

Estrés académico y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios mexicanos

Academic stress and satisfaction with life in Mexican university students



ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN
Copyright © 2025
by PsicoGente

Recibido: 24-03-24
Aceptado: 09-05-24
Publicado: 01-01-25

Juan F. Caldera-Montes
Centro Universitario de Los Altos.
Universidad de Guadalajara. Tepatitlán de
Morelos, Jalisco, México

***Oscar U. Reynoso-González**
Centro Universitario de Los Altos.
Universidad de Guadalajara. Tepatitlán de
Morelos, Jalisco, México
E-mail: ulises.reynoso@academicos.udg.mx

María R. Zamora-Betancourt
Centro Universitario de Los Altos.
Universidad de Guadalajara. Tepatitlán de
Morelos, Jalisco, México

Patricia Martín-del-Campo-Rayas
Centro Universitario del Sur. Universidad
de Guadalajara. Ciudad Guzmán, Jalisco,
México

Iván A. Caldera-Zamora
Centro Universitario del Sur. Universidad
de Guadalajara. Ciudad Guzmán, Jalisco,
México

Juan F. Caldera-Montes - Oscar U. Reynoso-González * -
María R. Zamora-Betancourt - Patricia Martín-del-Campo-Rayas -
Iván A. Caldera-Zamora

Resumen:

Objetivo: La indagatoria aborda el fenómeno del estrés académico y su relación con la satisfacción con la vida entre estudiantes universitarios en México.

Método: Mediante una muestra de 280 estudiantes de diversas carreras en ciencias sociales e ingenierías, el estudio utiliza el Inventario Sistemático Cognoscitivista SV-21 ($\alpha=0,85$) y la Escala de Satisfacción con la Vida ($\alpha=0,77$) para medir los niveles de estrés académico y la satisfacción con la vida. También se registró el género para abordar su relación con estas variables.

Resultados: Se encontró que existe una correlación negativa significativa entre la satisfacción con la vida y los síntomas de estrés académico, sugiriendo que mayores niveles de estrés están asociados con menores niveles de satisfacción con la vida. También se observaron diferencias significativas entre hombres y mujeres en los niveles de estresores y síntomas, con puntuaciones más altas en mujeres. Los análisis de regresión lineal múltiple revelaron que tanto el género como la satisfacción con la vida tienen un impacto significativo en los niveles de estrés académico.

Conclusiones: Se subraya la importancia de abordar el estrés académico desde una perspectiva de género y se plantea que mejorar la satisfacción con la vida de los estudiantes podría ser una estrategia efectiva para mitigar el estrés académico. Además, se destaca la necesidad de programas de bienestar estudiantil que fomenten habilidades de afrontamiento positivas y bienestar general.

Palabras clave: estrés académico, estudiantes universitarios, género, satisfacción con la vida, síntomas de estrés.

Abstract

Objective: The inquiry addresses the phenomenon of academic stress and its relationship with life satisfaction among university students in Mexico.

Method: Through a sample of 280 students from various fields in social sciences and engineering, the study uses the Systemic Cognitive Inventory SV-21 ($\alpha=0,77$) and the Life Satisfaction Scale ($\alpha=0,85$) to measure levels of academic stress and life satisfaction. We also recorded gender to examine its relationship with these variables.

Results: It was found that there is a significant negative correlation between life satisfaction and symptoms of academic stress, suggesting that higher levels of stress are associated with lower levels of life satisfaction. Significant differences were also observed between men and women in the levels of stressors and symptoms, with higher scores in women. Multiple linear regression analyses revealed that both gender and life satisfaction have a significant impact on the levels of academic stress.

Discussions: The importance of addressing academic stress from a gender perspective is emphasized, and improving students' life satisfaction could be an effective strategy to mitigate academic stress. Furthermore, it highlights the need for student wellness programs that promote positive coping skills and overall well-being.

Keywords: academic stress, university students, gender, life satisfaction, stress symptoms.

Cómo citar este artículo (APA):

Caldera-Montes, J. F., Reynoso-González, O. U., Zamora-Betancourt, M. R., Martín-del-Campo-Rayas, P. & Caldera-Zamora, I. A. 2025. Estrés académico y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios mexicanos. *PsicoGente* 28(53), 1-10. <https://doi.org/10.17081/psico.28.53.7183>

1. INTRODUCCIÓN

El ambiente universitario, a pesar de ser un espacio que representa para los estudiantes múltiples ventajas y oportunidades para el desarrollo tanto personal como profesional, también puede constituirse en un entorno generador de exigencias que les pueden producir el denominado estrés académico.

A nivel internacional, diversos trabajos han proporcionado evidencia de la considerable prevalencia de dicho fenómeno en la población estudiantil; muestra de ello es lo referido en una revisión sistemática elaborada por Jurado-Botina *et al.* (2022) la cual señala que en este grupo se reportan niveles medios y altos de estrés relacionados con sus estudios. Entre los factores asociados al mismo, autores como Toribio-Ferrer y Franco-Bárceñas (2016) destacan a la presencia de los exámenes, la sobrecarga de tareas, la personalidad y el carácter de los docentes.

