



Casa abierta al tiempo
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
METROPOLITANA
Unidad Xochimilco



LICENCIATURA EN
ENFERMERÍA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
UNIDAD XOCHIMILCO

DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ALUMNOS DE LA LICENCIATURA
EN ENFERMERÍA DE LA UAM - X Y SU RELACIÓN CON LA
PRESENCIA DE ANSIEDAD

NOMBRE:

JESSICA PÉREZ PÉREZ

ASESOR

DR. LUIS FERNANDO RIVERO RODRÍGUEZ

*Ud Bo
RIVERO RODRIGUEZ Luis Fern
EDJAJR
NO ECO 32622*

Ciudad de México, Xochimilco, febrero 2024

INTRODUCCIÓN

En la actualidad la salud mental es un tema que ha tomado relevancia, sobre todo en los jóvenes universitarios, ya que el ambiente universitario hace que los alumnos enfrenten situaciones socioambientales que pueden afectar a su salud mental. (Regalado Chamorro et al., 2023)

Debido a que el *“iniciar el estudio de una carrera profesional puede ser una fuente de estrés que acecha el bienestar psicológico, el cual se puede resultar comprometido en el aprovechamiento académico, en la salud física o en la salud mental”* (Pérez Padilla et al., 2010, p.32)

Uno de los conceptos que abordaremos en esta investigación es el estrés académico que podemos definir como una reacción que tienden a tener los alumnos al afrontar las exigencias académicas que en este caso la educación superior demanda, siendo estas exigencias impuestas por el alumno a sí mismo como el perfeccionismo, el querer tener todo bajo control, o pueden ser exigencias que provienen del mismo ambiente académico, como trabajos, prácticas, exámenes, entre otros. (Universidad Nacional de Córdoba, s. f.)

Otro concepto principal en esta investigación es el de ansiedad, debido a que los alumnos universitarios al estar en un ambiente que está lleno de exigencias académicas están en una edad en la cual el aspecto económico cobra más relevancia y por ende requiere más presiones laborales, así como las exigencias que requiere la vida personal y social, forman en el universitario la combinación perfecta para generar ansiedad y mermar su calidad de vida. (Supe Landa & Gavilanes Manzano, 2023)

El objetivo de la presente investigación es identificar el nivel de estrés académico en los alumnos de la Universidad Autónoma Metropolitana y observar si este tiene alguna relación con la presencia de ansiedad, esto por medio de una

investigación bibliográfica que nos permitirá ahondar más sobre el tema además de tener más referencias para el análisis. Además, se utilizó un cuestionario que contenía el Inventario SISTémico COgnoscitivista (SISCO SV-21) y el Inventario de Ansiedad Estado - Rasgo (IDARE).

JUSTIFICACIÓN

La universidad es un lugar en el que los estudiantes están en busca de conocimientos en mayor parte académicos, también es un lugar en el que los alumnos tratan de encajar, en el que empieza la transición a la vida adulta y empiezan a conocerse mejor, a saber qué es lo que buscan en su futuro, pero también la etapa universitaria representa incertidumbre, desconfianza y miedo, no solo por el hecho de que a nivel universitario la exigencia es mayor, sino que también entra la presión social, la presión económica, la presión familiar, etc.

Esto nos lleva a pensar que el estrés académico puede ser un factor determinante para causar ansiedad, si bien es cierto que *“el estrés es un fenómeno de adaptación de los seres humanos que contribuye, en buena medida, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento de sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida”* (Piero y Rodríguez, 2008, como se citó en Pinto Aragón et al., 2022), considero que un mal manejo de este puede causar trabas en el desarrollo del alumno y de las personas en general.

Es importante mencionar que una *“persona estresada muestra un desequilibrio interno que afecta el funcionamiento psicológico y fisiológico, la respuesta individualizada genera afecciones directas en su conducta”* (Guadarrama, et al., 2012, como se citó en Silva Ramos et al., 2020, p.76)

En México existen varias situaciones que pueden ser determinantes para que exista el estrés en las personas como *“la pobreza, cambios constantes en la*

situación laboral y social, contaminación, y la competencia entre los compañeros de trabajo y clases.” (Toribio Ferrera & Franco Bárcenas, 2016, p.11)

En el caso de la ansiedad, es importante hablar sobre los síntomas y las causas que conllevan a presentar este tipo de condición en los jóvenes universitarios. Es probable que los alumnos universitarios puedan experimentar síntomas de ansiedad debido a múltiples factores, como la carga académica, la presión laboral, la falta de recursos económicos, así como sus responsabilidades personales y sociales. (Supe Landa & Gavilanes Manzano, 2023)

Por lo anterior considero que es de suma importancia que el tema del estrés académico sea estudiado, ya que es un factor que favorece al deterioro mental, además de que siendo personal de salud es importante que se reconozcan y atiendan estas condiciones para en un futuro poder dar la mejor experiencia como profesionales de la enfermería, ya que, si uno mismo no se puede brindar cuidado, no le puedes brindar un cuidado de calidad a los demás.

OBJETIVOS

Objetivo general

Identificar el nivel de estrés académico y su relación con la presencia de ansiedad en los alumnos de la licenciatura en enfermería que son parte de la Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco, para así poder dar algunas recomendaciones para mejorar en caso de que exista alguna relación y en caso de que no exista relación, dar recomendaciones para que así se mantenga.

Objetivos específicos

- Encontrar información bibliográfica que nos permita conocer más a fondo la ansiedad y el estrés académico

- Analizar si el estrés académico tiene relación con la ansiedad en los alumnos de la licenciatura en enfermería desde el cuarto trimestre hasta el doceavo trimestre.
- Proponer estrategias para mejorar el nivel de ansiedad relacionada con el estrés académico en los alumnos de la licenciatura en enfermería desde el cuarto trimestre hasta el doceavo trimestre.

HIPÓTESIS

A menor nivel de estrés académico, menor nivel de ansiedad en los alumnos de la licenciatura en enfermería de la UAM - Xochimilco.

MARCO TEÓRICO

AMBIENTE UNIVERSITARIO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

La Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) surge como resultado de movimientos estudiantiles, como el movimiento estudiantil del 68, que luchaban por la educación y mejoras sociales en México. (*Historia e Identidad*, s. f.)

En el año 1973, el presidente de la República Mexicana, Luis Echevarría Álvarez sugirió a la Asociación Nacional de Universidades e Institutos de Enseñanza Superior (ANUIES) que se realizará un estudio para conocer el nivel de demanda de educación media superior y superior que tenía la Ciudad de México. Según el estudio realizado ese mismo año, la demanda de educación a nivel superior era demasiado alta como para que las universidades existentes pudieran cubrirla. Por lo que se sugirió la creación de una nueva universidad para atender la demanda en

el área metropolitana de la Ciudad de México. Es así como el congreso de la Unión creó la Universidad Autónoma Metropolitana. (Villareal et al., 2001)

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA UNIDAD XOCHIMILCO

La universidad autónoma metropolitana unidad Xochimilco, fue creada en el año 1974, con el Dr. Ramón Villareal Pérez como primer rector de la unidad, siendo el creador del “Anteproyecto para establecer la unidad universitaria del sur de la universidad autónoma metropolitana”, después conocido como “Documento Xochimilco” en el cual se asientan las bases y el sentido de enseñanza universitaria, así mismo se define la estructura orgánica, el perfil educacional, la dinámica de la población universitaria , así como los recursos físicos y materiales y las estrategias de desarrollo que se llevarán a cabo dentro de la universidad. (Villarreal Pérez et al., 1974)

Un aspecto para destacar de la universidad autónoma metropolitana unidad Xochimilco es que tiene un sistema educacional que en su momento fue innovador, ya que no había universidades en México y Latinoamérica que lo aplicaran, me refiero al sistema modular, que hasta la actualidad la única unidad de la UAM que lo ofrece es la unidad Xochimilco. *“El sistema modular propone una nueva forma de ordenar los conocimientos y con ello, define la enseñanza a partir de su vinculación con la realidad”* (Arbesú García, 2004, p.13)

Finalmente, el día 11 de noviembre del año 1974 de inician actividades en la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA EN LA UAM XOCHIMILCO

La Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco es una institución educativa que alberga alrededor de 18,200 alumnos divididos entre licenciaturas y posgrados, cuenta con tres divisiones: División de Ciencias

Biológicas y de la Salud, División de Ciencias Sociales y Humanas y División de Ciencias y Artes para el Diseño.

La licenciatura en enfermería surge como parte del programa de profesionalización a nivel licenciatura en las Américas, que fue creado por la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud (OPS). En la Universidad Autónoma Metropolitana esta licenciatura inicia en el año 1974, sólo como un curso complementario con solo 35 alumnos matriculados, mexicanos y de países como Guatemala, Honduras, El Salvador, Nicaragua y Panamá. No es hasta 1978 que inicia la licenciatura con alumnos que son procedentes de bachillerato, empezando por matricularse solo 3 alumnos. (Universidad Autónoma Metropolitana, s. f.).

En la actualidad, la licenciatura en enfermería cuenta con aproximadamente 576 alumnos matriculados (Universidad Autónoma Metropolitana: situación estudiantil, matrículas y graduaciones | Data México, s. f.), en el caso del posgrado hay una cantidad de 11 alumnos.

La licenciatura en enfermería de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco *“tiene como base el compromiso de atender las necesidades de salud de la población, con conocimiento científico y ético, además de una profunda vocación por el servicio”* (Rivas Espinosa et al., 2017, p.61)

SALUD MENTAL

A largo de la historia el concepto de salud mental se ha intentado descifrar, sin embargo, depende del contexto y de la ciencia que lo estudie la definición que se le va a dar, por ejemplo, en el ámbito clínico el concepto de salud mental tiende a homologarse con el de enfermedad mental *“así que cuando se piensa y planifica en salud mental, las propuestas y proyecciones empiezan y terminan en enfermedad mental”* (Dávila, 1994, como se citó en Carrazana, 2002)

Otra forma de conceptualizar a la salud mental es como: *“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”* (Organización Mundial de la Salud, 2022)

La salud mental no es solo la ausencia de trastornos mentales, sino que esta depende de la persona y de varios factores que le van a permitir vivirla en distintos grados de dificultad. (Organización Mundial de la Salud, 2022)

La salud mental no solo debe verse de manera individual, sino que también de manera colectiva, como se alude en el modelo comunitario en salud mental planteado por la Organización Panamericana de la Salud (2010) en el que se menciona que la salud mental se debe tratar *“en donde la persona vive, trabaja o estudia”* (Organización Panamericana de la Salud, 2010, p. 2)

SALUD MENTAL EN LA UNIVERSIDAD

La universidad es considerada *“una institución de educación superior que, formando profesionales que contribuyan con el desarrollo social, busca asesorar el sistema político, económico y social de un determinado país, mediante la producción material y espiritual en el mismo”* (Julca Meza, 2016, p.62) Es una institución en la existen diversas comunidades, en las que conviven estudiantes y profesores, además que estas comunidades también forman parte de la educación del propio estudiante. (González Cuevas, 1997)

Debido a la transición que hacen los estudiantes de bachillerato a una educación superior, en la que tienen más autonomía, incluso más exigencia, es importante hablar de la salud mental en los estudiantes universitarios. Podemos decir que *“la salud mental y el bienestar psicológico influyen en el funcionamiento*

del ser humano, incluyendo el desarrollo personal, familiar, social, académico, entre otros.” (Vergara Darré, 2023, p.2)

El ingreso a la universidad es el inicio de una etapa que es crucial en la vida, ya que finaliza la adolescencia y se abre paso la adultez joven, para este punto no solo representa el inicio de una carrera universitaria, sino que también se concretan las aspiraciones, los anhelos de éxito y la realización personal. (Alarcón, 2019). Todas estas expectativas impuestas por los mismos estudiantes, la familia y la propia sociedad, aunque sutilmente y otras no tan sutiles, hacen que los estudiantes pasen a un estado psicológico en el que es imposible estar a gusto.

Como menciona la Dra. Guadalupe Elizabeth Morales Martínez (2023) *“Sin salud mental es difícil que un estudiante almacene información, pueda asimilar, obtenga habilidades porque su pensamiento y su mente completa, igual que todo el sistema emocional, estaría enfocado en resolver una situación conflictiva en lugar de estar aprendiendo” (Morales, 2023, como se citó en Santillán, 2023)*

ESTRÉS

CONCEPTUALIZACIÓN

El estrés puede definirse de diversas formas, una de ellas es la que nos menciona la Organización Mundial de la Salud (2023a) lo define *“como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil... se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos.”*

Otra definición del estrés es la propuesta por Seyle, mencionaba que era *“la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce”* (Seyle, 1973 como se citó en Barrio et al., 2006, p.38)

Otra forma de definir el estrés es como *“cualquier factor externo o interno que induce a un aumento en el esfuerzo por parte de la persona para mantener un estado de equilibrio dentro de sí misma y en relación con su ambiente”* (Naranjo Pereira, 2009, p.172)

El estar estresado puede traer consigo diferentes afecciones como *“depresión, alteraciones del sueño, disfunción sexual, deterioro de las relaciones familiares, laborales o sociales, o bien, violencia hacia los demás o uno mismo”* (Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, 2020)

Basándose en la información anterior, podemos decir que el estrés es una respuesta que todos los seres vivos experimentan a lo largo de su vida y que puede ser beneficioso para estos, sin embargo, en exceso o al tener un mal manejo de este puede afectar de manera negativa la vida del individuo.

