



Booklets

RENIECYT - LATINDEX - Research Gate - DULCINEA - CLASE - Sudoc - HISPANA - SHERPA UNIVERSIA - Google Scholar DOI - REDIB - Mendeley - DIALNET - ROAD - ORCID - V|LEX - EBSCO

Title: Study of stress in students at the higher level who participate in continuing education

Authors: Gómez-Campos, Sinahí Gabriela, Granados-Magaña, Javier Alejandro, Mejía-Salazar, Gilberto and Félix-Pérez, Sirigui Garibeth

- ROR Universidad Autónoma de Nayarit • ABJ-5377-2022 • ID 0000-0002-4580-6230 • 2070052
ROR Universidad Autónoma de Nayarit • ADY-3561-2022 • ID 0000-0002-2940-4573 • 1342277
ROR Universidad Autónoma de Nayarit • MSY-5174-2025 • ID 0000-0002-1879-1299 • 871489
ROR Universidad Autónoma de Nayarit • JFK-2875-2023 • ID 0009-0004-6943-0639 • 2070051

SECIHTI classification:
Area: Humanities and Behavioral Sciences
Field: Psychology
Discipline: Social psychology
Subdiscipline: Interaction of groups

Editorial label RINOE: 607-8695
BRINOE Control Number: 2025-01
BRINOE Classification (2025): 121225-0001
RNA: 03-2010-032610115700-14
Pages: 15

RINOE-México

Park Pedregal Business. 3580, Anillo Perif., San Jerónimo Aculco, Álvaro Obregón, 01900 Ciudad de México, CDMX, Phone: +52 1 55 6159 2296 Skype: RINOE-México S.C. E-mail: contact@rinoe.org Facebook: RINOE-México S. C. X: @Rinoe_México

www.rinoe.org

Holdings

Table with 2 columns: Country, Holdings. Rows: Mexico, Peru; Bolivia, Taiwan; Cameroon, Western; Spain, Sahara

- El estrés académico es un fenómeno ampliamente documentado por su impacto en el rendimiento, la salud mental y la permanencia estudiantil. En el ámbito de la educación continua, los diplomados representan una vía clave para la actualización profesional, pero también implican exigencias adicionales que pueden intensificar el malestar psicológico.

- Este estudio analiza los niveles de estrés en estudiantes universitarios inscritos en diplomados de la Universidad Autónoma de Nayarit, considerando factores como la sobrecarga académica, la falta de autorregulación y el escaso acompañamiento institucional. Se busca identificar causas, manifestaciones y estrategias de afrontamiento, con el fin de proponer mejoras que integren lo académico, laboral y personal en equilibrio.

INTRODUCCIÓN





- La relevancia de esta investigación radica en su contribución a una cultura universitaria que reconozca el bienestar emocional como eje de calidad educativa, especialmente en contextos donde los compromisos externos amplifican la presión académica.

INTRODUCCIÓN



- El objetivo del estudio es comprender las causas, manifestaciones y estrategias de afrontamiento del estrés académico en este grupo específico, con el fin de proponer acciones que mejoren la calidad educativa y el bienestar emocional de los estudiantes.
- Se busca contribuir al diseño de programas de educación continua que integren de forma equilibrada las dimensiones académica, laboral y personal, promoviendo una cultura universitaria que valore la salud mental como pilar fundamental.



METODOLOGÍA

- Este estudio empleó un diseño descriptivo mixto, combinando enfoques cuantitativos y cualitativos para comprender el estrés académico en estudiantes de diplomados en la Unidad Académica de Contaduría y Administración de la UAN.
- Se aplicó un cuestionario estructurado con escala Likert de cinco puntos, distribuido digitalmente mediante Google Forms.
- El instrumento incluyó seis secciones: datos sociodemográficos, percepción del estrés, manifestaciones físicas y emocionales, estresores específicos, estrategias de afrontamiento y una pregunta abierta.



METODOLOGÍA


- La muestra fue de 33 estudiantes. Los datos cuantitativos se analizaron con SPSS v25, utilizando frecuencias, porcentajes, medidas de tendencia central y dispersión. Las respuestas cualitativas fueron categorizadas para complementar los hallazgos estadísticos, ofreciendo una visión integral del fenómeno.





RESULTADOS

- Este estudio revela que el 79% de los estudiantes de educación continua en la UAN experimenta estrés académico crónico, con síntomas físicos, emocionales y cognitivos. Las principales causas son la sobrecarga de trabajo, la dificultad para desconectarse y la falta de descanso. Más del 50% reporta insomnio, dolor físico y cambios de ánimo.

