

Relación entre el estrés académico, trastornos alimenticios y salud mental en Estudiantes Universitarios

Relationship between academic stress, eating disorders and mental health
in University Students

Marisol de Jesús Mancilla Gallardo¹ • marisol.gallardo@unach.mx
ORCID: 0000-0001-5344-9686

Rita Virginia Ramos Castro¹ • rvramos@unach.mx
ORCID: 0000-0002-7896-3857

Verónica Concepción Castellanos León¹ • veronica.castellanos@unach.mx
ORCID: 0000-0003-3670-5988

Marisol García Cancino¹ • marisol.garcia@unach.mx
ORCID: 0000-0001-7159-9899

Elisa Gutiérrez Gordillo¹ • elisag@unach.mx
ORCID: 0000-0002-7576-4684

1 FACULTAD DE HUMANIDADES CVI. UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIAPAS. TUXTLA
GUTIÉRREZ, CHIAPAS. MÉXICO.

Para citar este artículo:

Mancilla Gallardo, M. de J., Ramos Castro, R. V., Castellanos León, V. C., García Cancino, M., & Gutiérrez Gordillo, E. Relación entre el estrés académico, trastornos alimenticios y salud mental en Estudiantes Universitarios. *Espacio I+D, Innovación más Desarrollo*, 15(43). <https://doi.org/10.31644/IMASD.43.2026.a09>

RESUMEN

Este trabajo presenta un análisis sobre el estrés académico, los trastornos alimenticios y la salud mental de los estudiantes de la licenciatura en Pedagogía y Tecnologías de la Información y Comunicación aplicadas a la Educación de la Facultad de Humanidades de la Universidad Autónoma de Chiapas. Conociendo de antemano que el estrés académico es una de las principales fuentes de malestar en los estudiantes universitarios, derivado de la presión constante para cumplir con las exigencias académicas. Esta situación afecta la gestión emocional, generando problemas como ansiedad, baja autoestima y dificultades en las relaciones. En algunos casos, el estrés excesivo puede llevar a desequilibrios en la salud mental, manifestándose en trastornos como ansiedad generalizada y trastornos alimenticios. Situaciones que pueden desencadenar conductas autolesivas, agresividad e incluso abandono escolar, esta preocupación nos llevó a realizar la investigación con los estudiantes antes mencionados.

La edad promedio de los participantes es de 23 años, con una notable diferencia de género (67.7 % hombres y 32.3 % mujeres). En cuanto al estrés académico, se observa que los niveles moderados son más comunes en los primeros semestres, mientras que los niveles altos y muy altos predominan en los semestres avanzados, especialmente en el séptimo y octavo.

En relación con los trastornos alimenticios, los niveles moderados y bajos son los más frecuentes, pero los niveles muy altos aumentan en los semestres más avanzados. En cuanto a la salud mental, se reporta una distribución equilibrada entre los distintos niveles, aunque las mujeres tienden a presentar bajos indicadores de salud mental.

No se encontró una correlación significativa entre los niveles emocionales y el estrés, ni entre el estrés académico y los síntomas digestivos. Sin embargo, se identificó una correlación negativa moderada, lo que sugiere que un mejor estado emocional está vinculado a una menor prevalencia de síntomas digestivos.

Palabras clave:

estrés académico; salud mental; emociones; trastornos alimenticios.

— Abstract —

The text presents an analysis of academic stress, eating disorders, and mental health among undergraduate students in the Pedagogy and Information and Communication Technologies Applied to Education program at the Faculty of Humanities, Autonomous University of Chiapas. It is understood that academic stress is one of the primary sources of discomfort for university students, stemming from the constant pressure to meet academic demands. This situation affects emotional management, leading to problems such as anxiety, low self-esteem, and difficulties in relationships. In some cases, excessive stress can cause mental health imbalances, manifesting in disorders such as generalized anxiety and eating disorders. These situations can trigger self-harming behaviors, aggression, and even school dropout, which prompted the investigation with the aforementioned students.

The average age of the participants is 23 years, with a notable gender disparity (67.7% men and 32.3% women). Regarding academic stress, moderate levels are more common in the early semesters, while high and very high levels dominate in advanced semesters, particularly in the seventh and eighth semesters.

In terms of eating disorders, moderate and low levels are the most frequent, but very high levels increase in more advanced semesters. Regarding mental health, a balanced distribution is reported across different levels, although women tend to show lower mental health indicators.

No significant correlation was found between emotional levels and stress, nor between academic stress and digestive symptoms. However, a moderate negative correlation was identified, suggesting that better emotional well-being is linked to a lower prevalence of digestive symptoms.

Keywords:

Academic stress; mental health; emotions; eating disorders.

El estrés es considerado una fuente principal de las emociones en todas las actividades humanas, ha sido foco de investigadores en diferentes campos del conocimiento. En los últimos años, el interés de diversos investigadores se ha situado en poblaciones específicas como estudiantes universitarios.

Diversas teorías entre ellas, la transaccional menciona que el estrés es un evento cognitivo donde el sujeto evalúa como fuente de oportunidad o como una amenaza, mientras la teoría de Lazarus (1991) citado por Gil (2016) como proceso de evaluación relacionándolo con la toma de decisiones mismas que están relacionadas con las emociones; sin embargo, Calixto-González (2019) refiere que para McEwen (2000) es una amenaza real o imaginaria a la integridad física o psicológica y por ende, la respuesta que emite es de corte conductual o fisiológico.

Mientras que el estrés académico para la Organización Mundial de la Salud OMS (2021) es la activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos, mientras que salud mental, es un componente esencial de la salud en general y debe ser promovida y protegida como tal. Numerosas investigaciones han evidenciado que los estudiantes universitarios enfrentan elevados niveles de estrés académico, lo cual puede tener un impacto negativo.

El propósito de este trabajo fue reflexionar sobre la relación entre estrés académico, trastornos alimenticios y emociones en la salud mental de estudiantes de la licenciatura en Pedagogía y TICAE de la UNACH. El estrés académico es una realidad inherente a la vida universitaria y se ha convertido en un fenómeno ampliamente estudiado debido a su impacto en la salud mental de los estudiantes. La licenciatura en Pedagogía en la Universidad Autónoma de Chiapas (UNACH) no es una excepción, de tal manera los estudiantes enfrentan retos que van más allá de las exigencias académicas. Tras el retorno a la presencialidad después de la pandemia, se ha observado un incremento en conductas disruptivas, crisis emocionales y desmotivación, lo que plantea interrogantes sobre cómo el estrés académico está influyendo en la estabilidad emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes. A pesar de los avances en el conocimiento sobre este tema, persiste la necesidad de comprender mejor la relación entre el estrés académico y la salud mental en este contexto específico, particularmente con estudiantes de las licenciaturas en Pedagogía y Tecnologías de la Información y Comunicación (TICAE).