En el contexto de México, el estrés académico también ha mostrado ser un problema relevante. Por ejemplo, una indagatoria efectuada con estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad de Guadalajara (U de G) refirió que cerca del 80 % de los alumnos universitarios presentan niveles medios y altos de estrés académico (Pozos-Radillo *et al.*, 2016).

En particular, al estrés académico se le concibe como un proceso de carácter sistémico y adaptativo, presente en los estudiantes cuando se enfrentan a demandas escolares excesivas que los desequilibran (manifestado por síntomas) y los fuerzan a emplear estrategias de afrontamiento para restaurar la armonía (Barraza, 2006). Además, se le asocia con una serie de afecciones fisiológicas como dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, fatiga y trastornos del sueño (American Psychological Association, 2020).

Debido a su naturaleza compleja, al estrés académico se le ha relacionado con fenómenos sociodemográficos y educativos que pueden

afectar su intensidad y consecuencias. Ejemplo de los primeros son el género (Guízar *et al.*, 2023; Marco-Ahulló *et al.*, 2021), la edad (Cassaretto *et al.*, 2021; Rodríguez-Flores *et al.*, 2022) y el nivel socioeconómico de los estudiantes (Belhumeur, Barrientos y Retana, 2016; Rodríguez-Fernández *et al.*, 2020). De los segundos destacan, al rendimiento académico (Vega-Martínez, 2023; Trigueros *et al.*, 2020), los hábitos de estudio (Nakalema & Ssenyonga, 2014; Solano-Dávila *et al.*, 2022), el ajuste escolar (Caldera *et al.*, 2017; Kumar, 2018), el clima escolar (Caldera *et al.*, 2017), el atraso escolar (Halgravez *et al.*, 2016; Vega *et al.*, 2017) y la carrera de estudios (Luján *et al.*, 2019; Rodríguez-Flores *et al.*, 2022).

También se le ha vinculado con variables de corte psicosocial como la depresión (Cobiellas *et al.*, 2020; Trunce-Morales *et al.*, 2020) la ansiedad, (Sánchez-Domínguez *et al.*, 2022), la ideación suicida (Kaggwa *et al.*, 2022; Okechukwu *et al.*, 2022; Rosiek *et al.*, 2016) la inteligencia emocional (Martos *et al.*, 2018; Ranasinghe *et al.*, 2017), el Apoyo social (Zamora *et al.*, 2021), la resiliencia (Galante *et al.*, 2016; Trigueros *et al.*, 2020), la procrastinación (Krispenz *et al.*, 2019; Usher *et al.*, 2021) y la conducta alimentaria (Caldera *et al.*, 2019; Voltmer *et al.*, 2021).

Ante lo anterior, es claro el interés respecto de dicho fenómeno y su asociación con diversas variables. Frente a ello, el presente estudio aborda la correspondencia del mismo con la trascendencia que tiene para los estudiantes la evaluación subjetiva y global sobre su propia existencia, también conocida como satisfacción con la vida. De manera más precisa se puede referir a este fenómeno como un componente de orden cognitivo vinculado con el bienestar subjetivo de las personas, esto es, cómo a partir de sus propios criterios, los individuos valoran su calidad de vida y sus logros alcanzados (Pavot y Diener, 1993). Sobre la relación de esta última variable con el estrés académico en universitarios, en investigaciones previas se ha encontrado que los niveles más altos se asocian con una menor satisfacción vital (Cohen *et al.*, 2007).

Particularmente, indican que el estrés académico puede generar un impacto negativo en múltiples áreas de la existencia de los alumnos, como las relaciones personales, el bienestar emocional y la calidad de vida en general.

Un mecanismo que puede explicar la relación entre dichas variables en estudiantes universitarios es el hecho de que existe la tendencia a que quienes se encuentran más satisfechos con su vida suelen presentar una mejor estabilidad emocional y una mayor motivación o compromiso con los estudios; en consecuencia, cuentan con más capacidades para afrontar las demandas académicas de los entornos educativos (Kwon *et al.*, 2019).

Frente a tales antecedentes y con la mira de contribuir aún más en el conocimiento de estas últimas variables, el presente estudio se planteó como objetivo identificar la correlación entre los niveles de estrés académico y la satisfacción con la vida en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos. Específicamente, esta investigación se planteó la pregunta: ¿Existe una relación significativa entre estos fenómenos psicológicos?

Asimismo, se establecieron las siguientes hipótesis: 1) Existe una correlación negativa entre el estrés académico y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios, 2) Existen diferencias significativas en los niveles de estrés académico y satisfacción con la vida entre hombres y mujeres de dicho nivel de estudios y, 3) La satisfacción con la vida y el género tienen valor predictivo en los niveles de estrés académico de tales estudiantes. Vale la pena considerar que en esta tercera hipótesis se consideró importante incluir la variable de género debido a la relevancia que esta tiene en la comprensión de los fenómenos psicológicos abordados (Berrios *et al.*, 2020; Marco-Ahulló *et al.*, 2021).