PREVALENCIA DE ESTRÉS EN MÉXICO

Desde 2017, la OMS ha señalado que la población mexicana es la más estresada a nivel mundial debido a su trabajo y que México ocupa el primer puesto en estrés laboral, por encima de países como China y Estados Unidos. (Dirección General de Comunicación Social UNAM, 2022). Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2023) 6.5% de la población adulta encuestada para el Módulo Básico de Bienestar Autorreportado (BIARE Básico), reportó mayormente, preocupaciones o estrés que tranquilidad.

TIPOS DE ESTRÉS

Anteriormente hemos mencionado que el estrés es una respuesta natural del ser humano ante distintos estímulos, sin embargo, que en exceso puede ser perjudicial para la persona, por lo que se clasificó el estrés en dos tipos.

1. Eustrés

Este tipo de estrés es aquel donde *“el individuo interacciona con su estresor, pero mantiene su mente abierta y creativa, y prepara al cuerpo y mente para una función óptima.”* (Departamento de prevención de riesgos del trabajo, 2016, p.7)

También es conocido como estrés positivo, en donde las personas pueden responder al estímulo que reciben de manera creativa, hacer mejor sus actividades académicas, resolver problemas cotidianos y desarrollar habilidades. (Gobierno de México et al., 2022)

2. Distrés

Este tipo de estrés puede definirse como *“una reacción excesiva al estrés, que se manifiesta en una demanda muy intensa o prolongada de actividad. Puede afectarnos física y psicológicamente por el exceso de energía que se produce y no se consume.”* (Del Hoyo Delgado, 2018, p.5)

Otra definición de este tipo de estrés es *“todo lo que produce una sensación desagradable. La vida cotidiana se encuentra repleta de los estresantes negativos, tales como un mal ambiente de trabajo, el fracaso, la ruptura familiar, un duelo, entre otros.”* (Departamento de prevención de riesgos del trabajo, 2016, p.8)

El estrés negativo como también se le conoce, es en el cual el individuo se satura en sus aptitudes y respuestas ante problemas que se le presentan, de igual forma se presenta la incapacidad para encontrar soluciones a problemas de la vida cotidiana y por ende presenta deficiencias en el desarrollo de su vida diaria. (Gobierno de México et al., 2022)

Es importante mencionar que el tipo de estrés que presenten los individuos dependerá de cómo es que se reciben e interpretan los estímulos. *“Una misma situación puede significar un mal estrés para una persona y un buen estrés para otra; o sea, lo que importa no es lo que sucede, sino la forma como se percibe.”* (Naranjo Pereira, 2009, p.174)

ESTRÉS ACADÉMICO

Entendemos que el estrés es multifactorial y que este puede venir de estímulos variados, tanto internos como externos, para motivos de esta investigación nos enfocaremos en el estrés académico, para lo cual hay que definirlo.

Una de las definiciones es que *“el estrés académico es aquel que padecen los alumnos fundamentalmente de educación media y superior, y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar”* (Alfonso Águila et al., 2015, p.168)

Otra definición para el estrés académico es como:

“un proceso que inicia cuando el estudiante valora las demandas del contexto educativo como estresantes, lo cual genera un desequilibrio (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.” (Barraza, 2008 como se citó en Cassarett et al., 2021, p.2)

ANSIEDAD

CONCEPTUALIZACIÓN

La ansiedad puede tener varios conceptos, provenientes de distintas visiones de vida, es por esto por lo que a lo largo del tiempo se ha intentado definir este concepto y llegar a un consenso. Una de las definiciones es que la ansiedad es *“una reacción natural del ser humano, ante un estímulo amenazador, que puede ser una cosa, una persona, un lugar o una situación”* (Delgado Angulo, 2020)

Sin embargo, también se puede definir la ansiedad como un conjunto de trastornos que se caracterizan por la presencia de *“miedos y preocupaciones excesivas, a lo largo de la vida, estas emociones emergen en situaciones que no representan un peligro real para él o la paciente.”* (Chacón Delgado et al., 2021)

La mayoría de los seres humanos hemos experimentado algún síntoma de ansiedad, ya que es una reacción natural y hasta cierto punto, permite al ser humano adaptarse a su entorno, siempre y cuando esta ansiedad no se vuelva patológica, haciendo al ser humano que la padece un ser incapaz de llevar a cabo sus actividades y por ende incapacitarlo.

PREVALENCIA DE ANSIEDAD EN MÉXICO

La prevalencia de los síntomas de ansiedad en la población de México, según la Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) del 2021, son de 19.3% aquellos adultos que presentan síntomas de ansiedad severa, 31.3% aquellos que presentan una ansiedad mínima o en algún grado y por último un 49.3% los que no la presentan. (Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), 2021)

TIPOS DE ANSIEDAD

1. Trastorno de ansiedad generalizada

Es la presencia de síntomas de ansiedad y preocupaciones de una manera excesiva durante un periodo de seis meses. Algunos de los síntomas asociados son: inquietud, fatigabilidad fácil, dificultad para concentrarse, irritabilidad, alteraciones del sueño, etc. (Martínez Mallen & López Garza, 2011)

2. Trastorno de ansiedad por separación

Según la Organización Mundial de la Salud (2023b) es el *“miedo o preocupación excesivos por estar separado de las personas con las que se tiene un vínculo emocional estrecho.”*

3. Agorafobia

“Es el miedo irracional a espacios abiertos, lugares con mucha gente, o a dejar un lugar seguro (temor a salir del hogar, entrar en tiendas y almacenes, remos a las multitudes, a los lugares públicos y a viajar solo.)” (Virgen Montelongo et al., 2005, p.4)

4. Trastorno de pánico

Este trastorno es caracterizado por *“la aparición de un miedo intenso acompañado de síntomas físicos como palpitaciones, falta de aire, temblor, piloerección, sudoración y en ocasiones pérdida de conocimiento.”* (Pastrana Jiménez, s. f., p. 9)

5. Fobia social

“Es el temor acusado y persistente por una o más situaciones sociales o actuaciones en público en las que el sujeto se ve expuesto a personas que no pertenecen al ámbito familiar o a la posible evaluación por parte de los demás.” (Martínez Mallen & López Garza, 2011, p.5)

6. Fobia específica

Este tipo de fobia aparece debido a un temor que es persistente, excesivo e irracional, que son ocasionados por la existencia o presencia de situaciones, de objetos en específico, como lo pueden ser tomar un avión, a ciertos animales, a las alturas, entre otros. (Martínez Mallen & López Garza, 2011)

7. Trastorno estrés postraumático

Este tipo de trastorno puede desarrollarse después de haber presenciado o sufrido un evento traumático, como puede ser un accidente, algún desastre natural o situaciones violentas, por lo que los individuos suelen reaccionar con miedo e impotencia, esto hace que sigan reviviendo los hechos y las sensaciones aun después de varios meses, por lo que tratan de evitar cualquier situación semejante que desencadene estos recuerdos. (Cárdenas et al., 2010)

8. Trastorno obsesivo compulsivo (TOC)

Aquellas personas que padecen este trastorno tienden a tener pensamientos de manera constante que no pueden quitarse, llamados obsesiones que derivan en acciones llamadas compulsiones para calmar la ansiedad que estos pensamientos les producen. Las compulsiones por lo regular tienden a ser un número específico de repeticiones, esto puede conllevar a la persona a perder mucho tiempo atrapado en esta actividad. (Pastrana Jiménez, s. f.)

ESTRÉS Y ANSIEDAD EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Como hemos mencionado anteriormente el estrés es una parte fundamental de nuestra vida, ya que, este estará presente a lo largo de esta. Ya sea para ayudarnos a avanzar en nuestras actividades o bien, al tener un estrés descontrolado perjudicarnos.

Como menciona Jorge Salinas Muñoz (citado en Couttolenc Soto, 2023) El estrés puede causar trastornos como ansiedad y depresión, dentro de diferentes ámbitos de la vida, como pueden ser el económico, social, laboral y en el ámbito académico, causando en este último una baja en el rendimiento académico de los alumnos.

En el caso del estrés académico según Román y Hernández (2011) (citado por Barrón Miranda y Armenta Zazueta, 2021) provoca que los alumnos no puedan realizar sus actividades académicas, lo cual influye en disminuir sus calificaciones y en casos muy extremos hace que el alumno pierda el interés y la motivación para continuar yendo a la universidad, lo que a la larga podría causar un ausentismo en la carrera.

En el caso de la ansiedad Jadue (2001) menciona que cuando los niveles de ansiedad son demasiado altos en los alumnos, estos tienden a disminuir su atención distraiéndose muy fácil, de igual forma presentan dificultades de retención y concentración, mermando su rendimiento escolar.

Si bien los factores que influyen en el rendimiento académico de los universitarios son pertenecientes al mismo entorno académico, también pueden existir factores externos a este entorno, sin embargo, aquellos factores que desencadenan con mayor frecuencia la sintomatología ansiosa son aquellos que se encuentran dentro del mismo entorno académico, por lo que se disminuye la capacidad del alumno para enfrentar las demandas educativas. (Díaz Córdoba & Castro Franco, 2020)

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Como hemos mencionado anteriormente el estrés en alumnos universitarios es un tema de suma importancia debido a todas las repercusiones físicas,

psicológicas y emocionales que les pueden llegar a causar. (Silva Ramos et al., 2020) Y esto a su vez provocar un bajo aprovechamiento académico.

Es cierto que el estrés académico es una respuesta natural entre los estudiantes universitarios debido a las múltiples demandas académicas, como lo son exámenes, exposiciones, proyectos finales, entre otros. Esta respuesta puede ser beneficiosa para impulsar al alumno, pero en exceso puede disminuir su rendimiento académico. (Universidad Nacional de Córdoba, s. f.)

Algunos de los problemas de salud mental que aquejan a los estudiantes universitarios es la ansiedad, como lo menciona la Mtra. María Luisa Hinojosa

“Los estudiantes universitarios presentan una mayor tasa de ansiedad en comparación a la población en general de la Ciudad de México, pues no sólo se enfrentan al bombardeo de información académica, sino al de los medios de comunicación, a las exigencias sociales, perfección en su vida, de felicidad, entre otras cosas” (Hinojosa, 2017 como se citó en Universidad Iberoamericana, 2017)

Debido a lo anterior ha surgido la necesidad de responder esta pregunta: **¿El estrés académico en los alumnos de la licenciatura en enfermería de la Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco tiene alguna relación con la presencia de ansiedad?**

METODOLOGÍA

TIPO DE ESTUDIO

La presente investigación será de diseño no experimental, de tipo transversal, a nivel descriptivo y de tipo cuantitativo.

- Investigación no experimental: Este tipo de investigación se basa en hechos que ya ocurrieron, sin la intervención del investigador, básicamente es observar los fenómenos a estudiar en su contexto natural, para después analizarlos. (Secretaría de Marina, 2016; Dzul Escamilla, 2013)
- Investigación transversal: Evalúan datos de un momento específico y en determinado tiempo, considerados útiles para la determinación la prevalencia de algún fenómeno o condición. (A. Cvetkovic-Vega, et. al., 2021)
- Investigación descriptiva: Este tipo de investigación consiste en “*describir una situación real natural mediante la observación sistemática no participante o valiéndonos de preguntas a una muestra de personas capaces de proporcionar la información deseada...*” (García Sanz & García Meseguer, s. f.)
- Investigación cuantitativa: Este tipo de investigación utiliza la recolección de datos, así mismo el análisis de estos para probar una hipótesis, además se basa en la medición de variables e instrumentos de investigación, basado en el muestreo y tratamiento estadístico. (Rojas Soriano, 2014)

SELECCIÓN DE LA MUESTRA Y POBLACIÓN

UNIVERSO

Alumnos que se encuentran cursando la carrera en enfermería en la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, de los trimestres cuarto a doceavo durante el periodo 23-O.

