



Estrés universitario, una reflexión a partir del trabajo de campo en la Universidad Autónoma de Tlaxcala.

Dra. Dora del Carmen Yautentzi Díaz
Facultad de Ciencias de la Educación. UATx.
Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores (SNII-C)
<https://orcid.org/0000-0002-1662-6644>

Dr. José Luis Cisneros
Universidad Autónoma Metropolitana. Unidad Xochimilco
Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores (SNII-I)
<https://orcid.org/0000-0003-3957-3802>

Cómo referenciar este artículo / How to reference this article:

Yautentzi Díaz, D. del C., & Cisneros, J. L. Estrés universitario, una reflexión a partir del trabajo de campo en la Universidad Autónoma de Tlaxcala. RICAP (Revista Integradora De La Comunidad Académica En Psicología), 2(2). <https://doi.org/10.61566/ricap.v2i2.32>

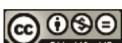
Resumen: Se presenta esta propuesta como parte de un trabajo de construcción reflexiva que busca analizar las consecuencias detonadoras de estrés y las respuestas conductuales que enfrentan los universitarios de una institución de educación superior. Partiendo de la premisa de que los jóvenes enfrentan un escenario social cambiante a partir de la pandemia SARS-CoV2 y sus consecuentes resultados sociales, se exploraron durante 4 años las trayectorias de 44 jóvenes universitarios, inscritos en el programa educativo Licenciatura en Ciencias de la Educación de la Universidad Autónoma de Tlaxcala, buscando analizar los factores de estrés, las emociones emanadas de ellos y las respuestas para enfrentar dichas emociones. Trabajando con un enfoque cualitativo de corte etnográfico, se trabajaron las narrativas a partir del analizador del discurso del Creswell, presentando como principales resultados que el nivel de estrés se mantuvo durante la pandemia y después de ella, los detonadores fueron variantes y el papel preponderante que tienen los círculos primarios de apoyo de los estudiantes, la activación física, la música y las redes sociales para analizar y responder proactivamente a los estresores. Se busca un acercamiento teórico desde la filosofía de Byung Chul-Han para explicar y comprender a este grupo social a través de los paradigmas propuestos en sus argumentos.

Palabras clave: Estudiantes Universitarios, Estrés mental, Conductas.

Abstract: This proposal is presented as part of a reflective construction work that looks to analyze the consequences that trigger stress and the behavioral responses faced by university students at a higher education institution. Starting from the premise that young people face a changing social scenario due to the SARS-CoV2 pandemic and its consequent social results, the trajectories of forty-four young university students, enrolled in the educational program Bachelor of Science in Education, were explored for 4 years. from the Autonomous University of Tlaxcala, looking to analyze stress factors, the emotions emanating from them and the responses to face these emotions. Working with a qualitative ethnographic approach, the narratives were worked on using the Creswell discourse analyzer, presenting as the main results that the level of stress was maintained during the pandemic and after it, the triggers were variants and the predominant role that They have students' primary circles of support, physical activation, music, and social media to analyze and respond to stressors proactively. A theoretical approach is sought from the philosophy of Byung Chul-Han to explain and understand this social group through the paradigms proposed in his arguments.

Keywords: University students, Stress, Behaviors.

Fecha de recepción V1: 08/05/2025 Fecha de recepción V2: 30/06/2025 Fecha de aceptación: 21/09/2025

 Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional.

Copyright 2025, Universidad Autónoma de Tlaxcala

RICAP Revista Integradora de la Comunidad Académica en Psicología

ISSN: 3061-7332

Octubre 2025, Vol. 2 No. 2

Introducción

Nunca como ahora se han dedicado tantos espacios físicos y virtuales a la reflexión asociada con las emociones y sentimientos humanos; como parte de una generación Post-CoVid, fueron evidentes las mermas que se asociaron a la salud mental como parte de esta epidemia global. No porque no hubieran existido estas manifestaciones, sino porque como parte del miedo, el confinamiento, las afectaciones directas a la salud y al estilo de vida se visibilizaron de forma importante en todos los rangos de edad, población infantil y juvenil incluida.

Nuestro trabajo es una exploración que articula la investigación etnográfica de los efectos del estrés en el escenario cotidiano de la vida escolar. Partimos de la intención de indagar: ¿cuál es el impacto que este fenómeno tiene en el desarrollo social de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Autónoma de Tlaxcala?, ¿qué emociones resultaron durante y después de la pandemia?, ¿cómo gestionaron los estudiantes esas emociones? Nuestra investigación privilegia el campo de la subjetividad en tanto que gira en torno a la experiencia y percepción que los estudiantes tienen de los estresores, como un fenómeno transversal que cruza las relaciones interestudiantiles, con el campo familiar y cotidiano del sujeto. El papel de la etnografía como herramienta para el análisis que nos ayuda a comprender la manera en que los estudiantes significan y dan sentido a los efectos y causas del estrés.

En este sentido, nuestra investigación es resultado de un conjunto de acciones y comportamientos que buscamos comprender, para dar explicación de los efectos del estrés en el comportamiento de nuestros estudiantes. Por tanto, la perspectiva de la cual partimos se orienta por la subjetividad y por los significados atribuidos tanto al estrés como a los estresores.

Particularmente nos guiamos por tres objetivos; el primero es identificar las condiciones y circunstancias en el ámbito académico que producen en los estudiantes universitarios una suerte de estrés. El segundo es describir las características y respuestas que los alumnos tienen ante una condición de percepción estresante, como resultado de las tareas motivadas por las labores académicas. Tercero consiste en indagar si solo son situaciones propias del mundo académico, las estresantes en los alumnos, o existen otras fuera del ámbito académico con mayor predisposición al estrés.

Identificando al estrés y estrés académico

El tema del estrés se halla estrechamente relacionado con el mundo de la vida cotidiana. Sin embargo, en el campo educativo, se encuentra asociado a un conjunto de condiciones conformadas por condiciones intra- y extrapersonales; tanto por el plan de estudios como por la dinámica que se establece al interior de cada unidad de aprendizaje o asignatura y aquellas condiciones asociadas a la persona y su intimidad.

Esta condición ha tenido una presencia significativa en el desempeño de los alumnos y profesores, en la gran mayoría de las instituciones educativas. Su preocupación ha dado lugar a una gran cantidad de ensayos, capítulos de libro y artículos en revistas especializadas que se vinculan de manera directa con experiencias locales.