2. MÉTODO

2.1. Diseño empleado

La investigación se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo de investigación, con un diseño

no experimental, transversal y de alcance descriptivo-correlacional.

2.2. Instrumentos para la recolección de la información

2.2.1. Inventario Sistemático Cognoscitivista SV-21 para el estudio del estrés académico (SV-21, Barraza, 2018).

El ISC-SV-21 es un cuestionario diseñado para ser completado por el propio individuo, especialmente útil en entornos psicoeducativos. Consta de 21 preguntas que requieren respuestas basadas en una escala Likert de seis opciones, que van desde “nunca=0” hasta “siempre=5”. Estas preguntas se dividen en tres factores: estresores (preguntas 1 a 7), síntomas (preguntas 8 a 14) y estrategias de afrontamiento (preguntas 15 a 21, formuladas en sentido inverso). El Inventario ha sido validado en población mexicana a través de un análisis factorial exploratorio, mostrando una estructura coherente con el modelo teórico. Además, presentó adecuados niveles de consistencia interna ($\alpha=0,88$) y evidenció validez discriminante mediante la comparación entre grupos con diferentes niveles de estrés académico, lo que respalda su solidez psicométrica en contextos universitarios (Allende-Rayme *et al.*, 2022). En este estudio también se reportaron valores satisfactorios de consistencia interna en todos los factores ($\alpha=0,85$).

2.2.2. Escala de Satisfacción con la Vida (ESV; Diener *et al.*, 1985)

La Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), creada por Diener *et al.* (1985), es ampliamente reconocida en la investigación sobre satisfacción vital. Compuesta por cinco ítems, esta escala mide un constructo único: la percepción general de satisfacción de una persona con su vida. Cada ítem se califica utilizando una escala Likert de cinco puntos, que va desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 5 (totalmente de acuerdo), permitiendo una evaluación detallada y matizada de la satisfacción con la vida. En estudios previos, esta escala ha mostrado un alto nivel de confiabilidad, con un alfa de Cronbach de 0,81 (Mikulic *et al.*, 2019). Asimismo, ha demostrado una adecuada validez de constructo, así como validez convergente y discrimi-

nante en relación con diversos indicadores emocionales, lo que respalda su utilidad para evaluar la satisfacción con la vida en contextos universitarios. Del mismo modo, se reporta un valor satisfactorio de consistencia interna en este estudio ($\alpha=0,77$).

También se administró un breve cuestionario para reconocer datos sociodemográficos de los participantes tales como sexo, carrera y edad.

2.3. Participantes

Se conformó una muestra por conveniencia compuesta por 280 estudiantes de educación superior, pertenecientes a diversas carreras en el ámbito de las ciencias sociales e ingenierías. Se mantuvo el muestreo por conveniencia debido a la accesibilidad de los participantes. Estos estudiantes eran originarios de los estados de Jalisco y Sonora, México, y estaban matriculados en instituciones como la Universidad de Guadalajara (52,9%), el Instituto Tecnológico de Sonora (34,3%), la Universidad de Sonora (6,8%) y la Universidad Tecnológica de Sonora (6,1%). En cuanto a las características demográficas de la muestra, el 78% eran mujeres y el 22% hombres, con edades comprendidas entre los 18 y 34 años ($M=20,5$, $DE=2,6$). Asimismo, el 84,3% de los estudiantes reportó vivir en zonas urbanas o suburbanas, en tanto que el 15,7% restante residía en áreas rurales. Para este estudio, se incluyeron únicamente estudiantes de nivel licenciatura inscritos en programas del área de ciencias sociales o ingenierías, mayores de 18 años y que aceptaron participar de forma voluntaria mediante el consentimiento informado. Se excluyeron aquellos cuestionarios que presentaron respuestas incompletas, que no fueron finalizados, o que evidenciaron patrones de respuesta asociados a aquiescencia, tales como seleccionar la misma opción en todos los ítems sin distinción.

2.4. Procedimientos desarrollados

Mediante una invitación, vía redes sociales, se solicitó a los participantes que dieran respuesta a los Formularios de Google Docs que contenían los instrumentos antes descritos. El trabajo de campo se realizó en el primer semestre de 2023. Una vez concluido dicho proceso se procedió a los análisis

estadísticos respectivos. La invitación a participar en el estudio incluyó el consentimiento informado, donde se estableció el compromiso de proteger los datos recopilados, utilizándolos únicamente con fines académicos y de forma agregada. Además, se desarrolló conforme a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y en las directrices nacionales para la investigación con seres humanos en México. Además, se garantizó en todo momento la confidencialidad de los datos, la participación voluntaria y el respeto a los derechos y al bienestar de los participantes.