DESARROLLO

El presente apartado aborda la salud mental como un elemento crucial para el bienestar integral, del estudiantado universitario, donde los desafíos académicos, personales y sociales convergen para influir en el rendimiento y la calidad de vida de los estudiantes. A través de un análisis basado en diversas fuentes académicas, se destacan las definiciones de salud mental ofrecidas por organismos internacionales, como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana

de la Salud (OPS), así como las perspectivas legales y de investigación que resaltan la importancia de proteger y promover la estabilidad emocional y psicológica.

Se exponen las principales amenazas que enfrentan los estudiantes universitarios, tales como el estrés académico, las exigencias relacionadas con la carga de trabajo, los exámenes y los trastornos alimenticios, como la anorexia, bulimia y el trastorno por atracón. Estas condiciones no solo afectan la salud física, sino que también generan impactos significativos en la salud mental, exacerbando problemas como la ansiedad y la depresión.

La salud mental interfiere en las actividades cotidianas, por lo tanto es necesario cuidarla, para tener buena calidad de vida en especial en la universidad; porque trae consigo un buen desempeño académico y cumplir con las responsabilidades académicas, diversos autores analizan la salud mental desde la perspectiva psicológica y psiquiátrica como la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) quien define la salud mental como “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.” (párr.1) lo que permite desarrollar e impulsar las capacidades y habilidades de la persona, de igual modo ponerlas en práctica en el ámbito laboral y social, a su vez permite una buena toma de decisiones, relacionarse con los demás y enfrentar las situaciones o problemas que se le presenten.

Desde el punto de vista de Miranda (2018) la salud mental es vista como “un estado o condición del individuo, a un campo -conceptual y práctico- dentro de la salud pública, a una serie de patologías psiquiátricas y problemas psicosociales” (p.86); por lo que, la salud mental está relacionada con el bienestar de la persona y la ausencia de problemas psicosociales, es importante mencionar que la salud mental está relacionada con la salud física pongamos por caso, la persona se encuentra en un estado depresivo, aparecen síntomas como falta de apetito, aumento o ausencia para dormir como lo hace notar la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020) al decir como lema “No hay salud sin salud mental” (párr.1) no obstante las emociones intervienen en la salud mental; por lo que, se requiere tener buen manejo de las emociones para tener buena estabilidad mental y emocional.

El tema de la salud se ha visto reflejada en las leyes como lo hace notar el Ministerio de Salud y Protección Social (2013) de Colombia, que de acuerdo con una de sus leyes define la salud mental como:

un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad (Ley 1616 de 2013).

Esta definición toma en cuenta la salud mental, las relaciones personales y el entorno, pensamientos, creencias, aunque también es importante la sociedad; ya que determina la manera en cómo se sentirá la persona, de tal forma que, las ideologías que imponga la sociedad determinarán la salud mental de la persona. Todavía cabe señalar que se han realizado investigaciones en torno a la salud mental, por ejemplo, de Cuamba y Zazueta (2020) cuya investigación denominaron salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios donde a partir de la Escala de Medida de los Síntomas Transversales de Nivel 1 del DSM-5 y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento CSI encontraron que la mitad de los estudiantes presenta problemas mentales y ejecución de las habilidades de afrontamiento.

Principales amenazas

Existen amenazas que ponen en riesgo la buena salud mental como es el caso de “La inseguridad, desesperanza, rápido cambio social, riesgos de violencia, problemas que afecten la salud física, factores y experiencias personales, interacción social, valores culturales y experiencias familiares, escolares y laborales, son algunos de los elementos que la afectan.” (Fundación UNAM, 2019, párr.2) que pueden afectar la salud mental por ejemplo: la pobreza, que al no contar con los recursos económicos, baja la autoestima y motivación de la persona, o bien, si la persona vive constantemente situaciones de violencia, tiende a presentar emociones como miedo, tristeza, desesperación, angustia e ira, sumando que al no saber enfrentarlas o tener un plan para solucionarlas, no solo llegan a dañar la salud mental, sino que también aparecen los trastornos mentales que este último se define como “alteración clínicamente significativa de la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo.” (OMS, 2022, párr.1).

Existen diversos trastornos que ponen en riesgo la salud mental, sin embargo, los trastornos más comunes son la depresión y ansiedad, en el primero “la persona experimenta un estado de ánimo deprimido (tristeza, irritabilidad, sensación de vacío) o una pérdida del disfrute o del interés en actividades” (OMS, 2022, párr.4) en el mayor de los casos comete suicidio, de acuerdo a la OMS (2022) “En 2019, 280 millones de personas padecían depresión, entre ellos 23 millones de niños y adolescentes” (párr.4) en contraste a lo anterior, los niños y adolescentes de los cuales la mayoría son estudiantes que padecen este tipo de trastorno; puesto que se viven situaciones de preocupación por cumplir con actividades académicas, cotidianas incluso laborales; por otro lado, la ansiedad hace referencia al “miedo y una preocupación excesiva y por trastornos del comportamiento conexos. Los síntomas son lo suficientemente graves como para provocar una angustia” (OMS, 2022, p.3) por lo que la OMS (2022) afirma que “En 2019, 301 millones de personas sufrían un trastorno de ansiedad, entre ellos, 58 millones de niños y adolescentes” (párr.3). Habría que decir también que Cuenca, Robladillo, Meneses y Suyo (2020) en su

investigación sobre Salud mental en adolescentes universitarios Latinoamericanos: revisión sistemática, encontraron que son las mujeres las que tienden a presentar primero trastornos mentales y cuadros de estrés.

Desafíos

La salud mental es un derecho humano; por lo tanto el principal desafío que enfrenta, es la protección de ella misma, compartiendo su importancia con planes y programas que erradiquen el problema, de igual modo que en las escuelas existan un área especializada en tratar problemas de la salud mental en especial en las universidades en las cuales cuenten con psicólogos, o gabinetes psicopedagógicos como es el caso de la UNACH, que apoyen en los problemas psicoemocionales, en la deserción o abandono en la carrera universitaria, finalmente, los principales desafío que enfrenta la salud mental es su concientización en la sociedad y en las escuelas.