Muchos de estos trabajos buscan conceptualizar el estrés del campo educativo, desde criterios de valor, y bajo disciplinas como la psicología, la medicina y la pedagogía, sin duda son visiones enriquecedoras, pero ventajosamente se encuentran ligadas a visiones valorativas. Este término que no se conocía fue incorporado al lenguaje de la psicología por **Lazarus (citado en Gómez, 2005)** en un cuerpo teórico que enfatizó las valoraciones cognitivas en la constitución de las emociones y el estrés, además de desarrollar los criterios mediante los cuales fue posible identificar las situaciones y respuestas asociadas a él. Sin embargo, esta propuesta es aun en nuestros días ambigua en tanto que la condición humana no permite una totalidad de la comprensión de nuestras conductas y respuestas a situaciones que pueden condicionar el estrés, lo que para unos es una suerte de factores detonantes no puede serlo para otros, pues la personalidad y las condiciones de las personas dotan de variados resultados aun en condiciones similares. De acuerdo con **Martínez y Díaz (2007)**:

El fenómeno del estrés se suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización (p.12).

Como se puede advertir, el impacto que este suele tener en la salud de los actores educativos es importante, pero es primordial subrayar que su origen no es solo biológico. Por el contrario, las causas son múltiples y se encuentran desencadenadas como efecto de un conjunto de condiciones sociales, culturales que se suman a la salud emocional y psíquica de los sujetos; se trata de un fenómeno de alta complejidad que obedece a múltiples factores.

Desde esta perspectiva, el estrés produce una inestabilidad emocional que se convierte en un principio ordenador de la vida social del sujeto, que lo lleva a instrumentar prácticas y estrategias para enfrentarse al mundo social que le rodea. Este principio ordenador está basado en una cosmovisión de carácter social que impone muchas exigencias que impone la vida social y cultural, regidas por dimensiones económicas, el mercado de consumo, la moda y la búsqueda de un reconocimiento frente a los demás; son condiciones de exigencia adaptativa, cuya experiencia es percibida de manera distinta por los sujetos.

Se trata de condiciones que nos mantienen siempre en un estado de alerta, de amenaza inevitable que nos hace sentir impotentes, desesperados y frustrados. Son condiciones de amenaza donde la inseguridad y el miedo se convierten en un promotor esencial del estrés.

Se trata de una condición cultural que obliga a los sujetos a romper los límites, como lo subraya Han, son acciones impuestas que vacían la mente y nos hostigan, imponiendo una condición de negatividad que desata ansiedad e impone hiperactividad en los sujetos como resultado de una sociedad disciplinaria, que castiga la apatía, el fracaso y la no afirmación en el consumo. El estrés, en la vida universitaria, es parte del agotamiento que viven cotidianamente los alumnos y profesores, como resultado de la organización de la vida del sujeto en torno al estudio y el trabajo, es una condición que altera la salud tanto física como mental (Han, 2012).

Esta condición de estrés se muestra bajo una posición binaria: de lo biológico-psíquico y lo cultural. Ambas visiones se consideran un eje fundamental de la vida social moderna que se definen por el agotamiento y la respuesta del cuerpo como objeto abarcador de la fatiga, la competencia, la soledad inducida por la desconexión del hundimiento en las redes sociales, que nos hace vulnerables y nos produce enfermedad.

Por ejemplo, la coexistencia de estas posiciones binarias se expresa en el cansancio, el aislamiento, la ansiedad, el hiperconsumo, el insomnio, en manchas y erupciones de la piel, en la obsesión por mantenerse delgado, en las alteraciones de los ciclos menstruales y en la hipersexualidad. Las respuestas pueden ser variadas, algunas expresadas en eventos físicos, otros psíquicos y unos más culturales.

Sin embargo, sociológicamente, el papel de la cultura se muestra como un elemento constitutivo de la representación y de lo imaginario social, que produce comportamientos y conductas que impactan en la salud física y psíquica. En lo cultural, los efectos del estrés pueden inducir la pérdida de vínculos sociales, como resultado de la frustración social y la falta de sentido y visión de futuro.

En este sentido, el estrés siempre toca aspectos de la vida humana, al producir crisis, y con ello nos hace habitar el insomnio, la irritación constante, la ansiedad, la migraña, la alteración en la ingesta de alimentos. De igual manera nos convoca al consumo de alcohol y tabaco. Son experiencias que suelen ser comunes para los sujetos, en la medida en que no se advierten como una novedad. De ahí que el estrés surja del cruce de circunstancias propias de la vorágine cotidiana de la vida humana.

Sin embargo, cuando se vive bajo condiciones crónicas de estrés, se convierte en un problema de salud, que impulsa diversas complicaciones de salud física y mental. Los daños generados se deben a la secreción prolongada de glucocorticoides, que provocan efectos en el sistema nervioso central y en órganos periféricos.

De ahí que “el estrés, como lo establece la Organización Mundial de la Salud (WHO), sea el resultado de un desequilibrio entre las exigencias y presiones a las que se enfrente el individuo, por un lado, y sus capacidades y conocimientos que tiene para resolverlas (como se citó en Cerda et al., 2020, p. 35)”. Como se puede advertir, las respuestas fisiológicas del estrés son resultado de una condición de vida; sus efectos no solo son de carácter fisiológico, sino que también psicológicamente son promotores de un cansancio crónico, depresión e irritación constante, cuyas repercusiones afectarán tanto la salud como la vida personal y social.

En el mundo laboral, sus efectos son conocidos como síndrome de Burnout, el cual se relaciona con algunas enfermedades asociadas al agotamiento, al igual que con el Trastorno de Déficit de Atención e hiperactividad. El estrés es sin duda resultado de una sociedad de la exigencia y el rendimiento subraya Han, que convierte lentamente a nuestra población, en una sociedad de pobladores dopados, individualista que los obliga a estar en una hiperactividad constantes, convirtiendo a los hombres en máquinas de rendimientos que se dopan bajo el hiper consumo y la dispersión de la sobre estimulación de información replicada por las redes sociales, el internet y el mundo del consumo (Han; 2012)

Estas condiciones inducen en los alumnos a cambios en su comportamiento, como resultado de un estrés crónico, que por un lado se caracteriza por estimular de manera constante conductas guiadas por los insultos verbales, asociados a un confinamiento reducido de espacio para el desarrollo de su vida personal, a mediano y largo plazo. Por el otro lado, esta condición promueve la frustración, la cual se vuelve un detonante de ira y violencia en la vida cotidiana; son pues estímulos que se vuelven una amenaza potencial capaz de inducir respuestas fisiológicas y conductuales (Calzadilla, 2022).

