

Las opiniones expresadas en el artículo son responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representan la posición oficial de la USAC y sus miembros.

Artículo científico

Calidad de vida y estrés académico en estudiantes de la Universidad Pública de Guatemala

Quality of life and academic stress in students at the Public University of Guatemala

Hector Manuel Muñoz-Alonzo

Maestría en Gestión Humana y Organizacional
Universidad de San Carlos de Guatemala
hectorm@psicousac.edu.gt
<https://orcid.org/0000-0001-6689-8624>

Sindy Susely Linares Sinay

Licenciatura en Psicología
Universidad de San Carlos de Guatemala
slinares.i@psicousac.edu.gt
<https://orcid.org/0000-0002-0406-5413>

Katherine Elizabeth Meza-Santa María

Licenciatura en Psicología
Universidad de San Carlos de Guatemala
kmeza.i@psicousac.edu.gt
<https://orcid.org/0000-0002-3554-7001>

Mónica Morales

Licenciatura en psicología
Universidad de San Carlos de Guatemala
mmorales.i@psicousac.edu.gt
<https://orcid.org/0009-0005-9442-1870>

Donald Wylman González-Aguilar

Licenciatura en psicología
Universidad de San Carlos de Guatemala
dgonzalez@psicousac.edu.gt
<https://orcid.org/0000-0003-4250-7750>

Recibido 03/10/2023

Aceptado 20/01/2024

Publicado 25/05/2024

Referencia del artículo

Muñoz Alonzo, H. M., Linares Sinay, S. S., Meza Santa María, K. E., Morales, M., & González Aguilar, D. W. (2024). Calidad de vida y estrés académico en estudiantes de la Universidad Pública de Guatemala. *Revista Guatemalteca de Educación Superior*, 7(2), 40–60. <https://doi.org/10.46954/revistages.v7i2.135>

Resumen

PROBLEMA: la vida universitaria podría llegar a ser demandante académicamente, tanto que algunos estudiantes pueden presentar indicadores de estrés ante situaciones que son comunes como el cumplimiento de ciertos requisitos y el seguimiento de ciertas conductas. Al mismo tiempo, este ambiente proporciona la posibilidad de socializar con nuevos sujetos y permite entablar relaciones duraderas, ayudar a tener una mejor percepción de sí mismo y en conjunto la posibilidad de que a través de este proceso educativo mejoren las opciones laborales y puedan tener una mejor calidad de vida. **OBJETIVO:** determinar la asociación entre los niveles de calidad de vida y los niveles del estrés académico en estudiantes de psicología de la universidad pública de Guatemala. **MÉTODO:** el enfoque fue cuantitativo, no experimental de corte transversal y alcance correlacional predictivo. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia y los datos fueron recopilados por un cuestionario integrado digitalmente, **RESULTADOS:** obteniendo 483 estudiantes de la universidad pública de Guatemala se realizó una regresión lineal con la que se obtuvo la siguiente ecuación: $\text{Calidad de vida} = 127.053 - .777 (\text{estrés académico})$, el modelo fue significativo, $F(1, 481) = 183$ $p < .001$, lo cual representa el $R = 52.50\%$ de la variación. **CONCLUSIÓN:** el estrés puede afectar negativamente la calidad de vida de los estudiantes, los resultados no son determinantes, pero ayudarán a la generación de teoría contextualizada.

Palabras clave: calidad de vida, estrés, estudiantes universitarios

Abstract

PROBLEM: university life could become academically demanding, so much so that some students may present stress indicators in situations that are common such as meeting certain requirements and following certain behaviors. At the same time, this environment provides the possibility of socializing with new subjects and allows to establish lasting relationships, help to have a better perception of oneself, and together the possibility that through this educational process improve job options and can have a better quality of life. **OBJECTIVE:** determine the association between levels of quality of life and levels of academic stress in psychology students from the public university of Guatemala. **METHOD:** the approach was quantitative, non-experimental, cross-sectional, and predictive correlational in scope. The sampling was non-probabilistic for convenience, and the data was collected through a digitally integrated questionnaire, **RESULTS:** obtaining 483 university students of Guatemala. A linear regression was performed with which the following equation was obtained: Quality of life = $127,053 - .777$ (academic stress), the model was significant $F(1, 481) = 183$ $p = < .001$, which represents $R = 52.50\%$ of the variation. **CONCLUSION:** stress can negatively affect the quality of life of students, the results are not decisive, but will help the generation of contextualized theory.