Estrés académico

El estrés es un factor que la mayor parte de la población presenta en una situación cotidiana, con la diferencia que se encuentra bajo presión, pero en el ámbito escolar se presenta con mayor frecuencia en especial en los universitarios; el estrés académico “surge de una interacción entre factores estresantes ambientales y las reacciones de los estudiantes, asociándose con frustración y fracaso académico.” (Tirado et al, 2023, p.1), el estrés es una de las principales causas por la que se daña la salud mental de los universitarios, como lo asegura la investigación de Carreón et al (2023) sobre el estrés académico y problemas de salud mental en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19 quienes encontraron que los universitarios al encontrarse en un nivel de estrés moderado presentaban problemas en la salud mental además de presentar severas cuadros de ansiedad, depresión, e insomnio, determinando que es necesario crear estrategias educativas y capacitación para disminuir los niveles de estos trastornos que deterioran la salud mental de los estudiantes de enfermería.

Causas

Existen diversas causas que pueden detonar el estrés que no solo involucran lo académico, sino que también personal o familiar, necesario mencionar que, las causas dependerán de la edad, sexo, entorno social, conducta, carrera y estrategias de afrontamiento “cuando hablamos del estrés académico los causantes puede ser muchos factores, si solo al entrar a la universidad ya es estresante, la permanencia y obligaciones diarias pueden provocar estrés” (Sarubbi De Rearte y Castaldo, 2013, p.292) dependiendo cuales sean las causas del estrés siempre terminarán dañando la salud mental y la salud física antes de dar a conocer las causas es im-

portante mencionar que el estrés académico puede afectar de diferentes maneras al estudiante ya sea personal o familiar, sin embargo, “También es visto como la presión que ayuda a enfrentar y superar situaciones desagradables o dolorosas. Una cierta cantidad de estrés no es mala, puesto que permite enfrentar los desafíos y mantenerse motivado.” (Sarubbi De Rearte y Castaldo, 2013, p.293), entre las causas del estrés académico se presentan las siguientes:

Carga de trabajo

Esta causa es una de los principales que detona el estrés académico, se refiere a la cantidad excesiva de actividades que realiza una sola persona, pero en el ámbito educativo los estudiantes tienen que dedicar cierta cantidad de tiempo para estudiar y realizar sus tareas por tanto, tiene que hacer una revisión bibliográfica o búsqueda de información para poder entender la tarea de la materia, como expresa García y García (2017) al decir que “La carga de trabajo prevista, por módulos, materias o asignaturas, se emplea en el diseño de los planes de estudio” (p.84) recordando que los trabajos escolares deben de proporcionar el aprendizaje, impulsar la investigación y hábitos de estudio, no se trata tan sólo de ofrecerle las habilidades al estudiantado sino que, medir la cantidad de tareas para que este disfrute de su estudio y cuide de su salud mental.

Exámenes

El examen se trata de una prueba escrita u oral que se le aplica al estudiante para comprobar lo que aprendió durante el curso; por lo que estudiante tiene que estudiar días o semanas para presentar el examen y tratar de obtener buenas notas, dando como secuela que el universitario presente grandes niveles de estrés y afecte su salud mental, desde otra mirada “La evaluación se puede entender de diversas maneras, dependiendo de las necesidades, propósitos u objetivos de la institución educativa; tales como: el control y la medición, el enjuiciamiento de la validez del objetivo, la rendición de cuentas, por citar algunos propósitos.” (Mora, 2004, p.2).

Es recomendable aplicar otro tipo de evaluaciones como proyectos finales individuales o en equipo, carpeta de evidencias, ensayos o solo evaluar con los trabajos realizados durante el curso, porque “habitualmente los exámenes escolares son vistos y vividos por los estudiantes como una amenaza, como una experiencia angustiante y desagradable.” (Pérez, 2006, p.7) por lo que, eliminar los exámenes representaría una disminución de estrés en los universitarios.

También existen otros tipos de causas del estrés académico, como afirma la investigación de Londoño et al (2024) donde encontraron que además de la sobrecarga de tareas escolares y la realización de un examen, también la deficiencia de metodológica del maestro es causa del estrés académico, a su vez “cuando el estrés escolar es excesivo pueden desarrollarse problemas de índole psicológicos

y particularmente, algunos trastornos en Salud Mental” (Maturana y Vargas, 2015, p.37) por lo que la salud mental se verá afectada a causa de los factores del estrés académico; por tanto, es importante tomar medidas para evitar la aparición de trastornos mentales en los estudiantes a partir de la reducción de actividades que pueden considerarse estresantes.

Exigencias académicas

En el trayecto universitario el estudiante se enfrenta a situaciones que le demandan realizar trabajos o proyectos, exposiciones, investigaciones, exámenes incluso, el horario de clases, todos estos son exigencias académicas que citando a Huaquín y Loaíza (2004) “se comportan como estresores curriculares o estímulos conducentes de respuestas conocidas específicamente como estrés estudiantil.” (párr.7) las exigencias siempre serán de parte del maestro, porque son los encargados de que sus estudiantes adquieran el aprendizaje esperado, por lo tanto, requiere exigirle al estudiante para que cumpla con las actividades que él proponga, asistir y prestar atención a las clases, incluso los estudiantes exigen a sus propios compañeros cumplir con los proyectos escolares o exposiciones, desde la posición de Flores (s.f):

La exigencia académica refleja el rigor e intensidad con que se desarrollan las actividades académicas, y es el resultado de la combinación particular de diversos factores, entre los que se encuentran el profesor (habilidades docentes, preparación, entusiasmo), alumnos (vocación, motivación, condiciones), políticas institucionales, ambiente de aprendizaje, diseño de programas, y evaluación del aprendizaje. (p.2)

Las exigencias académicas, ocasionan estrés en el estudiantado, generando ansiedad generalizada, que puede afectar el bienestar y por ende la salud mental.

Trastornos alimenticios

Antes de examinar los trastornos alimenticios es importante mencionar que la conducta alimentaria se le conoce como: “el comportamiento normal relacionado con los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos.” (Osorio, Weisstaub y Castillo, 2002, párr. 1) al hablar de trastornos alimenticios, es la alteración de la conducta alimentaria afectando por completo la salud física y mental; además, pueden poner en riesgo su vida si no es tratada a tiempo, también “se caracteriza por anomalías en los hábitos alimentarios que pueden implicar, tanta ingesta de alimentos insuficiente o excesiva, afectando la salud física y emocional del individuo.” (Tabárez, 2016, p.16); son los adolescentes quienes en su mayoría padecen este tipo de trastornos en su mayoría, aprendidos en las redes sociales o en la escuela al recibir comentarios negativos sobre su cuerpo; por lo que empiezan a idear la manera en cómo llegar al cuerpo perfecto.