Aquí la intensidad de un estresor está determinada por dos aspectos: 1) La percepción de éste como una amenaza y 2) la predictibilidad; así mientras más amenazador e impredecible para la vida del individuo es el estresor, mayor será la respuesta de estrés que desencadenará; por el contrario, si el estresor no se percibe como una amenaza importante y / o si puede predecirse, el individuo podrá confrontarlos y adaptarse (Koolhas, et al, 2011, como se citó en Martínez, 2020;62)

De ahí que, la percepción de un estresor variar según los referentes culturales y sociales de cada individuo, de acuerdo con Awé et al., (2016, como se citó en Restrepo, Sánchez & Castañeda, 2020) se conoce que los niveles elevados de estrés estudiantil, repercuten negativamente en el rendimiento escolar y a su vez son señalados como principales estresores: la carga académica, las largas horas de estudio, los exámenes, las calificaciones, el escaso tiempo libre y la dificultad que representa para el estudiante el trabajo en clase, a los que pueden añadirse las nulas o infructuosas técnicas o hábitos de estudio; pero en general para muchos alumnos de los últimos semestres de estudio las preguntas constantes que forman parte de estos estresores son; ¿conseguiré trabajo? ¿tiene

sentido estudiar si los salarios son bajos? ¿podré tener un empleo bien remunerado? ¿vale la pena estudiar tanto? ¿algún día tendré mi propia casa, un vehículo, una familia?

Las respuestas y válvulas de escape de los universitarios

La formación de un perfil universitario compromete a la persona a adoptar conductas y hábitos que le permitan el desarrollo pleno de su personalidad en aras de cumplir cabalmente con el perfil de la carrera universitaria de su elección; con frecuencia los jóvenes se autoimponen estilos de vida y conductas que resultan en hábitos poco saludables y que vulneran su respuesta en los ambientes de aprendizaje: ayunos prolongados, desvelos, ingesta de bebidas altas en cafeína o cocteles energizantes, el deterioro físico que deja la necesidad de trabajar medio tiempo o fines de semana para apoyar en sus gastos personales y/o familiares, el cansancio derivado del cuidado de niños pequeños (especialmente las universitarias que son madres de familia), corrompen el equilibrio y la lucidez con que debieran presentarse en las aulas para estar en condiciones de aprender y desarrollar habilidades para la profesión.

Uno de los grandes referentes que vivimos como sociedad es el periodo de la pandemia SARS-CoV2, que dejó innumerables consecuencias en la sociedad, inevitablemente una de las mermas más significativas fue la vida y la salud de las personas y la perenne preocupación de los efectos a largo plazo que tendrán las vacunas que nos inmunizaron contra esa enfermedad; un rasgo visible fue la afectación a la salud mental de las personas pues muchas se vieron afectadas por sus emociones y respuestas conductuales. Como se observa en la figura 1, esta afectación tuvo consecuencias graves, ya que las muertes por suicidio alcanzaron niveles nunca antes vistos para ciertos grupos etarios. Hasta finales de 2023, la salud mental se volvió una situación prevalente pues los niveles de ansiedad, depresión y ansiedad fueron crecientes entre la población juvenil mexicana.

Figura 1

Principales causas de muerte en jóvenes y adultos jóvenes en México durante el periodo postpandémico.



Nota: Adaptados de “La Salud Mental no se recupera de la pandemia: 2 de cada 10 mexicanos tienen depresión”, por El Economista. <https://www.eleconomista.com.mx/arteseideas/La-salud-mental-no-se-recupera-de-la-pandemia-2-de-cada-10-mexicanos-tienen-depresion-20231120-0014.html>. Copyright 2023 por El Economista

Aunada a esta condición, las exigencias de retomar los estudios que se vieron interrumpidos en su modalidad presencial durante la pandemia generaron mucho estrés en los estudiantes pues varios de ellos habían encontrado cierta tranquilidad al evitar los trayectos y las jornadas cansadas que exigía el presentarse en el aula; aunque muchos otros vieron con cierta benevolencia poder reunirse con sus amigos y reestablecer con cierta normalidad el curso de la vida universitaria.

De acuerdo con el boletín UNAM-DGCS-305 de 2022, el estrés provoca, además de las manifestaciones emocionales derivadas de la depresión y la ansiedad, daños gastrointestinales, alteraciones del sueño, dolor de cabeza, miedo y reacciones conductuales diversas.

La Asociación Psiquiátrica Mexicana, señala que los cambios de conducta juvenil que deben atenderse para funcionar adecuadamente en la convivencia cotidiana, social y académica son:

- Que el joven se encuentre aislado o con pocas o nulas ganas de socializar.
- Que se muestre irritable, poco tolerante o muy triste
- Que deje de hacer las cosas que habitualmente disfrutaba
- Que no quiera comer
- Que muestre baja en el rendimiento académico
- Que inesperadamente de haya vuelto problemático en la escuela (**Rodríguez, 2023, p. 1**)

Además de estas conductas, el consumo de sustancias y el alcohol han permeado y agudizado más este problema social y exacerban algunas manifestaciones destructivas y de violencia que pudieran desencadenar conductas irresponsables, autodestructivas y hasta suicidas.

Aunque no todos los jóvenes reaccionan de la misma forma, los contextos pueden jugar un papel importante en las formas de desarrollar la personalidad y la percepción a los estímulos que la vida académica del universitario forma, las percepciones de optimismo o tristeza con que manejan los fenómenos cotidianos dentro de las instituciones y su experiencia personal en la universidad.