2.5. Análisis de datos

El estudio inició con una revisión detallada de la distribución de todas las variables y factores implicados. Se observó que, tras examinar la distribución, así como los valores de asimetría y curtosis, las variables mostraron una distribución aproximadamente normal. Seguidamente, se calcularon las medias, desviaciones estándar, y los valores mínimos y máximos. Luego, utilizando el coeficiente de correlación de Pearson, se exploró la relación entre los tres factores de estrés académico y la satisfacción vital. A continuación, se realizó una comparativa de los niveles de estas variables entre hombres y mujeres. Tras confirmar una relación significativa a nivel bivariado, se procedió a ejecutar tres análisis de regresión lineal múltiple. En cada uno de estos análisis, las dimensiones del estrés académico se establecieron como la variable dependiente, mientras que la satisfacción vital y el sexo (ser mujer) se consideraron como variables independientes. Durante este proceso, se verificaron los supuestos básicos del análisis de regresión, tanto en las variables (linealidad y multicolinealidad) como en los residuos (normalidad, homogeneidad e independencia). Todos los datos fueron procesados utilizando el software estadístico SPSS versión 25.

3. RESULTADOS

Los hallazgos comienzan identificando las puntuaciones de cada una de las variables. La Tabla 1 muestra las medias, desviaciones estándar, mínimos, máximos y los valores de asimetría y curtosis.

Tabla 1.

Resultados descriptivos de las dimensiones del Estrés Académico y de la variable Satisfacción con la Vida

VARIABLE	M	DE	MIN	MAX	ASIMETRÍA	CURTOSIS
Estresores	57,7	19,9	0	100	-0,363	-0,151
Síntomas	56,8	22,9	0	100	-0,262	-0,369
Estrategias	63,1	18,9	0	100	-03,16	-0,063
Satisfacción con la Vida	14,2	3,3	5	20	-0,311	-0,554

Según Barraza (2018), la interpretación de los puntajes en las dimensiones del estrés académico, utilizando los baremos normativos, revela que los niveles de estresores y síntomas son moderados, mientras que las estrategias de afrontamiento presentan niveles considerados adecuados. Al evaluar a los estudiantes de manera individual con estos mismos baremos, se encontró que un 46,4 % y un 42,5 % de ellos mostraron niveles severos en las dimensiones de Estresores y Síntomas, respectivamente. En cuanto a la Satisfacción con la Vida, los puntajes promedio se situaron ligeramente por encima del valor teórico medio, lo cual sugiere que estos niveles pueden clasificarse como moderados.

Posteriormente, se realizó un análisis de correlación para explorar las relaciones entre las diferentes dimensiones del estrés académico y la variable de Satisfacción con la Vida. Además, se efectuó una comparativa de estas variables entre hombres y mujeres. En el caso de la correlación, los resultados mostraron una asociación negativa entre la Satisfacción con la Vida y la dimensión de Síntomas ($r=-0,40$), mientras que se encontró una correlación positiva con Estrategias ($r=0,26$). En el caso de la comparación, se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en las dimensiones de Estresores ($t[277]=4,96$, $p<0,001$, $d=0,44$) y Síntomas ($t[80,6]=4,90$, $p<0,001$, $d=0,69$). En ambos casos, las féminas mostraron puntuaciones más altas. Las Tablas 2 y 3 muestran estos hallazgos.

Tabla 2.

Correlación entre las dimensiones del Estrés Académico y Satisfacción con la Vida

VARIABLE	ESTRESORES	SÍNTOMAS	ESTRATEGIAS
Estresores	-		
Síntomas	0,48***	-	
Estrategias	-0,10	-0,16**	-
Satisfacción con la Vida	-0,11	-0,40***	0,26***

* $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

Tabla 3.

Satisfacción con la vida y del estrés académico entre hombres y mujeres

VARIABLE	MUJERES		HOMBRES		T	P	D
	M	DE	M	DE			
Estresores	60,5	17,5	47,4	20,3	4,96 (277)	<0,001	0,72
Síntomas	60,6	20,5	42,9	25,8	4,90 (80,6) ^a	<0,001	0,75
Estrategias	62,7	18,9	64,7	19,1	-0,72 (277)	0,473	0,10
Satisfacción con la Vida	14,1	3,3	13,9	3,2	0,47 (277)	0,636	0,06

^a Debido a la falta de homogeneidad de varianzas se utilizó el ajuste de Welch.

En la fase final del análisis de datos, se realizaron tres análisis de regresión lineal múltiple. En cada uno de ellos, se seleccionaron las distintas dimensiones del estrés académico para actuar como variables dependientes. Paralelamente, la satisfacción con la vida y el sexo se definieron como variables independientes. Respecto a los resultados obtenidos, el modelo aplicado a la dimensión “Estresores” logró explicar el 8,8 % de la varianza. En el caso de la dimensión “Síntomas”, el porcentaje de varianza explicada ascendió a 26,0 %, mientras que para la dimensión “Estrategias”, la varianza explicada fue del 6,5 %. Los resultados detallados de estos análisis se presentan en la Tabla 4.