Una gran parte de las adolescentes que sufre de estos trastornos no consulta directamente por ello ya que, en general, la conciencia de enfermedad y motivación para el cambio son escasas, a pesar de que la salud física y psicológica se encuentre severamente amenazada por la enfermedad (López y Treasure, 2011, p.86).

Los trastornos alimenticios son considerados enfermedades de la salud mental que son identificados por familiares, amigos y profesores, son enfermedades que con el tiempo se vuelven crónicas, presentando cambios en la forma alimenticia, realizan ejercicios de forma excesiva, incluso se ven afectadas las relaciones sociales y actividades cotidianas, existen tres tipos de trastornos que afectan de diferente manera a la persona, además de requerir de un diagnóstico, tratamiento médico y psicológico, incluso de la ayuda de un nutriólogo que proporcione a la persona una dieta que le ayude a recuperar un estilo de vida saludable.

Anorexia

Conocida como anorexia nerviosa afecta en los hábitos alimenticios, la persona disminuye sus horas y cantidades de comida con el objetivo de bajar de peso, dicho en otras palabras, disipan el apetito a pesar de tener hambre, estas personas se niegan a probar un solo alimento, también se ha demostrado que las personas con anorexia presentan problemas emocionales como la depresión por querer tener el cuerpo ideal o ser aprobadas por la sociedad quien implementa ideologías sobre el cuerpo perfecto Nuñez et al (1995) describen que la anorexia nerviosa:

puede ser considerada como la última fase de un continuo cambio que discurre desde un adelgazamiento consciente por razones estéticas, pasando por una etapa de fijación neurótica al peso y a la ingestión de alimentos, hasta una situación caracterizada por una conducta alimentaria incontrolable y una evidente distorsión perceptiva de la imagen corporal. (p.9)

La mayor parte de las personas que presenta anorexia son adolescentes mujeres quienes buscan lucir bien mediante la pérdida de peso García y Murray (2023) revelan que: Presentan un pico incidencia entre los 14-19 años, con predominio en el sexo femenino; sin embargo, se observa un aumento en la frecuencia a edades más tempranas (escolar). (p.520) desde temprana edad las niñas comienzan con la idea de ser perfectas, dañándose física y mentalmente; por lo que vivir en este tipo de situaciones, suelen ser estresantes para ellas.

Bulimia y Trastorno por atracón

Este trastorno es similar a la anorexia con la diferencia de que la persona consume grandes cantidades de comida para que posteriormente se cause el vómito a fin de que no aumentar de peso, es difícil de detectarlo, porque la mayoría de las personas que la padecen, lo llevan en secreto por la vergüenza o el miedo del que dirán de ellos, dicho con palabras de Sierra (2005):

las características esenciales de la bulimia nerviosa consisten en atracones y en métodos compensatorios inapropiados (vómito provocado, el abuso de fármacos laxantes, diuréticos u otros medicamentos, el ayuno o el ejercicio excesivo) para evitar la ganancia de peso (utilizados en promedio dos veces a la semana durante un período de tres meses) (p.80).

La bulimia puede traer consigo, trastornos mentales como: depresión y ansiedad por la necesidad de querer vomitar para conservar su peso, este trastorno es demasiado peligroso puesto que compromete a gran parte de su cuerpo como el estómago que si no es atendido a tiempo puede llegar hasta la muerte, por otra parte, la Secretaría de Salud (2017) encontró que “En México, cada año se registran cerca de 20 mil casos de anorexia y bulimia, siendo la población de entre 15 y 19 años de edad la más afectada.” (párr.1), es necesario que en las escuelas del nivel básico hasta superior, se implementen actividades que hagan conciencia sobre los trastornos que en los adolescentes y jóvenes puede resultar grave para su estabilidad mental, dado que se concentran en tener un buen peso a base de malas prácticas dejando a un lado sus actividades académicas y personales.

El trastorno por atracón a diferencia de los anteriores, se caracteriza por consumir grandes cantidades de comida en poco tiempo, no miden las calorías que van a consumir, pero después de que hayan tenido su episodio de atracón empiezan a tener sentimientos de culpabilidad, las personas que tienen este tipo de trastorno suelen tener sobrepeso u obesidad. “El trastorno por atracón es reconocido formalmente en el DSM-5 como trastorno de la conducta alimentaria y de ingestión de alimentos, siendo considerado el más frecuente en población obesa, e incrementando su presencia rápidamente frente al resto en población general” (Cuadro y Baile, 2015, p.97).

Las personas que padecen este tipo de trastorno no tienen control en sus hábitos alimenticios ya que no se sienten llenos después de haber consumido, la Secretaría de Salud (2016) revela que “Se estima que por cada dos hombres que presentan este trastorno hay tres mujeres que también lo padecen, en un promedio mayor de 30 años y con mayor frecuencia, entre el 25 y 30 por ciento de la población con obesidad o sobrepeso.” (párr.3) requiere de ayuda médica y psicológica para disminuir los síntomas de atracón.

La salud mental en los universitarios es importante para tener buen rendimiento académico, pero a lo largo de su trayecto académico presentan situaciones que van afectando la salud mental siendo así el estrés académico; porque se encuentran bajo presión por querer cumplir con sus actividades académicas, personales incluso laborales, además de que las estudiantes mujeres presentan trastornos alimenticios haciendo que la salud mental se dañe; es por eso que, es necesario que en las instituciones se implementen actividades que hagan conciencia del cuidado de la salud mental en relación con los problemas que puedan afectar y los trastornos alimenticios para que durante la carrera cuenta con buena estabilidad mental.

METODOLOGÍA

El trabajo realizado es de tipo descriptivo interpretativo, lo cual conllevó en la primera etapa, a la búsqueda y selección de información sobre antecedentes y fundamentos sobre la salud mental y estrés académico, en un segundo momento el trabajo de campo que consistió en la aplicación de encuesta, en un tercer momento, la descripción y análisis de la información.

El instrumento fue el cuestionario y como técnica se aplicó una encuesta, constituida por 67 ítems, dividido en cuatro dimensiones; emociones, adicciones, trastornos alimenticios y estrés. La encuesta fue aplicada a través del Formulario Google Forms y para el análisis de datos se realizó mediante el SPSS Statistics versión 21.

Los sujetos de la investigación fueron 235 estudiantes de la licenciatura en Pedagogía y Tecnologías de la información aplicadas a la Educación (TICAE) de la Universidad Autónoma de Chiapas (UNACH), ubicada en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México.

En cuanto a la diversidad de edades, observamos un rango significativo, desde un mínimo de 17 años hasta un máximo de 56 años. Este amplio espectro refleja la heterogeneidad presente en la población estudiantil de la facultad. La edad promedio de los estudiantes se sitúa en 23.3 años.