MUESTRA

Será de tipo no probabilístico y causal

- Muestreo no probabilístico: En este tipo de muestreo no se utiliza la ley del azar y el cálculo de probabilidades tampoco es utilizado. (Ñaupas Paitán et al., 2014)
- Muestreo causal: En este tipo de muestreo el investigador decide quienes serán los sujetos que fungirán como muestra, esto según las circunstancias de mayor facilidad. (Ñaupas Paitán et al., 2014)

CRITERIOS DE SELECCIÓN

- Alumnos que estén inscritos en la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco en la licenciatura en enfermería
- Alumnos que estén cursando del cuarto al doceavo trimestre en el periodo 23 - O en la UAM - X.
- Alumnos que acepten participar contestando el cuestionario
- Alumnos que tengan la facilidad de contestar el cuestionario desde un dispositivo electrónico
- Sin importar sexo y edad

CRITERIOS DE ELIMINACIÓN

- Alumnos que no estén interesados en participar contestando el cuestionario
- Alumnos que no estén inscritos en la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco en la licenciatura en enfermería
- Alumnos que no estén cursando del cuarto al doceavo trimestre en el periodo 23 - O en la UAM-X

- Alumnos que no tengan la facilidad de contestar el cuestionario desde un dispositivo electrónico
- Alumnos que no contesten completo el cuestionario

RECOLECCIÓN DE DATOS

Se utilizará un formulario de la plataforma Google Forms ([https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe7zJb0hSGmu4SNVpN94eXDfR_dlg_SpP-hkcP-KahP6G7v7w/viewform?usp=sf link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe7zJb0hSGmu4SNVpN94eXDfR_dlg_SpP-hkcP-KahP6G7v7w/viewform?usp=sf_link)) que incluirá el consentimiento informado, recolección de datos generales, el Inventario SISCO SV-21 y el Inventario de Ansiedad Estado - Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI).

Una vez recolectada la información se utilizará la plataforma de Google “Hojas de cálculo” y Microsoft Excel para generar una base de datos.

DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO

TAMIZACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Se realizó a través del Inventario SISCO COgnoscitivista (SISCO SV-21) para el estudio del estrés académico. Segunda versión que consta de 21 ítems de Arturo Barraza Macías (Barraza Macías, 2018)

Este instrumento cuenta con una confiabilidad en alfa de Cronbach de .85, consta de 23 ítems, los cuales a su vez están divididos en un ítem filtro de carácter dicotómico (sí o no), que permitirá saber si el entrevistado es candidato o no para responder el instrumento. Otro de los ítems que conforman dicho instrumento es uno que permite conocer el nivel de estrés académico que percibe el entrevistado en una escala tipo Likert de cinco valores numéricos que van del uno al cinco, donde uno es poco y 5 mucho. (Barraza Macías, 2018)

Los siguientes siete ítems que conforman el instrumento nos permiten identificar la frecuencia de los estímulos estresores que hay en el entorno del entrevistado, valorados en una escala de Likert de seis valores categoriales que son nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre. Siguiendo con el instrumento, nos encontramos con otros siete ítems que nos permiten identificar la frecuencia con la que aparecen síntomas ante un estímulo estresor, por medio de una escala tipo Likert, misma que se utilizó con los siete ítems anteriores. (Barraza Macías, 2018)

Los últimos siete ítems que nos presenta este instrumento son para identificar la frecuencia con la cual se utilizan las estrategias de afrontamiento, por medio de una escala Likert, misma que se ocupó en los siete ítems anteriores. (Barraza Macías, 2018)

En cuanto a la interpretación de este instrumento, sólo se tomarán en cuenta los apartados tres, cuatro y cinco, a estos se les agregará una codificación en la que a nunca se le asignará cero, a casi nunca el número uno, a rara vez el número dos, a algunas veces el número tres, a casi siempre el número cuatro y al siempre el número cinco, se obtendrá la media por cada ítem de cada sección para después sacar la media general para posteriormente convertirla en porcentaje. (Barraza Macías, 2018)

Finalmente, el porcentaje obtenido representa el nivel de estrés académico que presenta el encuestado, de acuerdo a la siguiente escala:

- De 0 al 33% nivel leve de estrés
- De 34% al 66% nivel moderado del estrés
- De 67% al 100% nivel severo del estrés

TAMIZACIÓN DE LA ANSIEDAD

Se realizó a través del inventario de Ansiedad Estado - Rasgo (IDARE), existen distintas adaptaciones de este inventario, en esta investigación se utilizó la versión de Spielber y Díaz Guerrero del año 1975. Este inventario está compuesto por dos fases, en la primera se evalúa la ansiedad como estado y en la segunda se evalúa la ansiedad como rasgo.

La ansiedad como estado es considerada como un “estado emocional transitorio, caracterizado por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos...” (Spielberger et al., 2023)

En el caso de la ansiedad como rasgo, se puede definir como una “propensión ansiosa, relativamente estable, que caracteriza a los individuos con tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras” (Spielberger et al., 2023)

Cada apartado cuenta con 20 ítems cada uno, en total el inventario cuenta con 40 ítems, estos con respuestas en escala tipo Likert, que van de 1. No en absoluto, 2. Un poco, 3. Bastante y 4. Mucho. Para conocer los resultados es necesario conocer los reactivos positivos y negativos de este inventario, para el caso de la escala Ansiedad Estado los reactivos positivos y directos son: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17 y 18. Los que son negativos e invertidos son los ítems: 1, 2, 5, 8, 10,11, 15, 16, 19 y 20.

En el caso de la escala de Ansiedad Rasgo, se evalúa con una escala tipo Likert, que va de 1. Casi nunca, 2. Algunas veces, 3. Frecuentemente y 4. Casi siempre, los ítems positivos y directos son: 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38 y 40, en el caso de los negativos e invertidos son los ítems: 21, 26, 27, 30, 33, 36 y 39. Para sacar la puntuación se utilizarán los siguientes parámetros: (Ramirez Garcia, 2019, pp.13)

Ansiedad Estado (AE) – Ansiedad Rasgo (AR):

$$\sum RP - \sum RN + 50 = AE$$

$$\sum RP - \sum RN + 35 = AR$$

RP-Reactivos positivos

RN-Reactivos negativos

Las constantes 50 y 35 que se suman en las dos fórmulas, se obtienen al multiplicar el número total de reactivos inversos en cada escala por cinco.

Una vez que se obtienen los resultados se comparan la escala a continuación:

Nivel de ansiedad:

- Baja (menos de 30 puntos)
- Media (31 - 44 puntos)
- Alta (más de 45 puntos)

El alfa de cronbach del IDARE, para conocer la confiabilidad fue, en el caso del apartado Ansiedad Estado de 0.904 y en el apartado de Ansiedad Rasgo fue de 0.882, por lo que es considerado como válido y confiable para evaluar la ansiedad. (Ortiz Granda, 2018)

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Se contó con la participación de 61 alumnos, todos estudiantes de la licenciatura en enfermería de la Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco, contestaron el Inventario de SISCO-21 para estudiar el estrés académico y de igual forma contestaron el inventario de Ansiedad Estado - Rasgo (IDARE) para la tamización de la ansiedad, se descartaron a aquellos que no cumplieran con los criterios de inclusión, quedando solo 60 participantes.

Gráfica 1.

Prevalencia de sexo de los participantes



Fuente: Elaboración propia con información obtenida del formulario aplicado, 2024.

Basándonos en la información de la **gráfica 1**, vislumbramos que el sexo predominante de los participantes fue el femenino con una participación del 78.7%, mientras que solo el 18% de los participantes se identificaron con el sexo masculino y el 3.3% prefirieron no decir a que grupo pertenecían.

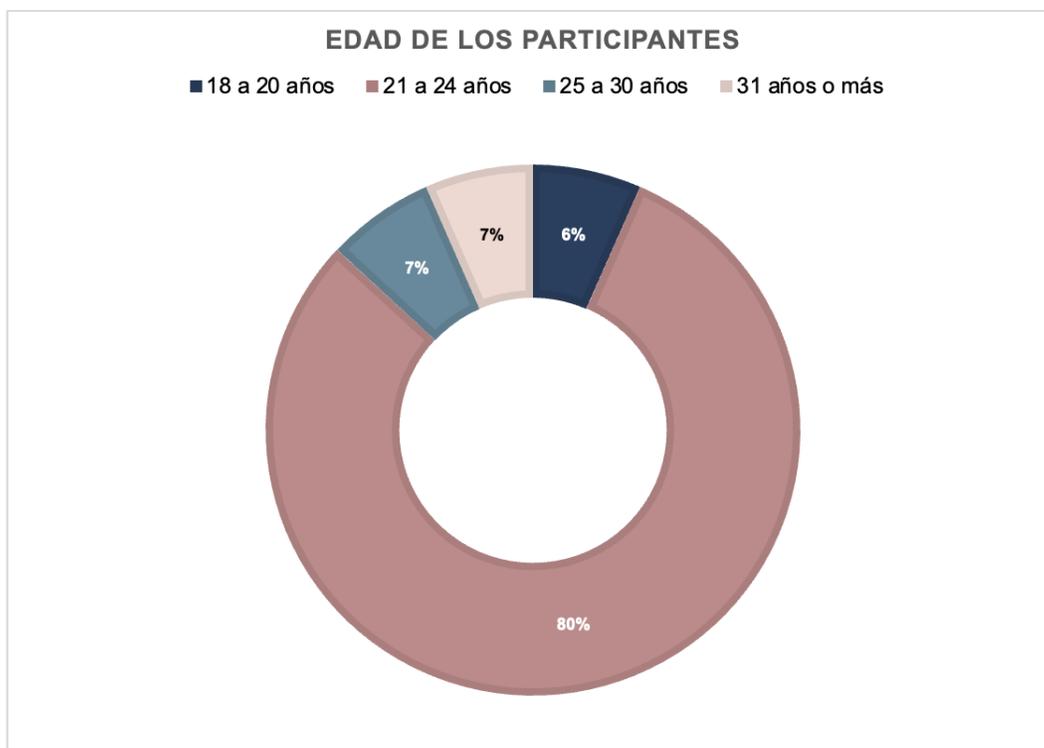
Las personas de sexo femenino fueron las predominantes debido a que la carrera ha sido asociada al sexo femenino. “Entre el 80 y 90 por ciento del personal

de enfermería está compuesto por mujeres. Eso se explica por la deserción de los hombres en los primeros años de formación...” (Martínez, 2021 como se citó en Romero, 2021)

Esto es visible en los salones de clases, la gran mayoría de las alumnas son del sexo femenino, no solo en los primeros trimestres de la carrera, sino que también en los últimos trimestres de esta. Es muy común llegar a tener un grupo de puras alumnas, o con dos o tres alumnos del sexo masculino. Pero no es común tener grupos en los que el sexo masculino sea el predominante, por lo que estos resultados pueden reflejar esta gran brecha entre sexos.

Gráfico 2.

Edad de los participantes



Fuente: Elaboración propia con información obtenida del formulario aplicado, 2024.

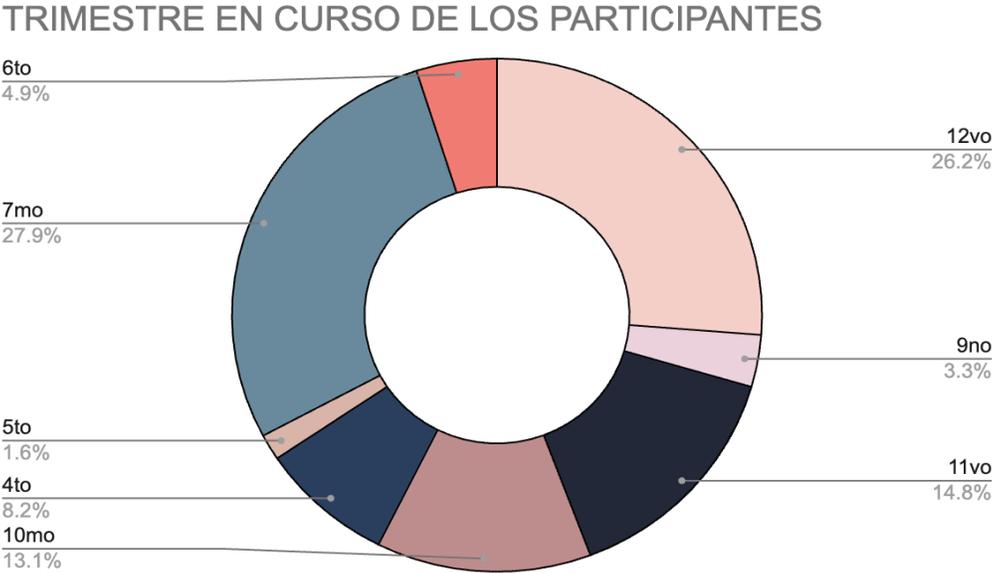
Apoyándonos de la información de la **gráfica 2**, se puede vislumbrar que la edad predominante de los estudiantes va de un rango de 21 a 24 años, esto representa el 80% de la población encuestada y el 20% restante está distribuido en

edades de 18 a 20 años, 25 a 30 años y de 31 años o más. Estos resultados reflejan que los estudiantes que más participaron en el estudio son de trimestres más avanzados, en este caso del séptimo al doceavo trimestre. La mayoría de los alumnos que cursan estos trimestres tienen ese rango de edad, a comparación de aquellos que cursan los primeros trimestres de la carrera.