Tabla 4.

Modelo regresión múltiple de Estrés Académico

MODELOS	B	B	SE	T	P
ESTRESORES					
Constante	57,03		5,08	11,21	<0,001
Sexo	13,13	0,28	2,61	5,02	<0,001
Satisfacción con la Vida	-0,67	-0,12	0,34	-2,08	0,038
R ²	0,095				
ΔR ²	0,088				
SÍNTOMAS					
Constante	81,76		5,55	14,7	<0,001
Sexo	18,26	0,33	2,85	6,39	<0,001
Satisfacción con la Vida	-2,77	-0,40	0,35	-7,84	<0,001
R ²	0,265				
ΔR ²	0,260				
ESTRATEGIAS					
Constante	43,57		5,15	8,44	<0,001
Sexo	-2,20	-0,05	-0,04	-0,83	0,406
Satisfacción con la Vida	1,51	0,26	0,32	4,58	<0,001
R ²	0,072				
ΔR ²	0,065				

4. DISCUSIONES

Este estudio exploró la relación entre el Estrés Académico y la Satisfacción con la Vida en estudiantes universitarios mexicanos. Los resultados indican una correlación negativa entre la satisfacción con la vida y los síntomas de estrés académico, así como una correlación positiva con las estrategias de afrontamiento. Estos hallazgos están en línea con estudios previos que han encontrado que el estrés académico puede tener un impacto significativo en la satisfacción con la vida (Cohen *et al.*, 2007).

La correlación negativa de dichas variables puede ser atribuida a varios factores. Primero, la presión de cumplir con las expectativas académicas y las demandas del entorno universitario puede llevar a los estudiantes a experimentar una disminución en su bienestar general (Kwon *et al.*, 2019). Además, el estrés académico puede afectar negativamente la salud mental, lo que a su vez impacta en la percepción de la calidad de vida (Cobiellas *et al.* 2020). La correlación positiva con las estrategias de afrontamiento sugiere que el desarrollo de habilidades para manejar el estrés puede ser clave para mejorar la satisfacción vital (Freire *et al.*, 2016).

Asimismo, se observaron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en las dimensiones de estresores y síntomas, siendo las mujeres quienes reportaron puntuaciones más elevadas. Este hallazgo es congruente con estudios previos que han documentado patrones diferenciados en las experiencias de estrés académico según el sexo (Guízar *et al.*, 2023; Marco-Ahulló *et al.*, 2021). Tales diferencias podrían explicarse a partir de los procesos de socialización de género y las expectativas socioculturales que recaen diferencialmente sobre hombres y mujeres (García *et al.*, 2012), así como por la mayor disposición de las mujeres a reconocer y verbalizar sus emociones, incluido el estrés (Cabanach *et al.*, 2013).

Los análisis de regresión lineal múltiple realizados en este estudio revelan aspectos clave sobre la

influencia del género y la satisfacción con la vida en diferentes dimensiones del estrés académico. En la dimensión “Estresores”, la varianza explicada del 8,8 % sugiere una relación moderada entre los factores estudiados y los estresores percibidos, en línea con investigaciones previas que han encontrado influencias similares de variables demográficas y psicológicas en el estrés académico (Marco-Ahulló *et al.*, 2021). Lo anterior, puede entenderse desde las siguientes perspectivas, 1) Diferencias en la percepción y manejo del estrés entre géneros pueden deberse a factores socioculturales y de socialización, como sugieren estudios previos (Guízar *et al.*, 2023), 2) La percepción de estresores puede estar influenciada por la satisfacción general con la vida, específicamente, una mayor satisfacción podría atenuar la percepción negativa de los estresores (Kwon *et al.*, 2019) y 3) Otras variables demográficas y psicológicas (como el apoyo social, el ajuste escolar, y la victimización escolar) también pueden influir en cómo se perciben los estresores académicos, indicando que el género y la satisfacción con la vida son solo parte de un conjunto más amplio de factores (Caldera *et al.*, 2017).

En la dimensión “Síntomas”, el porcentaje más alto de varianza explicada (26,0 %) indica una relación más fuerte entre la satisfacción con la vida, el género y los síntomas de estrés. Esto es coherente con estudios que destacan la importancia de la satisfacción con la vida en la experiencia del estrés (Chico y Piera, 2008). Esto resalta la influencia potencial de la satisfacción con la vida en cómo los individuos experimentan y gestionan el estrés académico. Según Salavera y Usán (2018), la satisfacción con la vida puede funcionar como un moderador en la percepción y el impacto de los síntomas relacionados con el estrés.

