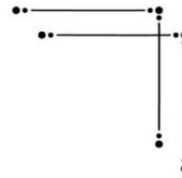


**UNL**

Universidad  
Nacional  
de Loja



**Universidad Nacional de Loja**

**Facultad de la Salud Humana**

**Carrera de Psicología Clínica**

**Estrés académico e ideación suicida en jóvenes  
universitarios de América Latina: Revisión Sistemática**

**Trabajo de Integración Curricular  
previo a la obtención del título de  
Licenciada en Psicología Clínica**

**Autora:**

Camila Alejandra Aldeán Pinzón

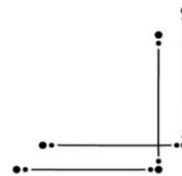
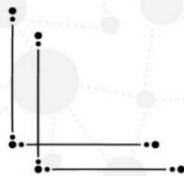
**DIRECTORA:**

Psic. María Paula Torres Pozo, Mgtr.

Loja- Ecuador

2024

Educamos para transformar



# Certificado de aprobación y culminación del trabajo de integración curricular



UNL

Universidad  
Nacional  
de Loja

Sistema de Información Académico  
Administrativo y Financiero - SIAAF

## CERTIFICADO DE CULMINACIÓN Y APROBACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Yo, **TORRES POZO MARIA PAULA**, director del Trabajo de Integración Curricular denominado **Estrés académico e ideación suicida en jóvenes universitarios de América Latina: Revisión Sistemática**, perteneciente al estudiante **CAMILA ALEJANDRA ALDEAN PINZON**, con cédula de Identidad N° **1105796658**.

### Certifico:

Que luego de haber dirigido el **Trabajo de Integración Curricular**, habiendo realizado una revisión exhaustiva para prevenir y eliminar cualquier forma de plagio, garantizando la debida honestidad académica, se encuentra concluido, aprobado y está en condiciones para ser presentado ante las instancias correspondientes.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad, a fin de que, de así considerarlo pertinente, el/la señor/a docente de la asignatura de **Integración Curricular**, proceda al registro del mismo en el Sistema de Gestión Académico como parte de los requisitos de acreditación de la Unidad de Integración Curricular del mencionado estudiante.

Loja, 8 de Agosto de 2024



MARIA PAULA TORRES  
POZO

DIRECTOR DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN  
CURRICULAR



Certificado TIC/TT.: UNL-2024-002224

1/1  
Educar para Transformar

## **Autoría**

Yo, Camila Alejandra Aldeán Pinzón declaro ser la autora del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, respecto al contenido del mismo. Por otro lado, acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular, en el Repositorio Digital Institucional-Biblioteca Virtual.

Firma:

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Camila Aldeán Pinzón', with a large, stylized flourish below it.

Cédula de Identidad: 1105796658

Fecha: Loja, de 16 septiembre de 2024

Correo electrónico: [camila.aldean@unl.edu.ec](mailto:camila.aldean@unl.edu.ec)

Teléfono: 0992372904

### **Carta de Autorización de Publicación**

Yo, **Camila Alejandra Aldeán Pinzón**, declaro ser la autora del presente Trabajo de Integración curricular: **Estrés académico e ideación suicida en jóvenes universitarios de América Latina: Revisión Sistemática**, como un requisito para optar por el título de **Licenciada en Psicología Clínica** y autorizo al Sistema de Biblioteca de la Universidad Nacional de Loja par que, con fines académicos, muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta carta de autorización, suscribo, en la ciudad de Loja, a los diez y seis días del mes de septiembre del dos mil veinticuatro.

Firma:

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Camila Aldeán', with a large, stylized flourish below it.

Autora: Camila Alejandra Aldeán Pinzón

Cédula: 1105796658

Dirección: Loja, Barrio céntrico, calles Colon y Sucre.

Correo Electrónico: [camila.aldean@unl.edu.ec](mailto:camila.aldean@unl.edu.ec)

Celular: 0992372904

### **DATOS COMPLEMENTARIOS**

**Directora del Trabajo de Integración Curricular:** Psic. Maria Paula Torres Pozo, Mgtr.

## **Dedicatoria**

Primeramente, a mí por haberme demostrado que soy capaz de esto, que puedo tomar decisiones y en el camino asegurarme a mí misma que son las correctas; me dedico la culminación de este proceso por haberlo hecho con amor, con el amor que ejerce en mí esta carrera universitaria y brindar siempre lo mejor de mí a la sociedad.

Quiero dedicar esto a mis padres, Franz y Nancy principalmente por ser mis pilares y mi apoyo fundamental en todo este proceso educativo. Por su amor constante, consejos sabios y por confiar en mí todo este tiempo; su cariño y sus enseñanzas fueron parte de esto y permanecerá siempre en mí ya que me han formado y permitido ser la persona que soy hoy en día.

A mis hermanos Luis y Dani por acompañarme en todo momento en este camino, por las risas, los momentos y la motivación que han ejercido siempre en mi vida; ellos son principalmente mi ejemplo y mi fuerza para haber recorrido todo este camino académico. Su apoyo y amor sincero han sido de suma importancia para no rendirme en el camino.

A mis amigos y personas importante en especial a Steven que han estado en mi vida y también ha confiado en mí y ha estado siempre que lo necesitaba; por brindarme su lealtad y apoyo inquebrantable para convertirme en la persona que soy, amar lo que hago cada día y darme cuenta que el camino que he recorrido todo este tiempo es el correcto.

Finalmente, a todas las personas que han rodeado mi vida en estos 4 años de formación académica, familia, amigos, docentes y tutores de prácticas que hicieron de este camino algo más llevadero, lleno de aventuras, experiencias y nuevos conocimientos que enriquecieron todo mi proceso universitario.

***Camila Alejandra Aldeán Pinzón.***

## **Agradecimiento**

Quiero expresar mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja en especial a la carrera de la salud humana y carrera de Psicología Clínica que me abrió sus puertas desde el momento uno para formarme dentro de sus aulas y culminar mi proceso profesional para aportar un poco de mí a la sociedad.

Agradezco también a mi directora de trabajo de integración curricular o titulación, la Psic. Maria Paula Torres Pozo, Mgrt. Quien permaneció a mi lado durante todo el proceso de formación del trabajo, me brindo su guía y profesionalismo en el tema para lograr un trabajo conciso y concreto con la finalidad de motivarme como estudiante y profesional.

A la planta docente y administrativa de la carrera universitaria, quienes con su excelente calidad y forma de ser estuvieron a mi lado y brindándome su ayuda y apoyo en todo lo que estaba en sus manos, lo cual me ayudo a crecer como persona, humana y profesional; me permitieron también enriquecerme de sus conocimientos en el aula de clases dando lo mejor de ellos mismos para formar profesionales de la salud excelentes.

Mis agradecimientos totales a mis amigos de siempre Anggheles, Marco y Jandry que emprendieron mi lado esta aventura universitaria de cuatro años, años llenos de experiencias, aprendizajes, éxitos y derrotas donde todos aprendimos el uno del otro no solo en las aulas de clases sino también en la vida. Creciendo como personas y futuros profesionales en el transcurso de cada ciclo, formando rumbos y saberes que solo los grande éxitos y grandes derrotas de esta realidad que se llama vida, nos puede brindar; a mi persona especial Steven por ser m compañero de aventuras y de vida en todo este tiempo y ayudarme a confiar en mí misma y a saber que todo lo que me plantee lo podré conseguir siendo el siempre ese apoyo incondicional.

Finalmente agradezco a todas las personas que estuvieron en mi camino universitarios compañeros de clases, médicos, psicólogos, psiquiatras y pacientes no solo en el campo universitario sino también en plazas de prácticas y que me enseñaron más de la vida de lo que pretendía saber.

*Camila Alejandra Aldeán Pinzón.*

## Índice de Contenidos

Portada.....	I
Certificado de aprobación y culminación del trabajo de integración curricular.....	II
Autoría.....	III
Carta de Autorización de Publicación.....	IV
Dedicatoria.....	V
Agradecimiento.....	VI
Indice de tablas.....	X
Indice de anexos.....	XI
1. Titulo.....	1
2. Resumen.....	2
3. Abstract.....	3
4. Introducción.....	4
5. Marco Teórico.....	6
5.1 Capítulo 1: Estrés Académico.....	6
5.1.3 Tipos de Estrés.....	9
5.1.4 Tipos de Estresores Académicos.....	10
5.1.5 Fases de Estrés Académico.....	11
5.1.6 Sintomatología del Estrés Académico.....	12
5.1.7 Prevalencia de Estrés Académico.....	12
5.1.8 Factores de Riesgo.....	13
5.1.9 Factores Protectores.....	15
5.2 Capítulo 2: Ideación Suicida.....	17
5.2.1 Definiciones de Ideación Suicida.....	17
5.2.2 Etapas de la Ideación Suicida.....	17
5.2.3 Prevalencia.....	18
5.2.4 Factores de Riesgo.....	20
5.2.5 Factores Protectores.....	22
6. Metodología.....	23
6.1 Método de estudio.....	23
6.2 Enfoque de Estudio.....	23
6.3 Tipo de Investigación.....	23

6.4	Diseño de Investigación.....	23
6.5	Población.....	23
6.6	Muestra .....	24
	Criterios de Inclusión.....	25
	Criterios de Exclusión.....	25
6.7	Método, Técnica e Instrumentos.....	25
6.8	Evaluación de la Calidad .....	26
6.8.1	Riesgo de Sesgo entre los Estudios.....	26
6.8.2	Evaluación de la Calidad de la Revisión Sistemática .....	26
6.9	Procedimiento .....	26
6.9.1	Fase 1: Selección de Fuentes de Información:.....	27
6.9.2	Fase 2: Estrategia de Búsqueda y Selección de filtración.....	27
6.9.3	Fase 3: Tabulación de Resultados:.....	28
6.9.4	Fase 4: Planteamiento de Resultados:.....	28
7.	Resultados .....	29
	Objetivo 1: Determinar la evidencia científica de la influencia del estrés académico y la ideación suicida en estudiantes universitarios de América Latina .....	29
	Objetivo 2: Identificar los tipos de estresores académicos que están presentes en jóvenes universitarios de América Latina .....	35
	Objetivo 3: Destacar las etapas de la ideación suicida que presentan los jóvenes universitarios de América Latina .....	37
	Objetivo 4: Diseñar una guía informativa que aborde el estrés académico y la ideación suicida en jóvenes universitarios en América Latina.....	39
1.	Introducción.....	39
2.	Justificación.....	39
3.	Objetivo .....	40
4.	Desarrollo.....	40
4.1	Comprensión de Organización del Tiempo, Estrés Académico y la Ideación Suicida .....	40
4.2	Evaluación del Tiempo .....	41
4.3	Técnicas de Estudio Eficaces y Organización del tiempo .....	41
	Tabla 4: .....	42
4.4	Recomendaciones para la Organización del Tiempo y Manejo de Estrés. ....	43
4.5	Conclusiones.....	44



8. Discusión.....	45
9. Conclusiones .....	48
10. Recomendaciones .....	49
11. Referencias bibliográficas .....	50

## Índice de Tablas

Tabla 1: Determinar la evidencia científica de la influencia del estrés académico y la ideación suicida en estudiantes universitarios de América Latina.....	30
Tabla 2: Identificar los tipos de estresores académicos que están presentes en jóvenes universitarios de América Latina.....	36
Tabla 3: Destacar las etapas de la ideación suicida que presentan los jóvenes universitarios de América Latina.....	38
Tabla 4: Técnicas de estudio eficaces y Organización del tiempo en jóvenes universitarios de América latina.....	43

## Índice de Anexos

Anexo 1. Informe de estructura y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular.....	58
Anexo 2. Informe de estructura y pertinencia emitido por la directora de Trabajo de Integración Curricular.....	59
Anexo 3. Oficio de designación de la directora de Trabajo de Integración Curricular.....	60
Anexo 4. Certificado de traducción de Resumen.....	61
Anexo 5. Diagrama de flujo PRISMA.....	62
Anexo 6. Matriz de características de los estudios incluidos.....	63

## **1. Título**

Estrés Académico e Ideación Suicida en jóvenes universitarios de America Latina:  
Revisión Sistemática.

## 2. Resumen

La ideación suicida durante muchos años se ha considerado como un fenómeno universal y social que se mantiene en el tiempo, ha generado gran importancia en la comunidad científica en el mundo, pero aún más en la población universitaria por su alta prevalencia y gran impacto. En los últimos tiempos, mediante investigaciones se ha demostrado que la presencia de ciertos factores de riesgo desempeña un papel importante en el desarrollo de la ideación suicida, encontrándose principalmente al estrés académico. Frente a esta problemática, la presente investigación tiene como objetivo determinar la evidencia científica de la influencia del estrés académico y la ideación suicida en estudiantes universitarios de América Latina en los últimos 10 años, buscando también identificar y destacar los tipos de estresores y etapas de ideación suicida presentes en los mismos. Se realizó una revisión bibliográfica no experimental de tipo descriptiva y transversal con un enfoque mixto, tomando en cuenta una muestra de 25 artículos de investigación utilizando criterios de inclusión y exclusión. Los resultados obtenidos indican que el estrés académico está presente en un nivel moderado, mientras que la prevalencia de la ideación suicida se encuentra en un nivel medio en universitarios. Entre los tipos de estresores más comunes está la falta de tiempo, disfuncionalidad familiar, la presión por las calificaciones, entre otras; y en las etapas de ideación suicida más presentes están el deseo de morir, plan suicida, idea suicida sin un método determinado e idea suicida con un método determinado sin planificación. En conclusión, las variables de estudio se han convertido en un reto en el ámbito académico y científico debido al incremento de las cifras en el mundo, principalmente en la comunidad universitaria.

**Palabras claves:** *Estrés emocional, conducta destructiva, estudiantes, rendimiento académico*

### 3. Abstract

Suicidal ideation has been considered for many years as a universal and social phenomenon that is maintained over time, it has generated great importance in the scientific community in the world, but even more so in the university population due to its high prevalence and great impact. In recent times, research has shown that the presence of certain risk factors plays an important role in the development of suicidal ideation, mainly due to academic stress. Faced with this problem, the present research aims to determine the scientific evidence of the influence of academic stress and suicidal ideation in university students in Latin America in the last 10 years, also seeking to identify and highlight the types of stressors and stages of suicidal ideation present in them. A non-experimental literature review of a descriptive and cross-sectional type was carried out with a mixed approach, taking into account a sample of 25 research articles using inclusion and exclusion criteria. The results obtained indicate that academic stress is present at a moderate level, while the prevalence of suicidal ideation is at a medium level in university students. Among the most common types of stressors are lack of time, family dysfunction, pressure for grades, among others; and in the most present stages of suicidal ideation are the desire to die, suicidal plan, suicidal idea without a certain method and suicidal idea with a certain method without planning. In conclusion, study variables have become a challenge in the academic and scientific field due to the increase in figures in the world, mainly in the university community.

**Keywords:** *Emotional stress, destructive behavior, students, academic performance*

#### **4. Introducción**

El estrés académico y la ideación suicida, ha estado presente a lo largo de la historia; tomando en cuenta que dentro de la población latinoamericana se ha convertido en un fenómeno complejo de estudio con diversas connotaciones desde las psicológicas como las sociales; este se caracteriza por la respuesta física y emocional negativa que experimentan los universitarios debido a varias demandas académicas excesivas, la presión por obtener resultados positivos y la gestión del tiempo por cumplir con las múltiples responsabilidades que ejerce el ámbito (Rodríguez, 2013). Por otro lado, este estudio centrándose también la ideación suicida se entiende como pensamientos y deseos recurrentes de suicidio, se ve influenciada por ciertos factores principalmente estresantes que a lo largo del tiempo puede llevar a intentos suicidas si no se intervienen de manera adecuada y a tiempo (Moreno et al, 2005).