Conociendo a los estudiantes universitarios y sus estresores

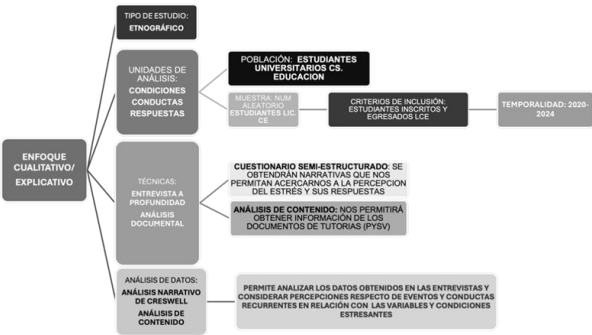
Los objetivos de este trabajo se orientan, en primer lugar, a identificar las condiciones y circunstancias en el ámbito académico que producen en los estudiantes universitarios condiciones de estrés. En segundo lugar, describir las características y respuestas que los alumnos tienen ante una condición de percepción estresante, como resultado de las

tareas motivadas por las labores académicas. Adicionalmente, se busca indagar si solo son situaciones propias del mundo académico las estresantes en los alumnos o existen otras fuera del ámbito académico con mayor predisposición al estrés.

Dado que el estudio se centra en las respuestas y percepciones humanas de un fenómeno particular como es el estrés, la metodología se orientó hacia un enfoque cualitativo de tipo etnográfico. Esto permitió una participación en el campo de investigación que priorizó un registro narrativo del fenómeno del estrés asociado a los estudiantes universitarios, tal como se esquematiza en la figura 2.

Figura 2

Flujo del proceso metodológico en el estudio del Estrés Académico Universitario



Nota: Elaboración propia.

Este fue un trabajo de investigación que comenzó a planearse desde el inicio de la pandemia SARS-CoV-2 porque la observación inicial del programa institucional de tutorías (19 estudiantes asignados a uno de los autores) dejó mucha información relacionada con condiciones de estrés que estaban atravesando los universitarios. Ante ello se sumó un primer avance en la recopilación de información en entrevistas semi-estructuradas a otros 9 estudiantes durante el trayecto de la Unidad de Aprendizaje (UDA) de Trabajo Recepcional I y II en los periodos 2021, 2022 y otros 11 estudiantes de los periodos 2023 y 2024 de la misma unidad de aprendizaje, fueron aportando información que fue tratada mediante los analizadores de narrativa de Cresswell y mediante análisis de contenido.

La Facultad de Ciencias de la Educación es una de las 11 Facultades de la Universidad Autónoma de Tlaxcala; cuenta con una población de 1276 estudiantes y tiene una planta docente integrada por 206 profesores (docentes hora clase, medio tiempo y tiempo completo). Ofrece 4 programas educativos: Ciencias de la Educación, Comunicación e Innovación Educativa, Educación Inicial y Gestión de Instituciones y Maestría en Educación Inicial y Gestión de Instituciones. La muestra se integró conforme a los criterios que se detallan en la tabla 1, la cual especifica los semestres, unidades de aprendizaje y temporalidad de los participantes:

Tabla 1.

Criterios de la integración de la muestra de estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación

Muestra	Criterios de inclusión	UDA	Semestre	Temporalidad
19	Estudiantes regulares de Licenciatura en Ciencias de la Educación. UATx.	Asignados por el programa Institucional de Tutorías	I,II,III,IV,V,VI,VII y VIII	2020, 2021, 2022, 2023 y 2024
9	Estudiantes regulares de Licenciatura en Ciencias de la Educación. UATx.	Trabajo Recepcional I y II	VII y VIII	Otoño 2021 y Primavera 2022
5	Estudiantes regulares de Licenciatura en Ciencias de la Educación. UATx.	Trabajo Recepcional I y II	VII y VIII	Otoño 2022 y Primavera 2023
11	Estudiantes regulares de Licenciatura en Ciencias de la Educación. UATx.	Trabajo Recepcional I y II	VII y VIII	Otoño 2023 y Primavera 2024

Nota: Elaboración propia

Como se ha mencionado, este trabajo comenzó a diseñarse a partir de las respuestas obtenidas en entrevistas informales realizadas en el marco del Programa Institucional de Tutorías. Este Programa se define como un “acompañamiento y apoyo de carácter docente, basado en una atención personalizada que favorece una mejor comprensión de los problemas que enfrenta el alumno, por parte del profesor en lo que se refiere a su adaptación al ambiente universitario, a las condiciones individuales para un desempeño aceptable durante su formación académica (Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior [ANUIES, 2000].

Este programa fue presentado como parte del Programa Integral de Fortalecimiento Institucional (PIFI) 2002-2003 como un medio para dar orientación y seguimiento académico a los estudiantes universitarios con la finalidad de impulsar su aprovechamiento, logro de perfil de egreso y eficiencia terminal, además de abatir el rezago y garantizar su permanencia en el programa educativo.

Es así como en la interacción de la relación tutor-tutorado se recogieron las primeras experiencias de los estudiantes con respecto a lo que consideraban una situación o condición estresante. Este programa también trabaja con elementos como el formato llamado Proyecto y Sentido de Vida (PySV) cuyo llenado es manual y permite identificar dimensiones de cómo el estudiante se relaciona en 5 dimensiones: social, laboral, afectiva, cognitiva, física y espiritual o valoral.

En el periodo Primavera 2021, el programa implementó una batería de llenado en el instrumento PySV que contenía los siguientes campos en la dimensión afectivo-emocional, cuyo formato se ejemplifica en la figura 3, que fue un detonante para continuar con el trabajo de obtener información a través de lo que los tutorados fueron respondiendo y llenando en los semestres posteriores y a quienes se les dio seguimiento hasta su egreso.

Otro momento que se aprovechó para obtener información fueron las sesiones de la UDA Trabajo Recepcional I y II, debido a que el trabajo es personalizado e implica que las sesiones de asesorías (4 horas semana/clase) para la construcción del trabajo de tesis requiere atención individual y el seguimiento que se hace no es solo grupal sino que los avances son revisados de forma personal y esto da pauta para indagar de forma semi estructurada las condiciones y respuestas que son objetivo de esta investigación.

Cabe señalar que las asesorías en muchos casos no se limitan al tiempo asignado (4 horas semana/clase) sino que se extienden a sesiones en línea los fines de semana y también a conversaciones por medio de la aplicación de mensajes de texto instantáneo Whatsapp.

Figura 3

Parte del Instrumento Proyecto y Sentido de Vida del Programa Institucional de las Tutorías UATx.



Universidad Autónoma de Tlaxcala
Secretaría Técnica
Departamento de Orientación Educativa
SISTEMA INSTITUCIONAL DE TUTORÍAS

Áreas del desarrollo humano para trabajar Proyecto y Sentido de Vida

Afectivo - Emocional

¿Cómo te sentías antes de la pandemia y cómo te sientes en la actualidad?

En este momento ¿qué te impulsa a seguir adelante?