Y esto concuerda con la edad promedio de los estudiantes que entran a estudios superiores en universidades de México, que es de 18 años a 19 años, sin embargo debido a la alta demanda para universidades públicas, la edad de ingreso puede ser variada, de igual manera la edad de admisión a una carrera universitaria puede modificarse debido a las necesidades de los estudiantes, es por esto que en la carrera de enfermería encontramos alumnos de más de 31 años, siendo que el promedio de egreso de la carrera es de aproximadamente 23 años.

Gráfico 3.

Trimestre en curso de los participantes



Fuente: Elaboración propia con información obtenida del formulario aplicado, 2024.

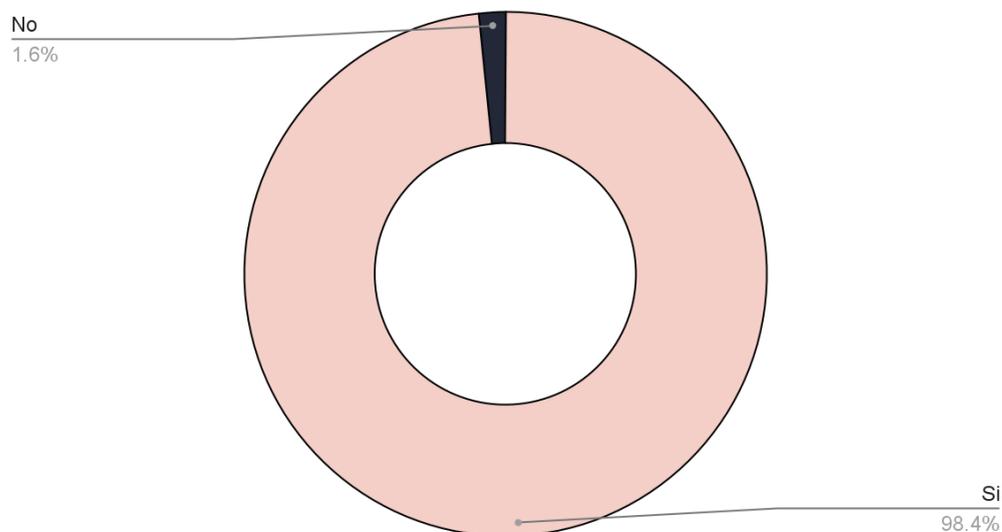
En la **gráfica 3** se refleja la cantidad de estudiantes que participaron por trimestre, en este caso el trimestre que más participó fue séptimo trimestre con un

27.9%, seguido de doceavo y onceavo trimestre con 26.2% y 14.8% respectivamente. El trimestre con menos participación fue quinto trimestre con solo el 1.6%, el octavo trimestre decidió no participar en el estudio, por lo que se descartó este trimestre, quedando para el estudio solo ocho trimestres, de los nueve que se tenían contemplados.

Gráfico 4.

Estrés de los alumnos durante el trimestre en curso

Estrés de los alumnos durante el trimestre en curso



Fuente: Elaboración propia con información obtenida del formulario aplicado, 2024.

En la **gráfica 4**, podemos observar que el 98.4% de los alumnos que participaron refieren haber tenido momentos en los que presentaron preocupación, nerviosismo y estrés durante el trimestre que cursan, mientras que solo el 1.6% de los alumnos refieren no haber sentido ningún tipo de estrés durante el trimestre en curso. El 1.6% de los alumnos que refirieron no haber sentido ningún tipo de estrés pasaron directamente al Inventario de Ansiedad Estado - Rasgo (IDARE), debido a que, no eran candidatos para la evaluación del Inventario SIStémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico, a diferencia del 98.4% que sí refirió presentar estrés durante el trimestre.

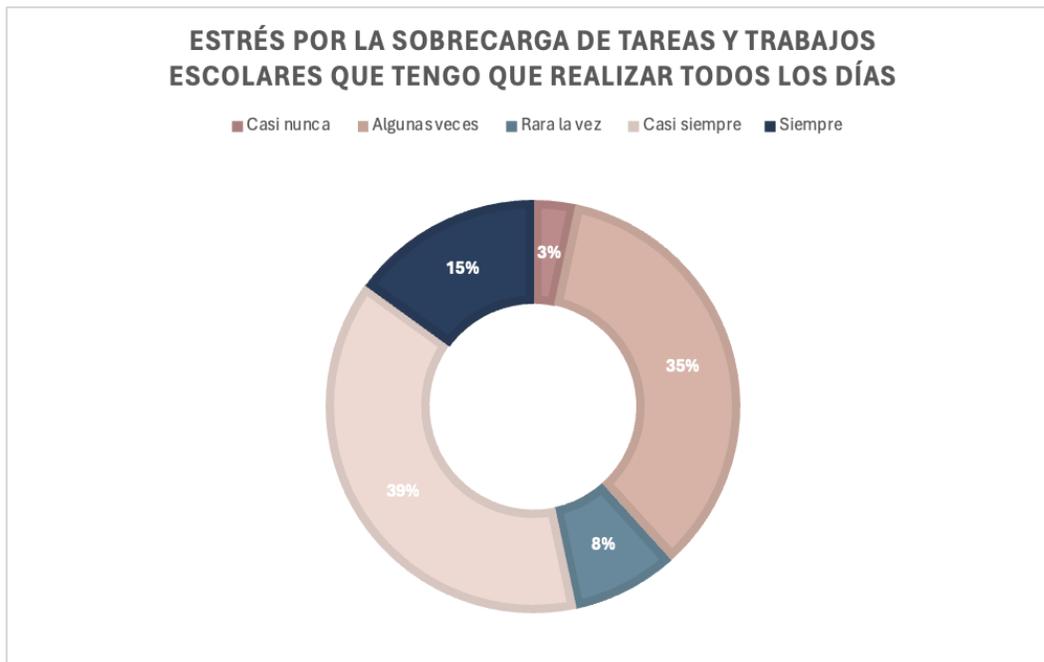
Resultados del Inventario SIStémico COgnoscitivista SV-21

Para los resultados del Inventario SIStémico COgnoscitivista SV-21 para el estudio del estrés académico se hicieron los siguientes cálculos: primeramente, se sacó el promedio de cada ítem, posteriormente se sacó el promedio de cada sección del inventario y por último se sacó el promedio general para después sacar el porcentaje multiplicando por veinte.

Los primeros siete ítems pertenecientes a la sección “dimensión estresores” dieron como resultado 3.34 como promedio, la sección de “dimensión síntomas (reacciones)” dio 2.95 como promedio y por último la “dimensión de estrategias de afrontamiento” dio como resultado 3.11 como promedio. Finalmente, el promedio general de las tres secciones fue de 3.13, y el porcentaje final fue de 62%. Lo que representa un nivel moderado de estrés académico en los estudiantes que participaron en el estudio.

Gráfico 5.

Estrés por la sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días

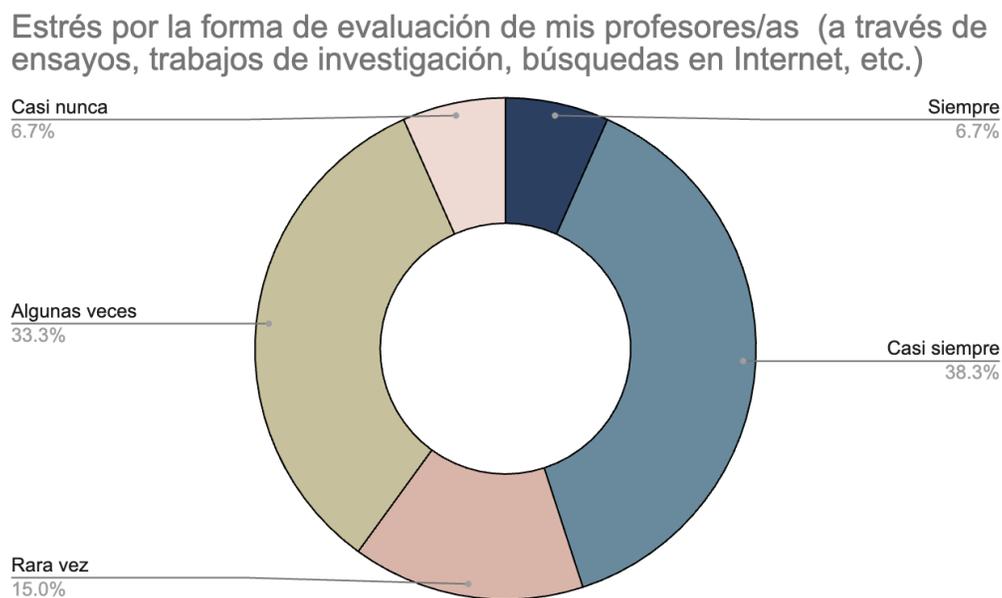


Fuente: SISCO 2024, UAM-X.

En el caso de la sección “dimensión estresores” los ítems con más respuestas positivas a presentar estrés fueron los siguientes: “estrés por la sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días”, como lo podemos observar en la **gráfica 5**, el 39% de los estudiantes encuestados mencionan que casi siempre la razón por la cual se estresan en cuestiones académicas es por la sobrecarga de trabajos que tienen que realizar en el día, seguido del 35% que refieren que solo algunas veces se estresan debido a esta causa y solo el 3% menciona que casi nunca se estresan por esta causa.

Gráfico 6.

Estrés por la forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)



Fuente: SISCO 2024, UAM-X.

En la **gráfica 6** podemos observar que el 38.3% de los estudiantes encuestados refieren que casi siempre una de las causas de estrés académico es la forma en que los profesores evalúan el trimestre, mientras que solo el 6.7% menciona que casi nunca se estresan por esta causa, aunque el 33.3% de los

estudiantes mencionan que algunas veces si se estresan por esta causa. Suena lógico debido a que las formas de evaluación de la universidad se basan en el plan de estudio ya establecido previamente, puede ser que algunos profesores se tomen algunas licencias para modificar esta forma de evaluación, esto según las necesidades del grupo y del trimestre en sí. Sin embargo, el que refieran que casi siempre se estresan por esto en distintos trimestres, es porque la forma de evaluar tiene la misma base.

Gráfico 7.

Estrés por tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as



Fuente: SISCO 2024, UAM-X.

El siguiente ítem que sobresale de la sección de “dimensión estresores” fue el de “estrés por tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as”, como podemos observar en la **gráfica 7**, el 43% de los estudiantes mencionaron que casi siempre esta es la causa de su estrés, seguido del 27% que

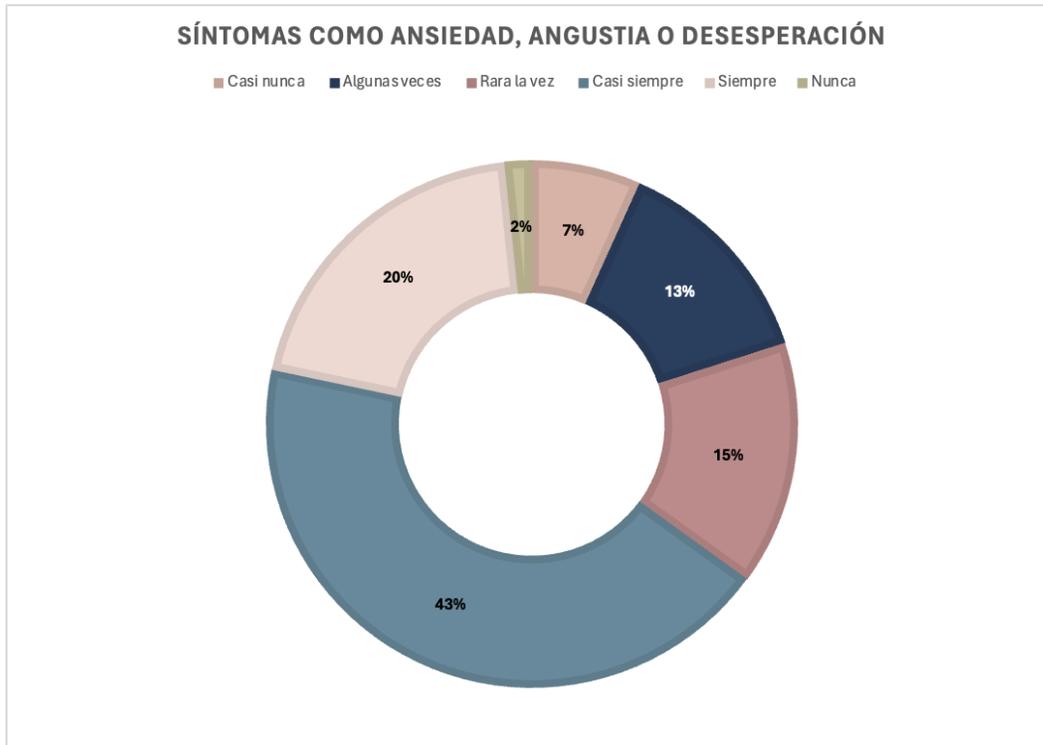
refieren que siempre es la causa de su estrés el tiempo que les proporcionan para la entrega de sus trabajos, mientras que solo el 1% menciona que casi nunca se estresan por esta causa.