La importancia de realizar esta investigación es que el estrés académico constituye una de las causas más comunes que lleva a los jóvenes universitarios a sentirse afectados no solo de manera física sino también emocional y que además exista la posibilidad de pensar en la muerte como la única salida. Sin embargo, lo que pretende esta investigación es poder hacer que en este ámbito se pueda generar más opciones en los universitarios que no sea únicamente la ideación suicida y que, con el transcurso del tiempo genere menos consecuencias en la sociedad.

Este trabajo tiene como objetivo general determinar la evidencia científica del estrés académico y la ideación suicida en jóvenes universitarios de América Latina, lo cual permite explorar toda la información bibliográfica, mediante un estudio de tipo descriptivo y transversal ya que se centra en información de artículos de 10 años atrás, con un enfoque mixto que combina la revisión de literatura y tabulación de datos encontrados en la investigación tanto cualitativos como cuantitativos. Dentro de este estudio se busca también proporcionar una visión integral del impacto de este fenómeno en la vida estudiantil y ofrecer herramientas prácticas mediante la elaboración de una guía informativa como se indica en uno de los objetivos de la investigación.

Esta investigación sobre el estrés académico y la ideación suicida en jóvenes universitarios de América Latina es crucial para poder entender el impacto y causas de este problema en el contexto estudiantil de la región; con estos hallazgos se pretende no solo enriquecer el conocimiento académico sino también que se impulse a la implementación de pautas útiles en la población y más investigaciones futuras para promover el bienestar estudiantil y consecuencias graves que puedan ser prevenidas (Humphreys et al, 2011).

El trabajo se estructura en varias secciones; inicia con una introducción que explica la finalidad del estudio, enfocándose específicamente en las variables y la importancia del tema en la población estudiada. Luego de ello, en el marco teórico, se exponen subtemas y una descripción detallada de las variables principales. Posteriormente se describe el método utilizado para la elaboración de esta investigación, seguido por los resultados, la discusión, las conclusiones y finalmente las recomendaciones.



## **5. Marco Teórico**

### **5.1 Capítulo 1: Estrés Académico**

#### **5.1.1 Definiciones de Estrés**

Román y Hernández (2014), explica que el término estrés surgió en el siglo XIV para describir experiencias adversas o complejas del ser humano. Sin embargo, en el siglo XVII, bajo la influencia del biólogo y físico Hooke., se vinculó el concepto de estrés con fenómenos físicos como la presión, la fuerza y la distorsión.

El estrés afecta a personas de todas las edades y tiene gran relevancia en el rendimiento académico. Este fenómeno ha llevado al desarrollo de un campo de estudio llamado psiconeuroinmunoendocrinología, que tiene como objetivo comprender el estrés, la manera que afecta al ser humano y la aparición de enfermedades como cardíacas, diabetes, insomnio, ansiedad y otros problemas de salud. De esta manera se puede evidenciar la relación entre el estrés y la salud física y mental, de modo que pueda notarse el impacto en el plan de estudios de los universitarios en general (Berrío y Mazo, 2011).

Nájera y Fernández (2014) señalan que el concepto de estrés se denomina a la reacción del organismo ante algún estímulo no específico; es la tensión provocada por situaciones abrumadoras que pueden generar diversas reacciones psicósomáticas o trastornos emocionales en el ser humano.

Desde una perspectiva más fisiológica, el estrés es generalmente la vivencia de cualquier situación que activa un estado de alerta en una persona y representa un estado importante de malestar, acompañado de cambios tanto emocionales como psicológicos que pueden derivar en trastornos para el individuo en sus actividades diarias afectar su salud mental (Valdez et al., 2022).

Se puede mencionar, la existencia de dos ramas del estrés; por una parte, el eustrés, el cual es una respuesta psicofisiológica positiva y placentera caracterizada por la activación de estímulos que conduce a varios resultados beneficiosos y sentimientos de satisfacción. Cuando las respuestas al estrés son compatibles con las capacidades fisiológicas de un individuo, se denomina estrés bueno o positivo y es fundamental para el desarrollo del mismo, la función y la adaptación del organismo al medio ambiente. Por tanto, una persona experimenta eustrés cuando siente que puede manejar una situación estresante con altas

exigencias, pero sin exceder sus límites; en definitiva, el eustrés es una experiencia que promueve la salud y el bienestar (Martínez, 2009).

Mientras que, el distrés o estrés negativo es una experiencia desagradable y frustrante que resulta de la percepción de las demandas externas del individuo, lo cual lo conduce a sentimientos de incapacidad de responder de manera eficaz y va acompañado de una activación psicofisiológica negativa, como emociones, sensaciones corporales y pensamientos intrusivos. Repetir estas experiencias una y otra vez puede tener un efecto perjudicial para la salud física y mental (Estrada, 2021).

Así mismo, se trata de situaciones de emociones desagradables, como miedo, horror, ansiedad, pánico, encaminadas a llenar el vacío existencial inmediato que siente una persona para poder alcanzar sus metas y propósito. Afirmar diferentes atributos del concepto de énfasis y darle diferentes interpretaciones distorsionaron su significado original y, por tanto, también su contenido semántico (Revista de Ciencias Sociales, 2022).

Finalmente, otras categorías en el estudio de Pérez y Rodríguez (2011), describen el estrés como una respuesta que incluye la experiencia de varios síntomas desde los físicos hasta los psicológicos, permitiendo una respuesta no específica a los estresores. Por ende el autor propone un enfoque transaccional en el que al estrés se lo ve como una respuesta a las demandas ambientales mediante la selección y definición de situaciones; a este enfoque se lo denomina burnout, el cual se presenta cuando las expectativas del ambiente se encuentran inestables, lo que puede provocar desmotivación, indiferencia, malestar e insatisfacción con aquello que rodea al ser humano.

Finalmente, existen tres maneras de conceptualizar el estrés según (Cannon et al, citado en Martínez el 2009):

Como un conjunto de estímulos: los factores estresores son condiciones ambientales que causan sentimientos de tensión o se perciben como amenazas o peligros. En este sentido, el estrés se define como una característica del entorno (estímulo) que se origina fuera del individuo.

Como una respuesta: se enfoca en cómo las personas reaccionan ante los factores estresantes. Esta respuesta se percibe como un estado de tensión con dos componentes:

psicológico, que incluye el comportamiento, pensamientos y sentimientos del individuo; y fisiológico, que implica la activación del cuerpo.

Como un proceso que incluye tanto factores estresantes: como respuestas a estos factores, también se involucra la interacción entre el individuo y el entorno. En situaciones de estrés, la interpretación o evaluación de los eventos y la forma en que una persona reacciona a ellos son fundamentales.

### **5.1.2 Definiciones de Estrés Académico**

Para Alfonso et al. (2015), El estrés académico se define como el resultado de diversas actividades, particularmente las educativas. Es una reacción automática y natural ante situaciones abrumadoras o amenazantes, que se manifiesta tanto en el individuo como en su entorno. Esta activación es necesaria y está relacionada con la personalidad de cada persona y el nivel de estrés que experimenta.

Cuando hablamos de estrés, este se define como un conjunto de procesos y reacciones neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales que ocurren ante diversas situaciones que requieren que la persona se adapte más difícil de lo habitual y que pueden resultar una amenaza, de nivel biológico, psicológico o emocional. (Beck et al. 2019).

Ahora bien, el estrés académico es un tipo de estrés escolar que afecta tanto a docentes como a estudiantes generando tensión; cuando una persona se encuentra en el proceso de aprendizaje desde preescolar hasta la universidad y posgrado, las investigaciones demuestran que este estrés se presenta de manera individual, es por ello que identifican que el estrés académico, se presenta de manera descriptiva en tres momentos Gutiérrez et al. (2010):

**Momento 1: cuando el estudiante se ve sometido en contexto académico y a una serie de demandas que, bajo la valoración del mismo, son consideradas estresores.**

**Momento 2:** estos estresores causan un desequilibrio sistémico en el estudiante (situación estresante), que se manifiesta en varios síntomas como indicadores de este desequilibrio.

**Momento 3:** este desequilibrio sistémico obliga al estudiante a llevar a cabo acciones de afrontamiento para restablecer el equilibrio sistémico.

Desde otra perspectiva Zeladita et al. (2023), muestran que el estrés académico es un proceso sistemático que se desarrolla en tres etapas: primero, la identificación de estímulos

estresantes; segundo, la manifestación de síntomas que indican un desequilibrio sistémico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes; y tercero, el restablecimiento del equilibrio, que también incluye respuestas endocrinas, inmunológicas y conductuales al estrés percibido.

### **5.1.3 Tipos de Estrés**

Se puede evidenciar que según Albuja (2012) que, existen varios tipos de estrés a nivel general como los siguientes:

#### **5.1.3.1 Estrés Positivo o Eustres**

Esta es una forma de estrés a corto plazo que proporciona una respuesta inmune inmediata de nivel positivo.

#### **5.1.3.2 Estrés Negativo o el Distrés**

Es una forma de estrés desfavorable que surge debido a los frecuentes cambios o alteraciones en la rutina diaria.

#### **5.1.3.3 Estrés por Supervivencia**

Se refiere a una condición médica que causa estrés físico y emocional severo en los afectados. Estas situaciones se consideran desafíos que son difíciles para el individuo.

#### **5.1.3.4 Estrés Químico**

El consumo de ciertos alimentos, como bebidas con caféina, alimentos y bebidas azucaradas, un alto consumo de sal o una dieta desequilibrada pueden provocar ciertos cambios químicos en el cuerpo humano, provocando un desequilibrio en el motivo por el que existen problemas en un momento determinado.

#### **5.1.3.5 Estrés por Factores Ambientales**

Esto incluye todos los aspectos de los problemas sociales, como la exposición a la violencia crónica que no está bajo el control individual de los afectados o la violencia en la sociedad.

#### **5.1.3.6 Estrés por Intoxicación**

Surge debido al consumo de sustancias lícitas e ilícitas provoca que el organismo se deteriore.

### **5.1.3.7 Estrés por Factores Hormonales**

Esto puede socavar las respuestas apropiadas al estrés y hacer que las personas sean más vulnerables a él.

### **5.1.3.8 Estrés Académico**

Está diseñado para ayudar a tu cuerpo a adaptarse a los eventos que ocurren mientras estudias

### **5.1.3.9 Estrés Laboral**

Se refiere a un largo período de tiempo en el que una persona se encuentra bajo mucho estrés relacionado con el trabajo.

## **5.1.4 Tipos de Estresores Académicos**

Son situaciones que se perciben como amenazantes para el estudiante en el ambiente de aprendizaje y que causan un comportamiento disruptivo; a esto se lo conoce como factor estresante académico (Berrio y Mazo, 2011).

Después de explicar la definición de factor estresante académico, se detallan a continuación los factores estresantes más comunes en el campo académico, para Pérez (2021) se definen como los siguientes.

- competencia grupal
- tiempo limitado para hacer el trabajo
- problemas o conflictos con los asesores
- las evaluaciones constantes
- presión por las calificaciones
- tipo de trabajo, que se le pide al estudiante
- ambiente académico
- exceso de responsabilidad
- disfunción familiar
- falta de incentivos
- intervención en el aula
- trabajar en grupo
- realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura.

Estos estresores académicos se manifiestan en el entorno universitario donde el joven se desenvuelve diariamente, afectando su estabilidad. La intensidad y el significado subjetivo que cada individuo otorga a sus experiencias determinan cómo perciben la relación con su entorno, ya sea como amenazante o abrumadora, poniendo en riesgo su bienestar. Estos estresores, experimentados de manera continua y estable, impactan diversas áreas sociales del adolescente, como su comportamiento, rendimiento académico y relaciones interpersonales. (Berrío y Mazo, 2011).

### **5.1.5 Fases de Estrés Académico**

Se conocen varias fases relacionadas al estrés académico las cuales son definidas de la siguiente manera según Berrío y Mazo (2009), menciona la fase de alarma, fase de resistencia y fase de agotamiento.

#### **5.1.5.1 Fase de Alarma**

Esta primera fase, también conocida como fase de activación, es crucial debido a su proceso de análisis. En esta etapa, el cuerpo genera mucha energía para enfrentar la situación. El cuerpo percibe el estrés y activa el sistema nervioso simpático, estimulando la corteza y médula de las glándulas suprarrenales para liberar glucocorticoides y adrenalina, proporcionando los recursos energéticos necesarios para manejar el estrés (Góngora et al. 2018).

En otras palabras, esta etapa representa la primera respuesta del organismo ante un estresor académico, manifestándose con síntomas físicos como aumento de la frecuencia cardíaca, sudoración y otros.

#### **5.1.5.2 Fase de Resistencia**

Esta etapa, también conocida como fase de adaptación, se produce si los factores estresantes y estímulos persisten. Durante este período, el cuerpo emplea sus recursos energéticos disponibles. Los sistemas y órganos no esenciales para la supervivencia, como los sistemas reproductivos, pueden deteriorarse. En esta fase, el cuerpo compensa el cansancio causado por el entorno académico para evitar el agotamiento completo de energía (Vélez et al. 2020).

### **5.1.5.3 Fase de Agotamiento**

Es un estado de inquietud física y mental en el que el cuerpo se agota y pierde las inhibiciones debido a la estimulación y el movimiento constante. Además, se refiere a una condición en la que el cuerpo no puede hacer frente al estrés debido al esfuerzo excesivo y la fatiga que general el mismo. En este momento, los individuos tienen dificultades para afrontar el entorno académico, lo que afecta negativamente las actividades normales y reducen la capacidad de utilizar los recursos adaptativos disponibles (Estrada, 2021).

### **5.1.6 Sintomatología del Estrés Académico**

El estrés académico se presenta con síntomas que para Barraza (2006) y Albuja (2012), pueden afectar la vida académica en los jóvenes universitarios lo cuales se dividen en tres categorías, emocionales, físicos y fisiológicos, y en ellos se abarcan síntomas específicos. Dentro de los síntomas emocionales está la ira, irritabilidad, miedo, ansiedad, depresión, hostilidad; por otro lado los físicos con cefalea, dolor de espalda y mandíbula, diarrea, contracciones musculares, estreñimiento, acidez, taquicardia, flatulencias, hiperhidrosis, vértigos, mareos, dificultades respiratorias, dolor torácico, aumento de peso y disminución sexual; y finalmente los estados psicológicos con hipervigilancia, incapacidad para concentrarse, desapego, incapacidad para recordar, inquietud e impaciencia.

### **5.1.7 Prevalencia de Estrés Académico.**

La frecuencia del estrés académico varía según varios factores, entre ellos la edad, el nivel de educación, la ubicación geográfica y las características específicas de los estudiantes analizados. Sin embargo, los estudios han demostrado que el estrés académico es una preocupación importante en muchos campos académicos.

En un estudio llevado a cabo por León-Rubio et al. (2019) con estudiantes universitarios, se descubrió que el 70% de los participantes vivenció estrés académico, evidenciando una alta prevalencia de esta condición entre la población estudiantil. y sugirió que se deberían implementar medidas para abordar este problema.

De manera similar, un metaanálisis conducido por Ibrahim et al. (2019), que examinó investigaciones sobre estrés académico a nivel global, reveló una prevalencia promedio del 61,8% de estrés académico entre estudiantes universitarios. Este análisis destacó la alta

incidencia de estrés en el entorno académico y enfatizó la necesidad de identificar y abordar los factores que contribuyen a esta problemática.

En resumen, las investigaciones sobre la frecuencia del estrés académico indican que es un problema común y grave en muchos entornos educativos de todo el mundo. Comprender la magnitud de este problema es de gran importancia para el desarrollo de estrategias efectivas de prevención y manejo del estrés en entornos académicos en la población mundial (Vélez et al. 2020).