Keywords: Quality of life, Stress, University students

Introducción

Actualmente buena parte de los estudiantes universitarios reciben educación de forma virtual, esta modalidad conlleva limitaciones significativas en su capacidad para interactuar con sus pares y docentes, lo que incide su calidad de vida, haciéndoles más susceptibles a los efectos perjudiciales del estrés académico al que se enfrentan diariamente.

La universidad además de su responsabilidad de dirigir, organizar y desarrollar un adecuado contexto educativo que permita promover los medios necesarios para la formación académica, además de considerar elementos psicológicos de los estudiantes que reciben sus servicios (Dill, 1999; Sacco, 2009).

La literatura demuestra que se debe tomar en cuenta la experiencia del estudiante sobre la exigencia a la que está sometido, sobre todo el alcance de los estándares establecidos o que el mismo visualiza y que generan indicadores de estrés académico (Barraza & Silerio, 2007).

Actualmente el estudio de la adaptación al ámbito universitario es un campo de estudio, ya que este no se orienta únicamente a la formación académica, sino que la evidencia actual indica que una mayor calidad de vida o bienestar general está relacionado al éxito académico e incluso se ve más beneficiado cuando es aceptado y apoyado (Cliniciu, 2013; Guilmette et al., 2019). Esto relacionado a la percepción que tiene cada individuo respecto al contexto donde vive y el cómo afecta diferentes aspectos de su vida (Carpio et al., 2000).

El estrés académico es un estado emocional o mental que la población estudiantil experimenta durante su carrera universitaria, derivado de las múltiples exigencias y el cumplimiento de responsabilidades y obligaciones académicas que exceden o agotan recursos (internos y externos) disponibles, lo que pone en peligro su bienestar (Aihie & Ohanaka, 2019; Hj Ramli et al., 2018; Lazarus & Cohen, 1977; Riaz et al., 2021; Zhang et al., 2022).

Así mismo es multifactorial, debido a que al surgir de aspectos escolares no sólo afecta directamente esta área, también influye en lo psicológico y lo social, lo que influye en el bienestar integral, ya que a medida que se acumulan los factores estresantes, la capacidad de enfrentar o reajustarse a situaciones universitarias, profesionales y sociales, puede verse sobrecargada (Bedewy & Gabriel, 2015; Karaman et al., 2019; Misra & Castillo, 2004; Ribeiro et al., 2018).

Además, se sabe que está involucrado en el origen de varias disfunciones orgánicas, pudiendo comprometer el estado de salud independientemente de la edad, género o nivel socioeconómico (Cohen & Janicky-Deverts, 2012), por lo que, pueden llegar a conducir a problemas del sueño o agotamiento (Domantay, 2014; Pagnin & Queiroz, 2015)

Por su parte la calidad de vida se ha definido como las percepciones que una persona posee sobre su vida y su contexto (Skevington & McCrate, 2012; The Whoqol Group, 1998). Puede entenderse como el nivel de bienestar que cada sujeto evalúa en términos subjetivos respecto a su posición positiva ante la vida, que también se vincula con enfrentar el desafío de satisfacer sus necesidades físicas, psicológicas y sociales para desarrollarse en un entorno saludable (Anye et al., 2013; Arzúa & Navarrete, 2013; Espinoza et al., 2011; Rojas-Gualdrón et al., 2018).

Se debe mencionar que la presión durante la etapa universitaria puede conducir a una negativa percepción de la vida en sus diversas dimensiones, salud, física, psicológica, ambiental y social (Adlaf et al., 2001). También, conduce a problemas de aprendizaje, con ello, a un bajo rendimiento académico, que se relaciona a síntomas del estrés que afectan al estudiante (Flynn & MacLeod, 2015; Ribeiro et al., 2018; Taylor et al., 2013).

Al mismo tiempo, se tiene evidencia que también puede aumentar los problemas de salud física y psicológica, aumentar la irritabilidad, sensación de fatiga y problemas cognitivos (Domantay, 2014; Pagnin & de Queiroz, 2015; Paro et al., 2014).

Propiamente el estrés relacionado con la calidad de vida es una relación inversa, donde a mayores indicadores de efectos negativos, menores efectos positivos (Bhandari, 2012). En estudiantes universitarios esta asociación ha sido confirmada, sugiriendo que las estrategias de afrontamiento ayudan a ignorar el estrés causado por la académica y que desembocan en una menor propensión al consumo de alcohol, el aislamiento, la ansiedad y la depresión (Crăciun, 2013; Domantay, 2014; Reeve et al., 2013).

Actualmente existe escasez de información sobre la relación de estos constructos en el estudiantado universitario en Guatemala. Para cerrar esta brecha de conocimiento, se buscó determinar la asociación entre los niveles de calidad de vida y los niveles del estrés académico en estudiantes de psicología de la universidad pública de Guatemala.