Finalmente, para la dimensión “Estrategias”, la varianza explicada del 6,5 % sugiere que otros factores además del género y la satisfacción con la vida pueden ser más determinantes en las estrategias de afrontamiento del estrés. Tal hallazgo sugiere la importancia de explorar otros aspectos

como la resiliencia, la procrastinación, la ansiedad y la depresión, que podrían influir significativamente en cómo los individuos enfrentan el estrés académico.

En conclusión, las implicaciones prácticas de este estudio son importantes en el ámbito educativo, especialmente en el desarrollo de programas de bienestar estudiantil. Los hallazgos subrayan la necesidad de abordar las diferencias de género en el estrés académico, lo que puede guiar a las instituciones educativas a diseñar intervenciones específicas para hombres y mujeres. Además, el impacto significativo de la satisfacción con la vida en los síntomas de estrés sugiere que mejorar la satisfacción con la vida de los estudiantes puede ser una estrategia eficaz para mitigar el estrés académico. Así, programas que fomenten habilidades de afrontamiento positivas y bienestar general podrían ser esenciales en los servicios de apoyo estudiantil. Estas intervenciones no solo mejorarían la experiencia académica de los estudiantes, sino que también contribuirían a su bienestar psicológico a largo plazo.

LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES

La naturaleza transversal de este estudio representa una limitación importante, ya que impide establecer relaciones causales definitivas entre las variables analizadas: estrés académico, satisfacción con la vida y género. No obstante, los hallazgos obtenidos constituyen un punto de partida relevante para investigaciones futuras. En particular, resulta fundamental llevar a cabo estudios longitudinales que permitan analizar la evolución temporal de las variables involucradas en esta investigación. Asimismo, sería pertinente desarrollar estudios comparativos que examinen dichas variables entre estudiantes de diferentes carreras universitarias, con el propósito de identificar posibles patrones diferenciados según el campo de formación. De igual manera, sería prudente incorporar variables adicionales que podrían incidir en el estrés académico, como el apoyo social, las condiciones socioeconómicas y los factores culturales. La

inclusión de estos elementos permitiría desarrollar una comprensión más integral y contextualizada del fenómeno del estrés académico en distintos entornos educativos.

HIGHLIGHTS (IDEAS CLAVE)

El estudio examina la relación entre el estrés académico y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de México, destacando una correlación negativa entre ambos. Los resultados sugieren que niveles más altos de estrés académico están vinculados con menor satisfacción con la vida, siendo más pronunciado en mujeres. Resalta la importancia de intervenciones de bienestar estudiantil centradas en el género y en mejorar la satisfacción vital para reducir el estrés académico.

Conflicto de interés: Sin conflicto de interés.

Financiamiento: Los autores no recibieron financiamiento para el desarrollo del estudio.

Agradecimientos: A los estudiantes que ofrecieron su valioso tiempo para participar en el estudio.

Dirección para correspondencia: Oscar Ulises Reynoso González. Av. Rafael Casillas Aceves No. 1200, C.P. 47620, Tepatitlán de Morelos, Jalisco, México. Teléfono y correo electrónico: Teléfono: +52 37828033 ext. 56919; Correo institucional: ulises.reynoso@academicos.udg.mx. Correo personal: oscar.reynoso.g@gmail.com

Descargo de responsabilidad: Los autores declaran que las opiniones expresadas en el presente artículo son propias

REFERENCIAS

- Allende-Rayme, F., Acuña-Vila, J., Correa-López, L., & De La Cruz-Vargas, J. (2022). Estrés académico y calidad del sueño en tiempos de pandemia por COVID-19 en estudiantes de medicina de una universidad del Perú. *Revista de la Facultad de Medicina*, 70(3), 1-12. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v70n3.93475>
- American Psychological Association. (2020). *Stress effects on the body*. <https://www.apa.org/topics/stress/body>
- Belhumeur, S., Barrientos Segura, A., & Retana-Salazar, A. P. (2016). Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica: Diferencias en función de las variables nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona geográfica. *Psychology, Society &*