¿Qué prioridades personales rescatarías en estos tiempos?

¿Las relaciones interpersonales a las que estabas acostumbrada o acostumbrado antes de la pandemia, te afectan emocionalmente?

¿Has desencadenado alguno de los siguientes síntomas derivado del confinamiento por COVID 19?

Marca con una X

DEPRESIÓN	ANSIEDAD	DUELO
• Tristeza • Desesperanza • Preocupación • Aburrimiento • Irritabilidad • Pérdida del sentido de vida • Dolor de cabeza • Alteraciones en el sueño y alimentación	• Sensación de ahogo • Dolor de cabeza • Oposición torácica • Parestesias(sensación de picazón en las manos o en los pies) • Alteraciones en la alimentación • Alteraciones en el sueño • Fobias • Pensamientos negativos	• Irritabilidad • Miedo • Enojo • Tristeza • Llanto constante • Cambios de humor • Miedo a morir • Alteraciones en el sueño y alimentación

Nota: Adaptado del Programa Institucional de Tutorías UATx de la Universidad Autónoma de Tlaxcala (UATx). Copyright 2021 por UATX.

Se ha establecido que en esta investigación se trabajaron 3 unidades de análisis: las condiciones que promueven el estrés, las conductas de los universitarios y las respuestas ante el estrés, de tal manera que fueron consideradas algunas o todas las siguientes preguntas detonadoras en las entrevistas semi estructuradas, asimismo, estas preguntas solo fueron el eje rector o estructural pues en ocasiones los estudiantes sólo necesitaban una pregunta para desarrollar toda la información sin necesidad de recurrir a las otras detonantes (Tabla 2):

Tabla 2

Unidades de análisis y preguntas detonadoras para entrevista semiestructuradas

Código clave	Unidad de análisis	Preguntas	Criterio de análisis
CE	Condiciones que promueven el estrés	¿Cómo te sientes? ¿Qué te preocupa? ¿Qué tienes que hacer? ¿Por qué te sientes así?	Identificación y conocimiento sobre los detonantes del estrés
CR	Conductas resultantes del estrés	¿Cómo te sientes? ¿Qué te pasó? ¿Cómo lo tomaste?	Percepción sobre las conductas y sentimientos resultantes de los detonantes del estrés
RNE	Respuestas para neutralizar el estrés	¿Cómo lo quieres resolver? ¿Qué piensas hacer? ¿Qué te hace sentir menor? ¿Le contaste a alguien? ¿Por qué?	Acciones resultantes de las decisiones tomadas para contrarrestar el estrés

Nota: Elaboración propia.

Los momentos que se escogieron para trabajar con los estudiantes fueron variados y siempre estuvieron sujetos a la disposición y actitud del estudiante, privilegiando su bienestar y la posibilidad de obtener información se sujetó a lo que ellos pudieran y quisieran compartir.

Análisis de resultados

Las exigencias derivadas del estudio de una carrera universitaria se encuentran permeadas ,además, por las interacciones y condiciones de vida personal, que pueden resultar en acciones detonantes del estrés. El análisis de los registros del Proyecto y Sentido de Vida (PySV) mostró que, de un total de 19 estudiantes, las emociones manifestadas recurrentemente fueron aquellas asociadas al estrés académico y personal. Los resultados específicos, desglosados por año y tipo de manifestación, se presentan en la tabla 3.

Tabla 3

Frecuencia de manifestaciones de estrés universitario según el Instrumento Proyecto y Sentido de Vida (PySV)

AÑO	EMOCIONES	INCIDENCIA
2021*	Tristeza, preocupación, aburrimiento, pérdida del sentido académico, irritabilidad, pérdida del sentido de vida, dolor recurrente de cabeza, alteraciones de sueño y la alimentación, llanto sin razón aparente, pesadillas recurrentes.	16/19
2021*	Laceraciones	4/19
2021*	Deseos de morir	3/19
2022*	Tristeza, preocupación, aburrimiento, pérdida del sentido académico, irritabilidad, pérdida del sentido de vida, dolor recurrente de cabeza, alteraciones de sueño y la alimentación, llanto sin razón aparente, pesadillas recurrentes.	17/19
2022*	Deseos de morir	5/19
2023	Tristeza, preocupación, aburrimiento, pérdida del sentido académico, irritabilidad, pérdida del sentido de vida, dolor recurrente de cabeza, alteraciones de sueño y la alimentación, llanto sin razón aparente, pesadillas recurrentes.	15/19
2023	Consumo de alcohol	4/19
2023	Deseos de morir	5/19
2024	Tristeza, preocupación, aburrimiento, pérdida del sentido académico, irritabilidad, pérdida del sentido de vida, dolor recurrente de cabeza, alteraciones de sueño y la alimentación, llanto sin razón aparente, pesadillas recurrentes.	13/19
2024	Consumo de alcohol	2/19

Nota: Elaboración propia con base a los datos del Programa Institucional de Tutorías y los estudiantes tutorados asignados. Los años marcados con un asterisco (*) corresponden a periodos en los que las actividades se realizaron en línea y de forma híbrida durante la transición postpandémica de SARS-CoV-2.

Podemos observar en esta tabla que los estudiantes señalaron como emociones recurrentes con mayor incidencia: Tristeza, Preocupación, Aburrimiento, Pérdida del sentido académico, Irritabilidad, Pérdida del sentido de vida, Dolor recurrente de cabeza, Alteraciones de sueño y la alimentación, Llanto sin razón aparente, Pesadillas recurrentes.

Resulta importante que dentro de estas emociones se encuentre la pérdida del sentido académico, misma que se pudo hallar dentro de las entrevistas que se analizarán posteriormente.

Un dato que llama nuestra atención es que las mismas emociones fueron tachadas no solo durante la pandemia sino también durante el proceso académico de vuelta a la normalidad hasta que se recuperó totalmente la confianza en el control de la situación sanitaria (Primavera 2024) que fue el semestre en que egresaron los 19 tutorados.

Esto es indicativo de que la pandemia pudo haber exaltado los sentimientos que siempre estuvieron allí pero que no se fueron con la misma, sino que permanecieron dentro de la vida cotidiana de los estudiantes.