### **5.1.8 Factores de Riesgo**

Según Martín (2012), sugiere que este fenómeno se manifiesta en contextos organizacionales comunes, como las universidades, generando una situación altamente estresante en la que las personas experimentan, aunque sea de manera temporal, una sensación de pérdida de control sobre su entorno. En última instancia, la situación depende de otros factores que influyen en el bienestar emocional y, eventualmente, pueden llevar al fracaso académico en la universidad.

Polo et al. (1996), indica que los estudiantes enfrentan diversas presiones, tales como antecedentes familiares, sociales y académicos, que pueden causarles dificultades o no. Estas circunstancias pueden alterar su comportamiento hacia compañeros y profesores. Los problemas emocionales no solo pueden aumentar el deseo de los estudiantes de abandonar sus estudios debido a la falta de interés en su carrera, sino que también pueden afectar su rendimiento al dificultar la realización y comprensión de tareas, lo que influye en sus ideas y objetivos.

#### **5.1.8.1 Socio-familiares**

De esta forma se desarrollará el carácter y nivel de interés del estudiante por la universidad y las actividades que en ella se desarrollan, así como su actitud ante las relaciones con el entorno, incluido el profesorado, los compañeros y el tejido empresarial general.

Por su parte Garbanzo (2007), sugiere que los factores sociales afectan el desempeño escolar al influir en el aprendizaje de los estudiantes mediante la interacción entre diversas variables personales e institucionales. Por otro lado, al referirnos a situaciones familiares,



nos referimos a las interacciones dentro del entorno familiar que impactan en el desarrollo de la persona y en la percepción de sus logros.

#### **5.1.8.2 Ambientales**

Garbanzo (2007); y, Morales y Barraza (2017), las condiciones ambientales pueden afectar a los estudiantes, interrumpir el aprendizaje y afectar las calificaciones. Estos factores afectan diferentes áreas de la institución, incluidas las condiciones del edificio, las condiciones de las aulas, los servicios disponibles, el plan de estudios y la calidad de la formación académica, etc. En este contexto, los factores ambientales se refieren a las variables externas que rodean el ambiente en el que interactúan los estudiantes, como el ambiente organizacional y las características físicas de los lugares y áreas recreativas.

#### **5.1.8.3 Afectivo-Emocionales**

Delgado y Briones (2020), indican que los estados emocionales y emocionales de los estudiantes, tanto buenos como malos, están influenciados por el desarrollo de habilidades emocionales y no pueden aprender a gestionarlas para prevenir el estrés académico. Las emociones son fundamentales para la experiencia humana, surgen de la interacción con el entorno, influyen en el proceso de aprendizaje y la regulación emocional influye en los resultados del aprendizaje.

Llamas (2015), indica que hay muchas variables que afectan el rendimiento académico, pero no todas las variables están relacionadas o se explican por sí solas. Estas incluyen tareas emocionales y académicas y tareas que los estudiantes necesitan para obtener buenas calificaciones.

#### **5.1.8.4 Cognitivos**

Morales y Barraza (2017), señalan que los procesos cognitivos son procesos cognitivos que involucran observar a los estudiantes, capturar información, interpretar, reflexionar y tomar decisiones en un contexto educativo. Ruiz (2013), cree que el éxito en el aprendizaje no son sólo las habilidades y capacidades intelectuales, sino también la forma en que los estudiantes utilizan sus habilidades, lo que se denomina estilos de aprendizaje.

### **5.1.8.5 Personalidad**

Autoaceptación, dificultad para comprender la propia situación, la capacidad de concentrarse en los defectos y falta de autoestima. Estos problemas pueden causar estrés en una persona e incluso pueden generar problemas si persisten. (Instituto Nacional de Investigaciones en Seguridad y Bienestar Social de los Trabajadores., 2016).

### **5.1.9 Factores Protectores**

Los factores que ayudan a afrontar el estrés académico incluyen el apoyo social, la autoestima positiva, la autoeficacia, las estrategias de afrontamiento y la inteligencia emocional. El apoyo social es un recurso utilizado para reducir los niveles de estrés, es fácil identificar recursos personales y sociales que promueven conductas positivas y actúa como moderador para aumentar la comprensión y el manejo de situaciones estresantes (Polo, 2009).

En las instituciones educativas, el apoyo social mejora el rendimiento y el éxito académico al brindar apoyo emocional a través de personas de grupos sociales cercanos que comparten intereses y se apoyan mutuamente. Por otro lado, una alta autoestima actúa como factor protector frente al estrés, fortalece el sentido de autoestima y permite afrontar situaciones difíciles, como los estresores académicos. También la autoestima es un factor protector contra los estresores percibidos porque la baja autoestima aumenta la probabilidad de percibir ciertos aspectos del entorno académico como amenazantes. Así, la autoestima positiva de una persona hace que sea más fácil ver las dificultades académicas no como amenazas, sino como desafíos que pueden superarse. En las instituciones educativas, el apoyo social mejora el rendimiento y el éxito académico al brindar apoyo emocional a través de personas de grupos sociales cercanos que comparten intereses y se apoyan mutuamente. Por otro lado, una alta autoestima actúa como factor protector frente al estrés, fortalece el sentido de autoestima y permite afrontar situaciones difíciles, como los estresores académicos Cabanach et al. (2015).

La inteligencia emocional se presenta como un factor protector porque determinados individuos tienen una mayor capacidad para resistir factores estresantes identificando, comprendiendo y regulando sus emociones según la situación en la que se encuentran. Vera y Garab (2019), comentan que las personas con mayor inteligencia emocional desarrollaron habilidades sociales, crearon relaciones emocionales de alta calidad y defendieron sus derechos. Estas habilidades se consideran un factor protector contra desastres como el estrés,

la depresión y la ansiedad. Además, la inteligencia emocional permite a una persona mejorar sus habilidades y fortalecer su capacidad para afrontar situaciones estresantes o exigentes.

## **5.2 Capítulo 2: Ideación Suicida**

### **5.2.1 Definiciones de Ideación Suicida**

Guibert (2002), cree que la conducta suicida es un fenómeno multifacético, que va desde pensamientos suicidas hasta intentos de suicidio y su consumación, y está influenciado por diversos factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales. Los intentos de suicidio se consideran parte de un proceso que se desarrolla con el tiempo. Es importante comprender las condiciones que desencadenan la conducta suicida para poder tratar y prevenir los factores que contribuyen.

Las acciones y las ideaciones suicidas siguen teniendo un carácter multifactorial y las estadísticas de suicidio van en aumento en todos los países del mundo, sobre todo en la población joven; esto afecta a todo el núcleo familiar y su contexto. Los jóvenes que cuentan con menos herramientas para afrontar y resolver los problemas y menos tolerancia a la frustración son más susceptibles a presentar el fenómeno. El suicidio tiene diferentes implicaciones socioculturales y sociopolíticas y es un proceso que inicia con la ideación suicida, y el intentarlo ya se convierte en un factor de riesgo importante para consumarlo (Reinecke y Franklin., 2005).

### **5.2.2 Etapas de la Ideación Suicida**

Para Pérez (1999), la ideación suicida comprende un amplio campo de etapas que pueden verse de las siguientes formas:

#### **5.2.2.1 El Deseo de Morir**

Es el primer indicio de que el individuo no está satisfecho con su vida actual, y puede ser el punto de partida hacia pensamientos suicidas. Frecuentemente, se expresan frases como "La vida no tiene sentido", "Sería mejor estar muerto", "No vale la pena vivir de esta manera", entre otras.

#### **5.2.2.2 La Representación Suicida**

Se trata de pensamientos inactivos relacionados con el suicidio, como fantasías sobre métodos específicos, como la idea de ahorcarse.

### **5.2.2.3 La Idea Suicida sin un Método Determinado**

Se refiere a la noción de autoeliminación sin un plan concreto de acción. En esta situación, la persona tiene el deseo de morir, pero cuando se le pregunta cómo planea hacerlo, declara no tener una idea clara al respecto (Maldonado, L 2017).

### **5.2.2.4 La Idea Suicida con un Plan o Método Indeterminado o Inespecífico aún**

Se presenta cuando la persona tiene el deseo de suicidarse y, al ser cuestionada sobre cómo planea llevarlo a cabo, responde de manera indiferente o menciona varias opciones sin expresar una preferencia específica por alguna de ellas (Sánchez Andy, 2018).

### **5.2.2.5 La Idea Suicida con un Método Determinado sin Planificación.**

La persona comunica sus intenciones suicidas utilizando un método particular, pero sin haber desarrollado una planificación detallada o adecuada. (Andraus et al. 2018).

### **5.2.2.6 La Idea Suicida Planificada o Plan Suicida**

La persona tiene un conocimiento completo sobre cómo, cuándo, dónde, por qué y con qué propósito llevar a cabo el acto suicida, y generalmente toma las precauciones necesarias para evitar ser descubierto. Este comportamiento también se denomina como un plan suicida, y es extremadamente grave debido a la alta probabilidad de que el suicidio se lleve a cabo con éxito (Berrio y Mazo, 2018).

## **5.2.3 Prevalencia**

Los datos proporcionados por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), aproximadamente 800.000 personas perdieron la vida debido al suicidio a nivel mundial en el año 2016, lo que equivale a una tasa anual de 10,6 suicidios por cada 100.000 habitantes. Es importante destacar que, entre los jóvenes, el suicidio ocupa el segundo lugar como causa principal de muerte en el grupo de edad comprendido entre los 15 y los 29 años en todo el mundo, y se sitúa entre las 10 principales causas de mortalidad en América del Norte. Por lo tanto, el suicidio se revela como un problema social significativo y una grave preocupación de salud pública que requiere la atención tanto de la sociedad civil como de las autoridades gubernamentales. Es crucial reconocer que el suicidio es prevenible mediante la detección temprana de comportamientos suicidas y la implementación de intervenciones efectivas.

Jiménez y Caballero (2021), presentan que en la actualidad, el suicidio se encuentra entre las diez principales causas de muerte en la mayoría de los países, con alrededor de 1110 personas que se quitan la vida diariamente en todo el mundo y cientos de miles que intentan hacerlo, sin importar su cultura, religión, origen étnico o posición económica. En la región de América, cinco países tienen tasas de suicidio iguales o superiores al 20% de sus muertes por causas externas, la incidencia de intentos de suicidio ha aumentado en los últimos años, mostrando un comportamiento similar.

A partir de estudios previos, las mujeres jóvenes presentan una mayor incidencia de ideación e intentos de suicidio en comparación con los hombres. En el caso de adolescentes y universitarios a nivel global, el riesgo de experimentar pensamientos y comportamientos suicidas es significativo, especialmente cuando están asociados con depresión, consumo de alcohol u otras sustancias psicoactivas (Reyes, 2007).

En cuanto al género, se observan disparidades significativas; los hombres muestran una tasa de suicidio notablemente más alta que la de las mujeres, casi el doble. Específicamente, en 2016, la proporción de suicidios de hombres a mujeres fue de 1,8. En los países más desarrollados, la proporción es de 3 hombres que se suicidan por cada mujer (González Ramos, 2006).

No obstante, (Eaton et al., 2006; Grunbaum et al., 2004), manifiesta que algunos hallazgos indican que la mayor incidencia de intentos de suicidio en mujeres en comparación con hombres podría deberse a que las mujeres suelen buscar más ayuda y optan por tomar sobredosis de medicamentos como método de autolesión, lo que aumenta la probabilidad de que reciban atención médica después del intento de suicidio. Por otro lado, los hombres tienden a elegir métodos diferentes que, cuando no son letales, necesitan menos intervención médica.

Finalmente, Con relación al sexo también existen diferencias significativas; los hombres presentan una tasa de suicidio considerablemente mayor, que prácticamente duplica la de las mujeres; concretamente, en el año 2016, la ratio de suicidio varones: mujeres fue de 1,8. En los países más ricos se suicidan 3 hombres por cada mujer Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016).

## **5.2.4 Factores de Riesgo**

Existen diversos factores de riesgo que aumentan la probabilidad de que una persona desarrolle comportamientos suicidas. Estos incluyen factores personales, como adversidades durante la infancia, trastornos mentales graves, depresión, trastornos de personalidad, abuso de sustancias y problemas de salud física, así como factores ambientales, como la exposición a la violencia, desigualdades socioeconómicas, estilo de vida, falta de apoyo social, influencia de los medios de comunicación y acceso a métodos letales. Estos factores se combinan para aumentar la vulnerabilidad hacia la conducta suicida. Por lo tanto, es crucial abordar este fenómeno desde una perspectiva multifacética, ya que solo considerar los aspectos biológicos no garantiza la efectividad de las intervenciones. En este sentido, el objetivo de este estudio es determinar la prevalencia de comportamientos suicidas en jóvenes universitarios (Konick y Gutiérrez,2005).

Son varios los factores adicionales y se resumen en lo siguiente:

### **5.2.4.1 Emociones Negativas y Eventos Estresantes**

Las emociones negativas y los eventos estresantes juegan un papel significativo como factores de riesgo en la ideación suicida. Las emociones como la tristeza, la desesperanza, la ansiedad y la ira pueden aumentar la vulnerabilidad de una persona a considerar el suicidio como una solución a sus problemas. Además, los eventos estresantes como la pérdida de un ser querido, problemas financieros, conflictos familiares o problemas de salud pueden intensificar estos sentimientos negativos y aumentar la carga emocional sobre el individuo. Estos factores pueden generar una sensación de desesperación y falta de esperanza, lo que incrementa el riesgo de ideación suicida (Rajamohan et al., (2019).

### **5.2.4.2 Interacciones Familiares, Relaciones Conyugales, Relaciones Interpersonales**

Desempeñan un papel crucial como factores de riesgo en la ideación suicida. Los conflictos familiares, la carencia de apoyo emocional o la existencia de relaciones disfuncionales pueden incrementar la susceptibilidad de una persona a contemplar el suicidio como una solución a sus problemas. Asimismo, los problemas en las relaciones conyugales, como el divorcio o la infidelidad, pueden causar un estrés emocional considerable y contribuir a la ideación suicida. (Klonsky et al. 2018).

#### **5.2.4.3 Las Relaciones Interpersonales también pueden Influir en la Ideación Suicida**

El acoso escolar, la exclusión social o la falta de conexión con los demás pueden llevar a sentimientos de soledad, aislamiento y desesperanza, aumentando así el riesgo de pensamientos suicidas.

Es crucial abordar estos factores de riesgo fortaleciendo las relaciones familiares y fomentando relaciones saludables y de apoyo en todos los aspectos de la vida de una persona. Implementar intervenciones que mejoren las habilidades de comunicación, el apoyo emocional y la resolución de conflictos puede ayudar a disminuir el riesgo de ideación suicida y promover el bienestar emocional. (Góngora et al. 2018).

#### **5.2.4.4 Factores Biopsicosociales**

Son un conjunto de elementos que incluyen aspectos biológicos, psicológicos y sociales que interactúan entre sí y pueden aumentar el riesgo de ideación suicida en una persona (Martín, I. 2018).

#### **5.2.4.5 Factores Biológicos**

Incluyen factores como predisposiciones genéticas, desequilibrios químicos en el cerebro y trastornos de salud mental. Las investigaciones han mostrado que ciertas condiciones biológicas, como la predisposición genética a trastornos del estado de ánimo o desequilibrios en los neurotransmisores cerebrales, pueden aumentar la susceptibilidad de una persona a la ideación suicida (Villar, F. 2018).

#### **5.2.4.6 Factores Psicológicos**

Estos abarcan trastornos mentales como la depresión, la ansiedad, el trastorno bipolar y la esquizofrenia, que están estrechamente vinculados con la ideación suicida. Las experiencias traumáticas, la baja autoestima, la desesperanza y la falta de habilidades para manejar el estrés también pueden favorecer la aparición de pensamientos suicidas (Beck et al. 2019).