Es entendible que el tiempo para la entrega de trabajo sea un poco limitado, debido a que en la licenciatura de enfermería los trimestres se dividen en un periodo teórico y otro periodo práctico, que, por lo general, son seis semanas de teoría y seis semanas de práctica. Por lo que los profesores deben gestionar los tiempos para cubrir los temas teóricos para que puedan ir a prácticas con el conocimiento necesario, sin embargo, es posible que este tiempo limitado cause problemas en los alumnos al momento de gestionar sus actividades, lo cual les genera estrés.

Para la segunda sección del Inventario SIStémico COgnoscitivista SV-21 denominada “dimensión síntomas (reacciones)” los ítems que reflejan que síntomas son los que más se presentan en los alumnos fueron los siguientes: “ansiedad, angustia o desesperación”, “problemas de concentración” y “desgano para realizar actividades escolares”.

Gráfico 8.

Síntomas como ansiedad, angustia o desesperación

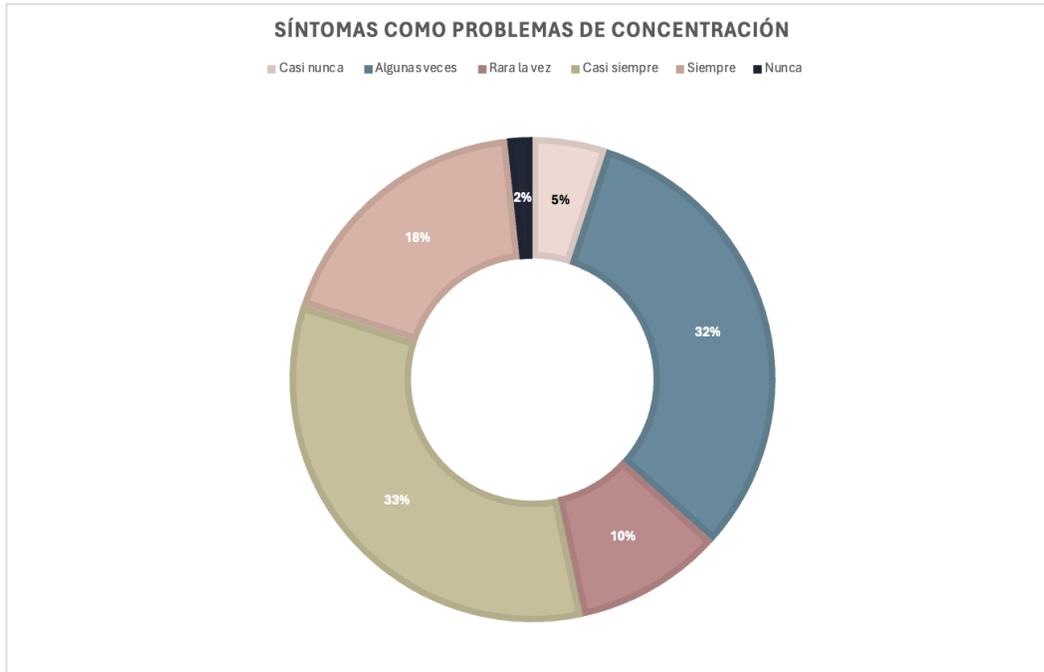


Fuente: SISCO 2024, UAM-X.

Como podemos observar en el **gráfico 8** la sintomatología como ansiedad, angustia o desesperación se presenta en los participantes un 43% casi siempre cuando se sienten estresados, seguido de un 20% que menciona que siempre presentan este tipo de síntomas al momento de estar bajo estrés, mientras que sólo un 2% menciona que nunca presentan este tipo de sintomatología.

Gráfico 9.

Síntomas como problemas de concentración

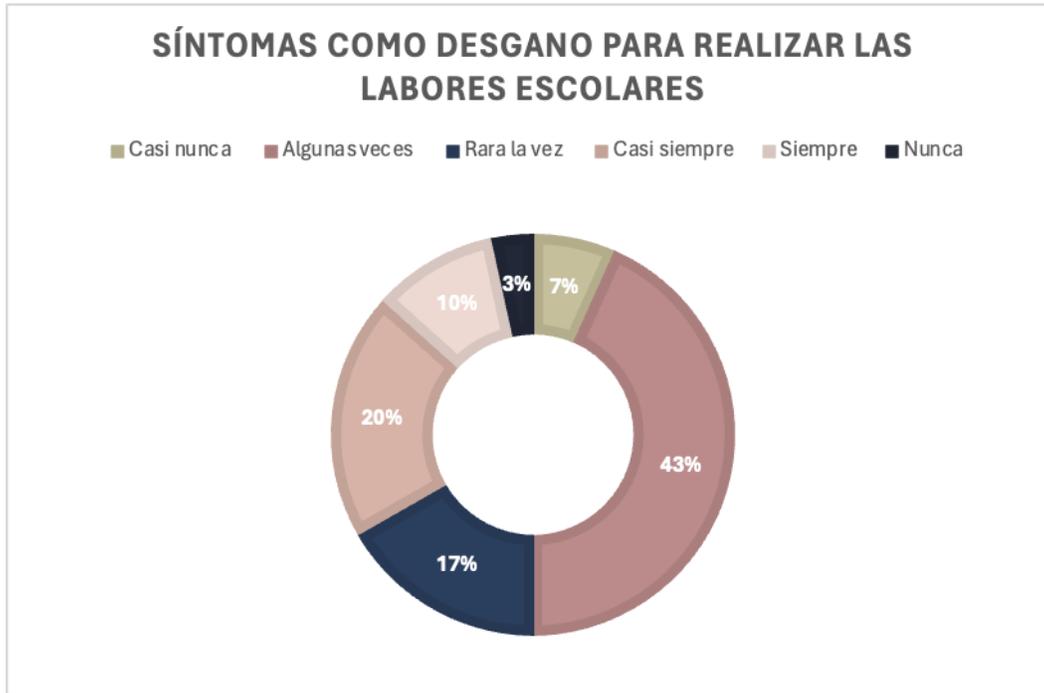


Fuente: SISCO 2024, UAM-X.

En el **gráfico 9** se muestra que el 33% de los estudiantes que participaron refieren que casi siempre tienen problemas de concentración cuando presentan estrés, el 32% menciona que algunas veces suelen tener esta sintomatología bajo estrés, mientras que el 18% señalan que siempre presentan problemas de concentración cuando se encuentran bajo estrés.

Gráfico 10.

Síntomas como desgano para realizar las labores escolares



Fuente: SISCO 2024, UAM-X.

En el caso del **gráfico 10**, podemos observar que el 43% de los estudiantes que participaron refieren que algunas veces tienden a tener desganancia para realizar las labores escolares, seguido del 20% que menciona que casi siempre suelen tener este tipo de sintomatología al estar bajo estrés y el 10% de los participantes mencionan que siempre tienden a tener desganancia al momento de realizar las labores escolares cuando presentan estrés.

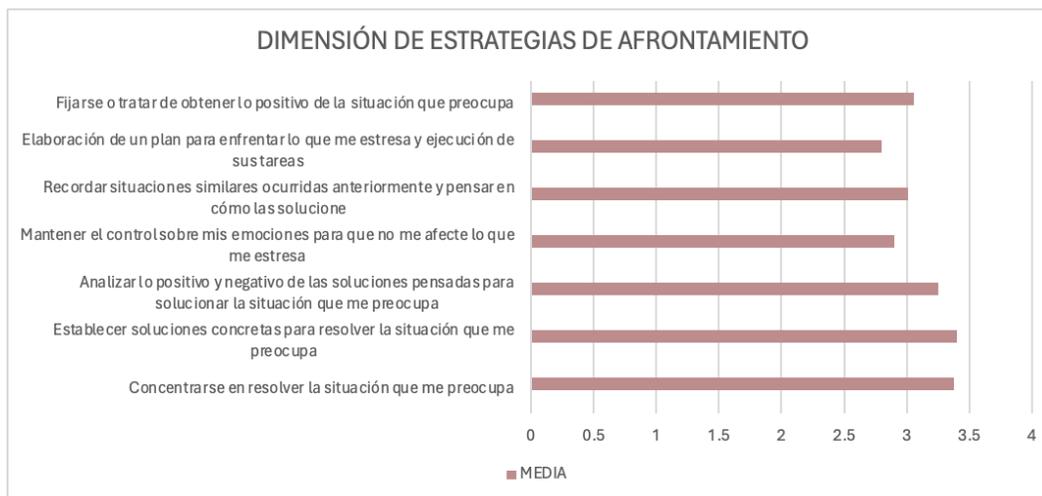
Esto está relacionado con el ítem anterior, el cual menciona que cuando están bajo estrés, estos suelen tener problemas de concentración lo que puede influir a perder el interés sobre las actividades escolares que se tengan que realizar en clase o fuera de esta.

En la tercera sección del Inventario SStémico COgnoscitivista SV-21, titulada “dimensión de estrategias de afrontamiento”, nos permitirá saber cuáles son

las estrategias que utilizan con más frecuencia los estudiantes que participaron en este estudio.

Gráfico 11.

Media de los ítems de la sección dimensión de estrategias de afrontamiento



Fuente: SISCO 2024, UAM-X.

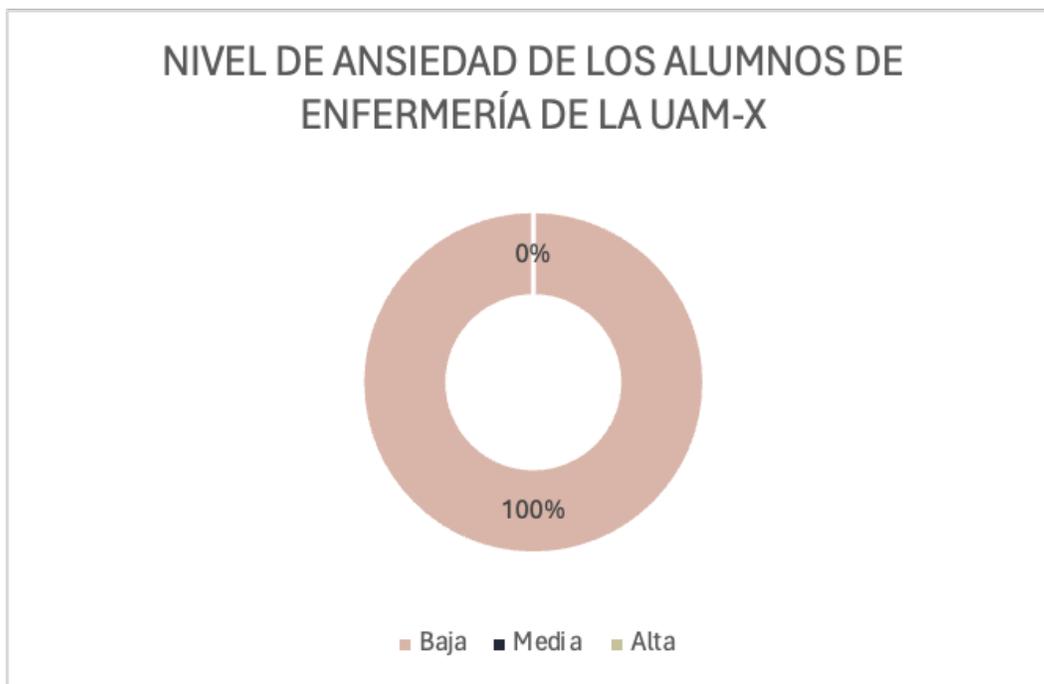
En el **gráfico 11** podemos vislumbrar que la estrategia de afrontamiento que más se utiliza por los estudiantes que participaron fue “establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa” con una media de 3.4, seguida de “concentrarse en resolver la situación que me preocupa” con una media de 3.3 y en tercer lugar tenemos “analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa” con una media de 3.2.