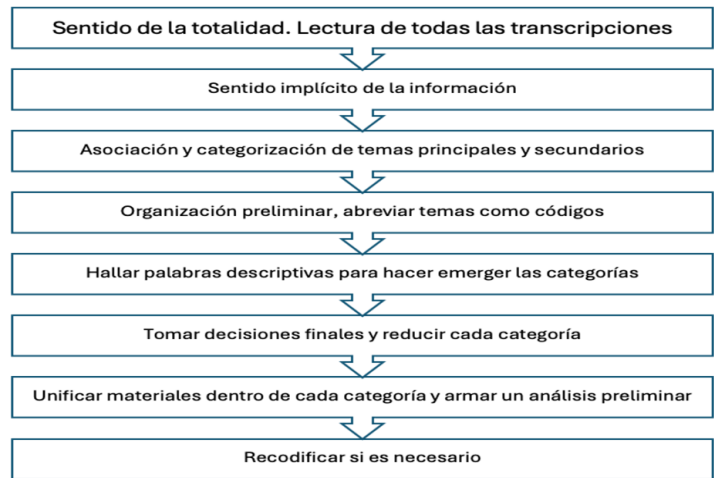
Un dato que puntualizamos es que los reactivos que se añadieron al instrumento SyPV se dejaron de imprimir en los formatos institucionales durante el semestre Primavera 2023; sin embargo, para efectos de esta investigación, los autores pidieron a los estudiantes con fines académicos que siguieran llenando ese apartado.

Los resultados obtenidos de las narrativas fueron también muy importantes, ya que permiten advertir que muchos de los sentimientos aflorados durante la pandemia parecen persistir en la etapa postpandémica, normalizándose e integrándose en la vida cotidiana de los estudiantes.

Para organizar, tratar e interpretar la información obtenida en las entrevistas —y así alcanzar los tres objetivos de esta investigación— se siguieron los analizadores de datos cualitativos propuestos por Creswell (2007), cuyo proceso se ilustra en la figura 4.

Figura 4

Proceso de análisis de datos textuales según Creswell (2007)



Nota: Adaptado de Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches (2a ed.), por J. W. Creswell, 2007, Sage Publications. Copyright 2007 por Sage Publications

Una vez organizada y sistematizada la información, la narrativa obtenida se presenta con los códigos establecidos en el apartado anterior; se añadió la letra (P) a aquellos provenientes de narrativas recabadas durante la pandemia SARS-CoV-2. A continuación, se exponen narrativas emblemáticas que ilustran los principales factores causantes de estrés en los universitarios, seguidas de un análisis de las conductas resultantes y las respuestas neutralizadoras identificadas.

Narrativas sobre condiciones estresantes (CE) durante la pandemia (PCE):

“Lo que más me preocupa es que mi papá se enferme, a mi tío le dio CoVID y falleció, mi papá lo fue a ver el día que lo ingresaron al hospital y se deprimió mucho pus (sic) no pudo volver a ver a su hermano, a mis otros tíos igual les pegó lo de mi tío pero mi papá era el más cercano a él, ¿qué vamos a hacer si le pasa algo?, mi mamá no trabaja, bueno si pero aquí en la casa nos atiende y mi papá es quien trae el gasto, estoy muy preocupada” (PCE).

“Profe, no me he podido conectar porque mire, me da pena pero es que no tengo internet y mi mamá no ha vendido, lo poco que tenemos es para medio ir comiendo o de plano nos vamos con mi tía, no me repruebe, déjeme tarea o un trabajo y se la mando por correo” (PCE).

“Es que si me da no se qué, siempre soñé con tener mi fiesta de graduación y mire, no por mí, pero a mis papás les daba mucha ilusión, y luego nosotros profe, ya ni nos vimos, según nuestra graduación en línea bien feo, no era como yo pensé, ni para reunirme con mis amigas para comer en un lugar bonito y festejar o algo porque todo está cerrado, si me desmotiva” (PCE).

“Yo sé que usted me entiende, profe, pero mire, hay otros profesores que a fuerza quieren que estemos las dos horas con la cámara prendida...tenemos una computadora y

somos mi hermana y yo. Mi mamá tiene la suya pero trabaja a la misma hora que nosotros tenemos clase y un día mi hermana y otro día yo, luego para colmo no hay buena señal en la casa, me voy al patio o a la entrada de plano y los profesores no entienden, tengo miedo de bajar de calificación” (PCE).

Análisis: Observamos que las condiciones que promueven sentimientos de miedo, ansiedad, tristeza y estrés están ligados a expectativas respecto de las que no se pudieron cumplir, una suerte de sueños no cristalizados y que permeados, por el sentimiento global del miedo que se vivió en la pandemia, fueron impulsores de sentimientos negativos, mientras unas respuestas fueron en el sentido de una aparente pérdida (familiar, de un sueño compartido, de los ingresos o de una baja calificación) todos se distinguieron por un dejo de tristeza y lamento, además de una fuerte preocupación por el futuro incierto. Todas estas narrativas se caracterizan por un marcado tono de tristeza, lamento y preocupación por un futuro incierto.

Narrativas sobre condiciones estresantes (CE) en la postpandemia:

“Ay profe, está fatal, unos choferes si nos dan chance, pero otros no dejan que vengamos parados en las camionetas, ayer llegué tarde con el maestro F.... todo porque se me olvidó el cubrebocas, y sin él no me dejan subir a la combi, una vez se subió una chava y le venían diciendo de cosas, no la dejaron en paz hasta que se bajó, pobre y yo tengo que tomar 3 combis, mejor hubiéramos seguido en línea” (CE).

“No profesora, la busqué porque no sé como decirle, que me quiero dar de baja, hay veces que no tenemos ni para los pasajes, luego la profesora de (se omite nombre de la unidad de aprendizaje) nos pide y nos pide cosas, yo se que es en equipo (llora) pero todas tenemos que cooperar para sus actividades y yo no tengo para darles a ellas” (CE).

“Ay maestra como le dije la otra vez yo no sé que hacer, desde que mi hermano se enfermó todo se vino abajo, a mi ni caso me hacen, sólo me preguntan de mi otra hermana porque yo la cuido y hago el quehacer, pero todo mundo está siempre pendiente de mi hermano, luego pa (sic) acabarla mis papás se pelean entre ellos y luego ellos contra mis abuelos y mis tíos, vivir en mi casa es horrible, yo hasta quisiera estar en lugar de mi hermano” (CE).