#### **5.2.4.7 Factores Sociales**

Las condiciones sociales y ambientales, como el aislamiento social, la carencia de apoyo emocional, los problemas económicos, el acoso, la discriminación y el acceso limitado a servicios de salud mental, también pueden tener un papel significativo en la ideación suicida.



La percepción de no pertenecer a un grupo social o la sensación de ser una carga para los demás pueden elevar el riesgo de suicidio (Vélez et al. 2020).

#### **5.2.4.8 Problemas de Desigualdad Social**

La desigualdad social, que incluye disparidades económicas, pobreza, falta de acceso a recursos básicos y discriminación, puede incrementar el riesgo de ideación suicida. Las personas que enfrentan desigualdades sociales pueden sentir injusticia, falta de oportunidades y marginación, lo que puede intensificar la sensación de desesperanza y desesperación. Además, la falta de acceso a servicios de salud mental adecuados y el estigma asociado a los problemas de salud mental pueden añadir estrés adicional a quienes se encuentran en situaciones de desigualdad social (Melo, G. 2020).

#### **5.2.5 Factores Protectores**

Las siguientes áreas se deben de explorar como parte del avalúo del riesgo suicida Romero et al., (2012):

##### **5.2.5.1 Apoyo Social (Familiares, Pareja, Amistades, Otros)**

Disponer de redes de apoyo sólidas, como amistades, familiares o grupos de apoyo, puede generar una sensación de pertenencia y vínculo emocional, disminuyendo así la probabilidad de experimentar sentimientos de soledad o desesperación.

##### **5.2.5.2 Autoestima y Resiliencia**

Contar con una percepción positiva de uno mismo y la habilidad para sobreponerse a los desafíos de la vida puede reforzar la capacidad de enfrentar situaciones difíciles y reducir la susceptibilidad al estrés y a las dificultades.

##### **5.2.5.3 Habilidades Asertivas**

Adquirir destrezas efectivas para gestionar el estrés, resolver problemas y controlar las emociones puede ser beneficioso para enfrentar los obstáculos cotidianos de forma más positiva y disminuir la intensidad de los pensamientos relacionados con el suicidio.

##### **5.2.5.4 Acceso a Recursos de Salud Mental**

Tener la posibilidad de acceder a servicios de salud mental, tales como terapia psicológica o tratamiento psiquiátrico, puede ofrecer recursos y técnicas para abordar las dificultades emocionales y mentales.

## **6. Metodología**

### **6.1 Método de estudio**

El enfoque de estudio que se utilizó fue deductivo, para Rodríguez (2020) se usa el encadenamiento de manera lógica de proposiciones que permiten llegar a una conclusión, además de esto permite comprender la profundidad y veracidad de la información en relación a la ideación suicida frente al estrés académico.

### **6.2 Enfoque de Estudio**

Este estudio tuvo un enfoque cualitativo, el cual se basa en métodos de recolección de datos sin medición numérica como la descripción y la observación del fenómeno. Este es un proceso flexible y se mueve entre los eventos y su interpretación y busca emplear múltiples métodos y adoptar un enfoque interpretativo y naturalista para el estudio de este tema (Vega et al, 2014).

### **6.3 Tipo de Investigación**

El tipo de investigación fue no experimental, es decir, aquel que no realiza la manipulación de las variables, sino que se basa en la revisión bibliográfica y en la observación. De tipo descriptivo, ya que se recopilaron datos en un momento específico para obtener información específica de estrés académico e ideación suicida en los estudiantes universitarios. Finalmente, se realizó un estudio bibliográfico para revisar y sintetizar la literatura existente sobre el tema (Dzul Marisela, 2004).

### **6.4 Diseño de Investigación**

Se utilizó un diseño transversal para describir la frecuencia y las principales características de un problema existente en una población. Este enfoque examina una población o muestra en un momento específico, proporcionando una visión instantánea de las variables en cuestión al tiempo. Permite analizar la prevalencia y las asociaciones entre variables. Finalmente, el estudio se enfoca en una revisión bibliográfica exhaustiva y sintetizada sobre las variables de interés. (De la fuente, 2008).

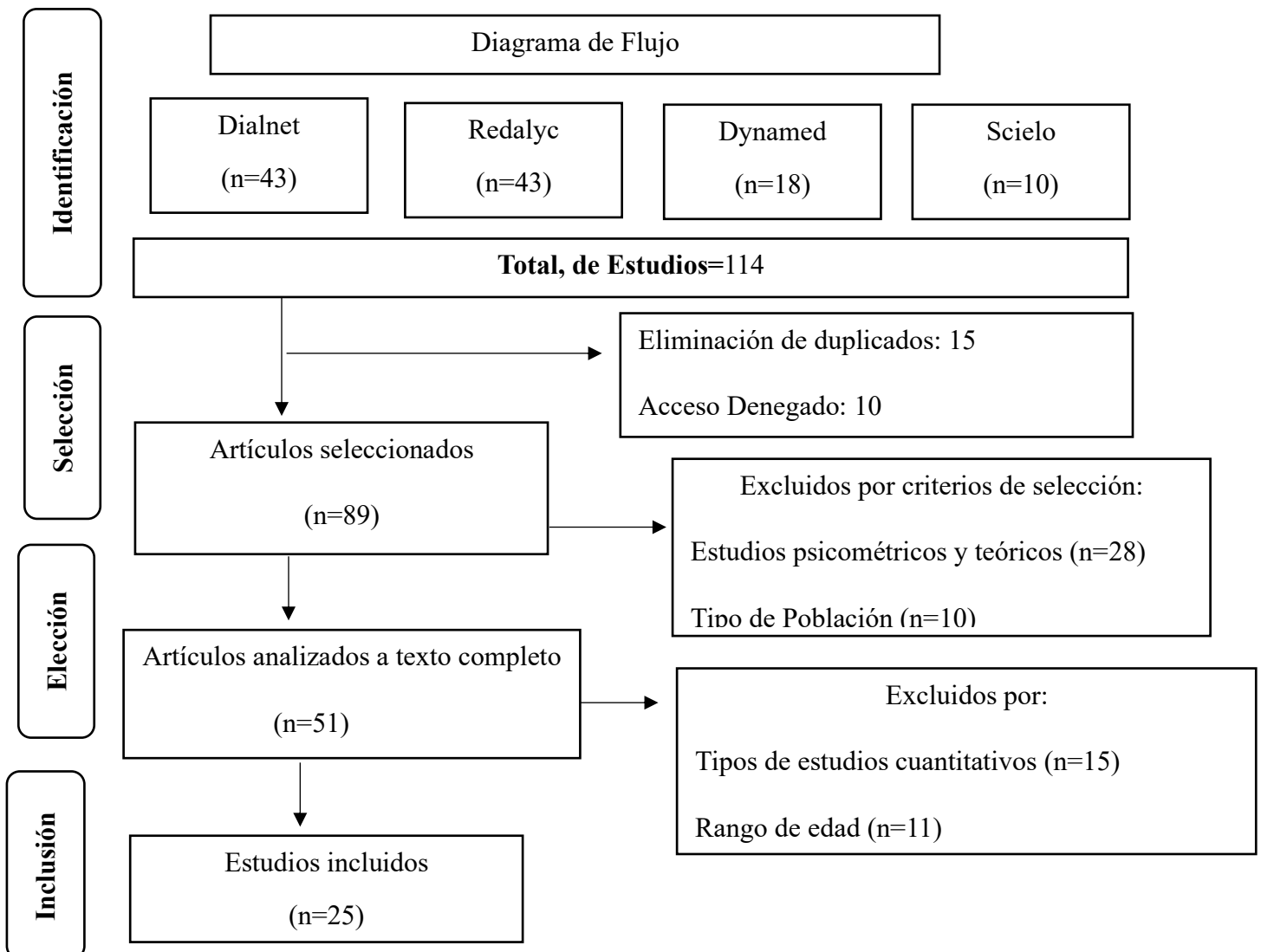
### **6.5 Población**

Inicialmente la población fue de 114 artículos de investigación relacionados con el tema de “Estrés académico e ideación suicida en jóvenes universitarios de América Latina”, que se llevó a cabo con la sustentación de información bibliográfica a través de diversas fuentes

de información como artículos y revistas científicas y proyectos de investigación anteriores, utilizando bases de datos como Scielo, Dialnet, Scopus, Redalyc, etc.

## 6.6 Muestra

La muestra fue no probabilística para lo cual, se seleccionó y analizó aquellos artículos relevantes mediante la búsqueda de bases de datos en Dialnet (43), Dynamed (18) Scielo (10) Redalyc (43), obteniendo como una base mínima de 25 artículos de los últimos 10 años debido a la falta de información reciente y la importancia del periodo temporal y secuencial en la comprensión del tema, estos artículos científicos han sido seleccionados, tomando en cuenta los criterios de inclusión y exclusión (Hernández et al., 2014). A continuación, se muestra el diagrama de flujo correspondiente a la selección de artículos incluidos para la revisión.



## **Figura 1: Diagrama de flujo para clasificación de estudios según Prisma.**

**Elaborado por: Aldeán (2024).**

### **Criterios de Inclusión.**

- Publicaciones registradas en inglés y español en América Latina.
- Estudios que contengan las variables de investigación.
- Artículos y revistas científicas.
- Artículos de libre acceso.
- Artículos publicados a partir del año 2014 hasta el 2024.

### **Criterios de Exclusión.**

- Estudios experimentales.
- Literatura gris.
- Estudios que no guarden relación con el tema de investigación.
- Artículos publicados fuera del periodo previsto.

## **6.7 Método, Técnica e Instrumentos**

El método con el que se llevó a cabo la investigación fue la síntesis bibliográfica, aquella que emplea métodos sistemáticos para reunir y resumir los resultados de estudios individuales que responden a una pregunta claramente formulada. Además, implica reorganizar los elementos identificados en el análisis según el propósito del autor, que se deriva de la pregunta de investigación. De esta manera, en el nuevo orden, se revelan conexiones, perspectivas, patrones o principios organizativos que antes no eran evidentes (Page et al. 2021)

La técnica que se utilizó fue la sistematización bibliográfica, la cual consiste en un proceso de reflexión y análisis crítico de las experiencias por parte de sus propios actores, además permite descubrir los elementos clave que influyeron en la obtención de ciertos resultados, a través de la identificación de los aciertos y errores tanto de los proyectos como de los participantes (Astudillo, 2008).

Finalmente, el instrumento que se utilizó fue el PRISMA, aquel que permite incorporar varios aspectos tanto metodológicos como conceptuales novedosos que están relacionados

directamente con las revisiones sistemáticas que han emergido en el periodo de tiempo que será utilizado en esta investigación, y que también permitirá el análisis de artículos que ya han sido seleccionado anteriormente (Bortron, 2021).

## **6.8 Evaluación de la Calidad**

### **6.8.1 Riesgo de Sesgo entre los Estudios**

Se realizó una evaluación exhaustiva de la calidad de los estudios incluidos en este análisis mediante la herramienta Joanna Briggs Institute (JBI), que analiza 8 aspectos críticos para estudios de corte transversal (<https://jbi.global/critical-appraisal-tools>); por lo cual se someterán a una evaluación rigurosa para determinar en qué medida se ha abordado la posibilidad de sesgo en su diseño, realización y análisis; dicho análisis se encuentra en anexo 2.

### **6.8.2 Evaluación de la Calidad de la Revisión Sistemática**

La presente revisión sistemática fue rigurosamente evaluada en cuanto a su calidad y la presencia de sesgos. Para ellos se utilizaron las pautas establecidas en la declaración Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA), la cual consta de una lista de verificación de 27 ítems que aborda las secciones de introducción, métodos, resultados, discusión y otra información de revisión sistemática; es útil para documentar el proceso de manera simultánea a la validación del desarrollo de la investigación. Para dar a conocer el grado de cumplimiento, a cada ítem de la lista de verificación se le asignó una de las siguientes respuestas: “sí” para cumplimiento total, considerando aquellos ítems con el cumplimiento total, se evaluó el riesgo de sesgo de la siguiente manera: bajo riesgo de sesgo si el 70% o más de las respuestas calificaron sí, riesgo moderado si entre el 50% y el 69% de las preguntas calificaron sí y alto riesgo de sesgo si las calificaciones afirmativas fueron inferiores al 50% (Ge et al., 2014).

## **6.9 Procedimiento**

Con el listado final de los artículos seleccionados, se procedió a extraer la información más relevante, elaborando una tabla de extracción de datos o de formulario de recolección de datos (**Anexo 1**), en donde se registraron las características principales de cada artículo, como: título, autor, año, tipo de estudio, muestra, sujetos de estudio y resultados, esto permitirá recopilar la información sistematizada para su análisis posterior.

Esta revisión bibliográfica contó con 4 fases:

### **6.9.1 Fase 1: Selección de Fuentes de Información:**

Se realiza la búsqueda de información en las bases de datos: Dynamed, Redalyc, Dialnet y Scielo. La búsqueda se ejecutó a partir del año 2014, sin se considerará el cribado de literatura gris para esta revisión.

### **6.9.2 Fase 2: Estrategia de Búsqueda y Selección de filtración**

Para la identificación y búsqueda de las publicaciones se aplica el método Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis (PRISMA) (Page et al., 2021). Para la búsqueda de la información se utiliza los términos MeSH (Medical Subject Headings) "academic stress", "stress", "risks factors", "prevalence", "university students", "mental health", "social support", "protective factors", "youths"; estos fueron asociados a través de los operadores booleanos AND/OR, con las siguientes combinaciones de búsqueda:

- Ideación Suicida") AND (Suicidio OR Factores de Risco) AND type\_of\_study: risk\_factors\_studies OR guideline) AND year 2014 TO 2024
- estres académico AND ( ("WPRIM" OR "INDEXPSI") AND ("Estresse Psicológico OR Saúde Mental" OR "Apoio Social) AND type\_of\_study:( "risk\_factors\_studies") AND la:( "en" OR "es")) AND (year\_cluster:[2014 TO 2024]) AND (year\_cluster:[2014 TO 2024])
- ((academic stress) AND (risks factors))
- ((academic stress) AND (protective factors))
- ((academic stress AND (suicidal ideation))
- Prevalence of acaemic stress of university students.
- ((suicidal ideation AND risks factors))
- ((suicidal ideation AND (protective factors))
- Prevalence of suicidal ideation of university students

Para esta revisión sistemática, se seleccionaron los textos en inglés y español publicados en los últimos 10 años. **Figura 1**

### **6.9.3 Fase 3: Tabulación de Resultados:**

Se desarrolla una tabla de resultados sobre el estrés académico y la ideación suicida en jóvenes de América Latina, incluyendo la evidencia de datos cuantitativos y cualitativos encontrados.

### **6.9.4 Fase 4: Planteamiento de Resultados:**

Se realizó un análisis de la información obtenida en la revisión sistemática cumpliendo los objetivos planteados, esto con la ayuda de artículos seleccionados. A su vez, se establecen conclusiones finales a partir de la interpretación de dichos resultados y se diseña una guía informativa con estrategias a partir del tema planteado.

Los datos de estos resultados deben ser tabulados en un formulario de recolección de datos. Además de los datos mencionados, se deberá evaluar el riesgo de sesgo de los artículos, ya que las conclusiones de la revisión sistemática podrán ser válidas en la medida en que los estudios que la componen, llamados estudios primarios, sean confiables.