En el mismo gráfico observamos que las estrategias que casi no utilizan los estudiantes fueron “mantener el control de mis emociones para que no me afecte lo que me estresa” con una media de 2.9 y “elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas” con una media de 2.8. Es interesante que una de las estrategias que menos utilizan es el controlar sus emociones, nos habla de que en la actualidad los jóvenes no saben cómo sobrellevar sus emociones en situaciones de estrés, por lo que sería oportuno poner más atención en cómo los estudiantes se relacionan consigo mismos y sus emociones.

Resultados del Inventario de Ansiedad Estado - Rasgo (IDARE)

Gráfico 12.

Nivel de ansiedad de los alumnos de enfermería de la UAM - X

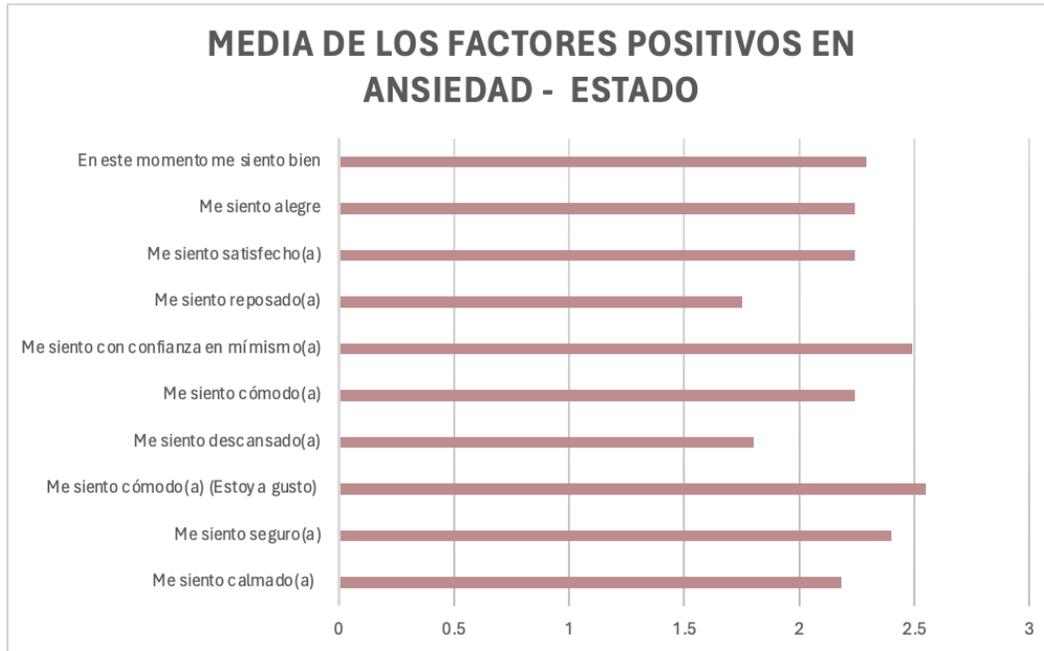


Fuente: IDARE 2024, UAM – X.

Los resultados que arrojó el Inventario de Ansiedad Estado - Rasgo (IDARE) aplicado a los alumnos de la licenciatura en enfermería de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, fue que el 100% de los alumnos participantes presentan un nivel de ansiedad baja con respecto al estrés que sienten debido a la universidad, tal como se puede observar en el **gráfico 12**.

Gráfico 13.

Media de los factores positivos en ansiedad - estado

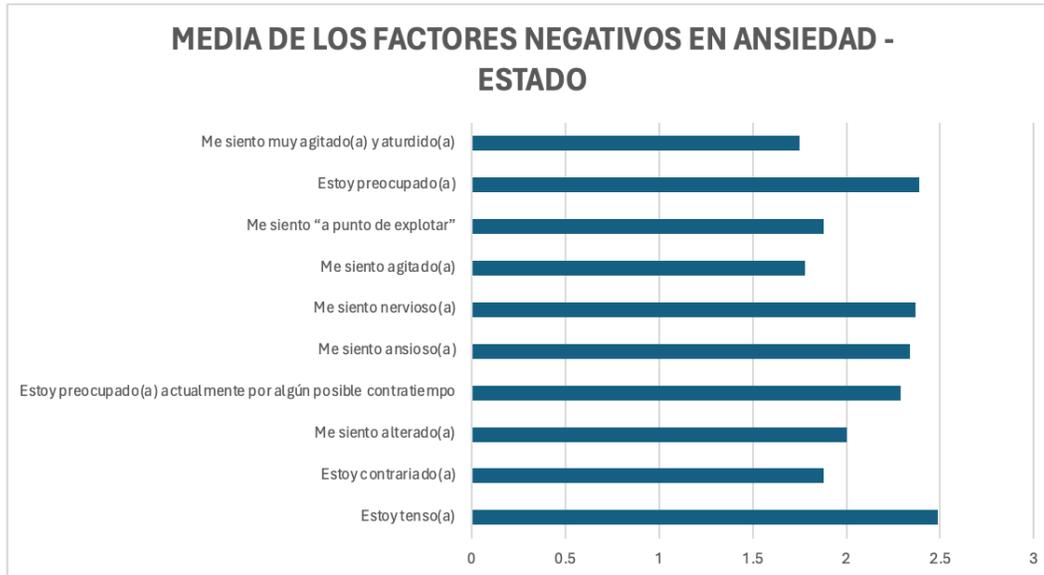


Fuente: IDARE 2024, UAM – X.

En el **gráfico 13** podemos observar que algunos de los factores positivos que predominaron entre los estudiantes que participaron en el estudio, fueron “Me siento cómodo(a) (Estoy a gusto)”, “Me siento con confianza en mí mismo (a)” y “En este momento me siento bien”, cabe destacar que estos factores son de la sección ansiedad - estado, los factores que menos mencionaron los estudiantes fueron: “Me siento reposado (a)”, “Me siento descansado (a)” y “Me siento calmado (a)”.

Gráfico 14.

Media de los factores negativos en ansiedad - estado



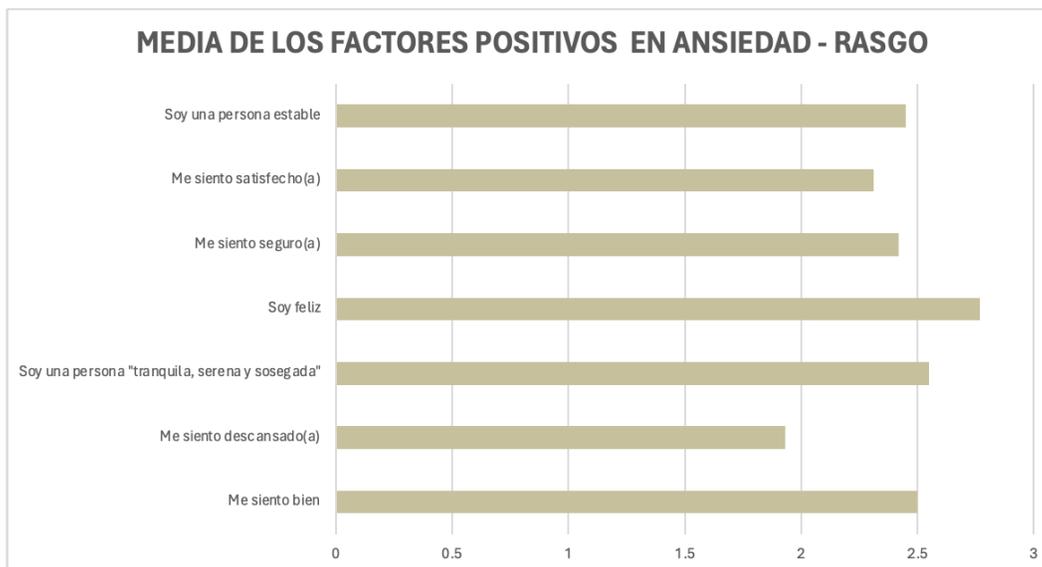
Fuente: IDARE 2024, UAM – X.

En el caso de los factores negativos de la sección ansiedad - estado más presentes en los estudiantes participantes fueron como se presentan en el **gráfico 14**, “Estoy tenso (a)”, “Estoy preocupado (a)” y “Estoy nervioso (a)”. En el caso de los factores que menos se hicieron presentes fueron “Me siento muy agitado (a) y aturdido (a)”, “Me siento agitado (a)”, “Me siento a punto de explotar” y “Estoy contrariado (a)”.

Podemos observar una relación entre los factores positivos y negativos de la sección ansiedad - estado, ya que, los factores positivos que menos se mencionaron hacen referencia a no estar descansados y los factores negativos que más se presentan están relacionados con estar nerviosos, preocupados, lo cual trae como consecuencia el no descansar bien y por ende generar una ansiedad debido al estado en el que se encuentran, en este caso debido a trabajos escolares, tareas, exposiciones, etc.

Gráfico 15.

Media de los factores positivos en ansiedad - rasgo

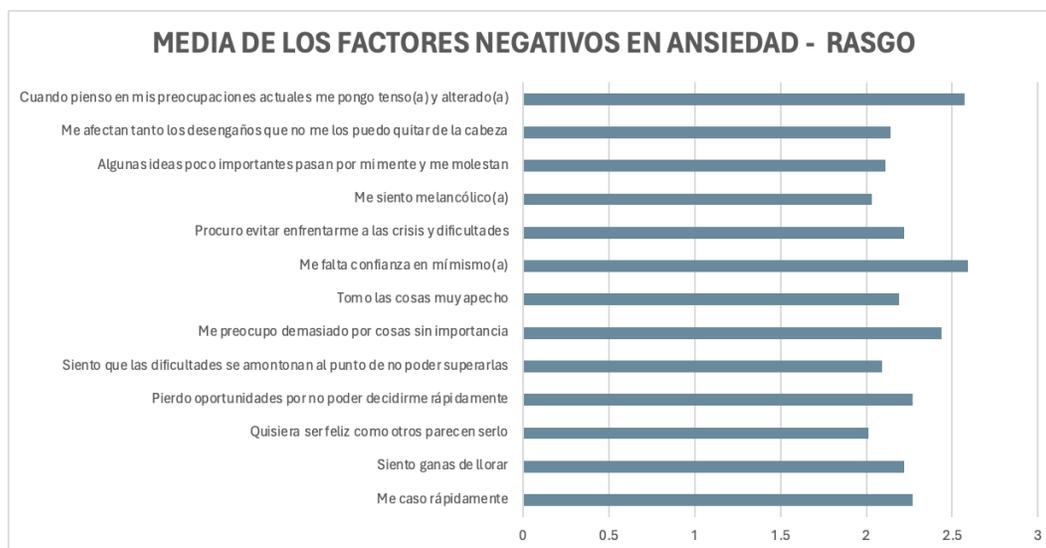


Fuente: IDARE 2024, UAM – X.

En el **gráfico 15**, podemos observar algunos de los factores positivos en la sección de ansiedad - rasgo que más presentan los alumnos participantes del estudio, entre estos están “Soy feliz”, “Soy una persona tranquila, serena y sosegada” y “Me siento bien”. En el caso de los factores positivos menos mencionados entre los alumnos, se encuentran “Me siento descansado”, “Me siento satisfecho (a)” y “Me siento seguro (a)”.

Gráfico 16.

Media de los factores negativos en ansiedad - rasgo

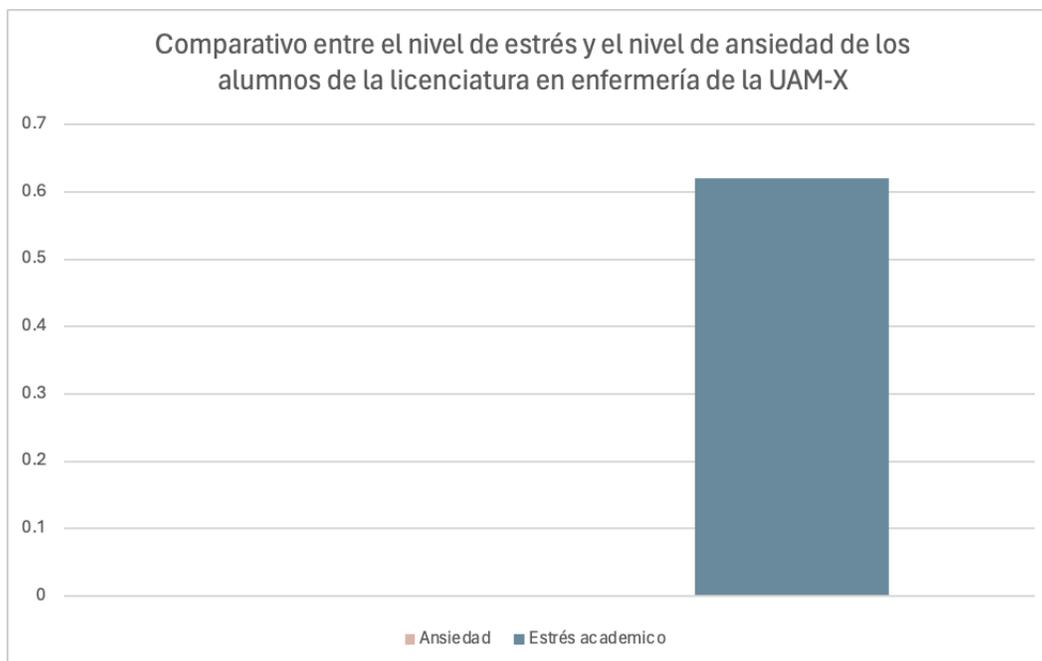


Fuente: IDARE 2024, UAM – X.