Los resultados de la fiabilidad de los ítems para las diferentes categorías de análisis relacionadas con el estrés y la salud mental en estudiantes de Pedagogía y TICAE, se presentan de la siguiente manera:

La categoría de análisis "Emociones" muestra una alta fiabilidad con un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.94. Este resultado indica una consistencia interna sustancial entre los ítems relacionados con las emociones en la medición.

La categoría de análisis "Trastornos Alimenticios" exhibe una fiabilidad excepcionalmente alta, con un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.96. Esto sugiere una consistencia interna fuerte y confiable en la medición de los ítems asociados con trastornos alimenticios.

La categoría de análisis "Estrés" y "Salud mental" presentan una alta fiabilidad, con un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.94. Esto indica una consistencia interna robusta entre los ítems relacionados con el estrés en la evaluación.

Los resultados sugieren que los ítems relacionados con emociones, trastornos alimenticios y estrés en la evaluación demuestran una consistencia interna robusta y confiable.

La fiabilidad excepcionalmente alta en la categoría de "Trastornos Alimenticios" sugiere que los ítems asociados a esta dimensión son particularmente coherentes entre sí en la medición. Estos hallazgos respaldan la validez interna de la herramienta de medición utilizada para evaluar el estrés y la salud mental en los estudiantes de Pedagogía y TICAE.

RESULTADOS

El estudio analizó el impacto del estrés académico, las emociones, los trastornos alimenticios y la salud mental en estudiantes universitarios, considerando las diferencias por edad, género y semestre. Con una muestra de 235 participantes, mayoritariamente hombres (67.7 %) y una edad promedio de 23.3 años, el análisis proporcionó un panorama detallado sobre las dinámicas emocionales y de salud que enfrentan los jóvenes en entornos académicos.

Este análisis proporciona una visión integral de cómo la percepción del estrés académico varía a lo largo de diferentes grupos de edad, lo cual es crucial para comprender las dinámicas del estrés académico en la población estudiantil.

En relación con el estrés académico según sexo en primer lugar, la distribución general de la muestra indica una mayor presencia de participantes masculinos, constituyendo el 67.7 %, en comparación con el 32.3 % de participantes femeninas.

Entre los participantes masculinos, el 20.8 % experimenta niveles bajos de estrés, mientras que el 27.7 % reporta niveles moderados, el 23.9 % niveles altos, y otro 27.7 % experimenta niveles muy altos de estrés. En cambio, entre las participantes femeninas, el 38.2 % informa niveles bajos de estrés, el 19.7 % niveles moderados, el 25.0 % niveles altos, y el 17.1 % experimenta niveles muy altos.

Estos resultados indican que, en general, las mujeres tienden a experimentar niveles más bajos de estrés en comparación con los hombres. Las mujeres tienen una proporción significativamente mayor en la categoría de "Bajo Estrés" y una proporción menor en las categorías de "Moderado" y "Muy Alto Estrés" en comparación con los hombres.

Estas diferencias de género en la percepción del estrés son notables y sugieren que el impacto del estrés puede variar entre hombres y mujeres en la población estudiada. Estos hallazgos subrayan la importancia de considerar el género al desarrollar estrategias y programas de intervención que aborden el estrés y promuevan el bienestar psicológico, teniendo en cuenta las necesidades específicas de cada grupo. Estos resultados también proporcionan una base valiosa para futuras investigaciones que exploren las causas subyacentes de estas diferencias y su relevancia en contextos específicos.

El análisis del estrés académico por semestre revela variaciones significativas a lo largo de la trayectoria universitaria, con diferencias notables en la prevalencia de los niveles de estrés.

En el primer semestre, el estrés moderado y bajo destacan como las categorías predominantes, ambas con un 34 % de estudiantes, mientras que los niveles alto y muy alto tienen una menor incidencia (18 % y 14 %, respectivamente). Esto indica una fase inicial en la que la adaptación es desafiante pero manejable.

Sin embargo, en el segundo semestre, se produce un cambio notable: el estrés muy alto se convierte en la categoría más prevalente con un 33.3 %, seguido del estrés moderado (27.3 %). Este incremento en el estrés puede atribuirse a la adaptación a las exigencias académicas y el ajuste al entorno universitario.

En el tercer semestre, se observa nuevamente una prevalencia del estrés moderado (28.6 %), aunque el estrés muy alto sigue siendo considerable (31 %), mostrando que las exigencias se mantienen constantes.

El cuarto semestre destaca por la prevalencia del estrés alto (37.5 %), mientras que el estrés bajo y moderado comparten un porcentaje igual (25 %), lo que sugiere un incremento notable en la presión académica.

El quinto semestre refleja una distribución más equitativa entre todas las categorías, con niveles moderado y muy alto alcanzando el 22.2 % y 31.1 %, respectivamente, lo que evidencia un equilibrio fluctuante entre la carga académica y la adaptación.

En el sexto semestre, el estrés alto alcanza un pico significativo (80 %), lo que lo convierte en el semestre más crítico en términos de presión académica.

El séptimo semestre presenta una distribución donde el estrés moderado (30.4 %) y alto (34.8 %) son dominantes, mientras que el estrés muy alto sigue siendo notable (26.1 %), indicando una fase avanzada pero aún intensa en cuanto a carga académica.

Finalmente, en el octavo semestre, el estrés moderado (31 %) y alto (34.5 %) siguen siendo las categorías predominantes, con un equilibrio notable en comparación con otros semestres.

En esta categoría, el estrés moderado es la condición más común a lo largo de todos los semestres, representando el 26.4 % del total. Sin embargo, los picos de estrés alto y muy alto en semestres específicos, como el segundo y el sexto, resaltan la necesidad de intervenciones específicas en esos periodos críticos para mitigar el impacto del estrés en la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes.

Emociones

Las emociones son respuestas psicofisiológicas complejas a estímulos que tienen un componente subjetivo y una expresión objetiva. Son experiencias subjetivas que surgen en respuesta a estímulos internos o externos y suelen ir acompañadas de cambios fisiológicos, expresiones faciales, respuestas conductuales y patrones cognitivos específicos.

Las emociones también pueden ser complejas y variadas, combinando aspectos de las emociones básicas. Por ejemplo, la envidia puede ser una combinación de tristeza y disgusto, y el amor puede implicar alegría, afecto y otros componentes emocionales.

Los resultados presentados ofrecen un panorama integral sobre el bienestar emocional de los estudiantes universitarios según diversos factores como edad, sexo y semestre académico, utilizando la Escala de Emociones para Estudiantes Universitarios. A través de esta evaluación, se identifican patrones significativos y diferencias destacadas en las respuestas emocionales de los participantes.

Emociones según grupo de edad

Los estudiantes del grupo de 17 a 21 años, con una participación del 55.7 %, representan la mayoría en este estudio. Este grupo muestra una distribución equitativa entre las diferentes escalas emocionales, destacándose la categoría "Muy Alto" con un 59 %. Este dato sugiere que los estudiantes más jóvenes experimentan niveles elevados de emociones intensas, como estrés y frustración, lo cual podría estar relacionado con la transición a la vida universitaria y la presión académica.

En cambio, el grupo de 22 a 26 años presenta una ligera inclinación hacia la escala "Alto", con un 34.4 %, lo que indica una estabilidad relativa, aunque todavía con un nivel considerable de estrés. A medida que los estudiantes avanzan en edad, la cantidad de participantes disminuye progresivamente. En el grupo de 27 a 31 años, se observa que la escala "Moderado" predomina con un 8.3 %, reflejando un manejo más equilibrado de las emociones, probablemente por la madurez adquirida.

Los grupos de mayor edad, como los de 32 a 36 años y superiores, muestran una tendencia a niveles emocionales más bajos o moderados, siendo "Bajo" y "Moderado" las categorías más comunes. Esto podría sugerir que los estudiantes mayores tienen mejores estrategias para afrontar las exigencias académicas o enfrentan diferentes desafíos emocionales.

Emociones según sexo

El análisis por sexo revela diferencias notables. En los hombres, la categoría "Moderado" es la más frecuente, alcanzando un 34 %, seguida de "Alto" con un 27 %. Esto indica que los hombres tienden a experimentar emociones menos extremas y más estables.

Por otro lado, entre las mujeres, la escala "Muy Alto" predomina con un 27.6 %, seguida de "Alto" con un 23.7 %. Este dato sugiere que las mujeres tienden a experimentar emociones más intensas, lo que podría estar relacionado con factores sociales, académicos o personales que las exponen a niveles más elevados de estrés y ansiedad.

En conjunto, la escala "Moderado" es la más prevalente entre ambos sexos, representando un 30.6 %, aunque la tendencia de las mujeres hacia niveles emocionales más altos destaca una disparidad significativa que merece atención.

Emociones según semestre académico

La distribución emocional varía considerablemente a lo largo de los semestres académicos. En el primer semestre, la escala "Moderado" es la más común, con un 34 % de las respuestas, lo que sugiere una etapa de adaptación inicial con niveles emocionales relativamente manejables. En el segundo semestre, la escala "Alto" crece significativamente hasta el 30.3 %, indicando un aumento en la presión académica.

Para el quinto semestre, la categoría "Alto" sigue siendo predominante con un 33.3 %, reflejando la carga acumulada y el aumento de las responsabilidades académicas. En el sexto semestre, aunque con una menor participación, la mayoría se encuentra en la escala "Moderado" (60 %), lo que podría señalar una ligera estabilidad antes de los semestres finales.

Los semestres séptimo y octavo muestran un aumento considerable en la escala "Muy Alto", con un 39.1 % y 20.7 % respectivamente, evidenciando que la recta final de la carrera conlleva mayores niveles de estrés y presión, posiblemente debido a la culminación de la licenciatura, presentación de tesis y el acercamiento a la graduación.

Los resultados reflejan una variabilidad emocional significativa entre diferentes grupos de edad, sexo y semestres, sin una tendencia clara de evolución predecible. Esto subraya la importancia de monitorear y apoyar el bienestar emocional a lo largo de la vida académica, ya que las emociones no siguen un patrón uniforme, sino que fluctúan en función de diversos factores contextuales y personales.

Trastornos alimenticios

Los trastornos alimenticios son condiciones que afectan la relación de una persona con la comida y su cuerpo entre los más significativos, anorexia nerviosa, bulimia y trastornos por atracones.

Distribución por grupos de edad

En jóvenes de 17 a 21 años, se destacan los niveles: moderado (26.0 %) y alto (29.8 %) de trastornos alimenticios, mientras que los niveles bajo y muy alto tienen menor prevalencia. En el rango de 22 a 26 años, predomina el nivel moderado (32.8 %), seguido del nivel bajo (31.3 %). A partir de los 27 años, se observa una mayor prevalencia del nivel bajo, alcanzando su punto máximo en los grupos de 27 a 31 años (57.1 %) y 42 a 46 años (57.1 %). En adultos mayores, el nivel muy alto se vuelve significativo, especialmente en el grupo de 47 a 51 años (50.0 %) y el único caso de 52 a 56 años.

Relación con el sexo

En hombres, el nivel alto (25.2 %) y moderado (24.5 %) son los más comunes, con un porcentaje más equilibrado entre todas las categorías. En mujeres, el nivel

moderado (30.3 %) y bajo (31.6 %) dominan, mientras que el nivel muy alto es menos prevalente (11.8 %). En general, el nivel moderado es el más representativo en ambos géneros (28.1 %).

Relación con los semestres académicos

En los primeros semestres, el trastorno alimenticio moderado y bajo tienen mayor prevalencia. Sin embargo, hacia los últimos semestres (séptimo y octavo), el nivel muy alto gana relevancia, alcanzando el 39.1 % en el séptimo semestre. Esta progresión sugiere un cambio en los patrones a medida que avanza la formación académica.

Los trastornos alimenticios moderado s son los más comunes en todas las variables analizadas, representando el 28.1 % del total, mientras que los niveles bajo y alto también tienen una presencia significativa. Existe una notable variabilidad entre grupos de edad, sexo y semestres, reflejando diferencias en los factores asociados a estas categorías.

Salud mental

La salud mental engloba un espectro amplio que incluye la gestión de emociones, la prevención y tratamiento de trastornos mentales, así como la promoción de relaciones saludables y un sentido de bienestar general. Al reconocer la interconexión entre emociones, trastornos alimenticios y la salud mental en su conjunto, se puede trabajar hacia un enfoque integral que promueva una vida plena y equilibrada.

Relación con los grupos de edad

En jóvenes de 17 a 26 años, la categoría de salud mental Alta es la más común, con porcentajes cercanos al 28 %, acompañada de una distribución equilibrada entre las demás categorías. En adultos de 27 a 41 años, predomina la salud mental Baja y Moderada, especialmente en los grupos de 27 a 31 años (57.1 % en Baja) y 37 a 41 años (44.4 % en Moderada). En los grupos mayores (42 años en adelante), las categorías Baja, Moderada y Muy Alta tienen una representación similar, excepto en el grupo de 52 a 56 años, donde solo se observa la categoría Alta.

Relación con el sexo

En hombres, la salud mental Alta lidera con un 27.4 %, mientras que en mujeres predomina la categoría Baja (30.3 %). Los niveles Moderada y Muy Alta presentan distribuciones cercanas en ambos géneros, con una ligera preferencia por el nivel Muy Alta en hombres (26.8 %) frente a mujeres (18.4 %).

Relación con el semestre académico

En los primeros semestres, la salud mental Moderada es predominante (32.7 % en el primer semestre), pero la categoría Alta se torna más relevante en el segundo semestre (28.1 %). Hacia los últimos semestres, las categorías Muy Alta y Baja adquieren mayor peso, alcanzando el 47.8 % y 30.4 %, respectivamente, en el séptimo semestre. En el octavo semestre, las categorías Moderada (34.5 %) y Alta (27.6 %) lideran.

La salud mental presenta una distribución relativamente equitativa entre las categorías Baja, Moderada, Alta y Muy Alta, aunque varía según el grupo de edad, sexo y semestre académico. Los niveles Moderada y Alta son los más frecuentes en general, mientras que el nivel Muy Alta se intensifica hacia etapas más avanzadas tanto en edad como en la trayectoria académica.

Estrés y salud mental

En el ámbito escolar universitario, la correlación entre el estrés y la salud mental se manifiesta de manera destacada. Los estudiantes universitarios a menudo enfrentan desafíos académicos, sociales y personales que pueden generar altos niveles de estrés. La presión de cumplir con expectativas académicas, los plazos de entrega, la competencia entre compañeros y la adaptación a un entorno nuevo y exigente pueden contribuir significativamente al estrés.

Esta presión constante puede tener repercusiones en la salud mental de los estudiantes universitarios. La relación entre el estrés y la salud mental se refleja en un mayor riesgo de trastornos como la ansiedad y la depresión, así como en la exacerbación de problemas preexistentes. Además, el estrés académico puede afectar la calidad del sueño, la concentración y la toma de decisiones, impactando negativamente en el rendimiento académico y en la calidad de vida en general.

CORRELACIÓN ENTRE ESTRÉS, EMOCIONES Y SALUD MENTAL

Los resultados del análisis de correlación entre las variables "Escala Emociones", "Escala Estrés" y "Escala Trastornos Digestivos" en una muestra de 235 individuos, utilizando el coeficiente de correlación de Spearman.

La correlación entre "Escala Emociones" y "Escala de Estrés" reveló un coeficiente de correlación bajo (0.003), sin significancia estadística ($p = 0.962$). En otras palabras, no se encontró una relación lineal apreciable entre estas dos variables en la muestra analizada.

En el sexto semestre, la categoría de salud mental Moderada es más prevalente (40.0 %), seguida por la categoría Baja (20.0 %), Alta (20.0 %), y Muy Alta (20.0 %).

En el séptimo semestre, la categoría de salud mental Muy Alta es la más común (47.8 %), seguida por la categoría Baja (30.4 %), Moderada (4.3 %), y Alta (17.4 %).

En el octavo semestre, las categorías de salud mental Moderada (34.5 %) y Alta (27.6 %) son las más prevalentes, seguidas por la categoría Baja (13.8 %) y Muy Alta (24.1 %).

En términos generales, la distribución de la escala de salud mental muestra variabilidad entre los diferentes semestres. La categoría de salud mental moderada es la más común, representando el 24.0 % del total de estudiantes. La distribución general de la salud mental entre las cuatro categorías es relativamente equitativa.

Estrés y salud mental

En el ámbito escolar universitario, la correlación entre el estrés y la salud mental se manifiesta de manera destacada. Los estudiantes universitarios a menudo enfrentan desafíos académicos, sociales y personales que pueden generar altos niveles de estrés. La presión de cumplir con expectativas académicas, los plazos de entrega, la competencia entre compañeros y la adaptación a un entorno nuevo y exigente pueden contribuir significativamente al estrés.

Esta presión constante puede tener repercusiones en la salud mental de los estudiantes universitarios. La relación entre el estrés y la salud mental se refleja en un mayor riesgo de trastornos como la ansiedad y la depresión, así como en la exacerbación de problemas preexistentes. Además, el estrés académico puede afectar la calidad del sueño, la concentración y la toma de decisiones, impactando negativamente en el rendimiento académico y en la calidad de vida en general.

CONCLUSIONES

La edad promedio de los estudiantes es de 23.3 años, con una dispersión moderada esto indica una variedad en las edades, lo cual puede influir en las diferencias en la experiencia de estrés y salud mental. La mayoría son hombres (67.7 %), con una diferencia notable frente a las mujeres de (32.3 %).

En relación con el estrés académico: los niveles de estrés moderado y alto son predominantes en casi todos los grupos de edad y semestres. En los primeros semestres, el estrés moderado es más común, mientras que los niveles altos y muy altos son más frecuentes en semestres avanzados, particularmente en el séptimo y octavo.

En función en trastornos alimenticios: los niveles moderados y bajos son los más comunes en la mayoría de los grupos, pero en los semestres avanzados, los niveles "muy altos" son más frecuentes. De igual manera se observan patrones similares en hombres y mujeres, aunque las mujeres reportan mayor prevalencia en niveles moderados y bajos.

En función a la salud mental: existe una distribución relativamente equitativa entre las categorías baja, moderada, alta y muy alta. Las mujeres tienden a reportar salud mental más baja que los hombres, lo que puede correlacionarse con sus niveles emocionales reportados.

Sin embargo, no se detectó una correlación significativa entre estas variables ($Rho\ Spearman = 0.003$), lo que sugiere que los niveles emocionales de los estudiantes no necesariamente se traducen en niveles de estrés, de igual manera el estrés y trastornos digestivos la correlación no fue significativa indicando que el estrés académico no impacta directamente en síntomas digestivos en esta muestra.

Los resultados predominan la importancia de intervenciones específicas basadas en género, semestre y grupo etario. Estrategias como programas de bienestar emocional, talleres sobre manejo del estrés y apoyo psicológico pueden ser clave para abordar las necesidades específicas de los estudiantes en distintos momentos de su vida académica.

REFERENCIAS

- Carreón, G.C., De los Reyes, N.L., Loredó, L.L., & Vázquez, T.M. (2023). Estrés académico y problemas de salud mental en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revistas UNISION*, 1-20. <https://www.scielo.org.mx/pdf/sanus/v9/2448-6094-sanus-9-e399.pdf>
- Calixto-González (2019). Neuroquímica del estrés. Congreso Estudiantil de Medicina de la Universidad de Sonora: *Neurociencias*. Octubre 2019.
- Cortés-Ibañez, L., Salas-Morales, V., & Rodríguez-Acosta, L. (2019). El apoyo social como factor protector de la salud mental en estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 24(81), 125-147.
- Cuamba, O.N., & Zazueta, S.N. (2020). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *PSICUMEX*, 10(2), 71-94. <https://www.scielo.org.mx/pdf/psicu/v10n2/2007-5936-psicu-10-2-71.pdf>
- Cuadro, E., & Baile, J.I., (2015). El trastorno por atracón: análisis y tratamientos. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 6(2), 97-107. <https://www.re-dalyc.org/pdf/4257/425743626004.pdf>
- Cuenca, R.N., Robladillo, B.L., Meneses, L.R., & Suyó, V.J. (2020). Salud mental en adolescentes universitarios Latinoamericanos: Revisión sistemática. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(6), 689-695. <https://www.re-dalyc.org/journal/559/55965387003/html/>
- Cruz-Gómez, J. A., Alonso-García, S., Fernández-Montalvo, J., & Pérez-García, M. (2020). Resiliencia, satisfacción con la vida y salud mental en estudiantes universitarios en México. *Revista de Psicología y Educación*, 15(1), 39-46.
- Flores, J.J. (s.f). Exigencia académica en el aula universitaria. *Un Ensayo sobre Rigor y Exigencia en Universidades Mexicanas*, 1-23. <https://hablandoderecho.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/02/exigencia-academica-en-el-aula-universitaria.pdf>
- Fundación UNAM. (20 de agosto de 2019). ¿Qué factores afectan la salud mental? <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/que-factores-afectan-la-salud-mental/#:~:text=La%20inseguridad%2C%20desesperanza%2C%20r%C3%A1pido%20cambio,los%20elementos%20que%20la%20afectan.>
- García, M.A., & García, L.J. (2017). Una experiencia de medición de la carga de trabajo percibida por los estudiantes para facilitar la coordinación horizontal. *Revista de docencia universitaria*, 15(1), 81(104). <https://polipapers.upv.es/index.php/REDU/article/view/5987/7951>
- García, V.C., & Murray, H.M. (2023). Alteraciones del comportamiento alimentario: anorexia, bulimia, atracones. *Asociación Española de Pediatría*, 1, 519-534. https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/42_alter_anorexia.pdf
- Gil, Marta. (2016). *La Noción de Evaluación Eudaimonista en la Teoría Cognitiva de las Emociones de Martha Nussbaum*. <https://doi.org/10.1590/S0101-317320160003000011>.

- Huaquín, M.V., & Loaíza, H.R. (2004). Exigencias académicas y estrés en las carreras de la facultad de medicina de la Universidad Austral de Chile. *Estudios pedagógicos*, 30, 39-59. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=So718-07052004000100003#:~:text=Las%20exigencias%20acad%C3%A9micas%20se%20comportan,analog%C3%ADa%20%22relajaci%C3%B3n%20versus%20tensi%C3%B3n%22.
- Londoño, J., Vernaza, P.P., Dueñas, C.R., Niño, C.V., & Rivera, A. (2024). Estrés académico en estudiantes universitarios: la epidemia silenciosa en una facultad de ciencias de la salud. *Salud UIS*, 56. <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/13656/13407>
- López, C.C., & Treasure, J. (2011). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: descripción y manejo. *Revista Médica Clínica de los Condes*, 22(1), 85-97. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-pdf-So716864011703960>
- Maturana, H.A., & Vargas, S.A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica de los Condes*, 26(1), 34-41. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-pdf-So716864015000073>
- Miranda, H.G. (2018). ¿De qué # hablamos cuando hablamos de salud mental? *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 23 (83), 86-95. <https://www.redalyc.org/journal/279/27957772009/27957772009.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. *Ley 1616 de 2013. 21 de enero de 2013* (Colombia). <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>
- Mora, V.A. (2004). La evaluación educativa: Concepto, períodos y modelos. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 4(2). 1-28. <https://www.redalyc.org/pdf/447/44740211.pdf>
- Núñez, O.C., Moreiras., & Carbajal. A. (1995). Algunos aspectos nutricionales de la anorexia nerviosa. En Núñez, O.C., Moreiras., Carbajal. A., Varela, P., Marcos, A., Santacruz, I., & Morandé, G. (Ed.), *Anorexia nerviosa y nutrición* (pp. 9-31). *Fundación española de nutrición*. <https://fen.org.es/storage/app/media/imgPublicaciones/19-Anorexia.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (8 de junio de 2022). *Trastornos mentales*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Organización Mundial de la Salud. (17 de junio de 2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Panamericana de la Salud. (8 de octubre de 2020). "No hay salud sin salud mental". <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>
- Osorio, E.J., Weisstaub, N.G., & Castillo, D.C. (2002). Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones, *Revista chilena de nutrición*, 29(3). https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=So717-751820020003

- 00002#:~:text=La%20conducta%20alimentaria%20se%20define,las%20 cantidades%20ingeridas%20de%20ellos
- Pérez, R.M.** (2006). *Los exámenes*. Colección Galatea. Universidad Autónoma De La Ciudad De México. <https://dsp.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2015/11/examen.pdf>
- Sarubbi De Rearte, E., & Castaldo, R.I.** (2013). *Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios*. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 291-294. <https://www.academica.org/000-054/466.pdf>
- Secretaría de Salud** (05 de abril de 2016). *El trastorno por atracón, afecta más a mujeres*. <https://www.gob.mx/salud/articulos/el-trastorno-por-atracon-afecta-mas-a-mujeres#:~:text=Se%20estima%20que%20por%20cada,poblaci%C3%B3n%20con%20obesidad%20o%20sobrepeso> .
- Secretaría de Salud** (02 de enero de 2017). *Anorexia un trastorno de conducta alimentaria*. <https://www.gob.mx/salud/articulos/29920>
- Sierra, P.M.** (2005). La bulimia nerviosa y sus subtipos. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 1(1), 79-87. <https://www.redalyc.org/pdf/679/67910108.pdf>
- Tabárez, V.** (2016). Trastornos alimentarios, Qué son, cómo tratarlos y prevenirlos. *Cerca: La revista de salud del Casmu*, 16-17. <https://casmu.com.uy/wp-content/uploads/2017/09/Trastornos-alimentarios-Que-son-como-tratarlos-y-prevenirlos-2016-04.pdf>
- Tirado, A.L., Morales, V.J., Vargas, Q.E., & Arce, V.J.** (2023). Estrés académico autopercebido y factores relacionados en una escuela privada de odontología en Cartagena, Colombia. *Universidad y Salud*, 25(1), 1-7. <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v25n1/2389-7066-reus-25-01-1C.pdf>