“¿Y cuánto cuesta la titulación profe?, no invente, no tengo ese dinero, si ni trabajo y mis papás a duras penas me dan para los pasajes, y tomo varios porque mi servicio social está hasta el otro lado, tomo varias combis, y mi jefa de servicio, que ni es la mera mera, está bien loca hay veces en que no hay nada que hacer y le avanzo a mis tareas y me regaña ¿no un día hasta me puso a trapear y jalar cajas? Y de ahí se la agarró, porque el señor del aseo no lo hace bien, me agarró de su mesa y diario a barrer, a trapear, a acomodar cosas, si ni en mi casa. Acabo bien cansada, me llevo mis trastes con comida, pero luego me los termino en el desayuno y luego a la escuela con

hambre. A veces mis amigas me invitan y otras me aguanto hasta la noche en mi casa, pero llego bien cansada y ¿qué tarea? Empiezo a hacerla y me da sueño” (CE).

“Qué chistoso, cuando entré a la carrera me andaba por avanzar y terminar, pero ahora ya no quiero terminar, ¿qué voy a hacer?, no hay trabajo, bueno si pero mal pagados y explotados, me dijeron unos compas que en las particulares (se refiere a escuelas de educación básica de nivel primaria privadas) les dan tres mil cuatrocientos pesos a la quincena y el horario es de siete y media de la mañana a cuatro de la tarde, póngale que son cuarenta horas a la semana, ochenta a la quincena y si le divide son cuarenta y dos pesos la hora, no manche, mejor me voy de botarga del Simi, por lo menos me divierto y no tengo que llegar a calificar, planear y hacer guardias” (CE).

Análisis: Podemos advertir que las condiciones estresantes (CE) de la vida normal son diferentes a las de la etapa de la pandemia, sin embargo los niveles de estrés se mantienen y aluden a una serie de factores referentes al futuro incierto también y a factores específicos de la vida universitaria, por economía de espacio hubo otras narrativas que no fueron consideradas pero cuyas dimensiones se representan en las narrativas presentadas.

Conductas resultantes del estrés (CR):

Con respecto a las conductas estresantes resultado de esas condiciones podemos rescatar que las narrativas arrojaron los siguientes estados:

“Si, si tengo miedo, hasta sueño cosas” (PCR)

“Pues me canso, pero cuando llega mi familia exploto y me enojo” (PCR)

“Mi forma de reaccionar es durmiendo, así lloro y me duermo para que se me olvide” (CR)

“Estoy preocupada” (CR).

“Estoy harta, me duele la cabeza todo el día” (CR).

“No puedo dormir en las noches y en el día siempre tengo sueño” (CR).

“Me quiero morir, profe” (CR).

“Todo el tiempo estoy cansada” (CR).

“Pues es que es como ansiedad, estrés, pero creo que es más miedo” (CR).

Análisis: La lectura que nos dan estas respuestas es de un sentimiento prevalente asociado al estrés y que en casos severos llega a la depresión y al deseo de morir, como resultado de las condiciones descirtas anteriormente, la familia, la escuela y las demandas de la vida universitaria permean a nivel de las emociones y ellos tienen respuestas para sobrellevar estas emociones:

Respuestas para neutralizar el estrés (RNE):

“No me quedó de otra que hacer videollamadas, mi papá luego me daba cien pesos para mis datos y a veces con eso me conectaba a clase y nos quedábamos un rato platicando, no es mucho y ya de plano hubo un momento en que sí nos reunimos” (PRNE).

“Pues de las tareas y trabajos creo que no me estreso tanto porque soy muy confiado, no me pregunte cómo, pero lo resuelvo, y no copio y pego ¡eh! Como que siento que tengo la capacidad para resolverlo y aunque eche la hueva unos días me recupero y trabajo” (PRNE).

“Pues ahí ando en el TikTok o en el Face de chismosa, me gusta poner música y tengo mi grupo de WhatsApp con las amigas para echar chisme” (PRNE).

“Me gusta cuando llega mi mamá y comemos todos, en lo que se baña, calentamos la comida y las tortillas, para que nos cuente del mundo real (se ríe) aunque luego nos cuenta cosas tristes de que ve ambulancias y carrozas, pero estamos todos y comemos y se nos olvida lo de afuera” (PRNE).

“Me gusta platicar con mi novio, él y mi hermana son mis confidentes, les tengo mucha confianza, a veces vemos películas y nos compramos unas papas y la pasamos bien” (RNE).

“Yo sé que puedo estar de baquetona toda la vida en casa de mis papás y no pasa nada, pero ya no me gusta pedirles dinero, aunque sea de maestra explotada me voy a ir a trabajar, de ahí saldrá algo más pues uno se va conectando, por eso debemos hacerlo bien, para que nos llamen a trabajar a otros lados mejor pagados, porque si te ven todo menso y flojo pues no vas a pasar de ahí” (RNE).

“A mi me gusta hacer ejercicio, no sé, podré estar cansado pero me pongo a correr o cuando puedo voy al gimnasio y es como magia, ahí se me va todo el coraje, el miedo y el estrés del día, llego a comer y duermo como bebé, cuando hay mucha tarea ni modo, no voy pero otros días si aprovecho” (RNE)

“No me importa lo que digan, yo sí salgo a echarme mi desestrés cuando se puede, nos vamos con los amigos, ¿qué tiene de malo? No estoy casado, ni tengo hijos, también juego fútbol los sábados, me gusta mucho porque voy con mis primos y mis vecinos, está chido profe, saca uno el estrés” (RNE)

Análisis: Este último grupo de narrativas asociadas a las respuestas neutralizadoras ante el estrés nos confirman que para los universitarios es muy importante el grupo de apoyo y la proximidad que puedan tener con su familia, con sus amigos y con sus parejas, también resalta el hecho de crear y promover autoconfianza pues como podemos advertir muchos de ellos se sienten capaces de cumplir con las tareas y deberes que implica la vida universitaria y laboral, pero asumen que es necesario

trabajar y crear disciplina para acceder a buenas calificaciones o a mejores oportunidades de empleo, por otra parte es importante que algunos de ellos destacan el papel que jugaron las redes sociales para acercarlos a sus amigos, parejas y compañeros en tiempos de pandemia y el deporte o la activación física como una manera de disminuir el estrés, otras acciones recayeron en el consumo de alcohol y en escuchar música, dibujar y dormir.

