajo, como el tamaño de la muestra, proponiendo que la relación entre estrés académico y depresión se continúen estudiando; en primer momento en relación con variables sociodemográficas, así como con ansiedad para determinar las consecuencias específicas presentes en la vida del alumnado, propiciando la divulgación de estrategias de afrontamiento que les permitan reducirlas.

## REFERENCIAS

- Arévalo, E., et al (2019) *Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios: relación con rendimiento académico*. Interdisciplinary Journal of Epidemiology and Public Health.
- Asociación Americana de Psiquiatría (2014) *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)*, 5° Ed. Arlington, Virginia.
- Beck; Brown y Vázquez. (sf). *BDI-II: Inventario de depresión de Beck-II*. Paidós.
- Emiro, J., Amador, O. y Castañeda, T., (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Psicoespacios.
- Espada, J., et al (2021). *Problemas relacionados con la regulación emocional: Depresión y problemas de ansiedad*. Consejo General de la Psicología de España.
- González, L. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. Recuperado de: <https://espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/download/249/794/>
- INEGI. Encuesta Nacional de los Hogares (ENH) 2017. *Integrantes del hogar de 7 años y más por entidad federativa según sexo y sentimientos de preocupación o nerviosismo, 2014, 2015 y 2017*. <https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=75e81a14-8cfe-4660-8550-8b1f96ea5ead&idrt=148&opc=t>

- Restrepo, J., Amador, O. y Castañeda, T. (2020) *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Psicoespacios.
- Maquera, M. (2020) *Depresión y estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno*. Repositorio Institucional. [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13643/Maquera\\_Payva\\_Maria\\_Elisa.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13643/Maquera_Payva_Maria_Elisa.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Maturana, A. y Vargas, A., (2015) *El estrés escolar*. Revista Médica de Clínica Las Condes, 26(1), 34-41.
- Moloney, P. (2018). *La salud mental y el estigma en Europa*. Mens Project Policy Papers.
- Lara-Genozzevi, H., et al (2021) *Depresión en los Estudiantes Universitarios*. Polo del Conocimiento Vol 6.
- Ortega, C. (2021) *El estrés académico y su incidencia en las funciones cognitivas básicas en estudiantes de sexto y séptimo semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato*. Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.
- Vargas, S. (2021) *Factores que inciden en la depresión en estudiantes universitarios: una revisión sistemática*. Conrado Vol 17.