## 7. Resultados

**Tabla 1**

**Objetivo General: Determinar la evidencia científica de la influencia del estrés académico y la ideación suicida en estudiantes universitarios de América Latina.**

<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Lugar</b>	<b>Tipo de estudio</b>	<b>Sujetos y origen</b>	<b>Medida de resultado</b>
<b>Barzallo Jorge, et al</b>	2015	Ecuador	Tipo longitudinal, descriptivo	285 alumnos de la Facultad desde primero hasta décimo ciclo.	La prevalencia de estrés académico en los estudiantes de medicina de la Universidad de Cuenca es de 46,7% la cual ubicó en un nivel moderado de intensidad, en conjunto a la prevalencia de ideación suicida de un 45,1 % de nivel bajo.
<b>Maldonado, L.</b>	2017	Ecuador	Tipo transversal, no experimental	130 estudiantes universitarios.	Se determinó que la mayoría de estudiantes universitarios presentan un nivel leve de estrés académico en un 25,4 %. En cuanto a la ideación suicida se estableció que los participantes tienen un nivel medio de ansiedad en 30,1 %, debido a que tienen redes de apoyo, proyectos de vida personales, sociales y el manejo de situaciones estresantes.
<b>Sánchez Andy.</b>	2018	Cuba	Tipo experimental	169 estudiantes de psicología.	La relación entre el estrés académico y la ideación suicida se encuentra en niveles moderado 17, 58 % y medio 17, 82% respectivamente.
<b>Andraus et al.</b>	2018	Colombia	Tipo transversal-descriptivo	551 estudiantes entre primer y quinto semestre	Prevalencia de nivel leve es de 81, 09% de estrés de académico por cada 100 estudiantes pertenecientes a la muestra obtenida de 238 estudiantes. Sin embargo la ideación suicida se presenta de



					manera moderada 25% en varios de los estudiantes que se encuentran cursando los últimos años universitarios.
<b>Berrio y Mazo</b>	2018	Paraguay	Tipo longitudinal	140 estudiantes.	Hay acontecimientos vitales estresantes de nivel alto en 24,1 % que clasifican a la conducta suicida en un 51,2% de nivel moderado.
<b>Klonsky et al.</b>	2018	Brasil	Tipo descriptivo-longitudinal	240 estudiantes universitarios de la Universidad de Paraguay	Los conflictos (aumento de las discusiones, separación de padres y disfuncionalidad familiar) y la modificación de hábitos personales son acontecimientos vitales que identifican se identifican dentro del estrés académico de manera grave en 31,4% lo que genera efectos en los estudiantes en ciertos momentos de su vida y por ende la ideación suicida se encuentra presente en ciertas ocasiones con niveles bajos en 24,5 %.
<b>Córdova Martha, et al.</b>	2018	México	Tipo longitudinal	521 estudiantes	El primer estudio muestra que los síntomas de ideación suicida se presentan en un nivel alto de 30% en universitarios; por otro lado, el estrés académico no es sencillo de manejar y presenta niveles de estrés leves de 35%.
<b>Villar Francisco</b>	2018	Bolivia	Tipo longitudinal-descriptivo	320 jóvenes Universitarios de Bolivia	Únicamente tres de cada diez estudiantes presentaron conducta suicida 21,3% con problemas en diferentes áreas del funcionamiento, como el área académica presentando síntomas como: estrés académico 24,8 %, agobio 10%, ansiedad 32%, entre otros.
<b>Góngora et al.</b>	2018	Iberoamérica	Tipo longitudinal-explicativo	56 estudiantes.	En cuanto a la prevalencia de Estrés Académico por área del conocimiento, se destaca el 40% de nivel leve, debido a la

					exigencia que ejerce la vida universitaria, y un nivel bajo de ideación suicida (26,8 %) en los mismos, en diferentes etapas.
<b>Martín Isabel</b>	2018	Brasil	Tipo Longitudinal	40 estudiantes de cuarto curso de las licenciaturas de Psicología, Ciencias Económicas, Filología Inglesa y Filología Hispánica.	Los resultados que se obtienen reflejan una tendencia en los estudiantes de altos estrés académico de 54% lo cual puede generar en los mismos ciertas ideas suicidas de nivel moderado en 21%.
<b>Gerstner Rebekka et al.</b>	2018	Ecuador	Tipo transversal	154 jóvenes universitarios del Ecuador	El riesgo más alto de la ideación suicida se presenta en 33,1 % especialmente los varones de 15 a 24 años y en los universitarios y se puede evidenciar que varios de estos presentaban una alta carga de estrés en el ámbito académico de un 27,8 %.
<b>Constanza Cañón et al.</b>	2018	Colombia	Tipo longitudinal	178 universitarios colombianos.	La ideación suicida y el intento suicida son más frecuentes de manera moderada en 38,7 %. En los jóvenes en general, estrés académico, los estilos parentales, los vínculos y los diferentes roles que se asumen en una familia son vitales y estas relaciones pueden ser las que den sentido a sus vidas o que, por el contrario, los lleven a los actos suicidas; el estrés académico abarca un nivel moderado de prevalencia en 45%.
<b>Kloster Gretel, et al.</b>	2019	Paraná	Descriptivo-comparativo, transversal y de campo	163 estudiantes universitarios.	Algunos estudios revelan que la influencia del estrés académico e ideación suicida puede estar alta o baja por otros factores, como la resiliencia, el apoyo social y las habilidades de afrontamiento. Estudiantes con altos niveles de resiliencia y un fuerte apoyo social tienden a manejar mejor el estrés académico, reduciendo

					así el riesgo de ideación suicida. Datos presentados como: alto estrés académico de 62,4% e ideación suicida baja 43,2 %.
<b>Ovalle Borrego et al.</b>	2019	La colona	Tipo descriptivo	254 jóvenes de la universidad de la Colona	En alta ideación suicida 24% en estudiantes que utilizaron más los métodos suaves o poco letales y los métodos duros o letales fueron más utilizados por el debido al estrés académico moderado siendo el factor desencadenante de 34,4 %.
<b>Beck et al.</b>	2019	Argentina	Tipo Longitudinal	150 estudiantes universitarios del área de la Salud.	La evaluación del riesgo suicida en estudiantes es de nivel medio de 24,5 %, lo cual es una parte fundamental para la detección, el manejo y la prevención de la conducta suicida, debido a que presenta por el estrés académico teniendo una prevalencia leve de 41,2 %.
<b>Guadalupe Melo</b>	2020	México	Tipo Transversal y longitudinal	110 estudiantes de nuevo ingreso de la Universidad.	La evaluación del riesgo suicida en estudiantes es fundamental para la detección de estrés académico en niveles graves ya que representa un 23,5 % mientras que la conducta suicida un nivel medio de 42,3 %.
<b>Revista Electrónica de Psicología</b>	2020	México	Tipo longitudinal	105 estudiantes universitarios de la universidad de Iztacala	La intensidad con que se presentaba la preocupación o nerviosismo y estrés académico, fue “grave o medianamente grave” en la mayoría 45,1%. Por tal motivo la presencia de ideación suicida existe en nivel medio de 41,6%.
<b>Vélez et al.</b>	2020	México	Tipo de estudio descriptivo	130 estudiantes (49 hombres y 64 mujeres) del primer ciclo de medicina.	Los estudiantes con niveles de Estrés Académico presentaron prevalencia significativa grave de 29,1%, e ideación suicida baja de 41,2 % pero existente.
<b>Edwin Estrada et al.</b>	2021	Perú	Correlacional, no experimental	172 estudiantes.	Los estudiantes que experimentan altos niveles de estrés académico tienden a tener un mayor riesgo de ideación suicida.

						Este estrés teniendo representación grave de 47,1 % y la ideación suicida del 50% media.
<b>Revista Latino-Americana de salud mental</b>	2021	Brasil	Tipo transversal	214 universitarios	estudiantes	La variación de la prevalencia de ideación suicida fue de nivel alto de 26%, relacionado de manera moderada con el estrés académico y carga horaria en un 27%.
<b>Ortiz et al.</b>	2021	La Colona	Tipo investigativo	145 jóvenes con conducta suicida	universitarios	La prevalencia de problemas alimenticios, de autoestima y estrés académico se encuentra en niveles graves de 41,9 %, además la ideación suicida con una prevalencia de 33,1% de nivel medio.
<b>O'Conner et al</b>	2021	México	Tipo longitudinal	189 universitarios.		Se evidenció que la conducta suicida se encuentra en nivel alto de 35,4 % debido a la presencia de estrés académico en los estudiantes la cual es representada por un 24,3 % de nivel medio.
<b>Revista Brasileira de la Salud Pública.</b>	2022	Brasil	Tipo experimental	251 alumnos de los cursos de Radiología, Fonoaudiología, Medicina, Nutrición.		La prevalencia baja de ideación suicida entre los participantes fue de 26,33. Mientras que presentar cierto nivel de estrés académico de manera grave aumenta los mismos. Representando a grave el 23,5%.
<b>Borges et al.</b>	2022	Colombia	Tipo investigativo-descriptivo	1.200 alumnos.		El estrés académico grave de 29,1 % representa la inclinación más prevalente en los estudiantes de la mano con un nivel bajo de ideación suicida en los de 41,2 %.
<b>Peña Benjamín</b>	2023	Paraguay	Tipo longitudinal, no experimental	130 estudiantes		Un 78% de los participantes presentan deseo de vivir moderado a fuerte, 17% poco y un 5% ninguno, por lo tanto, en la variable deseo de morir un 65 % ninguno, 27% poco, moderado a fuerte 8% y 58% vivir supera a morir, 35% equilibrado ,7% morir supera a vivir en la variable de deseo pasivo de realizar un intento de suicidio, 78% ninguno, esto relacionados de manera directa

---

con los niveles de estrés percibidos de manera académica en los estudiantes en niveles moderados de 27%.

---

**Elaborado por:** Aldeán, 2024.

**Nota:** Información extraída de: Barzallo Jorge, et al (2015), Maldonado, L (2017), Sánchez Andy (2018), Andraus et al. (2018), Berrio y Mazo (2018), Klonsky et al (2018), Córdova Martha, et al (2018), Villar Francisco (2018), Góngora et al. (2018), Martín Isabel (2018), Gerstner Rebekka et al. (2018), Constanza Cañón et al. (2018), Kloster Gretel, et al. (2019), Ovalle Borrego et al. (2019), Beck et al. (2019), Guadalupe Melo (2020), Revista Electrónica de Psicología (2020), Vélez et al. (2020), Edwin Estrada et al. (2021), Revista Latino-Americana de salud mental (2021), Ortiz et al. (2021), O'Conner et al (2021), Revista Brasileira de la Salud Pública (2022), Borges et al. (2022), Peña Benjamín (2023).

**Interpretación:** En la tabla 1 la evidencia científica del estrés académico y la ideación suicida en jóvenes universitarios de América latina, se ve representada según varias investigaciones tomándose en cuenta 25 autores de diferentes países y en diferentes años. Donde siete de ellos manifiestan que la presencia de estrés académico es de nivel leve o bajo, ocho de los mismos destacan niveles moderados o medios de la misma y finalmente diez de estos con representaciones de niveles altos o graves de la variable; Por otro lado, la evidencia científica sobre la ideación suicida se ve representada de la siguiente manera: siete autores reportan un nivel leve o bajo, trece un nivel moderado o medio, y cinco un nivel grave o alto.

**Tabla 2**

**Objetivo específico 1: Identificar los tipos de estresores académicos que están presentes en jóvenes universitarios de América Latina.**

<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Lugar</b>	<b>Tipo de estresor académico</b>
Maldonado, L.	2017	Ecuador	<ul style="list-style-type: none"><li>• Presión por calificaciones</li><li>• Tiempo limitado</li><li>• Complejidad de las asignaturas</li><li>• Disfuncionalidad familiar</li></ul>
Berio y Mazo	2018	Paraguay	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exceso de responsabilidad</li><li>• Interrupción de trabajo</li><li>• Tiempo limitado</li><li>• Ambiente físico desagradable</li><li>• Falta de incentivos</li></ul>
Hernández, T.	2019	Colombia	<ul style="list-style-type: none"><li>• Transición a la vida universitaria</li><li>• Evaluaciones constantes</li><li>• Procrastinación de tiempo</li><li>• Expectativas académicas</li><li>• Participación en actividades curriculares</li><li>• Disfuncionalidad familiar</li></ul>
Vélez, et al.	2020	México	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mala interacción con maestros</li><li>• Trabajo en equipo desorganizado</li><li>• Ambiente de aula</li><li>• Tiempo limitado</li></ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presión de calificaciones</li> <li>• Exámenes finales</li> </ul>
Ortiz, et al.	2021	La colona	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyectos de investigación.</li> <li>• Presión por calificaciones</li> <li>• Disfuncionalidad familiar</li> <li>• Evaluaciones continuas</li> <li>• Competencia Grupal</li> <li>• Tiempo limitado</li> </ul>

**Elaborado por:** Aldeán, 2024.

**Nota:** Información tomada de: Góngora et al. (2018), Vélez et al. (2020), Berrio y Mazo (2018), Ortiz, et al. (2021), Maldonado, L. (2017), Hernández Torrado (2019).

**Interpretación:** En la Tabla 2 se presentan los diversos tipos de estresores que están presentes en los jóvenes universitarios en América Latina. Según varios autores como Góngora et al. (2018), Vélez et al. (2020), Berrio y Mazo (2018), Ortiz, et al. (2021), Maldonado, L.(2017), Hernández Torrado (2019), cuatro de ellos coinciden con el tiempo limitado como el estresor más presente en los universitarios, así también la disfuncionalidad familiar, la presión por las calificaciones, evaluaciones constantes y el ambiente académico. Uno de los autores agrega la competencia grupal, la complejidad de las asignaturas, la falta de incentivos, entre otras, que a pesar de no ser las más representativas siguen siendo relevantes en la investigación.

**Tabla 3**

**Objetivo específico 2: Destacar las etapas de la ideación suicida que presentan los jóvenes universitarios de América Latina.**

<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Lugar</b>	<b>Etapas de Ideación suicida</b>
Klonsky et al.	2018	Brasil	<ul style="list-style-type: none"><li>• Deseo de morir.</li><li>• Idea suicida con método determinado sin planificación.</li><li>• Idea suicida sin un método determinado.</li></ul>
Beck et al.	2019	Argentina	<ul style="list-style-type: none"><li>• Idea suicida planificada o plan suicida.</li><li>• Deseo de morir.</li><li>• Representación suicida.</li></ul>
Vélez Joiner	2020	México	<ul style="list-style-type: none"><li>• Deseo de morir.</li><li>• Idea suicida planificada o plan suicida.</li><li>• Idea suicida con un plan o método indeterminado o inespecífico.</li></ul>
Borges et al.	2020	Colombia	<ul style="list-style-type: none"><li>• Idea suicida sin un método determinado</li><li>• Idea suicida con un plan o método indeterminado o inespecífico.</li><li>• Idea suicida planificada o plan suicida.</li></ul>
O' Connor et al.	2021	México	<ul style="list-style-type: none"><li>• Idea suicida con método determinado sin planificación.</li><li>• Deseo de morir.</li><li>• Representación suicida.</li><li>• Idea suicida planificada o plan suicida.</li></ul>

**Elaborado por:** Aldeán, 2024.

**Nota:** La información fue recopilada de: Beck et al. (2018), Vélez Jonier. (2020), O' Conner et al. (2021), Borges et al (2020), Klonsky et al (2018).



En la Tabla 3 se muestran las diferentes etapas de ideación suicida presentes en los jóvenes universitarios de América latina según cinco autores, las cuales se destacan dentro de los años 2018 al 2021, tres de ellos como Vélez Jonier. (2020), Borges et al (2020) y Klonsky et al (2018) mencionan, el deseo de morir, la idea suicida planificada o plan suicida, la idea suicida sin un método determinado e idea suicida con un método determinado sin planificación. Por otro lado, dos autores O' Connor et al (2021) y Beck et al (2019), manifiestan la idea suicida como un plan o método indeterminado o inespecífico y la representación suicida, que a pesar de no ser las más presentes también son tomadas en cuenta en los estudios.