Materiales y métodos

Esta investigación se efectuó con un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental de alcance correlacional-predictivo y de corte transversal. Por otro lado, como técnica de muestreo fue no probabilístico y por conveniencia, se solicitó la aprobación a las autoridades de las unidades académicas de la casa de estudios, para la aplicación de las pruebas en estudiantes universitarios de forma voluntaria. Esto se hizo en las sesiones virtuales de cada clase, durante los meses de febrero a mayo del 2022.

Los datos fueron recopilados por medio de un cuestionario digital en la plataforma Alchemer.com. Posterior a la recopilación de datos se descargaron para hacer una limpieza de datos en el programa de uso libre Jamovi, en su versión 2.3.

Se buscó la confiabilidad de las pruebas psicométricas utilizadas por medio la prueba alfa de Cronbach (α), y un análisis factorial exploratorio se presentan las pruebas de la Medida *Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)*, con el estadístico complementario de la esfericidad de *Bartlett (χ^2)*.

Finalmente para determinar la asociación entre las variables se realizó una regresión lineal. Donde se incluye el ajuste, significancia, valores beta y probabilidades del modelo.

Instrumentos

Se empleó la Escala de calidad de vida "WHOQOL-BREF" (Organización Mundial de la Salud [OMS], 1997) la cual está compuesta por 26 ítems y conformada por cuatro dimensiones y el entorno, utilizando únicamente la escala total. A cada participante primero se le explicaron las preguntas.

Con base en los eventos de las dos semanas anteriores, se les pidió que respondieran preguntas para una puntuación en particular. Las respuestas corresponden a una escala tipo Likert con puntajes de 1 a 5, que denotaban los efectos mínimo y

máximo, respectivamente. Un total más alto de puntos anotados significa una calidad de vida más alta en el dominio relevante.

Para el estrés académico se utilizó la "Escala de estrés académico percibido" -PAS- (Bedewy & Gabriel, 2015), de 18 ítems clasificados en una escala Likert de 1 a 5 y categorizados en tres dimensiones.

La primera el estrés relacionado con las expectativas académicas, tensiones relacionadas con la carga académica y exámenes, y las autopercepciones académicas de los estudiantes, para este estudio se utilizó únicamente la escala total.

Finalmente, se utilizó un cuestionario sociodemográfico, de elaboración propia, que recolectó datos como edad, identificación étnica y carrera de los estudiantes.

Consideraciones éticas

Para garantizar que el estudio cumplía con los requisitos bioéticos correspondientes, se utilizó un consentimiento informado dentro de la plataforma, donde se informó sobre su participación voluntaria, sobre el riesgo de daño físico y mental era mínimo, el manejo de la información que facilitaron, la obtención a sus resultados y el poder retirarse en cualquier momento del estudio sin consecuencias negativas. Al aceptar el participante firmo digitalmente.

Resultados

La muestra fue conformada por 483 estudiantes de 8 diferentes carreras universitarias. 84 (17.40 %) de los evaluados se declararon hombres, mientras que 396 (82 %) mujeres y tres (0.6 %) prefirieron no identificarse con las anteriores categorías, la media de edad fue de 26.2 (desviación estándar = 6.68), en la Tabla 1 se muestran los demás datos recolectados.

Tabla 1*Características de la población*

Categoría	f	%
Edad		
19 – 25	297	61.50
26 – 35	144	29.80
35 – 69	42	8.70
Carrera		
Licenciatura en Psicología	435	90.10
Profesorado en Educación Especial	18	3.70
Terapia de lenguaje	7	1.40
Terapia Ocupacional y Recreativa	17	3.50
Licenciatura en Ciencias Jurídicas y Sociales, Abogacía y Notariado	1	0.20
Maestría en Docencia Universitaria con énfasis en Andragogía	1	0.20
Profesorado en Enseñanza Media en Psicología con Especialidad en Gestión	2	0.40
Profesorado de Enseñanza Media en Pedagogía y Técnico en Administración educativa	2	0.40
Identificación étnica		
Mestiza o ladina	463	95.90
Maya	18	3.70
Garífuna	1	0.20
Otro	1	0.20
N = 483		

Nota. Las edades más reportadas fueron entre 19 a 25 años, de las 8 carreras reportadas la más frecuente fue la licenciatura en psicología; cabe resaltar que el Profesorado en educación especial, terapia de lenguaje y terapia ocupacional y recreativa son carreras relacionadas a la psicología. Por otro lado, la mayoría de evaluados se identificó con la etnia mestiza o ladina y una persona prefirió no indicar con cual se identificaba.