Interpretación: Un nivel tan alto implica riesgos de desgaste emocional y de desmotivación, lo que puede afectar la permanencia en el programa 



RESULTADOS

- Siete de cada diez estudiantes señalaron que la cantidad de tareas, lecturas y trabajos genera sensaciones de saturación. En diplomados intensivos, esta carga se concentra en periodos cortos, lo que intensifica la percepción de presión.

Interpretación: La organización curricular parece estar diseñada con criterios de productividad, pero no necesariamente con criterios de salud mental y equilibrio.





RESULTADOS

- El 58% de los alumnos indicó que no logra “despejar la mente” de las responsabilidades del diplomado, incluso fuera del horario académico. Esto se traduce en pensamientos intrusivos, ansiedad anticipatoria y falta de descanso psicológico.

Interpretación: La frontera entre vida académica y vida personal se diluye, generando lo que se denomina hipervigilancia académica, un estado de alerta constante.





RESULTADOS

- Más de la mitad reportó insomnio o sueño insuficiente. Dormir poco o mal no solo afecta el estado de ánimo, sino también procesos de memoria, atención y aprendizaje.

52%

Interpretación: El impacto en el descanso muestra que el estrés ya trasciende a la dimensión fisiológica, afectando la capacidad de recuperación del organismo.





RESULTADOS

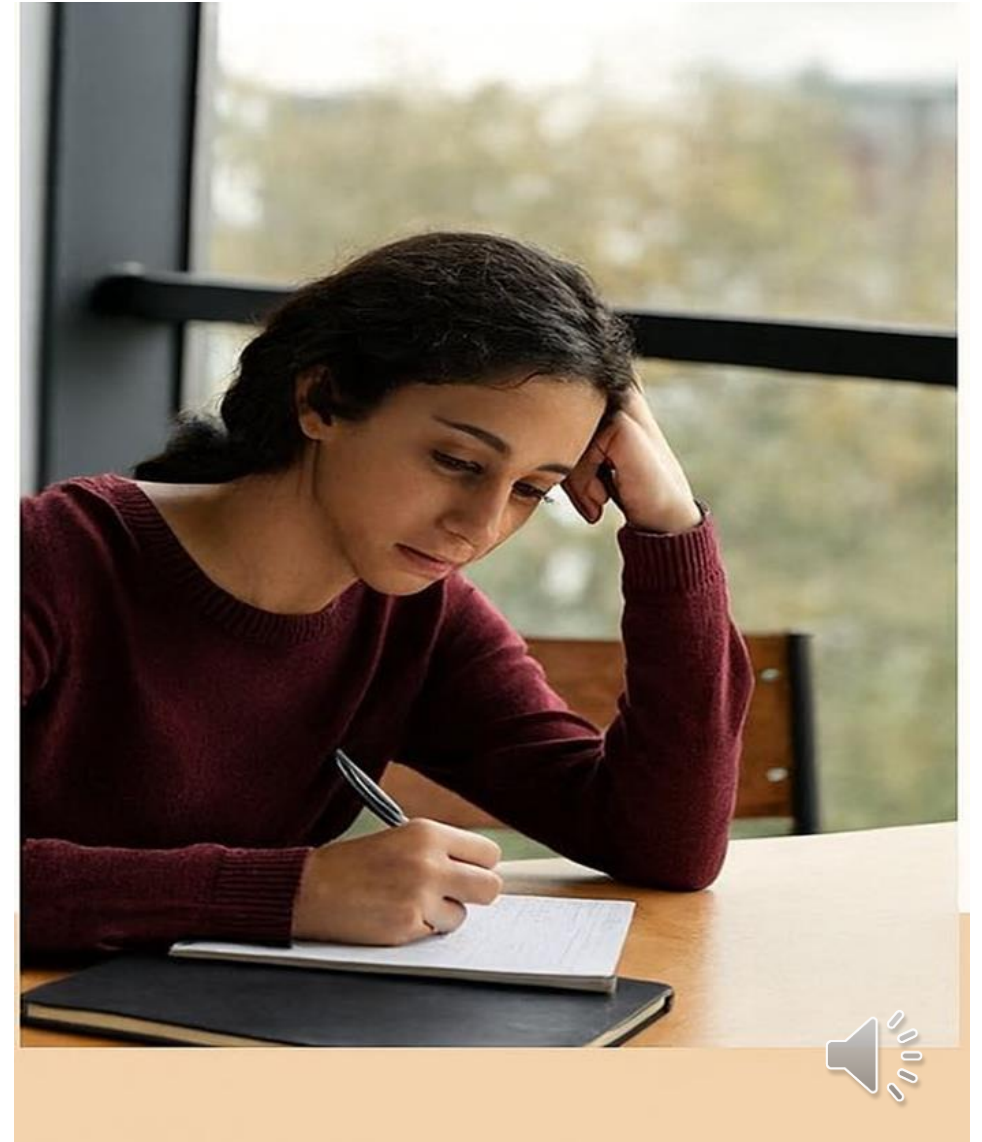
Dolores de cabeza, tensión muscular y malestares gastrointestinales fueron frecuentes. Este tipo de síntomas somáticos son respuestas biológicas del cuerpo al estrés prolongado. 58 %