**Objetivo 3: Diseñar una guía informativa que aborde el estrés académico y la ideación suicida en jóvenes universitarios en América Latina.**

**Tema:** Guía Informativa para la Organización del Tiempo y Manejo de Estrés en Jóvenes Universitarios.

## **1. Introducción**

La organización mundial de la salud OMS (2023) define al estrés académico como una reacción del organismo ante situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes. Dentro del ámbito académico, este tipo de estrés puede llegar a tener consecuencias graves en la salud mental y física de los estudiantes incluyendo el desarrollo de ideaciones suicidas.

El estrés académico es actualmente una problemática que ha ido creciendo entre los estudiantes universitarios y manifestándose a menudo como una reacción fisiológica, emocional y psicológica ante las demandas académicas. Situaciones que se agrava cuando va acompañada de la ideación suicida, lo que requiere una atención especial y adecuación de estrategias que permitan la gestión del tiempo y el manejo de estrés en los mismos (Revista Psicológica Científica, 2019).

Por otro lado, la ideación suicida es un fenómeno complejo y multifacético que se refiere a pensamientos, ideas o planes sobre el suicidio. Este problema afecta a una amplia variedad de personas en diferentes contextos y puede tener consecuencias devastadoras tanto para los individuos como para sus familias y comunidades. La prevalencia de la ideación suicida es alarmante y constituye un importante desafío de salud pública (Nock et al, 2008).

## **2. Justificación**

La finalidad de realizar esta guía informativa radica en la necesidad de realizar una promoción adecuada en los estudiantes universitarios sobre la importancia de una organización adecuada del tiempo, que permita a su vez desarrollar un adecuado manejo del estrés académico que se presente y que pueda permitir en ellos cumplir con las demandas, requerimientos y actividades presentes en el

ámbito universitarios, para que de esta manera se puedan prevenir posibles consecuencias que tienda a desencadenar el ellos el estrés académico como por ejemplo, la ideación suicida.

Es por ello que esta guía pretende que los estudiantes se instruyan de herramientas para el manejo de su tiempo y que su bienestar, salud mental y éxito académico pueda mantenerse de manera estable sin que se desencadenen problemáticas futuras.

### **3. Objetivo**

Proveer a los estudiantes universitarios de herramientas prácticas para la organización del tiempo y manejo de estrés académico.

### **4. Desarrollo**

#### **4.1 Comprensión de Organización del Tiempo, Estrés Académico y la Ideación Suicida**

**4.1.2 Organización del tiempo:** es aquel conjunto de comportamientos que abarcan la planificación del tiempo en la cual se establecen objetivos, priorización de tareas, autoevaluación y monitoreo de tiempo con el propósito de hacer que la utilización del tiempo sea productiva (Claessens et al, 2007).

**4.1.3 Estrés Académico:** se define como una relación particular entre el individuo y el entorno la cual es evaluada como desbordante o que pone en peligro su bienestar, también puede afectar de manera significativa en el rendimiento académico y en la salud física y mental de los estudiantes universitarios (Lazarus y Spielmans, 2004).

**4.1.4 Ideación Suicida:** se refiere a pensamientos recurrentes o deseos de terminar con la vida propia, este fenómeno se convierte en algo preocupante entre los jóvenes incluyendo estudiantes universitarios cuando se ve afectada su salud mental y se desencadenan factores como depresión o estrés académico crónico que pone en riesgo su vida (Joiner, 2005).

## 4.2 Evaluación del Tiempo

La evaluación del tiempo consiste en evaluar la utilización del tiempo actualmente, esto se puede realizar haciendo un seguimiento de sus actividades diarias durante cada semana para así identificar patrones y áreas de mejoría. Tener una evaluación previa de las actividades a realizar permiten al estudiante establecer límites, tiempos y metas claras ante las mismas actividades (Beck et al. 2011).

### *4.2.1 Para Establecer dichas Prioridades se Deben Considerar dos Aspectos Importantes:*

**Identificar Tareas Importantes.** Se sugiere utilizar matrices como por ejemplo la Matriz Eisenhower que permite clasificar las tareas según la importancia y urgencia de las mismas, dividiéndolas en urgente e importante, importante pero no urgente, urgente pero no importante y finalmente ni urgente ni importante (Eisenhower, D 1954).

**Establecer Metas Claras.** En esta se invita a estudiante a definir metas a corto y largo plazo que permitan mantener la motivación y el enfoque. (Pashler et al. 2006)

Ambos aspectos se deben realizar con una planificación y programación adecuada optando por el uso de un calendario que permita planificar el tiempo de clases, estudios, trabajos y tiempo libre en los estudiantes y por otro lado los métodos de bloques de tiempo que se encargan de dividir el día en bloques de tiempo que serán dedicados a actividades específicas para mejorar la productividad y concentración del estudiante (Newport 2016).

## 4.3 Técnicas de Estudio Eficaces y Organización del tiempo

**Tabla 4:** *Técnicas de estudio eficaces y Organización del tiempo en jóvenes universitarios de América latina*

<b>Técnica</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Pomodoro</b>	<p>Consiste en dividir el trabajo en intervalos de tiempo llamado pomodoro y seguir la estructura siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Seleccionar una tarea.</li><li>2. Encender el temporizador 25 minutos</li><li>3. Trabajar en la tarea hasta que el tiempo acabe</li><li>4. Tomar un descanso breve de 5 minutos</li><li>5. Repetir el proceso cuatro veces</li><li>6. Luego de concluir con la técnica tomar un descanso largo entre 15 y 30 minutos.</li></ol>	<p>Tarea: 25 minutos</p> <p>Descanso por tarea: 5 minutos</p> <p>Descanso al finalizar la técnica: 15 a 30 minutos.</p>
<b>Respiración profunda</b>	<p>Consiste en encontrar un lugar tranquilo ya sea sentado o acostado, colocar una mano en el abdomen y otra en el pecho, continuar con inhalación profunda por la nariz durante unos 4 segundos tomando en cuenta que se eleve el abdomen más que el pecho, retener el aire un par de segundos más y exhalar lentamente por la boca durante unos 6 segundos dejando que el abdomen se hunda. Repetir este ciclo de 5 a 10 minutos.</p>	<p>5 a 10 minutos</p>

<b>ABCDE</b>	Se realiza asignando una prioridad (A, B, C, D, E) a cada tarea siendo A las más importantes y E las de menor importancia y estableciendo una hora del tiempo disponible para realizar cada actividad.	1 hora
<b>Autoevaluación</b>	Se deben realizar autoevaluaciones frecuentes sobre las actividades o tareas cumplidas, esta actividad permite ejercitar la memoria y capacidad de recuperación del estudiante para tomar en cuenta si realmente recuerda y hace uso de consciencia de lo que realiza.	10 a 20 minutos

---

Nota: Información recopilada de: Cirillo, F (2006). Roediger et al, (2011). Tracy, B (2001). Brown y Gerbarg (2005).

#### **4.4 Recomendaciones para la Organización del Tiempo y Manejo de Estrés.**

Según Beck et al. (2020) las recomendaciones para organizar el tiempo y bajar el estrés son las siguientes:

**Mantener un Equilibrio:** Asegurar un equilibrio saludable entre el tiempo de descanso y ocio y las responsabilidades académicas realmente importantes.

**Hacer un Seguimiento Continuo:** Ajustar y evaluar de manera regular el plan de organización del tiempo según sea necesario.

**Crear un Plan de Seguridad:** Establecer un plan de intervención que cuente con contactos de emergencia y estrategias de afrontamiento para momentos de crisis.

**Buscar Asesoramiento Profesional:** No dudar en pedir ayuda profesional cuando el estrés académico y la ideación suicida se vuelven abrumadores para el estudiante.

**Fomentar la Auto-Compasión:** Procurar ser amable y paciente con uno mismo, reconociendo que la gestión del tiempo y manejo de estrés con habilidades que pueden ayudar en su práctica académica

**Promoción de un Entorno Académico Saludable:** Fomentar actividades que reduzcan la carga académica y promuevan el bienestar estudiantil como actividades de ocio.

#### **4.5 Conclusiones**

El manejo adecuado del estrés académico y del tiempo es fundamental para el bienestar de los estudiantes universitarios, con la implementación de estrategias para organización del tiempo, técnicas efectivas para el manejo del estrés se puede lograr a contribuir significativamente a reducir los niveles de ansiedad e ideación suicida en los mismos.

Esta guía pretende ser utilizada como un recurso válido para los estudiantes universitarios que buscan mejorar su gestión del tiempo, reducir su estrés académico y abordar la ideación suicida, implementado estrategias útiles para logra una experiencia universitaria más equilibrada y promoviendo la salud mental y bienestar general.

## 8. Discusión

La elaboración del trabajo de investigación curricular, tuvo como finalidad abordar el estrés académico y la ideación suicida en jóvenes universitarios de América Latina. Además de ello, se identificó la influencia de varios tipos de estresores, etapas de ideación suicida en esta población y finalmente la elaboración de una guía informativa, información que será presentada en el transcurso del escrito.

Estos hallazgos se ven identificados en el primer objetivo que busca determinar la evidencia científica del estrés académico y la ideación suicida en jóvenes universitarios de América Latina, donde se observa que según en la mayoría de los estudios los autores describen la existencia de estrés académico más representativo en un nivel moderado y un nivel medio de ideación suicida; sin embargo según Gomes et al (2020), encuentra diferencias en la población europea donde el estrés académico oscila entre un 50% y 90%, de niveles moderados; por otro lado la ideación suicida aproximadamente un 15% de nivel medio.

Además, en Australia la representación de estrés académico se ve relacionada con la ideación suicida en estudiantes en los que no existe un tipo de resiliencia establecido y por ende los porcentajes de las variables van de un 40 y 60 % de manera leve respectivamente; sin embargo, cuando el poder de resiliencia es establecido permite a los mismo manejar el estrés académico y así reducir la probabilidad de pensamientos intrusivos (López et al, 2023).

En cuanto al primer objetivo específico, se identificaron los tipos de estresores académicos presente en jóvenes universitarios de América Latina, donde Góngora et al. (2018), Vélez et al. (2020), Berrio y Mazo (2018), Hernández Torrado (2019), mencionan la procrastinación del tiempo, presión por las calificaciones, disfuncionalidad familiar, evaluaciones constantes y ambiente académico son aquellos estresores que más destacan en cuatro de los mismos; sin embargo, según Flores et al. (2021), existe más prevalencia de estresores en la población adulta y se identifican como relevantes la inestabilidad económica, violencia y criminalidad, conflictos personales y ambiente laboral.

Por otro lado, en un estudio realizado por Martínez et al. (2020) en México se identificó que los tipos de estresores en su mayoría pueden atenuarse mediante la creación de un entorno



familiar de apoyo para los jóvenes universitarios, así reduciendo el tipo de estresor relacionado a la disfuncionalidad familiar.

Respecto al segundo objetivo específico, se destacaron las etapas de ideación suicida presentes en lo universitarios, para los autores Beck et al. (2018), Vélez Jonier. (2020), O' Conner et al. (2021), se manifiesta el deseo de morir, idea suicida planificada o plan suicida, idea suicida sin un método determinado e idea suicida con un método determinado sin planificación como las etapas son representativas en su mayoría.

Además, en un estudio Smith et al. (2023) que tiene como objetivo analizar la ideación suicida en la población adulta de América Latina, se destacan la ideación pasiva, ideación activa, planificación y el intento suicida, las cuales se ven reflejadas cuando el nivel de estrés académico representa un nivel grave y viene acompañado de pensamientos intrusivos. También O'Connor y Pirkis (2022), menciona en Europa las etapas más presentes y están: las fantasías suicidas, preparación, intento interrumpido y muerte por suicidio, este estudio lo que pretende es subrayar la importancia de intervenciones tempranas ya adecuadas en los universitarios.

Finalmente, para el tercer objetivo específico, se elaboró una guía informativa que aborde la problemática de estudio, tomando en cuenta las variables utilizadas en el tema de la investigación. Esta guía destaca la importancia de la organización del tiempo en los jóvenes universitarios para que de esta manera se reduzca en cierto nivel el estrés académico y con esto los pensamientos intrusivos también se vean atenuados. Además de ello se presentaron varias herramientas sintetizadas en la tabla 4, relacionadas al tema abordado, se pretende dar prioridad a las tareas importantes con planificación de tiempos de las mismas en los jóvenes universitarios.

Lo expuesto en la guía sobre la Organización del Tiempo para el manejo de estrés en jóvenes universitarios, tuvo como objetivo proveer a los estudiantes universitarios de herramientas prácticas para la organización del tiempo y manejo de estrés académico, de manera especial en aquellos que presentan ideación suicida con el fin de mejorar su rendimiento académico, la misma que señala en su desarrollo puntos importantes como: definiciones de las variables trabajadas, evaluación del tiempo (Claessens et al, 2007; Lazarus y Spielmans, 2004 Joiner, 2005 y Eisenhower, D 1954). También, técnicas para la

organización del tiempo y manejo del estrés e ideación suicida Cirillo, F (2006). Roediger et al, (2011). Tracy, B (2001). Brown y Gerbarg (2005). Finalmente, Beck et al. 2020, menciona recomendaciones para la misma y mención final a manera de conclusión en la guía informativa.

Este Trabajo de Investigación Curricular destaca mediante un análisis exhaustivo la presencia de estrés académico en jóvenes universitarios no solo en el contexto latino americano sino también en otros. Se observa la presencia de evidencia científica y tipos de estresores presentes en los mismos; así también el análisis de las etapas de ideación suicida más presente en universitarios. Sin embargo, se evidencian también estrategias adecuadas que permitan la reducción de estas variables y herramientas que pueden ser consideradas por los universitarios para el manejo de estos factores en el transcurso de su vida académica en caso de presentarlas. Lo antes mencionado, es importante tomar en cuenta para que, en futuros trabajos se consideren aquellos factores a favor y en contra que se manejan con interacción de estas variables.

## 9. Conclusiones

Partiendo del análisis realizado y de los hallazgos encontrados se concluye que:

La evidencia científica del estrés académico y la ideación suicida que fue identificada en los 25 artículos de estudio resume que, en doce de los resultados los niveles más representativos del estrés académico se encuentran de manera moderada en los jóvenes universitarios, mientras que la evidencia científica de la ideación suicida más representativa equivale un nivel medio en los mismos. Estos datos fueron cuantificados según al nivel de existencia en los universitarios en inicios tempranos, intermedios o finales de su proceso de formación académica.

Se han identificado que los tipos de estresores académicos que afectan la vida universitaria de los jóvenes se destacan principalmente por la presencia de: disfuncionalidad familiar, la presión por las calificaciones, las evaluaciones constantes y el ambiente académico. Siendo uno de los principales factores que afectan el rendimiento académico de los jóvenes universitarios, teniendo como efecto los bajos resultados académico en su proceso de formación.

Existen diferentes etapas de ideación suicida que se encontraron más presentes en los universitarios como un factor de riesgo en ellos y se destaca el deseo de morir, idea suicida planificada o plan suicida, idea suicida sin un método determinado e idea suicida con un método determinado sin planificación resultando en cuatro de los autores mencionado en la tabla 3 de resultados.

Con la elaboración de la guía informativa se establecieron herramientas adecuadas para la organización del tiempo con el fin de reducir el estrés académico en jóvenes universitarios, está acompañada de estrategias como: pomodoro, ABCDE, Autoevaluación, respiración profunda y recomendaciones para el manejo del estrés en el área estudiantil en los mismos.

## **10. Recomendaciones**

Sin antes de darle fin al presente trabajo de investigación, se pone a consideración algunas recomendaciones basadas en los resultados que fueron obtenidos y las conclusiones establecidas anteriormente, con la implementación de las estas se establece como punto fundamental el desarrollo de investigaciones futuras que permitan abordar las variables de estudio como problemáticas de investigación importantes dentro de la salud mental y se sugiere lo siguiente:

Desarrollar investigaciones bibliográficas más exhaustivas y de campo con el fin de obtener resultados más específicos y una visión más amplia de la incidencia de factores como el estrés académico en jóvenes universitarios y poder identificar la significancia que ejerce la ideación suicida en la actualidad.