Se realizó la prueba de Cronbach y el análisis factorial exploratorio para la escala WHOQOL-BREF en la cual se obtuvo un resultado de $\alpha = .907$, $KMO = .916$ y con la prueba de esfericidad de Bartlett $\chi^2 = 4811$ ($gl = 325$, $p < .001$), teniendo un adecuado nivel de aceptación (Kaiser, 1974). Por otra parte, para la PAS, obtuvo $\alpha = .809$, $KMO = .806$ y $\chi^2 = 2240$ ($gl = 153$, $p < .001$) siendo nuevamente nivel de aceptación adecuado.

Para los puntajes de la escala de calidad el valor mínimo para la prueba de calidad de vida fue de 37 y su máximo de 128. En cuanto la prueba de estrés académico, su mínimo 20 y máximo 82, el resto de los datos descriptivos se muestran en la Tabla 2.

Tabla 2

Descriptivos de escala de WHOQOL-BREF y PAS

Descriptivo	Media	DS	Mediana	Varianza	Curtosis	
					Curtosis	ES
Calidad de vida	84.20	14.50	83	210	0.073	0.222
Estrés académico	55.10	9.78	55	95.60	0.113	0.222

Nota. N = 483, DS = Desviación estándar, ES = Error estándar. La calidad de vida muestra un nivel relativamente alto en promedio, con cierta variabilidad en las puntuaciones. Por otro lado, el estrés académico tiende a mantenerse a un nivel moderado en promedio, con menos variabilidad en las puntuaciones. La curtosis en ambas variables, indica que la distribución es ligeramente leptocúrtica, concentrando los datos cerca de la media.

Se utilizó una regresión simple para la asociación entre los puntajes de ambas escalas. El estrés académico predice una cantidad significativa en la variación de la calidad de vida, $F(1, 481) = 183$, $p < .001$, $R^2 = .525$, R^2 ajustada = 0.727.

El coeficiente de la regresión ($\beta = -0.777$) indicó una pequeña disminución en la variable dependiente, en promedio, a una disminución en la puntuación de la variable independiente de .78. En la Tabla 3, se muestra el resto de los resultados.

Tabla 3

Regresión lineal calidad de vida y estrés académico

Predictor	Estimado	ES	Intervalo de confianza		t	p	Estimado estándar
			Límite inferior	Límite superior			
Intercepto	127.053	3.217	120.731	133.375	39.5	< .001	
Estrés académico	-0.777	0.057	-0.890	-0.664	-13.5	< .001	-0.525

Nota. N = 483. SE = Error estándar. Las variables en el modelo fueron significativas ambas mostrando un valor p significativo (< .001) y valores t aceptables. Además, los intervalos de confianza para los valores estimados fueron aceptables y ajustados. A partir del valor negativo estimado y el estimado estándar se puede interpretar una relación inversa entre las variables estudiadas.

Por último, se determinó el ajuste del modelo, utilizando la Omnibus test de la ANOVA, obteniendo $F(1, 481) = 183$, $p < .001$, confirmando el ajuste del modelo.

Discusión

Los resultados muestran una asociación negativa entre las dos variables. Esto es consecuente con los diferentes estudios que muestran una relación estrecha entre niveles altos de estrés académico con el deterioro de la calidad de vida (Borine et al., 2015; Ribeiro et al., 2018; Sadir, et al., 2010).

En estudiantes que no son tratados se ha encontrado que tienen mayor probabilidad de presentar insomnio o mala calidad de sueño, menor rendimiento cognitivo y presencia y cambios en el estado de ánimo (Aihie & Ohanaka, 2019; Hartmann & Prichard, 2018; Mohlenhoff, et al., 2018; Seoane et al., 2020).

Asimismo, los estudiantes universitarios se encuentran en un grupo etario en el que los trastornos relacionados al estrés son más comunes y de los cuales van incrementando, debido a las demandas académicas y/o laborales, lo que puede conducir a

una percepción de la calidad de vida distorsionada y afectar diversos aspectos asociados a la salud física, psicológica, ambiental y social (Ribeiro et al., 2018; Seo et al., 2018).

Por ello, es posible considerar la existencia de los síntomas mencionados que afectan negativamente su rendimiento académico o dificultan el proceso de aprendizaje y que puedan influir incluso en la permanencia dentro de las carreras universitarias. Actualmente, se han propuesto diferentes formas de abordaje como: consejería, psicoeducación para la orientación de conductas e incluso terapia cognitiva (Alkatheri et al., 2019; Morales-Rodríguez, 2021; Vo et al., 2020).