En el **gráfico 16**, vislumbramos algunos de los factores negativos en la sección ansiedad - estado que más presentaron los alumnos, entre estos se encuentran “Me falta confianza en mí mismo (a)”, “Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso(a) y alterado(a)” y “Me preocupo demasiado por cosas sin importancia”. Los factores negativos que menos se presentaron fueron “Quisiera ser feliz como otros parecen serlo”, “Me siento melancólico(a)” y “Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder superarlas”.

Gráfico 17.

Comparativo entre el nivel de estrés académico y el nivel de ansiedad



Fuente: IDARE 2024, UAM – X.

En el **gráfico 17** podemos observar una comparación entre el nivel de estrés académico y el nivel de ansiedad que presentaron los alumnos pertenecientes a la licenciatura de enfermería de la UAM-X y que participaron en este estudio. Se puede vislumbrar que el nivel de estrés académico es visiblemente más alto que el nivel de ansiedad, si bien es cierto que el estrés es un factor que favorece la presencia de ansiedad, en este caso no lo fue. Esto puede deberse a que el instrumento que se utilizó fue específicamente para detectar la presencia de estrés académico.

En el caso del instrumento para la detección de ansiedad se les informó a los participantes que para responder pensarán en el ambiente universitario, es por esto por lo que consideramos que el estrés en esta ocasión no influyó en la presencia de ansiedad en los alumnos, debido a que ninguno presentó niveles de ansiedad elevados.

DISCUSIÓN

Al obtener estos resultados vislumbramos que el “Inventario de SISCO-21” para estudiar el estrés académico, nos arrojó que los alumnos presentan un nivel moderado de estrés académico y el “Inventario de Ansiedad Estado - Rasgo (IDARE)” reflejó que los alumnos presentan un nivel de ansiedad bajo, por lo que podemos decir que la presencia de estrés académico en los alumnos, no causa una ansiedad muy elevada en estos y que pueden existir diferentes factores que pueden desencadenar la presencia de ansiedad, pudiendo ser externos al ambiente universitario.

Es importante mencionar que el ambiente universitario, es ya de por sí, un ambiente estresante, debido al nivel de exigencia que se requiere y también debido a la carrera que se está cursando, en este caso perteneciente al área de la salud, por lo que es entendible que algunos alumnos puedan presentar síntomas de ansiedad, aunque también depende mucho de la persona y de su contexto.

En el año 2015 se realizó una investigación en la que se estudiaron a 200 alumnos de una universidad privada de Medellín, para conocer la prevalencia de ansiedad en ellos, para esto utilizaron la escala de Zung, la cual permite hacer la tamización de ansiedad, como resultados obtuvieron que el nivel de ansiedad que presentaban los alumnos era del 58%, además que no hubo alguna relación con el ciclo de formación en el que se encontraban, ni con el programa académico y los créditos matriculados. (Cardona, et al., 2015)

En otro estudio realizado en el año 2019, en el cual estudiaron la relación entre la ansiedad y el rendimiento académico de estudiantes de la carrera de psicología, como resultados obtuvieron que el 74.8% de los estudiantes presentaban un nivel de ansiedad leve, en cuanto a su rendimiento académico de los alumnos, descubrieron que el 41% era bueno. Por lo que llegaron a la conclusión de que la presencia de ansiedad no era un elemento determinante en el rendimiento

académico de los alumnos que fueron encuestados. (Caicedo Guale & Pinargote Macías, 2019)

CONCLUSIÓN

Para concluir y de acuerdo a los resultados que se han obtenido a partir de esta investigación, podemos decir que la presencia de ansiedad en los alumnos de la licenciatura en enfermería de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, no está relacionada con el estrés académico de los alumnos, si bien es cierto que, el 98.4% de los alumnos refirieron tener un grado de estrés, después de aplicarse el Inventario SIStémico COgnoscitivista SV-21, se obtuvo que el grado de estrés que presentan es de un nivel moderado, en contraste gracias al Inventario de Ansiedad Estado - Rasgo (IDARE) pudimos vislumbrar que el nivel de ansiedad que presentaban los alumnos era de un nivel bajo.

También es importante recalcar que el estrés puede ser un factor predisponente para causar ansiedad, sin embargo, no es un factor determinante, al menos es lo que pudimos vislumbrar en esta investigación. Así pues, con esta investigación contemplamos algunos de los elementos que generan estrés en los alumnos, por lo que puede ser una herramienta para poder hacer acciones que permitan mejorar la situación y por ende el desarrollo tanto académico como personal de los estudiantes de la licenciatura en enfermería de la UAM Xochimilco.

Como hemos visto antes en esta investigación, la ansiedad es un rasgo que todos los seres humanos llegan a presentar, ya que puede considerarse normal y natural, más sin embargo hay ocasiones en las que la ansiedad se vuelve patológica y puede llegar a afectar a los individuos de maneras negativas, no solo en el ámbito académico, sino que también en el ámbito laboral, social, familiar, en pocas palabras

el tener ansiedad causa problemas que no permiten el buen desarrollo de las personas.

De igual forma es importante mencionar que la ansiedad puede tener factores de diversos tipos, desde el contexto social, académico incluso el familiar. En esta investigación pudimos observar que los alumnos tienen tanto factores positivos como negativos en cuanto a la ansiedad, de la misma forma que pudimos observar que tipo de ansiedad tendían a tener los alumnos, en este caso se evaluó la ansiedad - estado y la ansiedad - rasgo. Gracias a esto se pueden observar aquellos factores que predominan más, para así poder poner un poco más de énfasis en esas situaciones y dar herramientas para que los estudiantes tengan un mejor desarrollo.

Un aspecto importante a mencionar es que la muestra utilizada en este estudio fue menor a la esperada, sin embargo, nos da un reflejo de cómo es que los alumnos perciben el estrés académico que tienen en la universidad y la ansiedad que este les puede llegar a generar, por lo que es recomendable que se hagan más investigaciones con respecto a este tema para ampliarlo y poder tomar acciones en un futuro y reforzar las ya existentes sobre la salud mental dentro de la universidad, ya que, profesionales sanos dan mejores resultados.

Recordemos que este viaje llamado universidad, no solo es para formarnos académicamente, sino también para aprender a desenvolvernos en la sociedad adulta, ya que empezamos esta transición a la vida adulta y siempre es bueno tener momentos en los que nos olvidemos de los aspectos académicos, pero también tenemos que aprender a equilibrar lo académico con el ocio, mucho de todo es malo, esto nos puede generar estrés y ansiedad. Pero no solo ansiedad con respecto a lo académico sino, que en este punto de nuestras vidas vienen la ansiedad del futuro, de la incertidumbre.

RECOMENDACIONES

Según la presente investigación, se determinó que el nivel de estrés académico en los alumnos de la licenciatura en enfermería de la UAM Xochimilco está en un nivel moderado y aunque el nivel de ansiedad que presentan está en un nivel bajo, quiero proponer algunas recomendaciones que considero podrían ayudar a disminuir el estrés académico en los alumnos y mantener los niveles de ansiedad en un nivel bajo.

1. Uno de los puntos que más repitieron los alumnos en el Inventario SStémico COgnoscitivista SV-21 fue: *“Estrés por la sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días”*, si bien ya existe por gran parte de los profesores un programa, sería conveniente que este programa sea detallado con fechas de entrega con todas las actividades a realizar en el trimestre, cuidando que se cumplan los objetivos del módulo, de igual forma considero de gran importancia que este programa sea flexible a los cambios dependiendo del grupo, ya que, cada grupo es diferente.
2. Otro punto que mencionaron los alumnos fue: *“Estrés por la forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)”*, si bien es cierto que en la UAM Xochimilco ya están preestablecidos los porcentajes para la forma de evaluación de cada módulo, siempre es importante recalcar este punto desde el día 1 del trimestre y asegurarse de que estos queden claros, pudiera ser mediante un documento en el que los alumnos firmen de entendido los puntos correspondientes a la forma en la que serán evaluados.
3. Para el siguiente punto *“Estrés por tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as”*, considero que este va

enlazado con en el punto número 1, acerca del programa y de las fechas de entrega, aunque debemos tener en cuenta que la universidad requiere de un poco de exigencia, por lo que es importante equilibrar tanto la exigencia de los profesores como las responsabilidades de los alumnos. Siempre se pueden llegar a acuerdos entre profesores y alumnos para el cumplimiento de los objetivos del módulo.

Un aspecto que también se estudió en esta investigación fue la ansiedad, si bien los alumnos presentaron un nivel de ansiedad baja, siempre es necesario tener informados a los alumnos sobre la salud mental, para que ellos sepan identificar los síntomas de esta condición y poder tomar cartas en el asunto. Ya sea agregar temas dentro del propio programa de estudios sobre la salud mental en el personal de salud, es verdad que, dentro del programa, si se habla de la salud mental, pero sobre los individuos que están bajo nuestro cuidado, no precisamente sobre uno mismo.

Para finalizar me gustaría recalcar que en nuestra formación académica siempre debe existir un equipo, me refiero a que un alumno no puede aprender sin un buen profesor, pero también un buen profesor no puede enseñar sin buenos alumnos. Lo que quiero decir es que existen responsabilidades y derechos tanto de profesores como de alumnos, es importante generar en las aulas un ambiente de respeto para que todos se sientan a gusto y por ende desarrollarse de la mejor manera.

Para futuras investigaciones recomiendo que la muestra que se utilice sea más amplia, además que sería interesante hacer un estudio cualitativo, para conocer más a fondo el sentir y la percepción de los alumnos con respecto al estrés y la ansiedad que pueden tener debido a la universidad y tener una visión más clara, además de poder tener más herramientas para futuros proyectos relacionados a la salud mental en la UAM Xochimilco.

Bibliografía

1. Alarcón, R. D. (2019). La Salud Mental de los estudiantes universitarios. *Rev Med Hered.*, 30. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v30n4/a01v30n4.pdf>
2. Arbesú García, M. I. (2004). El sistema modular Xochimilco. *Lecturas básicas I El sistema modular, la UAM-X y la universidad pública*, 1, 9-25. https://biblioteca.xoc.uam.mx/docs/UAM_Lecturas_Basicas_I.pdf
3. A. Cvetkovic-Vega, Jorge L. Maguiña, Alonso Soto, Jaime Lama-Valdivia, Lucy E. Correa-López. Estudios transversales. *Rev. Fac. Med. Hum.* Enero 2021; 21(1):164-170. DOI 10.25176/RFMH.v21i1.3069. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v21n1/2308-0531-rfmh-21-01-179.pdf>
4. Alfonso Águila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves Achon, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178. <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
5. Barraza Macías, A. (2018). *Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems (1.ª ed.)* [Internet]. ECORFAN. <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Estres.pdf>
6. Barrio, J. A., García, M. R., Ruiz, I., & Arce, A. (2006). EL ESTRÉS COMO RESPUESTA. *International Journal Of Developmental And Educational Psychology*, 1(1). <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
7. Barrón Miranda, M. G., & Armenta Zazueta, L. (2021). Efectos del Estrés en el Rendimiento Académico de los Estudiantes de la Licenciatura de Psicología. *Revista de Investigación Académica Sin Frontera: Facultad Interdisciplinaria de Ciencias Económicas Administrativas - Departamento de*

Ciencias Económico Administrativas-Campus Navojoa, 36(14).