Reflexiones finales

Es cierto que durante la Pandemia SARS-CoV2 a nivel global experimentamos cambios importantes que afectaron nuestra forma de relacionarnos socialmente, prueba de ello es la importancia que adquirieron los medios digitales en prácticas educativas, económicas y de entretenimiento, surgiendo algunas nuevas modalidades de relaciones sociales como los picos que alcanzaron a nivel global las plataformas de entretenimiento (streaming) y el comercio (Temu, Amazon, Mercado Libre, y las aplicaciones locales por citar algunos) pero dentro de este posicionamiento social fue evidente que los jóvenes universitarios manejaron con sus recursos emocionales y personales este momento incierto; las consideraciones emocionales que ellos manifestaron durante la pandemia se encontraban asociadas al sentimiento de pérdida personal (familia, pareja, amigos), al sentimiento de culpa por no poder cumplir cabalmente con los requerimientos de la escolarización en línea y a la incertidumbre por recuperar su vida como ello la vivían; sin embargo gestionaron como mejor pudieron esas emociones a través del contacto con el círculo de apoyo (padres, hermanos, tíos, amigos y pareja), si bien la proximidad se daba en el plano virtual, para ellos fue muy importante mantenerse en contacto con lo que ellos consideraban el “mundo real” a través de plataformas de mensajería instantánea (Whatsapp y Telegram), en este sentido con las narrativas obtenidas es posible visibilizar que para ellos la jerarquía de emociones estaba relacionada directamente con la familia y su integridad y con el círculo primario de apoyo, secundado por las exigencias de la vida universitaria que los condicionó por el momento que se vivía, a una modalidad virtual.

Con el regreso a la normalidad, el estrés y las emociones fueron expuestos a un nuevo condicionamiento, derivado de los efectos de la pandemia y por otra parte, asociados a la nueva realidad, el transporte, las exigencias académicas y la falta de recursos económicos como resultado de una situación económica y laboral que se padeció a nivel global. Hubo una condición particular que viven los estudiantes próximos a egresar y que visibiliza con mayor medida esta situación: la realización de la tesis, los gastos de titulación y la incertidumbre por no saber si encontrarán un empleo en el corto plazo después del egreso o si tendrán alguna oportunidad para tener un ingreso y no depender más de los padres.

Como se puede observar, el acto de establecer un eje de análisis para categorizar las emociones es fundamental y en esta propuesta, generar los códigos de los tiempos y condiciones nos permitieron comprender que las emociones de

los universitarios si bien constantemente se ven afectadas por el entorno, muchas veces no son reconocidas ni tratadas profesionalmente, en algunos casos por falta de tiempo, de recursos o porque no lo consideran necesario, sin embargo muchas de estas emociones generan efectos físicos (alteración de los ciclos de sueño, hambre, metabolismo y bienestar o malestar en general) y la forma general de tratamiento al que acuden los universitarios son benéficos como el deporte o relajarse mediante la música o el entretenimiento, no siempre son respuestas duraderas a problemas severos como la depresión o un inminente intento de suicidio.

El compromiso de este trabajo es contribuir a visibilizar esta serie de conductas y la manera en que los adultos nos hemos apropiado de una nueva cotidianidad que, como señala Han, es muy tendiente a la autoexplotación, rebasando todo sentido de compasión y contemplamiento al tiempo y a la vida. De forma importante, generar mecanismos que han sido abordados por los jóvenes han contribuido a mejorar sus estados de ánimo, y aun cuando quedaron fuera de este trabajo, de forma coloquial y al margen de la sistematización de la información obtenida para este trabajo, se comentaron algunos mecanismos de freno para los sentimientos de agobio que les asaltaban, en algunos estudiantes supuso el sencillo acto de "relatar" o contar a alguna persona de su círculo cercano de apoyo sus sentimientos, en algunos otros casos la solución neutralizadora fue escuchar música y en algunos fue el deporte. Si bien repetimos, esta obtención de información se manifestó de forma extraoficial; supone una información que dota de importancia la respuesta que buscan los estudiantes al sentirse acorralados y presos de sentimientos negativos.

. Referencias

- Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior [ANUIES]. (2000). Programas Institucionales de Tutoría. Una propuesta de la ANUIES para su organización y funcionamiento en las instituciones de educación superior. Colección Biblioteca de la Educación Superior. ANUIES.
- Boletín UNAM-DGCS-305. (2022). Los mexicanos, los más estresados en el mundo. Dirección General de Comunicación Social de la Universidad Nacional Autónoma de México.
- Calzadilla Pérez, Oscar Ovidio. (2022). Bases neuroeducativas del estrés y su relación con el rendimiento académico. *EduSol*, 22(79), 208-221. Epub 20 de abril de 2022. Recuperado en 21 de septiembre de 2025, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-80912022000200208&lng=es&tlng=es
- Cerda Molina, A. L.; Martínez-Mota, L.; Borraz León, J. & Páez Martínez, N.(2020). Exposición a la violencia y sus implicaciones en la regulación neuroendocrina del eje del estrés. En Fuentes de Iturbide Patricia, et al. *Violencia y salud mental: perspectivas desde la neurociencia, la clínica y la salud pública*. Instituto Nacional de Psiquiatría.
- Creswell, J. (1994). *Métodos mixtos de investigación cuantitativa y cualitativa*. Sage Publications.

- Gómez, V. (2005). Richard Stanley Lazarus (1922-2002). *Revista Latinoamericana de Psicología*, Fundación Universitaria Konrad Lorenz, 37(1): 207–209.
- Han, B. (2012). *La sociedad del cansancio*. Herder.
- Martínez, E. & Díaz, D. (2007). Una aproximación social al estrés escolar. *Revista de investigación pedagógica*. Universidad de La Rioja, 10 (2): 11–12.
- Martínez, L. (2020). Impacto del maltrato infantil en el desarrollo de psicopatología o resiliencia. En Fuentes de Iturbide Patricia, et al. *Violencia y salud mental: perspectivas desde la neurociencia, la clínica y la salud pública*. Instituto Nacional de Psiquiatría. México.
- Restrepo, J., Sánchez, O. & Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 14(24): 23–47, DOI: [10.25057/21452776.1331](https://doi.org/10.25057/21452776.1331)
- Rodríguez, P. (2023). Pandemia detonó depresión, ansiedad y estrés entre jóvenes. *Excelsior digital*. URL: <https://www.excelsior.com.mx/nacional/pandemia-detono-depresion-ansiedad-y-estres-entre-jovenes/1569894>