Aun así, se debe estudiar la evidencia contextualizada y generar más estudios para proponer formas de intervención que sean convenientes a las particularidades de los estudiantes universitarios. Esto debe ser analizado ante la evidencia que demuestra que las diferencias individuales hacen que un estudiante sea más propenso a evaluar como altamente estresantes algunas situaciones académicas (Wuthrich et al., 2020). Aunado a la probabilidad de la existencia de síntomas concomitantes que pueden afectar psicológicamente a un mismo sujeto (Qayyum et al., 2022).

Sin embargo, elementos como la resiliencia de cada persona también deben ser considerados (González-Aguilar, 2021), aunque en este estudio no se midió como tal, pero es algo presente en todo ser humano y se tiene evidencia de su papel crucial ante la recuperación como el evitar la aparición de trastornos psicológicos y promover un mayor bienestar e inclusive esto se ve maximizado cuando el nivel educativo es mayor (Versteeg & Kappe, 2021).

Asimismo, es conveniente considerar que las universidades son ambientes ideales para implementar programas de psicoaprendizaje y manejo de la salud de forma integral y con ello, brindar intervenciones significativas a los trastornos de estrés, ansiedad y depresión que los alumnos puedan presentar (Alkatheri et al., 2020; Seo et al., 2018). Además, desde la

perspectiva del afrontamiento se estima que el soporte emocional es un posible regulador (Green et al., 2022). Esto aún deberá ser comprobado en posteriores estudios.

Conclusión

A pesar del tamaño de la muestra el método no fue adecuado para realizar generalizaciones en la población, pero es un indicador inicial de la salud mental del alumnado.

Aun así, los hallazgos muestran que la calidad de vida en promedio indica un mejor bienestar, pero la existencia de la asociación con el estrés académico muestra que ante un aumento de esta variable se debe generar estrategias de abordaje para evitar secuelas que afecten negativamente la vida en general del futuro profesional.

Se debe indagar sobre qué factores son promotores para la calidad de vida, pero principalmente los de riesgo que se relacionan a indicadores o síntomas de trastornos psicológicos que son recurrentes en el ámbito educativo. Con esta información recabada las universidades del país y Latinoamérica podrán ofrecer una educación integral que proporcione servicios psicológicos cuando lo requiera o al menos facilitar programas de atención contextualizados.

Al mismo tiempo, se deberá estudiar el estrés académico relacionado ante regreso a clases presenciales o modalidades híbridas, esto para contrastar los resultados obtenidos en últimos años que están relacionados a la pandemia.

Por tanto, tomando en cuenta el contexto guatemalteco aún se debe indagar sobre qué otros factores protectores pueden existir en la población y descartar aquellos que la literatura ha descrito pero que no aplican ante la evidencia científica que se obtenga posteriormente.

Agradecimientos

Esta investigación se llevó a cabo gracias al apoyo de la Dirección General de Investigación de la Universidad de San Carlos de Guatemala (DIGI USAC) y la Escuela de Ciencias Psicológicas de la USAC durante el año 2022. También queremos expresar nuestro agradecimiento a la Unidad de Investigación Profesional de la ECPs (UIP) por su apoyo continuo, así como a las autoridades de los centros educativos que participaron en este estudio.

Referencias

- Adlaf, E. M., Gliksman, L., Demers, A. & Newton-Taylor, B. (2001). The Prevalence of Elevated Psychological Distress Among Canadian Undergraduates: Findings from the 1998 Canadian Campus Survey. *Journal of American College Health, 50*(2), 67–72. <https://doi.org/10.1080/07448480109596009>
- Aihie, O. N. & Ohanaka, B. I. (2019). Perceived Academic Stress among Undergraduate Students in a Nigerian University. *Journal of Educational and Social Research, 9*(2), 56 –66. <https://doi.org/10.2478/jesr-2019-0013>
- Alkatheri, A. M., Bustami, R. T., Albekairy, A. M., Alanizi, A. H., Alnafesah, R., Almodaimegh, H., Alzahem, A., Aljamaan, K., Zurnuq, S. & Qandil, A. M. (2020). Quality of life and stress level among health professions students. *Health Professions Education, 6*(2), 201–210. <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2019.11.004>
- Anye, E. T., Gallien, T. L., Bian, H. & Moulton, M. (2013). The relationship between spiritual well-being and health-related quality of life in college students. *Journal of American College Health, 61*(7), 414-421. <https://doi.org/10.1080/07448481.2013.824454>
- Arzúa, A. & Navarrete, M. (2013). Calidad de vida en adultos mayores: análisis factoriales de las versiones abreviadas del WHOQoL-Old en población chilena. *Revista médica de Chile, 141*(1), 28–33. <http://dx.doi.org/10.4067/>