Interpretación: Estos datos evidencian que el estrés académico no es solo un fenómeno emocional, sino también un problema de salud pública.



RESULTADOS

- Más del 60% de los estudiantes experimentó irritabilidad, ansiedad o tristeza durante el diplomado.
- Interpretación: Los síntomas emocionales afectan directamente la convivencia, la motivación y la disposición para participar en actividades grupales, lo cual es clave en diplomados que requieren interacción y trabajo colaborativo.



RESULTADOS

Estrategias de afrontamiento

Planificación del tiempo (67%): Es la estrategia más usada. Quienes planifican logran reducir la sensación de saturación.

Técnicas de relajación (55%): Incluyen pausas activas, respiración profunda y actividad física ligera.

Estrategias cognitivas (42%): Son menos comunes, aunque son de las más efectivas (ejemplo: reinterpretar una tarea como reto y no como amenaza).

Interpretación: Predominan estrategias prácticas y organizativas, pero aún falta promover recursos de inteligencia emocional y resiliencia cognitiva.



DISCUSIÓN



Los resultados obtenidos reflejan un panorama de estrés académico elevado en estudiantes de diplomados de educación continua, con impactos que se manifiestan en tres niveles: físico, emocional y cognitivo.



Para comprender estos hallazgos, es necesario vincularlos con las principales teorías psicológicas que explican la conducta humana frente a la presión y la exigencia, lo que significa que sus necesidades básicas se ven afectadas por la carga académica



Conclusiones

- Los resultados confirman que los diplomados en educación continua, aunque útiles para el desarrollo profesional, generan altos niveles de estrés que afectan el bienestar integral del estudiante. Se propone revisar la estructura curricular, capacitar a docentes en metodologías que reduzcan la ansiedad y establecer políticas institucionales que integren la salud mental como eje transversal.
- A nivel personal, se recomienda fortalecer habilidades de gestión del tiempo, relajación y resiliencia, además de fomentar redes de apoyo y hábitos saludables. Los programas deben humanizarse, incluir espacios de retroalimentación y adoptar modelos híbridos y flexibles que se adapten a las circunstancias individuales de los estudiantes.



Referencias

- La investigación se fundamenta en un sólido cuerpo teórico y empírico que abarca estudios nacionales e internacionales sobre estrés académico, educación continua y competencias emocionales. Se retoman autores clásicos como Maslow y Lazarus & Folkman para interpretar los resultados desde modelos motivacionales y de afrontamiento. Además, se incorporan investigaciones recientes en América Latina que evidencian la relación entre el estrés, el rendimiento académico y factores como el género, la modalidad intensiva y la salud emocional.
- Este conjunto de referencias respalda la necesidad de rediseñar los programas de educación continua con un enfoque integral, que contemple tanto el aprendizaje académico como el bienestar estudiantil.





RINOE®

© RINOE-Mexico

No part of this document covered by the Federal Copyright Law may be reproduced, transmitted or used in any form or medium, whether graphic, electronic or mechanical, including but not limited to the following: Citations in articles and comments Bibliographical, compilation of radio or electronic journalistic data. For the effects of articles 13, 162,163 fraction I, 164 fraction I, 168, 169,209 fraction III and other relative of the Federal Law of Copyright. Violations: Be forced to prosecute under Mexican copyright law. The use of general descriptive names, registered names, trademarks, in this publication do not imply, uniformly in the absence of a specific statement, that such names are exempt from the relevant protector in laws and regulations of Mexico and therefore free for General use of the international scientific community. BRINOE is part of the media of RINOE-Mexico., E: 94-443.F: 008- (www.rinoe.org/booklets)