Implementar programas de prevención integral para la comunidad universitaria general, de tal manera que la importancia que ejerce el joven universitario y los posibles efectos que traiga consigo la vida estudiantil no genere consecuencias negativas al no ser atendidas tomando en cuenta los factores estresores que se presentan en universitarios.

Realizar más estudios de las variables mencionadas en este trabajo de investigación, pero poniendo en relevancia el estudio la población mundial, con la finalidad de encontrar más hallazgos de la importancia científica que se encuentra teniendo en la actualidad el tema, para así adquirir más conocimiento para el manejo del tema.

## 11. Referencias bibliográficas

Edwin G. Estrada Araoz, Maribel Mamani Roque, Néstor A. Gallegos Ramos, Helen J. Mamani Uchasara, & Mabeli C. Zuloaga Araoz. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>

Ramos Pérez, E., Menéndez Aguilar, R., Álvarez Sintés, R., & Pupo Correa, S. (2019). Influencia de la actividad física en la calidad de vida de adultos mayores con enfermedad de Alzheimer. *Revista de Psicología*, 17(5), 1-13. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v17n5/rpr08513.pdf>

Gobierno Vasco. (2010). Plan de prevención del suicidio de Euskadi 2010-2013. Euskadi.eus. [https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/estrategia\\_preencion\\_suicidio/es\\_def/adjuntos/plan\\_preencion\\_suicidio\\_cast-7-10.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/estrategia_preencion_suicidio/es_def/adjuntos/plan_preencion_suicidio_cast-7-10.pdf)

García, A., & Pérez, M. (2013). Título del artículo. *Revista de Psicología de la Universidad de la Habana*, 17(5), páginas. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v17n5/rpr08513.pdf>

Márquez-González, H., Echevarría-Guanche, M., & Ibarra-Barreto, R. (2019). Relación entre variables biopsicosociales y suicidio en adolescentes cubanos. *Revista Cubana de Salud Pública*, 17(5), e8513. <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v17n5/rpr08513.pdf>

Pérez-Marín, M., Almansa-Martínez, P., Cabañas-Armorós, R., & Martín-Iglesias, S. (2018). Estudio descriptivo de la ideación y el intento suicida en población adolescente. *Revista Española de Salud Pública*, 92, e201810040. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S113976322018000400014&lang=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113976322018000400014&lang=es)

Cruz, F. A., Llorens, M. D., & Alvarez, S. F. (2020). Modelo predictivo de ideación suicida en adolescentes: el papel mediador de la sintomatología depresiva. *Salud Mental*, 43(6), 261-268. <https://www.redalyc.org/journal/280/28071845007/28071845007.pdf>

Gómez, M. C., & Varela, M. M. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios: revisión de estudios e instrumentos de evaluación. Universidad Católica Argentina.

<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>

Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Columba Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>

Tariq, A. (2021). Mental Health and Academic Stress among University Students during COVID-19: A Rapid Systematic Review [Documento de conferencia]. Zenodo. Recuperado

Cañón Buitrago, S. C y Carmona Parra, J. A. (2018). Ideación y conductas suicidas en adolescentes y jóvenes. *Revista Pediatría Atención Primaria*, 20 (80), 1-9. <https://scielo.isciii.es/pdf/pap/v20n80/1139-7632-pap-20-80-387.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2021). Suicidio. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/suicide>

Sánchez – Villena, A (2018). *Eureka*, 15(1), 9. Recuperado de: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/06/885114/eureka-15-1-9.pdf>

Silva de Sousa, G., Duarte Ramos, B. M., Batista Tonaco, L. A., Dos Santos Reinaldo, A. M., Odeta Pereira, M y Lappann Botti N. C. (2022). Factors associated with suicide ideation of healthcare university students. *Revista Enfermagem Psiquiátrica e Saúde Mental*, 75(3), 1-8. Recuperado de: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0982>

Palomo KV, Zamora PT, Denis P, Denis E, Melo G. (2020). Ideación suicida en estudiantes universitarios del área de ciencias de la salud. *Revista Mexicana medica forense*, 5 (41-44), págs. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/forense/mmf-2020/mmfs201j.pdf>

Barraza, A. (4 de septiembre de 2005). Característica de estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Investigación educativa*. Recuperado de: [Dialnet- CaracteristicasDelEstrésAcademicoEnLosAlumnosDeEdu-2880918.pdf](http://www.dialnet.org/CaracteristicasDelEstrésAcademicoEnLosAlumnosDeEdu-2880918.pdf)

Clara, S. (2015) Estrés académico. *EDUMECENTRO.7* (2), 165-178. Resuperado: <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>

Repositorio PUCE-Santo Domingo. (2020). El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes. Escuela de Psicología. Recuperado de: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3076/1/77248.pdf>

Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/228457746\\_Un\\_modelo\\_conceptual\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estres\\_academico](https://www.researchgate.net/publication/228457746_Un_modelo_conceptual_para_el_estudio_del_estres_academico)

Barraza Macías, A. y Silerio Quiñónez, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. *Universidad pedagógica de Durango*, 7, 48-65. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358918.pdf>

Martín Monzón, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, Vol.25, N° 1, p. 87-99. Recuperado de [https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/12812/file\\_1.pdf](https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf)

Depraect, N. E. Z., Decuir, M. G. S., Castro, M. L. C., y Salazar, J. R. Q. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: medidas preventivas. *Revista de la Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4). Recuperado de [http://sistemanodalsinaloa.gob.mx/archivoscomprobatorios/\\_11\\_articulosrevistasindexadas/22159.pdf](http://sistemanodalsinaloa.gob.mx/archivoscomprobatorios/_11_articulosrevistasindexadas/22159.pdf)

Moscoso Zúñiga, C. I., & Barzallo Sánchez, J. L. (2018). Estudio Transversal: Prevalencia del Estrés Académico en Estudiantes de Medicina, Asociado al Rendimiento Académico, Universidad de Cuenca, Cuenca – Ecuador, 2015. *Revista Médica del Hospital José Carrasco Arteaga*, 10(2), 88–92. <https://doi.org/10.14410/2018.10.2.ao.13>

Andraus, J. Guzmán, J. Sierra, J y Vergara, M. (2018). Edu.co. Prevalencia de estrés académico en estudiantes de Medicina de primero a quinto semestre de la Universidad del Norte a lo largo del 2018. Recuperado de <https://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/9098/139823.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Román, C. Rodríguez, F y Hernández. Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*. Vol. 46 N. 7, Recuperado de <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>

Barzallo, J. Mocosó, C. (2015). Prevalencia de estrés académico, factores de riesgo y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela de medicina de la universidad de cuenca en el 2015. Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/23899/1/tesis.pdf>

Center for Disease Control (2004). Suicide among Hispanics: United States, 1997-2001. Available at: <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5322a5.htm>

ResearchGate. Jiménez, M (2015). Conducta e ideación suicida en estudiantes universitarios. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/279450220\\_Conducta\\_e\\_ideacion\\_suicida\\_en\\_estudiantes\\_universitarios](https://www.researchgate.net/publication/279450220_Conducta_e_ideacion_suicida_en_estudiantes_universitarios)

Osnaya, C., Murillo, M. R., del Pilar Caballero Avila, M., Pérez, R. R., & Carlos, J. (2007). *Psicología Iberoamericana*. Redalyc.org. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133915933003.pdf>

Crispim, M. de O., Santos, C. M. R. dos, Frazão, I. da S., Frazão, C. M. F. de Q., Albuquerque, R. C. R. de, & Perrelli, J. G. A. (2021). Prevalence of suicidal behavior in young university students: A systematic review with meta-analysis. *Revista latino-americana de enfermagem*, 29. Recuperado de: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5320.3495>

Villar, F. (2018). Factores de riesgo de la conducta suicida en la adolescencia (Universidad Autónoma de Barcelona). Recuperado de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/650280/fvc1de1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Peña, J. B., Escobar, N., Fernández, P., Bazán, G., Gutiérrez, D., Caballero, N., & Zarza, J. (2023). Ideación suicida en estudiantes universitarios de una universidad privada de



Asunción. Revista de Investigación Científica y Tecnológica, 7(2), 47–57. Recuperado de: [https://doi.org/10.36003/rev.investig.cient.tecnol.v7n2\(2023\)5](https://doi.org/10.36003/rev.investig.cient.tecnol.v7n2(2023)5)

Vista de Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. (2021). Edu.co. Recuperado de <https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/CHP/article/view/estres-academico-universitarios/3238>

Rull, M. A. P., Sánchez, M. L. S., Cano, E. V., Méndez, M. T. C., Montiel, P. H., & García, F. V. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21(1), 31–37. Recuperado de: <https://doi.org/10.25009/pys.v21i1.584>

Apuntes de Psicología, A., & de Psicología, C. O. (2007). Estrés académico en. *Idus.us.es*. vol. 25 numero 1 págs. 87-99. Recuperado de [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file\\_1.pdf](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf)

Schnell T, Gerstner R, Krampe H. Crisis of meaning predicts suicidality in youth independently of depression. *Crisis*. (2018) doi: 10.1027/0227-5910/a000503. Disponible en: <https://doi.org/10.1027/>

Gerstner, R. M. F., Soriano, I., Sanhueza, A., Caffé, S., & Kestel, D. (2018). Epidemiología del suicidio en adolescentes y jóvenes en Ecuador. *Revista panamericana de salud pública [Pan American journal of public health]*, 42. Recuperado de: <https://doi.org/10.26633/rpsp.2018.100>

El Mundo, 1. 1. Conducta Suicida E. N. (s/f). 1. EPIDEMIOLOGÍA DE LA CONDUCTA SUICIDA. Euskadi.eus. Recuperado de [https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/estrategia\\_prevenccion\\_suicidio/es\\_def/adjuntos/plan\\_prevenccion\\_suicidio\\_cast-7-10.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/estrategia_prevenccion_suicidio/es_def/adjuntos/plan_prevenccion_suicidio_cast-7-10.pdf)

Borrego, I. O., & Santana Santana, E. R. (2013). Sld.cu. Caracterización clínico-epidemiológica del intento suicida en La Coloma. *ev. Ciencias Médicas*. 17(5):74-84 Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v17n5/rpr08513.pdf>

Murillo Gutiérrez, L. C., Quemba Mesa, M. P., Vargas Rodríguez, L. Y., Florez Escobar, I. C., & Contreras Briceño, J. I. (2022). Comportamiento epidemiológico del intento suicida en

adolescentes colombianos años 2016-2019: Un estudio ecológico. *Revista latino-americana de enfermagem*. Recuperado de: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6240.3806>

Alfaro, A. C. (2014). Conducta suicida adolescencia y riesgo. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 132-139. Obtenido de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0864-21252014000100013&lng=es&nrm=iso&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-21252014000100013&lng=es&nrm=iso&tlng=en)

Alfaro I, A. C., Valdés, J. A., Suárez, R. M., Prado, J. L., & Echemendía, B. (2010). Causas y factores asociados con el intento de suicidio en adolescentes en la Provincia Sancti Spíritus. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*, XLVIII(1), 15-23. Obtenido de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1561-30032010000100003&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1561-30032010000100003&lng=es&nrm=iso&tlng=es)

Sánchez, J. C., & Villarreal y Gonzalo Musitu, M. E. (s/f). *Capítulo 12. ideación suicida*. Wwww.uv.es. Recuperado de <https://www.uv.es/lisis/sosa/cap13/cap12-ideacion-suic-trillas-13.pdf>

Cañón Buitrago, S. C., & Carmona Parra, J. A. (2018). Ideación y conductas suicidas en adolescentes y jóvenes. *Pediatría atención primaria*, 20(80), 387–397. Recuperado de: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322018000400014](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322018000400014)

Mejía, I. Ramírez, A. (2021). Fases de la conducta suicida y factores de riesgo asociados, en estudiantes: una revisión bibliográfica a nivel global. *Edu.co*. Recuperado de: <https://repositorio.uceva.edu.co/bitstream/handle/20.500.12993/2938/T00032014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Góngora, S., Reyes, M., & González, L. (2018). "Estrés académico en estudiantes universitarios: Un análisis desde la perspectiva psicológica". *Revista de Psicología Universitaria*, 15(3), 225-239.

Luna-Maldonado, M., López-García, E., & Ramírez-Sánchez, M. (2017). "Impacto del estrés financiero en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios". *Revista Latinoamericana de Educación Superior*, 12(4), 110-125.

Hernández-Torrano, D., Ibrayeva, L., Sparks, J., Lim, N., Clementi, A., Almukhambetova, A., Nurtayev, Y., & Muratkyzy, A. (2019). "Mental Health and Well-Being of University Students: A Bibliometric Mapping of the Literature". *Frontiers in Psychology*, 10, 2096.

Vélez, M., Rivera, L., & Martínez, F. (2020). "Conflictos interpersonales y su relación con el estrés académico en estudiantes universitarios". *Revista Colombiana de Psicología Educativa*, 9(2), 145-160.

Ortiz, A., García, L., & Rodríguez, C. (2021). "Prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios: Un estudio comparativo". *Salud Mental*, 44(1), 30-38.

García, E., & Castillo, J. (2016). "Expectativas laborales y estrés en estudiantes universitarios próximos a graduarse". *Revista Iberoamericana de Psicología*, 8(1), 55-72.

## 12. Anexos

### Anexo 1. Informe de estructura y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular

---



**UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE LOJA**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Loja, 16 de mayo de 2024

Dra. Ana Catalina Puertas Azanza

**DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL**

Ciudad. -

De mis consideraciones:

En respuesta al MEMORANDO Nro. UNL FSH-DCPS.CL 2023-71 M, recibido con fecha 08 de mayo de 2024, solicitándome el respectivo informe de estructura y pertinencia del proyecto denominado: **"ESTRÉS ACADÉMICO E IDEACIÓN SUICIDA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DE AMÉRICA LATINA: REVISIÓN SISTEMÁTICA"**, de la autoría de la señorita Camila Alejandra Aldeán Pinzón, con número de cédula de identidad 1105796658,, estudiante del VIII ciclo de la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja, puedo manifestar que posterior a las correcciones realizadas y entregadas con fecha 15 de mayo del 2024, el proyecto cuenta con la pertinencia en estructura y coherencia.

Sin otro particular agradezco su atención.

Atentamente,



MARIA PAULA TORRES  
POZO

---

Psic. María Paula Torres Pozo, Mgtr.

**DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

## Anexo 2. Informe de estructura y pertinencia emitido por la directora de Trabajo de Integración Curricular



**unl**

Universidad  
Nacional  
de Loja

Facultad  
de la Salud  
Humana

MEMORANDO Nro. UNL FSH-DCPS.CL 2023-71 M  
Loja, 08 de mayo de 2024

Asunto: **INFORME DE ESTRUCTURA Y PERTINENCIA DE PROYECTO.**

Psicóloga  
María Paula Torres Pozo  
**DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**  
Presente.-

Reciba un cordial saludo; a la vez me permito hacer conocer que ha sido designada para analizar y emitir informe de estructura y pertinencia del Proyecto de Integración Curricular denominado: **"ETRÉS ACADÉMICO E IDEACIÓN SUICIDA EN JOVENES UNIVERSITARIOS DE AMÉRICA LATINA"**, autoría de la Señorita: Camila Alejandra Aldeán Pinzón CI.1105796658, estudiante del VIII ciclo de la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la Salud Humana, debiendo recordar que la emisión del informe será remitida al correo electrónico de la Dirección de Carrera con copia a ([secretaria.cpc@unl.edu.ec](mailto:secretaria.cpc@unl.edu.ec)) dentro de ocho días laborables

Particular que comunico a Ud. para los fines correspondientes

Atentamente,



**Dra. Ana Catalina Puertas Azanza Mgs**  
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**  
**FACULTAD DE LA SALUD HUMANA -UNL**

C/c Archivo  
APA/tsc

### Anexo 3. Oficio de designación de la directora de Trabajo de Integración Curricular



unl

Universidad  
Nacional  
de Loja

Facultad  
de la Salud  
Humana

MEMORANDO Nro. UNL FSH-DCPS.CL 2024-111 M  
Loja, 10 de junio de 2024

Asunto: **Designación de Dirección del Trabajo de Integración Curricular.**

Psicóloga

María Paula Torres Pozo

**DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICÓLOGA CLÍNICA DE LA FACULTAD DE LA SALUD HUMANA-UNL**

Presente.-

Por medio del presente, y dando cumplimiento a lo dispuesto en el Artículo 228 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, aprobado el 27 de enero de 2021 una vez que ha cumplido con todos los requisitos y considerando que el proyecto de tesis fue aprobado; me permito hacerle conocer que esta Dirección le ha designado Directora del Trabajo de Integración Curricular, titulado: **"Estrés Académico e Ideación Suicida en Jóvenes Universitarios de América Latina: Revisión Sistemática**, autoría de la Srta. Camila Alejandra Aldeán Pinzón.

Particular que comunico a Ud. para los fines correspondientes

Atentamente,



ANA CATALINA  
PUERTAS AZANZA

**Dra. Ana Catalina Puertas Azanza Mgs  
DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA  
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA -UNL**

C/c Archivo  
APA/tso

## Anexo 4. Certificado de traducción de Resumen

### Certificación de Traducción

Yo Raymond Dpol Toledo Saetama, con cédula de identidad 1900772847; licenciado en Ciencias de la Educación Mención Inglés, registro Nro. 1031-2021-2284613 certifico:

Que el resumen de; trabajo de tesis titulada "Estrés académico e Ideación suicida en jóvenes universitarios de América Latina: Revisión sistemática" de autoría Camila Alejandra Aldeán Pinzón, con cédula de ciudadanía 1105796658, es fiel traducción al idioma inglés a mi saber y entender.

Lo certifico en honor a la verdad pudiendo el interesado hacer uso de este documento como estime conveniente.

Loja, 06 de agosto del 2024

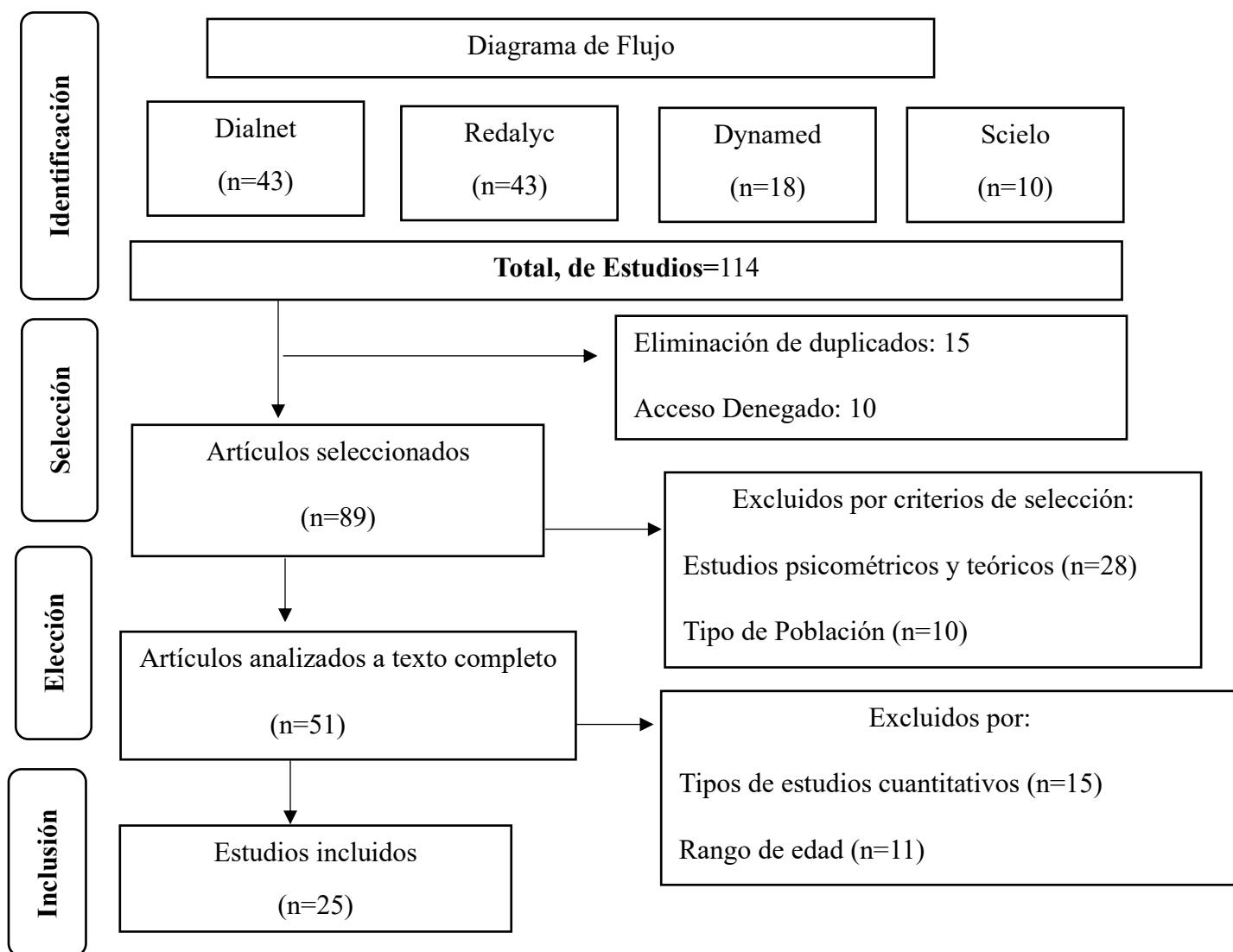
Atentamente,



Ldo. Raymond Toledo Saetama

Cdla: 1900772847

## Anexo 5. Diagrama de flujo PRISMA





### Anexo 6. Matriz de características de los estudios incluidos

Autor	Año	Lugar	Tipo de estudio	Sujetos y origen	Medida de resultado
<b>Barzallo Jorge, et al</b>	2015	Ecuador	Tipo longitudinal, descriptivo	285 alumnos de la Facultad desde primero hasta décimo ciclo.	La prevalencia de estrés académico en los estudiantes de medicina de la Universidad de Cuenca es de 46,7% la cual ubicó en un nivel moderado de intensidad, en conjunto a la prevalencia de ideación suicida de un 45,1 %.
<b>Maldonado, L.</b>	2017	Ecuador	Tipo transversal, no experimental	130 estudiantes universitarios.	Se determinó que la mayoría de estudiantes universitarios presentan un nivel leve de estrés académico en un 25,4 %. En cuanto a la ideación suicida se estableció que los participantes tienen un nivel medio de ansiedad en 30,1 %, debido a que tienen redes de apoyo, proyectos de vida personales, sociales y el manejo de situaciones estresantes.
<b>Sánchez Andy.</b>	2018	Cuba	Tipo experimental	169 estudiantes de psicología.	La relación entre el estrés académico y la ideación suicida se encuentra en niveles moderado 17, 58 % y medio 17, 82% respectivamente.
<b>Andraus et al.</b>	2018	Colombia	Tipo transversal-descriptivo	551 estudiantes entre primer y quinto semestre	Prevalencia de nivel leve es de 81, 09% de estrés de académico por cada 100 estudiantes pertenecientes a la muestra obtenida de 238 estudiantes. Sin embargo la ideación suicida se presenta de manera moderada 25% en varios de los estudiantes que se encuentran cursando los últimos años universitarios.

<b>Berrio y Mazo</b>	2018	Paraguay	Tipo longitudinal	140 estudiantes.	Hay acontecimientos vitales estresantes de nivel alto en 24,1 % que clasifican a la conducta suicida en un 51,2% de nivel moderado.
<b>Klonsky et al.</b>	2018	Brasil	Tipo descriptivo-longitudinal	240 estudiantes universitarios de la Universidad de Paraguay	Los conflictos (aumento de las discusiones, separación de padres y disfuncionalidad familiar) y la modificación de hábitos personales son acontecimientos vitales que identifican se identifican dentro del estrés académico de manera grave en 31, 4% lo que genera efectos en los estudiantes en ciertos momentos de su vida y por ende la ideación suicida se encuentra presente en ciertas ocasiones con niveles bajos en 24,5 %.
<b>Córdova Martha, et al.</b>	2018	México	Tipo longitudinal	521 estudiantes	El primer estudio muestra que los síntomas de ideación suicida se presentan en un nivel alto de 30% en universitarios; por otro lado, el estrés académico no es sencillo de manejar y presenta niveles de estrés leves de 35%.
<b>Villar Francisco</b>	2018	Bolivia	Tipo longitudinal-descriptivo	320 jóvenes Universitarios de Bolivia	Únicamente tres de cada diez estudiantes presentaron conducta suicida 21,3% con problemas en diferentes áreas del funcionamiento, como el área académica presentando síntomas como: estrés académico 24,8 %, agobio 10%, ansiedad 32%, entre otros.
<b>Góngora et al.</b>	2018	Iberoamérica	Tipo longitudinal-explicativo	56 estudiantes.	En cuanto a la prevalencia de Estrés Académico por área del conocimiento, se destaca el 40% de nivel leve, debido a la exigencia que ejerce la vida universitaria, y un nivel bajo de ideación suicida 26,8 % en los mismos, en diferentes etapas.

<b>Martín Isabel</b>	2018	Brasil	Tipo Longitudinal	40 estudiantes de cuarto curso de las licenciaturas de Psicología, Ciencias Económicas, Inglesa y Filología Hispánica.	Los resultados que se obtienen reflejan una tendencia en los estudiantes de altos estrés académico de 54% lo cual puede generar en los mismos ciertas ideas suicidas de nivel moderado en 21%.
<b>Gerstner Rebekka et al.</b>	2018	Ecuador	Tipo transversal	154 jóvenes universitarios del Ecuador	El riesgo más alto de la ideación suicida se presenta en 33,1 % especialmente los varones de 15 a 24 años y en los universitarios y se puede evidenciar que varios de estos presentaban una alta carga de estrés en el ámbito académico de un 27,8 %.
<b>Constanza Cañón et al.</b>	2018	Colombia	Tipo longitudinal	178 universitarios colombianos.	La ideación suicida y el intento suicida son más frecuentes de manera moderada en 38,7 %. En los jóvenes en general, estrés académico, los estilos parentales, los vínculos y los diferentes roles que se asumen en una familia son vitales y estas relaciones pueden ser las que den sentido a sus vidas o que, por el contrario, los lleven a los actos suicidas; el estrés académico abarca un nivel moderado de prevalencia en 45%.
<b>Kloster Gretel, et al.</b>	2019	Paraná	Descriptivo-comparativo, transversal y de campo	163 estudiantes universitarios.	Algunos estudios revelan que la influencia del estrés académico e ideación suicida puede estar alta o baja por otros factores, como la resiliencia, el apoyo social y las habilidades de afrontamiento. Estudiantes con altos niveles de resiliencia y un fuerte apoyo social tienden a manejar mejor el estrés académico, reduciendo así el riesgo de ideación suicida. Datos presentados como: alto estrés académico de 62,4% e ideación suicida baja 43,2 %.

<b>Ovalle Borrego et al.</b>	2019	La colona	Tipo descriptivo	254 jóvenes de la universidad de la Colona	En alta ideación suicida (24%) en estudiantes que utilizaron más los métodos suaves o poco letales y los métodos duros o letales fueron más utilizados por el debido al estrés académico moderado siendo el factor desencadenante de 34,4 %.
<b>Beck et al.</b>	2019	Argentina	Tipo Longitudinal	150 estudiantes universitarios del área de la Salud.	La evaluación del riesgo suicida en estudiantes es de nivel medio de 24,5 %, lo cual es una parte fundamental para la detección, el manejo y la prevención de la conducta suicida, debido a que presenta por el estrés académico teniendo una prevalencia leve de 41,2 %.
<b>Guadalupe Melo</b>	2020	México	Tipo Transversal y longitudinal	110 estudiantes de nuevo ingreso de la Universidad.	La evaluación del riesgo suicida en estudiantes es fundamental para la detección de estrés académico en niveles graves ya que representa un 23,5 % mientras que la conducta suicida un nivel medio de 42,3 %.
<b>Revista Electrónica de Psicología</b>	2020	México	Tipo longitudinal	105 estudiantes universitarios de la universidad de Iztacala	La intensidad con que se presentaba la preocupación o nerviosismo y estrés académico, fue “grave o medianamente grave” en la mayoría 45,1%. Por tal motivo la presencia de ideación suicida existe en nivel medio de 41,6%.
<b>Vélez et al.</b>	2020	México	Tipo de estudio descriptivo	130 estudiantes (49 hombres y 64 mujeres) del primer ciclo de medicina.	Los estudiantes con niveles de Estrés Académico presentaron prevalencia significativa grave de 29,1%, e ideación suicida baja de 41,2 % pero existente.
<b>Edwin Estrada et al.</b>	2021	Perú	Correlacional, no experimental	172 estudiantes.	Los estudiantes que experimentan altos niveles de estrés académico tienden a tener un mayor riesgo de ideación suicida. Este estrés teniendo representación grave de 47,1 % y la ideación suicida del 50%.

<b>Revista Latino-Americana de salud mental</b>	2021	Brasil	Tipo transversal	214 universitarios	estudiantes	La variación de la prevalencia de ideación suicida fue de nivel alto de 26%, relacionado de manera moderada con el estrés académico y carga horaria en un 27%.
<b>Ortiz et al.</b>	2021	La Colona	Tipo investigativo	145 jóvenes con conducta suicida	universitarios	La prevalencia de problemas alimenticios, de autoestima y estrés académico se encuentra en niveles graves de 41,9 %, además la ideación suicida con una prevalencia de 33,1%
<b>O'Conner et al</b>	2021	Mexico	Tipo longitudinal	189 universitarios.		Se evidenció que la conducta suicida se encuentra en nivel alto de 35,4 % debido a la presencia de estrés académico en los estudiantes la cual es representada por un 24,3 % de nivel medio.
<b>Revista Brasileira de la Salud Pública.</b>	2022	Brasil	Tipo experimental	251 alumnos de los cursos de Radiología, Fonoaudiología, Medicina, Nutrición.		La prevalencia baja de ideación suicida entre los participantes fue de 26,33. Mientras que presentar cierto nivel de estrés académico de manera grave aumenta los mismos. Representando a grave el 23,5%.
<b>Borges et al.</b>	2022	Colombia	Tipo investigativo-descriptivo	1.200 alumnos.		El estrés académico grave de 29,1 % representa la inclinación más prevalente en los estudiantes de la mano con un nivel bajo de ideación suicida en los de 41,2 %.
<b>Peña Benjamín</b>	2023	Paraguay	Tipo longitudinal, no experimental	130 estudiantes		Un 78% de los participantes presentan deseo de vivir moderado a fuerte, 17% poco y un 5% ninguno, por lo tanto, en la variable deseo de morir un 65 % ninguno, 27% poco, moderado a fuerte 8% y 58% vivir supera a morir, 35% equilibrado ,7% morir supera a vivir en la variable de deseo pasivo de realizar un intento de suicidio, 78% ninguno, esto relacionados de manera directa con los niveles de estrés percibidos de manera académica en los estudiantes en niveles moderados de 27%.