[S0034-98872013000100004](https://doi.org/10.24068/2024.7.2.53)

- Barraza Macías, A. & Silerio Quiñónez, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. *Investigación Educativa Duranguense*, (7), 48-65. https://www.researchgate.net/publication/28175059_El_estres_academico_en_los_alumnos_de_educacion_media_superior_Un_estudio_comparativo
- Bedewy, D. & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: the perception of academic stress scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Bhandari, P. (2012). Stress and health related quality of life of Nepalese students studying in South Korea: A cross sectional study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 10(26), 1–9. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-10-26>
- Borine, R. de C. C., Wanderley, K. de S. & Bassitt, D. P. (2015). Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. *Estudos Interdisciplinares Em Psicologia*, 6(1). 100–118 <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2015v6n1p100>
- Crăciun, B. (2013). Coping strategies, self-criticism and gender factor in relation to quality of Life. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 78, 466–470. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.332>
- Carpio, C., Pacheco, V., Flores, C. & Canales, C. (2000). Calidad de vida: un análisis de su dimensión psicológica. *Revista sonorensis de psicología*, 14(1), 3–15. https://www.researchgate.net/profile/Carlos-Flores-33/publication/242412517_Calidad_de_vida_Un_analisis_de_su_dimension_psicologica_Quality_of_life_An_analysis_of_its_psychological_dimension/links/02e7e5320a3d487d51000000/Calidad-de-vida-Un-analisis-de-su-dimension-psicologica-Quality-of-life-An-analysis-of-its-psychological-dimension.pdf

- Clinciu, A. I. (2013). Adaptation and Stress for the First Year University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 78, 718–722. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.382>
- Cohen, S. & Janicky-Deverts, D. (2012). Who's Stressed? Distributions of Psychological Stress in the United States in Probability Samples from 1983, 2006, and 2009. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(6), 1320–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2012.00900.x>
- Dill, D. D. (1999). Academic accountability and university adaptation: The architecture of an academic learning organization. *Higher Education*, 38, 127–154. https://www.researchgate.net/profile/David-Dill/publication/226003907_Academic_accountability_and_university_adaptation_The_architecture_of_an_academic_learning_organization/links/54e388750cf2dbf60692cf7e/Academic-accountability-and-university-adaptation-The-architecture-of-an-academic-learning-organization.pdf
- Domantay, J. A. A. (2014). Health-Related Quality of Life of Future Physicians at a Medical School in the Philippines. *SAGE Open*, 4(3), 1-9. <https://doi.org/10.1177/2158244014545459>
- Espinoza, I., Osorio, P., Torrejón, M. J., Lucas-Carrasco, R. & Bunout, D. (2011). Validación del cuestionario de calidad de vida (WHOQOL-BREF) en adultos mayores chilenos. *Revista médica de Chile*, 139(5), 579–586. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872011000500003>
- Flynn, D. M. & MacLeod, S. (2015). Determinants of happiness in undergraduate university students. *College Student Journal*, 49(3), 452–460. <https://psycnet.apa.org/record/2015-41954-014>
- González-Aguilar, D. W. (2021). Bienestar psicológico, resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Guatemalteca de Educación Superior*, 4(1), 43-58. <https://doi.org/10.46954/revistages.v4i1.53>
- Green, Z. A., Faizi, F., Jalal, R. & Zadrán, Z. (2022). Emotional support received moderates academic stress and mental well-being in a sample of Afghan university students amid COVID-19. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(8), 1748–1755. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34903066/>

- Guilmette, M., Mulvihill, K., Villemaire-Krajden, R. & Barker, E. T. (2019). Past and present participation in extracurricular activities is associated with adaptive self-regulation of goals, academic success, and emotional wellbeing among university students. *Learning and Individual Differences*, 73, 8–15. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.04.006>
- Hartmann, M. E. & Prichard, J. R. (2018). Calculating the contribution of sleep problems to undergraduates' academic success. *Sleep Health*, 4(5), 463-471 <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.07.002>
- Hj Ramli, N. H., Masoumeh, A., Mehrinezhad, S. A. & Ahmadi, A. (2018). Academic Stress and Self-Regulation among University Students in Malaysia: Mediator Role of Mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1), 1–9. <https://doi.org/10.3390/bs8010012>
- Kaiser, H. F. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39(1), 31–36. <https://doi.org/10.1007/BF02291575>
- Karaman, M. A., Lerma, E., Cavazos Vela, J. & Watson, J. C. (2019). Predictors of academic stress among college students. *Journal of College Counseling*, 22(1), 41–55. <https://doi.org/10.1002/jocc.12113>
- Lazarus, R. S. & Cohen, J. B. (1977). Environmental stress. *Human behavior and environment*, (2), 89–127. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-0808-9_3
- Misra, R. & Castillo, L. G. (2004). Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132-148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Morales-Rodríguez, F. M. (2021). Fear, stress, resilience and coping strategies during COVID-19 in Spanish university students. *Sustainability*, 13(11), 1-19. <https://doi.org/10.3390/su13115824>