- Education*, 8(1), 13–22. <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/psye/article/view/457>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028>
- Barraza, A. (2018). *Inventario Sistemático Cognoscitivista SV-21 para el estudio del estrés académico*. Ecofran. <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Estres.pdf>
- Berrios, M. P., Martos Montes, R., & Martos Luque, R. (2020). Influencia del género en las relaciones entre inteligencia emocional, estrés académico y satisfacción de los estudiantes. *Know and Share Psychology*, 1(4). <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4341>
- Cabanach, R., Fariña, F., Freire, C., González, P., & Del Mar, M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6(1), 19-32. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=129327497002>
- Caldera, I., del Campo, P., Caldera, J., Reynoso, O., & Zamora, M. (2019). Predictores de conductas alimentarias de riesgo en estudiantes de bachillerato. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 10(1), 22-31. <http://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2019.1.519>
- Caldera, J.F., Reynoso, O.U., Gómez, N.J., Mora, O., & Anaya, B.B. (2017). Modelo explicativo y predictivo de respuestas de estrés académico en bachilleres. *Ansiedad y Estrés*, 23(1), 20-26. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2017.02.002>
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT. Revista Peruana de Psicología*, 27(2), e482. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v27n2/1729-4827-liber-27-02-e482.pdf>
- Chico, E., & Piera, P. (2008). Variables cognitivas y afectivas como predictoras de satisfacción en la vida. *Psicothema*, 20, 408-412. <https://www.psicothema.com/pdf/3500.pdf>
- Cobiellas, L. I., Anazco Hernández, A., & Góngora Gómez, O. (2020). Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina. *Educación Médica Superior*, 34(2), e2125. <https://www.medigraphic.com/pdfs/educacion/cem-2020/cem2020.pdf>
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *JAMA*, 298(14), 1685-1687. <https://doi.org/10.1001/jama.298.14.1685>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). La satisfacción con la vida. *Revista de Evaluación de la Personalidad*, 49, 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Freire, C., Ferradás, M. D., Valle, A., Núñez, J. C., & Vallejo, G. (2016). Profiles of psychological well-being and coping strategies among university students. *Frontiers in Psychology*, 7:1554. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01554>
- Galante, J., Dufour, G., Benton, A., Howarth, E., Vainre, M., Croudace, T. J., Wagner, A. P., Stochl, J., & Jones, P. B. (2016). Protocol for the Mindful Student Study: a randomised controlled trial of the provision of a mindfulness intervention to support university students' well-being and resilience to stress. *BMJ Open*, 6(11), e012300. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-012300>
- García, R., Pérez, F., Pérez, J., & Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143–154. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf>
- Guízar, D. P., Sampieri, R., Inclán, V., & Muñoz, A. (2023). Estrés académico percibido en estudiantes de medicina mexicanos: El papel del malestar emocional sexual, el agotamiento, el apoyo académico-social, las experiencias actuales de abuso y las estrategias de afrontamiento. *Salud Mental*, 46(3), 155–163. <https://doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2023.020>
- Halgravez, L., Salinas, J., Martínez, G., & Rodríguez, O. (2016). Percepción de estrés en universitarios, su impacto en el desempeño académico, afrontamiento y apoyo familiar. *Revista Mexicana de Estomatología*, 3(2). <https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/70/115>
- Jurado-Botina, L., Montero-Bolaños, C., Carlosama-Rodríguez, D., & Tabares-Díaz, Y. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 2021(2), 1–18. <https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/CHP/article/view/3917/3238>
- Kaggwa, M. M., Arinaitwe, I., Nduhuura, E., Muwanguzi, M., Kajjimu, J., Kule, M., Ajuna, N., Machacha, I., Nkola, R., Najjuka, S. M., Wamala, N. K., Bongomin, F., Griffiths, M. D., Rukundo, G. Z., & Mamun, M. A. (2022). Prevalence and factors associated with depression and suicidal ideation during the COVID-19 pandemic among university students in Uganda: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 842466. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.842466>
- Kumar, R. (2018). Academic Climate, Academic Stress and Self esteem among Baccalaureate Nursing Students. *Nursing and Midwifery Research Journal*, 14(2), 53-61. <http://doi.org/10.33698/NRF0233>
- Krispenz, A., Gort, C., Schültke, L., & Dickhäuser, O. (2019). How to reduce test anxiety and academic procrastination through inquiry of cognitive appraisals: A pilot study investigating the role of academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 10, 1917. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01917>
- Kumar, R. (2018). Academic climate, academic stress and self esteem among baccalaureate nursing students. *Nursing and Midwifery*

- Research Journal*, 14(2), 717-729. <https://doi.org/10.1177/0974150X20180202>
- Kwon, H., Park, J., & Kim, H. (2019). Los efectos del estrés y la satisfacción con la vida en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. *International Journal of Innovation and Economic Development*, 5(1), 7-16. <https://dx.doi.org/10.21742/ijiphm.2019.6.1.02>
- Luján, R. J. & Palomino, A. P. (2019). Autopercepción del estrés académico en universitarios de carreras profesionales en salud. *ConCiencia EPG*, 4(1), 1-11. <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.4-1.1>
- Marco-Ahulló, A., Villarrasa-Sapiña, I., & Monfort-Torres, G. (2021). Estudio descriptivo sobre las diferencias de género en el estrés académico derivado del contexto COVID-19 en población universitaria española. *Retos*, 43, 845-851. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88968>
- Martos, Á., Pérez-Fuentes, M. C., Molero, M. M., Gázquez, J. J., Simón, M. M., & Barragán, A. B. (2018). Burnout y engagement en estudiantes de ciencias de la salud. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 8(1), 23. <https://www.mdpi.com/2254-9625/8/1/23>
- Mikulich, M., Crespi, M., & Caballero, R. (2019). Escala de satisfacción con la vida (SWLS): estudio de las propiedades psicométricas en adultos de Buenos Aires. *Anuario de Investigaciones*, 26, 395-402. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369163433043>
- Nakalema, G., & Ssenyonga, J. (2014). Academic stress: Its causes and results at a Ugandan university. *African Journal of Teacher Education*, 3(3). <https://doi.org/10.21083/ajote.v3i3.2762>
- Okechukwu, F. O., Ogbu, K. T., Nwufu, J. I., Ogbu, M. O., Onyekachi, B. N., Nwanosike, C. I., & Onyishi, A. B. (2022). Academic stress and suicidal ideation: moderating roles of coping style and resilience. *BMC Psychiatry*, 22(1), 546. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04063-2>
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Pozos-Radillo, E., Preciado-Serrano, L., Plascencia-Campos, A., Valdez-López, R., & Morales-Fernández, A. (2016). Psychophysiological Manifestations Associated With Stress in Students of a Public University in Mexico. *Journal of College Admission Counseling*, 29(3), 22-28. <https://dx.doi.org/10.1111/jcap.12142>
- Ranasinghe, P., Wathurapatha, W. S., Mathangasinghe, Y., & Ponnampere, G. (2017). Emotional intelligence, perceived stress and academic performance of Sri Lankan medical undergraduates. *BMC Medical Education*, 17(1), 41. <https://doi.org/10.1186/s12909-017-0884-5>
- Rodríguez-Fernández, A., Maury-Sintjago, E., Troncoso-Pantoja, C., Morales-Urzuá, M., & Parra-Flores, J. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *Edumecentro*, 12(4), 1-16. <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v12n4/2077-2874-edu-12-04-1.pdf>
- Rodríguez-Flores, E., Sánchez-Trujillo, M. (2022). Estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud en la modalidad de educación a distancia en tiempos de Covid-19. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 21(45), 51-69. <http://dx.doi.org/10.21703/0718-5162.v21.n45.2022.003>
- Rosiek, A., Rosiek-Kryszewska, A., Leksowski, Ł., Leksowski, L., & Leksowski, K. (2016). Chronic stress and suicidal thinking among medical students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(2), 212. <https://doi.org/10.3390/ijerph13020212>
- Salavera, C., & Usán, P. (2018). Relación entre los estilos del humor y la satisfacción con la vida en estudiantes de secundaria. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 7(2), 87-97. <https://doi.org/10.3390/ejihpe7020007>
- Sánchez-Domínguez, J. P., Damián-Mendoza, E., Pozo-Osorio, M. C., y Baz Salinas, E. A. (2022). Estrés académico y ansiedad en estudiantes de psicología. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 10(1), 1-22. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i1.3283>
- Solano-Dávila, O. L., Salas-Vásquez, B. J., Manrique-Flores, S. M., & Núñez Lira, L. A. (2022). Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú). *Revista Ciencias De La Salud*, 20(1), 1-15. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10716>
- Toribio-Ferrer, C., & Franco-Bárceñas, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*, 3(7), 11-18. https://www.unsif.edu.mx/SaludyAdministracion/07/A2_ESTRES.pdf
- Trigueros, R., Padilla, A. M., Aguilar-Parra, J. M., Rocamora, P., Morales-Gázquez, M. J., & López-Liria, R. (2020). The influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress and the Mediterranean diet. A study with university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 2071. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062071>
- Trunce-Morales, S. T., Villarroel-Quinchalef, G., Arntz-Vera, J. A., Muñoz-Muñoz, S. I., & Werner-Contreras, K. M. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en Educación Médica*, 9(36), 8-16. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>
- Usher, E. L., Golding, J. M., Han, J., Griffiths, C. S., McGavran, M. B., Brown, C. S., & Sheehan, E. A. (2021). Psychology students' motivation and learning

- in response to the shift to remote instruction during COVID-19. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/stl0000256>
- Vega, C., Gómez-Escobar, G., Rodríguez, E., & Gálvez, F. (2017). Estrés, apoyo social académico y rezago escolar en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(1), 19-33. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/58921>
- Vega-Martínez, A., Martínez-Fernández, J. R., & Coiduras-Rodríguez, J. L. (2023). Patrones de aprendizaje, estrés académico y rendimiento en universitarios de primer curso: un estudio exploratorio. *Educar*, 59(1), 163-178. <https://doi.org/10.5565/rev/educar.1527>
- Voltmer, E., Kösllich-Strumann, S., Walther, A., Kasem, M., Obst, K., & Kötter, T. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on stress, mental health and coping behavior in German University students - a longitudinal study before and after the onset of the pandemic. *BMC Public Health*, 21(1), 1385. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11295-6>
- Zamora, M., Caldera, J. F., & Guzmán, M. G. (2021). Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9, 1-20. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2916>

Esta obra está bajo: Creative commons attribution 4.0 international license. El beneficiario de la licencia tiene el derecho de copiar, distribuir, exhibir y representar la obra y hacer obras derivadas siempre y cuando reconozca y cite la obra de la forma especificada por el autor o el licenciante.