<https://revistainvestigacionacademicasinfrontera.unison.mx/index.php/RDIA/SF/article/view/388/437#toc>

8. Caicedo Guale, L. C., & Pinargote Macías, E. I. (2019). La ansiedad y su relación en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí. *Espirales Revista Multidisciplinaria de Investigación Científica*, 3(28).
<https://www.redalyc.org/journal/5732/573263327006/573263327006.pdf>
9. Cárdenas, E. M., Feria, M., Palacio C, L., & De La Peña, F. (2010). *Guía Clínica para los Trastornos de Ansiedad en Niños y Adolescentes* [Internet]. Shoshana Berenzon, Jesús del Bosque, Javier Alfaro, Ma. Elena Medina - Mora.
https://inprf.gob.mx/psicosociales/archivos/guias/trastornos_de_ansiedad.pdf
10. Cardona-Arias, J. A., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., Gómez-Martínez, J., & Reyes, Á. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 11(1), 79-89.
<https://www.redalyc.org/pdf/679/67943296005.pdf>
11. Carrazana, V. (2002). EL CONCEPTO DE SALUD MENTAL EN PSICOLOGÍA HUMANISTA–EXISTENCIAL. *Scielo*, 1(1).
<http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v1n1/v1n1a01.pdf>
12. Chacón Delgado, E., Xatruch De la Cera, D., Fernández Lara, M., & Murillo Arias, R. (2021). Generalidades del Trastorno de Ansiedad. *Cúpula*, 35(1), 23-36. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>

13. Cassarett, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2). <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v27n2/1729-4827-liber-27-02-e482.pdf>
14. Couttolenc Soto, J. L. (2023). *Estrés, ansiedad y depresión merman rendimiento académico*. Universo de Noticias de la Universidad Veracruzana. Recuperado 13 de marzo de 2024, de <https://www.uv.mx/prensa/general/estres-ansiedad-y-depresion-merman-rendimiento-academico/>
15. Del Hoyo Delgado, M. A. (2018). *Estrés laboral* [Internet]. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. <https://www.sesst.org/wp-content/uploads/2018/08/estres-laboral-guia.pdf>
16. Delgado Angulo, G. D. P. (2020). *Ansiedad en el Personal de Salud. Universidad Continental*. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/9883/2/IV_FH_U_501_TI_Delgado_Angulo_2020.pdf
17. Departamento de prevención de riesgos del trabajo. (2016). *Guía para el estrés, causas, consecuencias y prevención* [Internet]. ISSSTE. <https://hraei.gob.mx/doc/2016/guias/Guia-para-el-Estres.pdf>
18. Díaz Córdoba, L. M., & Castro Franco, J. V. (2020). *Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios* [Trabajo de grado Análisis sistemático de literatura, Universidad Cooperativa de Colombia]. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/35cbe454-4e07-4425-8889-f5575356840e/content>

19. Dirección General de Comunicación Social UNAM. (2022). *LOS MEXICANOS, LOS MÁS ESTRESADOS EN EL MUNDO*. Dirección General de Comunicación Social. Recuperado 12 de marzo de 2024, de https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2022_305.html
20. Dzul Escamilla, M. (2013). *Unidad 3. Aplicación básica de los métodos científicos «Diseño no experimental»* [Internet]. https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercadotecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES38.pdf
21. García Sanz, M. P., & García Meseguer, M. (s. f.). *Capítulo 3. Los métodos de la investigación* [Internet]. <https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-135806/12%20metodologc3ada-1-garcia-y-martinez.pdf>
22. Gobierno de México, Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana, Secretaría de Salud, Secretariado Técnico del Consejo Nacional de Salud Mental, Comisión Nacional Contra las Adicciones, & Servicios de Atención Psiquiátrica. (2022). *Guía de gestión del estrés 2022* [Internet]. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/816626/Guia_Gestion_Estrés.pdf
23. Gonzalez Cuevas, O. M. (1997). EL CONCEPTO DE UNIVERSIDAD. *Revista de la Educación Superior*, 26(102). http://publicaciones.anuies.mx/pdfs/revista/Revista102_S2A1ES.pdf
24. *Historia e Identidad*. (s. f.). Portal de la UAM Iztapalapa. Recuperado 22 de noviembre de 2023, de [https://www.izt.uam.mx/index.php/ni/historia-e-identidad#:~:text=La%20Universidad%20Aut%C3%B3noma%20Metropolitana%20\(UAM,de%20los%20m%C3%A9todos%20de%20ense%C3%B1anza](https://www.izt.uam.mx/index.php/ni/historia-e-identidad#:~:text=La%20Universidad%20Aut%C3%B3noma%20Metropolitana%20(UAM,de%20los%20m%C3%A9todos%20de%20ense%C3%B1anza)

25. Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. (2020). *El estrés y tu salud*. Gobierno de México. Recuperado 12 de marzo de 2024, de <https://www.gob.mx/issste/articulos/el-estres-y-tu-salud?idiom=es>
26. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2023). *INDICADORES DE BIENESTAR AUTORREPORTADO DE LA POBLACIÓN URBANA* (Comunicado de Prensa N.º 485/23). INEGI. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/biare/biare2023_08.pdf
27. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2021). *PRESENTA INEGI RESULTADOS DE LA PRIMERA ENCUESTA NACIONAL DE BIENESTAR AUTORREPORTADO (ENBIARE) 2021* (Comunicado de prensa). https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSocio/demo/ENBIARE_2021.pdf
28. Jadue, G. (2001). ALGUNOS EFECTOS DE LA ANSIEDAD EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 27, 111-118. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052001000100008#:~:text=Altos%20niveles%20de%20ansiedad%20reducen,atenci%C3%B3n%20se%20distraen%20con%20facilidad.
29. Julca Meza, E. C. (2016). *CONCEPTOS BÁSICOS DE LA EDUCACIÓN UNIVERSITARIA* [Tesis doctoral, Universidad de San Martín de Porres]. https://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_30_conceptos-basicos-de-la-educacion-universitaria.pdf

30. Martínez Mallen, M., & López Garza, D. N. (2011). Trastornos de ansiedad. *Revista Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 44(3), 101-107.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revneuneupsi/nnp-2011/nnp113d.pdf>
31. Naranjo Pereira, M. L. (2009). UNA REVISIÓN TEÓRICA SOBRE EL ESTRÉS Y ALGUNOS ASPECTOS RELEVANTES DE ÉSTE EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. *Revista Educación*, 33(2).
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
32. Ñaupas Paitán, H., Mejía Mejía, E., Novoa Ramírez, E., & Villagómez Paucar, A. (2014). Capítulo VII Las técnicas cuantitativas [Internet]. En *Metodología de la investigación Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis* (4.ª ed., p. 253). Ediciones de la U.
https://www.lopezgalvezasesores.com/descargas/metodologia_investigaci%C3%B3n.pdf
33. Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Recuperado 10 de diciembre de 2023, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
34. Organización Mundial de la Salud. (2023a). *Estrés*. Recuperado 12 de marzo de 2024, de https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwpNuyBhCuARIsANJqL9MU1_TAPQmwiGZqkgo2aCufqZhO0RmH6iApU7xQWyakGUTsmDOwpBoaAsDEEALw_wcB

35. Organización Mundial de la Salud. (2023b). *Trastornos de ansiedad*. Recuperado 15 de marzo de 2024, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
36. Organización Panamericana de la Salud. (2010). *Salud Mental: Guía promotor comunitario* [Internet]. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/31342/salud-mental-guia-promotor.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
37. Ortiz Granda, Y. J. (2018). *ANSIEDAD Y ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA PUCE AMBATO ANTES Y DESPUÉS DE LOS PROCESOS DE EVALUACIÓN. ESTUDIO COMPARATIVO HISTÓRICO* [Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de Psicóloga Clínica]. Pontificia Universidad Católica de Ecuador. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2445/1/76717.pdf>
38. Pastrana Jiménez, J. I. (s. f.). *Guía de pacientes y familiares Trastornos de ansiedad y estrés* [Internet]. FUNDACIÓN JUAN JOSÉ LÓPEZ IBOR y FUNDACIÓN ARPEGIO. <https://consaludmental.org/publicaciones/Trastornosansiedadestres.pdf>
39. Pérez Padilla, M. de la L., Ponce Rojo, A., Hernández Contreras, J., & Márquez Muñoz, B. A. (2010). Salud mental y bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de primer ingreso de la Región Altos Norte de Jalisco. *Revista de Educación y Desarrollo*, 14, p.32. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/14/014_Perez.pdf

40. Pinto Aragón, E. E., Villa Navas, A. R., & Pinto Aragón, H. A. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de Ciencias Sociales*, 28(5), pp.88, 1315-9518.
<https://www.redalyc.org/journal/280/28071845007/28071845007.pdf>
41. Ramirez Garcia, A. C. (2019). *Nivel de ansiedad en estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro-Chimbote 2018-I* [Tesis Para Optar El Título Profesional De Licenciada En Enfermería]. UNIVERSIDAD SAN PEDRO. <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/13738>
42. Regalado Chamorro, M., Baltazar Ayquipa, H., Pineda Florián, F., & Medina Gamero, A. (2023). La salud mental en los jóvenes universitarios: un desafío para las instituciones. *Atención Primaria Práctica*, 5(4).
<https://doi.org/10.1016/j.appr.2023.100182>
43. Rivas Espinosa, J. G., Correa Argueta, E., Contreras Garfías, M. E., & Verde Flota, E. E. de J. (2017). *Marco referencial de la Licenciatura en Enfermería Visión y perspectiva de la UAM - Xochimilco* (1.ª ed.) [Internet].
http://www2.xoc.uam.mx/oferta-educativa/divisiones/cbs/licenciaturas-posgrados/pplic/enfermeria/historia/MARCO_ENFERMERIA_PDF.pdf
44. Rojas Soriano, R. (2014). Capítulo II La investigación científica [Internet]. En *Metodología de la investigación Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis* (4.ª ed., p. 97). Ediciones de la U.
https://www.lopezgalvezasesores.com/descargas/metodologia_investigaci%C3%B3n.pdf

45. Romero, L. (2021). *Hay aún muy pocos varones enfermeros*. Gaceta UNAM. Recuperado 25 de febrero de 2024, de <https://www.gaceta.unam.mx/hay-aun-muy-pocos-varones-enfermeros/>
46. Secretaría de Marina. (2016). *Metodología de la investigación* [Internet]. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/133491/METODOLOGIA_DE_INVESTIGACION.pdf
47. Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83. <https://investigacion.uaa.mx/RevistalyC/archivo/revista79/Articulo%208.pdf>
48. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (2023). *STAI. Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo*. TEA / HOGREFE. Recuperado 16 de enero de 2024, de <https://web.teaediciones.com/STAI--CUESTIONARIO-DE-ANSIEDAD-ESTADO-RASGO.aspx>
49. Supe Landa, R. V., & Gavilanes Manzano, F. R. (2023). Ansiedad y calidad de vida en estudiantes universitarios: Anxiety and quality of life in university students. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(2), 2522–2530. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.774>
50. Toribio Ferrera, C., & Franco Bárcenas, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*, 3(7). https://www.unsis.edu.mx/SaludyAdministracion/07/A2_ESTRES.pdf
51. Universidad Autónoma Metropolitana. (s. f.). *Historia Licenciatura en Enfermería*. Recuperado 1 de diciembre de 2023, de

<http://www2.xoc.uam.mx/oferta-educativa/divisiones/cbs/licenciaturas-posgrados/pplic/enfermeria/historia/>

52. Universidad Autónoma Metropolitana: situación estudiantil, matrículas y graduaciones | Data México. (s. f.). Data México. <https://www.economia.gob.mx/datamexico/es/profile/institution/universidad-autonoma-metropolitana?enrollmentGrowthSelector2=studentsOption0>
53. Universidad Iberoamericana. (2017). *Universitarios, los más propensos a sufrir ansiedad*. IBERO Ciudad de México. <https://ibero.mx/prensa/universitarios-los-mas-propensos-sufrir-ansiedad>
54. Universidad Nacional de Córdoba. (s. f.). *Estrés Académico*. Recuperado 18 de febrero de 2024, de <https://www.unc.edu.ar/vida-estudiantil/estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico>
55. Vergara Darré, M. V. (2023). Trastornos mentales y bajos niveles de bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Rev. Cient. Cienc. Salud.*, 5, e5113. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/06/1437667/ao113-transtornos-mentales.pdf>
56. Villareal, R., García, J. C., & Ferreira, J. R. (2001). *Documento Xochimilco* (9.ª ed.) [Internet]. [http://envia3.xoc.uam.mx/site/uploads/lecturas_TID/ Documento Xochimilco.pdf](http://envia3.xoc.uam.mx/site/uploads/lecturas_TID/Documento_Xochimilco.pdf)
57. Villarreal Pérez, R., Ferreira, J. R., & García, J. C. (1974). *Anteproyecto para establecer la unidad universitaria del sur de la universidad autónoma metropolitana* [Internet]. <https://www.xoc.uam.mx/wp-content/uploads/2023/08/20220330AnteproyectoUAMX.pdf>

58. Virgen Montelongo, R., Lara Zaragoza, A. C., Morales Bonilla, G., & Villaseñor Bayardo, S. J. (2005). LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD.

Revista Digital Universitaria, 6(11).

https://www.revista.unam.mx/vol.6/num11/art109/nov_art109.pdf