- Mohlenhoff, B. S., Insel, P. S., Mackin, R. S., Neylan, T. C., Flenniken, D., Nosheny, R., Richards, A., Maruff, P. & Weiner, M. W. (2018). Total sleep time interacts with age to predict cognitive performance among adults. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 14(9), 1587–1594. <https://doi.org/10.5664/jcsm.7342>
- Organización Mundial de la Salud. (1997). *WHOQOL: Measuring quality of life*. <https://www.who.int/tools/whoqol>
- Qayyum, F., Maqsood, S., Naeem, F., Salman, F., Bano, R. & Tabassum, M. F. (2022). Academic stress and career anxiety: mediating role of social competence among students of public institutions. *Journal of Positive School Psychology*, 6(9), 1717–1729. <https://www.journalppw.com/index.php/jpsp/article/download/12500/8102>
- Pagnin, D. & de Queiroz, V. (2015). Influence of burnout and sleep difficulties on the quality of life among medical students. *SpringerPlus*, 4(1), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s40064-015-1477-6>
- Paro, H. B. M. S., Silveira, P. S. P., Perotta, B., Gannam, S., Enns, S. C., Giaxa, Bonito, R. F., Martins, M. A. & Tempski, P. Z. (2014). Empathy among medical students: is there a relation with quality of life and burnout? *Plos One*, 9(4), 1-10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0094133>
- Reeve, K. L., Shumaker, C. J., Yearwood, E. L., Crowell, N. A. & Riley, J. B. (2013). Perceived stress and social support in undergraduate nursing students' educational experiences. *Nurse Education Today*, 33(4), 419–424. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2012.11.009>
- Riaz, H., Tahir, W., Irfan, S., Saeed, W. & Khizar, U. (2021). Readiness for Online Learning as a Predictor of Academic Stress and Anxiety. *iRASD Journal of Management*, 3(2), 145–155. <https://doi.org/10.52131/jom.2021.0302.0034>
- Ribeiro, Í. J. S., Pereira, R., Freire, I. V., De Oliveira, B. G., Casotti, C. A. & Boery, E. N. (2018). Stress and quality

of life among university students: a systematic literature review. *Health Professions Education*, 4(2), 70–77. <http://dx.doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002>

Rojas-Gualdrón, D. F., Díaz Gordon, P., Jaramillo Ortegón, D. P., Ortega Ortiz, M. E., Castellanos Ruiz, J. & González Marín, A. P. (2018). Análisis Rasch del WHOQOL-BREF en adultos mayores de Bucaramanga y Manizales. *Psicología desde el Caribe*, 35(3), 183-196. <https://doi.org/10.14482/psdc.35.3.153>

Sacco, F. (2009). Responsabilidad, responsabilidad social y Responsabilidad social universitaria, Perspectivas de tres conceptos. *Visión Gerencial*, 2(2), 383-397.

Sadir, M. A., Bignotto, M. M. & Lipp, M. E. N. (2010). Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. *Paidéia*, 20(45), 73-81. <https://doi.org/10.1590/s0103-863x2010000100010>

Seo, E. J., Ahn, J., Hayman, L. L. & Kim, C. (2018). The Association Between Perceived Stress and Quality of Life in University Students: The Parallel Mediating Role of Depressive Symptoms and Health-Promoting Behaviors. *Asian Nursing Research*, 12(3), 190–196. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2018.08.001>

Seoane, H. A., Moschetto, L., Orliacq, F., Orliacq, J., Serrano, E., Cazenave, M. I., Vigo D. E. & Perez-Lloret, S. (2020).

Sleep disruption in medicine students and its relationship with impaired academic performance: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 53, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101333>

Skevington, S. M. & McCrate, F. M. (2012). Expecting a good quality of life in health: assessing people with diverse diseases and conditions using the WHOQOL-BREF. *Health Expectations*, 15(1), 49–62. <https://doi.org/10.1111/j.1369-7625.2010.00650.x>

- Taylor, D. J., Bramoweth, A. D., Grieser, E. A., Tatum, J. I. & Roane, B. M. (2013). Epidemiology of insomnia in college students: relationship with mental health, quality of life, and substance use difficulties. *Behavior Therapy*, 44(3), 339–348. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.12.001>
- The Whoqol Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine*, 28(3), 551–558. <https://doi.org/10.1017/s0033291798006667>
- Versteeg, M. & Kappe, R. (2021). Resilience and higher education support as protective factors for student academic stress and depression during Covid-19 in the Netherlands. *Frontiers in Public Health*, 9, 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.737223>
- Vo, T. Q., Nguyen, H. T. T. & Ta, A. P. N. (2020). Effect of sociodemographic factors on quality of life of medical students in southern Vietnam: A survey using the WHOQOL-BREF assessment. *Journal of Pharmacy & Pharmacognosy Research*, 8(3), 211–224. https://jppres.com/jppres/pdf/vol8/jppres19.786_8.3.211.pdf
- Wuthrich, V. M., Jagiello, T. & Azzi, V. (2020). Academic stress in the final years of school: a systematic literature review. *Child Psychiatry & Human Development*, 51, 986-1015. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-00981-y>
- Zhang, X., Gao, F., Kang, Z., Zhou, H., Zhang, J., Li, J., Yan, J., Wang, J., Liu, H., Wu, Q. & Liu, B. (2022). Perceived academic stress and depression: the mediation role of mobile phone addiction and sleep quality. *Frontier in Public Health*, 10, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.760387>

Sobre los autores

Hector Manuel Muñoz Alonzo

Maestría en Gestión Humana y Organizacional y Licenciado en Psicología con especialidad clínica en la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Ha trabajado en varios proyectos de investigación desde el 2018 avalados por parte de la Dirección General Investigación y la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala donde actualmente investigador en estudios relacionados psicología positiva y estrés en entornos educativos.

Sindy Susely Linares Sinay

Maestría en Gestión Humana y Organizacional, Licenciada en Psicología ambas en la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Con experiencia en publicación de artículos sobre psicología positiva. Actualmente investigadora asociada en proyectos de investigación en Digi y UIP-Usac.

Katherine Elizabeth Meza-Santa María

Licenciada en Psicología Clínica, con estudios en prevención e intervención en violencia en la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala y estudios en Psicoanálisis en la institución Ulloa en Argentina. Ha trabajado en proyectos de investigación en la Dirección General de Investigación y la Unidad de Investigación Profesional de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala desde el año 2021, en estudios relacionados a la psicología positiva en la educación superior.

Mónica Morales

Licenciada en psicología educativa en la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Además, ha desarrollado estudios en el área de investigación, análisis de datos cuantitativos y uso de software estadísticos en la misma institución. Se ha desarrollado como auxiliar en investigación desde el año 2020 colaborando con diversas investigaciones y proyectos

para la Dirección General de Investigación DIGI, enfocadas la psicología positiva en la educación superior.

Donald Wylman González-Aguilar

MSc. en Educación Superior en la Facultad de Humanidades de la Universidad San Carlos de Guatemala (USAC), estudios en postgrado en estadística avanzada e investigación cultural en la UNIR, Licenciado en Ciencias Psicológicas con especialidad en Psicología Social por la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad San Carlos de Guatemala (USAC), Corrector de estilo de publicaciones científicas por la UNAM. Ha sido investigador en la Dirección General de Investigación y la Unidad de Investigación Profesional de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala

Financiamiento de la investigación

Esta investigación fue cofinanciada por la Dirección General de Investigación de la Universidad de San Carlos de Guatemala -Digi Usac- y la Escuela de Ciencias Psicológicas de -ECPs- la Usac, durante el año 2022, con el código: B21-2022 y partida presupuestaria 4.8.63.0.42.

Declaración de intereses

Declara no tener ningún conflicto de intereses, que puedan haber influido en los resultados obtenidos o las interpretaciones propuestas.

Declaración de consentimiento informado

El estudio se realizó respetando el Código de ética y buenas prácticas editoriales de publicación.

Derechos de uso

Copyright© 2024 por Hector Manuel Muñoz-Alonzo, Sindy Susely Linares Sinay, Katherine Elizabeth Meza-Santa María, Mónica Morales, Donald Wylman González-Aguilar. Este texto está protegido por la [Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional](#).



Usted es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente, siempre que cumpla la condición de atribución: usted debe reconocer el crédito de una obra de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace.