VOLUMEN 48
XXXI Verano De la Ciencia
ISSN 2395-9797
www.jovenesenlaciencia.ugto.mx

Nuevas perspectivas para la comprensión de la salud mental en estudiantes universitarios

New perspectives on understanding mental health among university students

Atenas Gómez Olmos [1] Camila Romero Bravo [2] Jessica Alejandra Prado Zuñiga [3] Lux Alexa Alonso Méndez [4] Esmeralda Navarro Gasca [5] Luis Felipe García y Barragán [6] Jannet Ruiz Ornelas[7] Fredi Everardo Correa Romero[8]
[1,3,4,5,6,7,8]Universidad de Guanajuato a.gomezolmos@ugto.mx ja.pradozuniga@ugto.mx la.alonsomendez@ugto.mx e.navarrogasca@ugto.mx, luisgyb@ugto.mx , j.ruizornelas@ugto.mx , fe.correa@ugto.mx
[2]Universidad de Sonora, a222209008@unison.mx

Resumen

Las investigaciones sobre salud mental en la población universitaria han incrementado en los últimos años debido a los problemas emocionales que conllevan cambios psicológicos, económicos y sociales de esa etapa de su vida, en relación con las exigencias académicas por parte de las universidades mexicanas. El objetivo de esta investigación fue establecer la relación entre el estrés académico y la calidad del sueño, el cansancio emocional, el estrés financiero y variables sociodemográficas relevantes, con el fin de diseñar un taller para desarrollar estrategias de afrontamiento. La muestra estudiada fue de 310 estudiantes universitarios de ocho estados de la República Mexicana, con edades entre los 17 a 55 años, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico.

Palabras clave: salud mental, universitarios, estrés académico, calidad del sueño, cansancio emocional.

Abstract

Research on the mental health of the university student population has increased in recent years due to the emotional issues associated with the psychological, economic, and social changes of this life stage, particularly in relation to the academic demands imposed by Mexican universities. The objective of this study was to establish the relationship between academic stress and sleep quality, emotional exhaustion, financial stress, and relevant sociodemographic variables, with the aim of designing a workshop to develop coping strategies. The study sample consisted of 310 university students from eight states in Mexico, aged 17 to 55, selected through non-probability sampling.

Palabras clave: mental health, university students, academic stress, sleep quality, emotional exhaustion.

La salud mental de estudiantes universitarios se ha convertido en una prioridad en la investigación, debido al incremento de problemas emocionales principalmente asociados con las exigencias académicas que conlleva el nivel superior. El ingreso a la universidad significa enfrentarse a múltiples cambios y demandas escolares, sociales, económicas y personales que requieren una adaptación constante. De acuerdo con Bakker y Mostert (2024), las demandas del contexto universitario pueden consumir recursos físicos, cognitivos y emocionales, lo cual afecta el bienestar de los estudiantes cuando superan su capacidad de afrontamiento. Desde este punto de vista, el estrés no constituye un fenómeno aislado, sino el resultado de la interacción entre las exigencias del contexto y los recursos que se tienen para enfrentarlo. Por ende, en la presente investigación se ahondará sobre los factores que afectan la salud mental de los estudiantes universitarios con respecto a sus actividades diarias.

De acuerdo con algunas investigaciones, las expectativas de futuro de los estudiantes varían considerablemente según el tipo de institución y su nivel socioeconómico, es decir, mientras que los alumnos de escuelas públicas perciben a su familia mayormente como clase media baja (71.8%) y tienen una marcada aspiración de movilidad social ascendente (90% espera una posición laboral más alta que sus padres), los de escuelas privadas suelen provenir de estratos altos (85.3%) y tienden hacia una movilidad de persistencia, buscando mantener el estatus de su hogar de origen (Hamui, 2022). De igual forma, metas alineadas con calidad de vida, priorizan alcanzar el bienestar familiar, el desarrollo personal, el éxito profesional y la obtención de una casa propia, siendo estos los objetivos con mayores promedios generales. Por el contrario,

metas como dedicarse a la política o tener fama son las menos valoradas por la población universitaria actual (Meza et al., 2023).

En cuanto al género, las mujeres muestran promedios significativamente más altos en la mayoría de los valores, especialmente en responsabilidad, justicia y respeto, y en metas como terminar sus estudios, realizar un posgrado y servir a los demás, aunque también reportan mayores niveles de cansancio emocional en comparación con los hombres. Respecto al semestre, los estudiantes de último nivel enfrentan un nivel más elevado de estrés (90.2%) que los de primero (89.6%), debido a la incertidumbre sobre el futuro y la presión por cumplir las metas planteadas al finalizar la carrera. Además, factores como el lugar de origen o ser foráneo influyen en la percepción del estrés financiero, el cual es un predictor relevante de tensión emocional, especialmente cuando existen dependientes económicos o falta de control sobre los ingresos y gastos en la nueva localidad de residencia (Sallard et al., 2023).

Se ha demostrado que el estrés se relaciona con distintos factores que afectan directamente en la salud mental de la población universitaria. Entre ellos destaca la calidad del sueño, ya que existe una relación bidireccional entre ambas variables. En una revisión sistemática y metaanálisis, Gardani et al. (2022) encontraron que los estudiantes con altos niveles de estrés presentan con mayor frecuencia problemas de sueño, mientras que una mala calidad del sueño incrementa la vulnerabilidad para experimentar síntomas de estrés y otras alteraciones emocionales. Acuña y Emily (2024) describen el sueño como uno de los procesos fisiológicos más importantes para el ser humano, debido a que abarca ámbitos mentales, físicos y psicológicos. Al ingresar al entorno universitario, se suscitan diferentes cambios en cuanto a la dinámica en el estilo de vida, relacionado con las exigencias académicas, horarios de estudio, cumplimiento de roles, entre otros (Álvarez et al., 2021), lo que se relaciona con la presencia de depresión, deterioro académico, estrés y peor calidad de vida relacionada con la salud en general (Zapata et al., 2024).

Debido a lo anterior, Pineda et al. (2013) diseñaron una escala para medir la calidad subjetiva del sueño en la población mexicana considerando otras escalas y componentes específicos culturales. Para ello seleccionaron los reactivos iniciales con revisión de expertos, un pilotaje para la adaptación cultural mediante análisis semántico en población local y un análisis psicométrico de componentes principales aplicado a 504 adultos de la Clínica del Dolor del Centro Médico Nacional 20 de noviembre y del Laboratorio de Neurociencias de la Facultad de Psicología de Universidad Nacional Autónoma de México. Finalmente se conformó una prueba que mide cinco factores fundamentales: calidad de sueño, insomnio, somnolencia, horarios y problemas somáticos. Como resultados definitivos, la escala quedó conformada por 19 reactivos con un alfa de Cronbach de 0.78, también explica el 52.3% de la varianza total y demuestra una alta capacidad para medir distintos aspectos del sueño con un solo instrumento y bajo una visión cultural.

De la misma manera, el agotamiento o cansancio emocional derivado de las demandas académicas sostenidas puede afectar el desempeño, la motivación y el bienestar psicológico de los estudiantes (Bakker y Mostert, 2024). Marin (2024) dice que el cansancio emocional es la reacción de los estudiantes frente al estrés, además, se relaciona con comportamientos de irritabilidad, exasperación, fatiga, depresión, quejas y tensiones psicológicas, así también puede asociarse con distanciamiento social y cognitivo en relación con las labores académicas, acompañado de la sensación de pérdida en los logros de bajo desempeño, lo que lleva al estudiante a perseguir actividades de ocio de manera excesiva.

Martínez y Hernández (2025) realizaron un estudio con estudiantes universitarios, 41.5% combinaba estudios con actividades laborales y 16.4% correspondía a estudiantes foráneos, utilizaron la Escala de Cansancio Emocional (ECE) con un alfa de Cronbach de .83 y la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) con un alfa de Cronbach de .92. Como resultado se logró demostrar un modelo explicativo de satisfacción con la vida y cansancio emocional, en relación con las otras variables, que logró explicar el 50% de la varianza del estrés, el 62% de la depresión y el 69% de la ansiedad, lo cual indica una fuerte capacidad explicativa. Entre los resultados se destaca una correlación fuerte entre cansancio emocional y estrés (r = .705).

De modo tal, se evidencian relaciones significativas entre el cansancio emocional con la ansiedad, baja calidad del sueño, estrés académico y estrés financiero (Atlatenco y Hernández, 2025; Estrada et al., 2024; Martínez y Hernández, 2025; Torres et al., 2026).

Por otra parte, el estrés financiero se define como un constructo psicológico que refleja un estado en el que las preocupaciones económicas apremiantes superan los recursos disponibles, lo que pone en riesgo el bienestar del estudiante (Simonse et al., 2024; Van Dijk et al., 2022). Un manejo adecuado de las finanzas reduce el estrés y la ansiedad, lo cual podría desde luego impactar positivamente en el desempeño académico y laboral de los estudiantes y trabajadores, quienes pueden así concentrarse mejor en sus actividades (Carrillo et al., 2024; Lobos et al., 2021; Ceballos, 2022).

Los jóvenes entre 18 y 30 años sufren un impacto significativo del endeudamiento y la falta de ahorro debido al poco conocimiento financiero en prácticas económicas, lo que afecta negativamente su bienestar financiero, su salud y su calidad de vida. Los estudiantes con becas pueden llegar a sobre exigirse para mantener su rendimiento económico, lo que provoca una preocupación constante para continuar sus estudios (Berlanga & Corti, 2025). De acuerdo con Catache et al. (2025) las mujeres tienden a experimentar mayores niveles de preocupación y estrés financiero en comparación con los hombres, debido a factores como la percepción de menor estabilidad económica, desigualdades salariales y una mayor tendencia a la inseguridad financiera.

Además, existen desigualdades financieras traducidas en cargas invisibles que resultan en un sobrevivir de los estudiantes, es decir, las mujeres enfrentan una carga de trabajo desproporcionada con respecto a la de los hombres, también, los estudiantes foráneos invierten más tiempo en sus traslados, donde las horas de sueño o de ocio se vuelven un lujo y su tiempo de estudio y a veces trabajo una carga extenuante (Perera et al., 2025). Entre los jóvenes de 18 a 29 años, solo el 36% tiene cuenta bancaria, el 28% usa crédito formal y el 41% recurre a préstamos informales (León et al., 2021).

Por lo anterior, en este estudio se propone el uso de la escala Escala de Angustia Financiera /Bienestar Financiero, Prawitz et al. en 2006, esta escala se compone por ocho ítems, es una escala en formato auto-reporte, contando con un formato de respuesta con base en una escala de 1 a 10 puntos, arrojando un puntaje que representa el constructo latente de angustia/bienestar financiero percibido, de modo que ante un promedio más alto, implica un mayor bienestar financiero, y de forma contraria, un promedio más bajo corresponde a una mayor angustia financiera. La escala DFW cuenta con niveles adecuados de consistencia interna, según reportan Ortiz et al. en 2019 un alfa de Cronbach de 0.836, en la aplicación de la versión española de la escala en una muestra de 962 profesionales en Guayaquil, Ecuador.

Al hablar de salud mental, es relevante reconocer que los estudiantes universitarios que pertenecen a grupos de minorías enfrentan un riesgo significativamente mayor de sufrir malestar psicológico debido a la acumulación de estresores únicos que exceden las demandas académicas habituales (Nieme, 2021; Russell, et al., 2024). De acuerdo con la teoría del estrés de minoría de Meyer (1995), este malestar no es una característica intrínseca de los individuos, sino el resultado de procesos crónicos de estrés social que incluyen factores distales, como la discriminación, las microagresiones y la violencia.

En el caso de las minorías sexuales, investigaciones realizadas en universidades mexicanas demuestran que los estudiantes con una orientación no heterosexual tienen probabilidades significativamente mayores de presentar psicopatologías y el doble de riesgo de presentar pensamientos suicidas en comparación con sus pares heterosexuales (Benjet et al., 2019). O bien, estudiantes que provienen de familias de bajos ingresos económicos presentan tasas de ansiedad del 75% y de depresión del 56% (Sakaretsanou, et al, 2025). Así mismo, ser estudiante foráneo implica distancia física y emocional respecto a las redes de apoyo primarias, así como la percepción de una alta carga académica, resulta en una prevalencia elevada de ansiedad en niveles altos tanto en su dimensión de respuesta emocional transitoria (37.2%) como en tendencia estable o rasgo (48.8%) (Galviria, 2025).

Además, investigaciones demuestran que las mujeres reportan niveles significativamente más altos de ansiedad, depresión, irritación emocional y soledad en comparación con los hombres (Muller, et al., 2022). Los resultados arrojan que la combinación de la marginación social, la exclusión sistémica y la limitación en el acceso a recursos de bienestar crea un entorno de alta vulnerabilidad que no solo compromete la salud mental de las estudiantes, sino que también pone en riesgo su éxito académico y sus oportunidades futuras (Muller, et al., 2022).

Así pues, el objetivo de la presente investigación es establecer la relación entre el estrés académico y la calidad del sueño, el cansancio emocional, el estrés financiero y variables sociodemográficas relevantes, con el fin de diseñar un taller para desarrollar estrategias de afrontamiento.

Metodología

Diseño de la investigación

El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo, destinado a medir y analizar variables relacionadas con la salud mental en estudiantes universitarios a través de la recolección de datos numéricos mediante instrumentos estandarizados. El diseño de investigación es cuasiexperimental. debido a que se analizan

diferencias y/o relaciones entre grupos de participantes sin la asignación aleatoria de los mismos y de carácter no experimental en función de que no se manipulan intencionalmente las variables de estudio, sino que se observan tal como se comportan en un contexto real. Además, corresponde a un diseño transversal puesto que la recolección de datos se realizará en un solo momento temporal. En cuanto a su alcance, la investigación es de tipo correlacional, ya que busca analizar la relación entre distintas variables asociadas con la salud mental en universitarios y la interacción entre las mismas.

Participantes

La muestra de participantes fue seleccionada de manera no probabilística y por conveniencia, a partir de una población de 310 estudiantes de la República Mexicana, donde 221 son mujeres y 89 hombres, con una media de edad de 22.68 años y una desviación estándar (DE) de 4.943 años. Los criterios de inclusión son 1) ser estudiante activo de una universidad mexicana, 2) aceptar participar voluntariamente y firmar el consentimiento informado y 3) contestar los instrumentos en su totalidad. Los criterios de exclusión son: 1) estudiantes en baja temporal, egresados o en proceso de titulación sin carga académica, 2) que no hayan firmado el consentimiento informado, 3) cuestionarios incompletos y 4) estudiar fuera de la República Mexicana.

Instrumentos

Para la recolección de datos se consideran diversos instrumentos estandarizados con el objetivo de medir las variables de interés del estudio.

En primer lugar, se utilizó el Cuestionario de evaluación del Estrés Académico (CEEA), diseñado en 2002 en Barcelona por Joan de Pablo et. Al (Labrador, 2011). Consta de 18 ítems dirigidos a medir cada posible situación estresante y es calificada con base a una Escala Likert de 9 puntos (1=nada estresante y 9=muy estresante). El cuestionario proporciona información tanto del nivel de estrés académico de un estudiante como de las diferentes fuentes de estrés que podrían generar este malestar (Labrador, 2011). La validez en una población universitaria venezolana obtuvo un alfa de Cronbach de 0.78. (Labrador, 2011) y en su aplicación inicial fue validado con un índice de 0.90. Después de la adaptación realizada para este estudio, este instrumento cuenta con 17 ítems y 5 niveles de respuesta.

Para evaluar el estrés financiero se utilizó la escala DFW (InCharge Financial Distress/Financial Well-Being Scale), es decir, Escala de Angustia Financiera /Bienestar Financiero, desarrollada por Prawitz et al. en 2006, descrita anteriormente en este texto. En este instrumento, los promedios más bajos corresponden a una mayor angustia financiera y posee niveles altos de validez en sus aplicaciones más recientes (α= 0.836) (Ortiz, et. al, 2019). Con motivos de adaptar la escala a un lenguaje y formato más familiar con la población universitaria, la Escala de Angustia Financiera fue adaptada a 7 ítems y 5 niveles de respuesta tipo Escala Likert (1=totalmente en desacuerdo, 5=totalmente de acuerdo).

Respecto a la variable de agotamiento emocional, se evaluó con la Escala de Cansancio Emocional (ECE) desarrollada por Ramos et. al. en 2005. Esta escala cuenta con 10 ítems y se puntúan del 1 al 5, según la frecuencia con que ocurran las afirmaciones (1=nunca, 5=siempre), considerando los últimos 12 meses de la vida estudiantil (Ramos, et. Al, 2005). Cuenta con niveles aceptables validez en múltiples de sus aplicaciones en Latinoamérica y con un alfa de Cronbach de .83 en su primer uso en una muestra de estudiantes mexicanos (Ramos, et. Al, 2005). Después de la revisión y adaptación llevada a cabo en cada uno de los instrumentos utilizados, la ECE se aplicó con 11 ítem y los niveles de respuesta permanecieron igual a la establecida originalmente.

Para la variable de calidad del sueño, se utilizó la Escala Mexicana de Evaluación del Sueño, construida en 2013 por Pineda et. Al. Para la construcción de esta escala, se seleccionaron los reactivos con mayor importancia clínica obtenidos en las versiones validadas al español de las principales pruebas para evaluar este constructo, con la finalidad de evaluar de forma global los diferentes aspectos del sueño con un solo instrumento (Pineda, et. Al., 2013). Para la particularidad de esta investigación, se seleccionó esta escala debido a su similitud con la Escala de Sueño de Pittsburgh (anteriormente descrita), pero con una menor cantidad de ítems de evaluación cualitativa. En su primera aplicación tuvo un alfa de Cronbach de 0.78,

demostrando un nivel aceptable de validez (Pineda, et. Al., 2013). En esta investigación, la prueba fue aplicada con 14 ítems frente a los 33 reactivos construidos originalmente. Las opciones de respuesta fueron 5 niveles de Escala Likert que califican la frecuencia con que han sucedido las situaciones enunciadas en los reactivos durante el último mes de la vida del encuestado (1=Nunca, 5=Siempre).

Procedimiento

Para la realización del proyecto se comenzó por la adaptación pertinente de la batería psicométrica a aplicar compuesta por los instrumentos descritos anteriormente, así como su integración en formato digital a través de la plataforma de Microsoft Forms, incluyendo en la misma la consulta de los datos sociodemográficos de las y los participantes. Asimismo, se difundió el enlace del cuestionario mediante redes sociales con el objetivo de llegar a estudiantes de los distintos estados de la República. Dentro de la invitación a la participación se explicó brevemente el objetivo de la investigación, criterios de inclusión y el carácter voluntario de la misma a través de un consentimiento informado.

Una vez concluida la fase de recolección de datos, las respuestas fueron exportadas desde la plataforma digital utilizada a una base de datos para su adecuada limpieza y codificación, utilizando el programa IBM SPSS Statistics versión 27 y el modelo de inteligencia artificial Julius.AI como herramienta complementaria para el apoyo en la exploración de los datos recolectados, se obtuvieron datos de estadísticos descriptivos, análisis factorial exploratorio y confirmatorio (en función del modelo teórico propuesto) y principalmente correlacionales. La figura 1 muestra las correlaciones propuestas entre las variables.

Así mismo, la tabla 1, presentada en anexos, muestra los datos sociodemográficos recabados. Cabe destacar que para las frecuencias (f) de nivel socioeconómico se dispuso a realizar un descriptivo de cuartiles para la variable en el programa IBM SPSS Statistics, lo que resultó en rangos de 0-1,000, 1,001-2,750, 2,751-5,000 y 5,001-36,000, considerados como grupos D, C, B y A respectivamente.

Consideraciones éticas

El desarrollo de la presente investigación se fundamenta en el marco normativo que constata a la Ley General de Salud (2024) y al Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud de México (2014). Asimismo, se consideran los principios que se desglosan en la sección cuatro, primer párrafo, respecto a la Privacidad y Confidencialidad establecidos en los principios éticos de los psicólogos y el código de conducta de la American Psychological Association (APA, 2022), con el fin de generar los procesos adecuados que garanticen la protección de la información obtenida al utilizar los datos recabados solo para fines de la investigación.

Según el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud (2014) vigente en el país, en el Título segundo, capítulo uno, artículo diecisiete, se fundamenta que esta investigación se considera una investigación sin riesgo, por lo cual se solicita el consentimiento informado a cada participante para proceder.

En el presente estudio todas las personas participaron de manera voluntaria tras constatar un consentimiento informado que se les proporcionó por medio de una casilla de verificación al inicio del formulario de Microsoft Forms, en este se detallaron los objetivos del estudio, el carácter voluntario de su participación y el derecho a retirarse en cualquier momento sin represalia alguna (en el apartado de Anexos se encuentra el formato del consentimiento informado). Para la protección de la privacidad, los datos recabados se almacenan en una base de datos digital a la cual solo tiene acceso el equipo de investigación, manteniendo la confidencialidad de estos al omitir nombres u otros identificadores personales. Se declara que los autores no presentan conflictos de interés.

Resultados

La muestra estuvo conformada por 310 estudiantes universitarios de diferentes disciplinas e instituciones. Como se observa en la tabla 1, el 71.2% de los participantes es femenino y 28.7% masculino, la mediana de edad fue 21 y la media fue 22.6. Además, se presentan datos sociodemográficos como ser foráneo, orientación sexual e identidad de género y nivel socioeconómico, lo que permitió contar con una muestra heterogénea para el análisis de las variables de salud mental (véase tabla 1 en Anexos).

Las variables independientes relacionadas con la salud mental que se analizaron en este estudio son: estrés académico, estrés financiero, cansancio emocional, calidad de sueño y expectativas sobre el futuro. Las escalas utilizadas mostraron una adecuada consistencia interna, con coeficientes de alfa de Cronbach que oscilaron entre .79 y .95, lo que indica una alta confiabilidad de las mediciones empleadas.

Se observaron correlaciones estadísticamente significativas entre la mayoría de las variables analizadas. La relación más fuerte se encontró entre la calidad del sueño y el cansancio emocional (r=-0.58), indicando que una peor calidad del sueño se asocia con mayores niveles de agotamiento mental. De manera consistente, los problemas de sueño mostraron una relación positiva con el cansancio emocional (r=0.59).

El estrés académico presentó una correlación positiva moderada con el cansancio emocional (r=0.54), sugiriendo que mayores niveles de exigencia académica se asocian con un mayor agotamiento mental. La escala de expectativas hacia el futuro se relacionó negativamente con el cansancio emocional (r=-0.37) y positivamente con la calidad del sueño (r=0.35), lo que indica que mejores condiciones de descanso se asocian con expectativas más positivas. Respecto al estrés financiero también mostró asociaciones significativas, relacionándose con una menor calidad del sueño (r=-0.27) y mayor cansancio emocional (r=0.25). Por otro lado, se encontró una relación positiva, aunque débil, entre el estrés académico y el estrés financiero (r=0.16, p=.006). Se encontró que no había una relación significativa entre el presupuesto mensual y el estrés financiero percibido (r=-0.087, p=.12), lo que sugiere que la percepción del estrés económico no depende directamente de los ingresos disponibles, sino de la interpretación que el estudiante le dé (véase tabla 2 en Anexos).
Se identificaron diferencias significativas en función de la pertenencia de los estudiantes a grupos en situación de vulnerabilidad, medida en los datos sociodemográficos. Los estudiantes foráneos (media=3.14) presentaron mayores niveles de estrés académico en comparación con los estudiantes locales (media=2.84), con un valor de p=.003. También se observó una tendencia hacia mayores niveles de cansancio emocional en este grupo.

En relación con el sexo, las mujeres reportaron mayores niveles de estrés académico (*M*=2.98) y cansancio emocional (*M*=3.03) en comparación con los hombres (*M*=2.65; *M*=2.78). Por otra parte, los estudiantes con orientación no heterosexual presentaron menores niveles de optimismo (*M*=3.93) hacia el futuro con un valor de p=.045, sin diferencias significativas en los niveles de estrés.

En el caso de la identidad de género, los participantes con una identidad no binaria reportan tendencias hacia mayores problemas de sueño y menor optimismo en sus expectativas hacia el futuro. Aunque, debido al tamaño reducido del grupo (n=19), estos resultados deben interpretarse con cautela (véase tabla 3 en Anexos).

A nivel específico, se identificaron que las situaciones académicas más asociadas con el cansancio emocional son las relacionadas a responder exámenes sorpresa, la sobrecarga de material académico y la falta de tiempo para estudiar.

En cuanto a los hábitos de sueño, los factores más relacionados con el cansancio emocional fueron la alteración de horarios debido a demandas escolares, la rumiación nocturna y la dificultad para mantenerse despierto durante el día. Estos resultados permiten identificar áreas específicas de intervención dentro del contexto universitario.

Discusión

Los resultados de la presente investigación permitieron identificar varios datos de interés sobre la relación que existe entre el estrés académico, el estrés financiero, el cansancio emocional, la calidad del sueño y las expectativas de futuro, contraponiéndolos con grupos vulnerables en estudiantes universitarios de México.

Como se menciona anteriormente, en este estudio se evidencia un patrón de asociaciones con relación positiva para el estrés académico y el cansancio emocional, y con relación negativa de estas dos variables con la calidad del sueño. En esta investigación la correlación más fuerte correspondió al vínculo entre cansancio emocional y calidad del sueño (r = -.58), lo que sugiere que en esta población el agotamiento emocional acumulado por las exigencias universitarias podría ser el principal mecanismo por el cual exista el deterioro del descanso nocturno. Este patrón coincide con lo reportado recientemente en otro estudio en estudiantes universitarios del área de la salud, en el cual se respalda un patrón de mediación estadística en el que el deterioro del sueño se vincula indirectamente con el desempeño académico a través del agotamiento emocional (Torres et al., 2026). De forma similar, se ha identificado que tener una buena higiene del sueño constituye un factor protector para el bienestar psicológico y del desempeño académico en estudiantes universitarios (Malik et al., 2024).

De entre las variables de interés, el estrés financiero muestra la correlación más débil con el estrés académico (r=.16), esto sugiere que, en la muestra de esta investigación, los malestares generados por las presiones económicas tienen una relación baja con los generados por las exigencias escolares, aunque ambas convergen en el cansancio emocional y en el deterioro del sueño. Esto es consistente con la idea de que el estrés financiero constituye por sí solo una vía de malestar psicológico, independiente a la vía de estrés generado por las actividades académicas.

En cuanto a los grupos vulnerables, se encuentra que en esta investigación las mujeres reportaron niveles significativamente más altos de estrés académico y de cansancio emocional, sin diferencias significativas con el estrés financiero y la calidad del sueño. Este patrón es congruente con la investigación realizada por Sepúlveda Maldonado et al. (2022) donde en una muestra de 151 estudiantes universitarios chilenos, las mujeres obtuvieron puntuajes significativos más altos que los hombres en niveles de estrés, ansiedad y sintomatología depresiva. Los resultados sugieren que las diferencias por sexo se centraron en el estrés académico y el cansancio emocional, lo que evidencia que la carga diferencial que enfrentan las mujeres universitarias podría estar asociada a las demandas del rol estudiantil que enfrentan.

Los estudiantes foráneos mostraron niveles significativamente más altos de estrés académico que los estudiantes locales, pero no se observaron diferencias significativas en estrés financiero y calidad del sueño. Este hallazgo es consistente con la literatura sobre que la adaptación a la vida universitaria cuando existe un contexto de traslado a un ambiente distinto al de origen implica un proceso de ajuste emocional y conductual, en el cual tener lejos a las redes de apoyo familiares puede intensificar el malestar causado por las exigencias académicas (Galviria, 2025).

A diferencia de lo que predice el modelo de estrés de las minorías de Meyer (2003), en el cual las personas con una orientación sexual o identidad de género minoritaria enfrentan estresores derivados del prejuicio y la discriminación que incrementan su malestar psicológico. En esta investigación no se evidencian diferencias estadísticamente significativas entre los estudiantes heterosexuales y los no heterosexuales, ni entre estudiantes cisgénero y no cisgénero. Esta ausencia de diferencias significativas debe interpretarse con precaución más que como evidencia de que no existe tal vulnerabilidad diferencial, ya que por un lado la muestra recabada para los subgrupos de diversidad sexual (n = 63) y de identidad no cisgénero (n = 26) fueron considerablemente más pequeños que los grupos de referencia, lo que reduce la potencia estadística para detectar diferencias de magnitud pequeña o moderada. Sería valioso que investigaciones futuras, con muestras más amplias, exploren esta posible vulnerabilidad diferencial dentro de la diversidad sexual.

En cuanto al presupuesto mensual, en esta investigación no se encuentran asociaciones significativas con alguna de las variables de interés. Este resultado puede parecer contradictor teniendo en cuenta que una de las variables estudiadas es el estrés financiero, pero en realidad estos resultados son consistentes con hallazgos previos, ya que en el estudio realizado por Sepúlveda Maldonado et al. (2022) se evidenció que el nivel de endeudamiento estudiantil no predijo por sí solo la sintomatología de estrés, ansiedad o depresión.

Estos resultados sugieren que el estrés financiero puede verse percibido subjetivamente y no únicamente a través de un indicador económico objetivo.

Existen varias limitaciones en este estudio. En primer lugar, al haberse implementado un tipo de estudio de carácter transversal, se dificulta la adecuada determinación de la causa, por ejemplo, con las variables de estrés y calidad del sueño. En segundo lugar, la muestra no es equilibrada por sexo ni por tipo de institución, ya que el 71.2% fueron mujeres y el 98.1% se encontraba inscrito en instituciones públicas; así como también para algunos subgrupos como el de la identidad sexual, el tamaño de muestra fue menor al necesario. Por ello, los resultados carecen de índole para generalizarse automáticamente a toda la población universitaria mexicana. Finalmente, aunque para esta investigación las escalas utilizadas mostraron una buena consistencia interna, sería recomendable que en futuros estudios se pudieran complementar con evidencia de validez y análisis confirmatorios.

Conclusiones

Los resultados obtenidos muestran que el bienestar de los estudiantes universitarios no depende de un solo factor, sino de la interacción de demandas académicas, la calidad del sueño y el agotamiento emocional. Entre las variables, el agotamiento emocional ocupa un papel central, ya que se relaciona tanto con el estrés derivado de las actividades escolares como con la calidad del descanso. Asimismo, se identificaron diferencias entre algunos grupos de estudiantes, lo que pone de manifiesto que la experiencia universitaria no es igual para toda la población estudiantil.

Además de confirmar relaciones descritas en investigaciones previas, este estudio identifica situaciones académicas y hábitos de sueño específicos que presentan una mayor relación con el agotamiento emocional, lo que permite comprender con mayor detalle los factores que pueden afectar el bienestar de los estudiantes universitarios mexicanos.

En conjunto, estos hallazgos aportan evidencia sobre la relación entre las demandas académicas, el descanso y el bienestar psicológico de los estudiantes que puede orientar en el desarrollo de futuras estrategias de prevención, promoción de la salud mental e investigaciones dirigidas a la población universitaria.

Referencias

Álvarez, A. A., Blancarte, F. E. & Tolentino, F. M. del R. (2021). Sueño y descanso en mujeres estudiantes del área de la salud. *SANUS*, *6*(17), 1-11. https://doi.org/10.36789/sanus.vi1.193

Atlatenco I. Q., & Hernández G. S. (2025). Análisis de factores sociodemográficos predictivos del estrés financiero en México. Año 2023. *Población y Desarrollo*, *31*(61), 91-105. https://doi.org/10.18004/pdfce/2076-054x/2025.031.61.091

Bakker, A. B., & Mostert, K. (2024). Study Demands-Resources Theory: Understanding Student Well-Being in Higher Education. *Educational Psycology, 36*(6), 1-29. https://doi.org/10.1007/s10648-024-09940-8

Benjet, C., Gutiérrez, G. R. A., Abrego, R. A., Borges, G., Covarrubias, D. A., Durán, M. S., González, G. R., Hermosillo de la Torre, A. E., Martínez, M. K. I., Medina, M. M. E., Mejía, Z. H., Pérez, T. G., Zavala, B. M. A., & Mortier, P. (2019). Psychopathology and self-harm among incoming first-year students in six Mexican universities. *Salud Publica de México*, *61*(1), Buysse 16–26. https://doi.org/10.21149/9158

Berlanga, V., & Corti, F. (2025). Impact of scholarships on university academic performance: a comparative analysis of students with and without scholarships. Frontiers In Education, 10. https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1554073

Carrillo, S., Sandoval, S. A. J. S., & Córdova, R. Z. (2024). Dimensiones de salud financiera en los estudiantes universitarios. caso Facultad de Ciencias Administrativas. *Hacia una política institucional para la mejora de la salud financiera en distintos sectores sociales de Baja California 1*(1), 45-56. https://doi.org/10.61728/ae24004152

Catache M. M. D. C., González P. G. I., & González T. E. S. (2025). *El impacto del estrés financiero en la salud mental de estudiantes centennials-estudio de género en una universidad el noreste de Nuevo León.* Actas del IX Congreso de Ciencias Económicas del Centro de la República. Universidad Nacional de Villa María. 1-15. https://www.aacademica.org/ix.congreso.de.ciencias.economicas.del.centro.de.la.republica/55

Ceballos, M. O. E. (2022). Fuentes de crédito y financiamiento del consumo de los hogares mexicanos en 2020. *Análisis Económico, 37*(94), 43–62. https://doi.org/10.24275/uam/azc/dcsh/ae/2022v37n94/Ceballos

Estrada, A. E. G., Farfán L. M., Gerardo L. C. W., Quispe A. J., Lavilla C. L. M., & Mamani R. M. (2024). Estrés académico y cansancio emocional en estudiantes universitarios: Un estudio transversal. *Gaceta Médica de Caracas*, *132*(1), 57-67. https://doi.org/10.47307/GMC.2024.132.1.6

Gardani, M., Bradford, D. R. R., Russell, K., Allan, S., Beattie, L., Ellis, J. G. & Akram, U. (2022). A systematic review and meta-analysis of sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. *Sleep Medicine Reviews,* 61, 101565. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101565

Hamui, S. M. (2022). Mirando al futuro: ¿aspiran los estudiantes universitarios de instituciones mexicanas públicas y privadas consolidadas a la movilidad social? *Sociológica México, 37*(106), 79-112. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-01732022000200079&lng=es&tlng=es.

Jiménez G., A., Monteverde M., E., Nenclares P., A., Esquivel A., G. & De la Vega P., A. (2008). Confiabilidad y análisis factorial de la versión en español del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh en pacientes psiquiátricos. *Gaceta Médica de México, 144*(6), 491-496.

Labrador, C. 2012. *Estrés académico en estudiantes de la facultad de farmacia y bioanálisis.* [Tesis de doctorado, Universidad de Alcalá]. Departamento de especialidades médicas. http://hdl.handle.net/10017/16001

León C. G., Hernández R. A., & Haro A. G. (2022). Inclusión financiera en jóvenes universitarios en México, 2017-2018. *Revista mexicana de economía y finanzas, 17*(1), 1-18. https://doi.org/10.21919/remef.v17i1.716

Lobos, G., Schnettler, B., Lapo, C., Núñez, M., & Vera, L. (2021). Estrés financiero/bienestar y situación de vida en trabajadores ecuatorianos de salud. *Cadernos de Saúde Pública, 37*(8), 1-13. https://doi.org/10.1590/0102-311X00164520

Malik, N., Ashiq, I., & Khan, R. M. (2024). Sleep Quality and Sleep Hygiene as Predictors of Mental Health among University Students. *Journal of Asian Development Studies*, *13*(1), 675–685. https://doi.org/10.62345/JADS.2024.13.1.560

Marin, P. D. F. (2024). *Cansancio emocional y regulación emocional como predictores del compromiso académico en universitarios de la Región San Martín.* [Tesis de Doctorado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. https://doi.org/10.23913/ride.v15i30.2264

Martínez, M. R. & Hernández, M. A. (2025). Modelo de ecuaciones estructurales de cansancio emocional y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Revista San Gregorio, 1*(63), 10-18. https://doi.org/10.36097/rsan.v1i63.3502

Meyer, I. H. (2003). Prejudice, Social Stress, and Mental Health in Lesbian, Gay, and Bisexual Populations: Conceptual Issues and Research Evidence. *Psychological Bulletin*, *129*(5), 674. https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674

Meza, A. G. C., García, J. A. G., & Aguirre, M. D. C. S. (2023). *Valores y objetivos de vida: un estudio empírico con estudiantes universitarios. RECIE. Revista Electrónica Científica de Investigación Educativa*, 7, 1-16. https://doi.org/10.33010/recie.v7i0.1729

Nieme, F. Z. (2021). Estrés de minoría y salud mental en jóvenes de la comunidad LGBT. *Revista de Estudiantes de Psicología*, *9*, 5–14. https://revista-psicologia.upsa.edu.bo/index.php/revista/article/view/18

Perera O. A. G., Herrera A. M. Á. & Rodríguez Z. L. C. (2025). Más allá del aula: por qué las finanzas estudiantiles nos afectan como sociedad. *Revista Multidisciplinaria de Ciencia Básica, Humanidades, Arte y Educación, 3*(13), 16-21. https://doi.org/10.5281/zenodo.16192634

Pineda, Esael & Ortiz Cruz, Elisa Ester & Ayala-Guerrero, Fructuoso & Dominguez, Benjamin. (2015). Construcción y validación de una prueba mexicana para evaluar el sueño. Resultados preliminares. 131-139. https://www.researchgate.net/publication/327321795_Construccion_y_validacion_de_una_prueba_mexicana_para_evaluar_el_sueno_Resultados_preliminares

Prawitz, A. D., Garman, E. T., Sorhaindo, B., O'Neill, B., Kim, J., & Drentea, P. (2006). InCharge Financial Distress/Financial Well-Being Scale [Database record]. *APA PsycTests.* https://doi.org/10.1037/t60365-000

Ramos, F., Manga, D., Moran, C. (2005). Escala de Cansancio Emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas y asociación. 6º Congreso Virtual de Psiquiatría, *Interpsiquis Febrero 2005*.

Russell, E. C., Abidogun, T. M., Lindley, L. L., & Griffin, K. W. (2024). Impact of the COVID-19 pandemic on university students' psychological distress, well-being, and utilization of mental health services in the United States: Populations at greatest risk. *Frontiers in Public Health*, *12*, 1442773. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1442773

Sallard, B. S. A., Cubillas, R. M. J., Román, P. R., & Valdez, E. A. (2023). Expectativas laborales y sentido del trabajo en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología, 19*(1), 144-162. https://doi.org/10.15332/22563067.9110

Sakaretsanou, A. K., Bakola, M., Chatzeli, T., Charalambous, G., & Jelastopulu, E. (2025). Mental health impacts of the COVID-19 pandemic on college students: A literature review with emphasis on vulnerable and minority populations. *Healthcare*, *13*(13), 1572. https://doi.org/10.3390/healthcare13131572.

Sepúlveda Maldonado, J. A., Denegri Coria, M. D. C., Echeverría Gatica, P. A., Jurghen Reumay, E. A., & Paillao Jiménez, H. R. (2022). Effect of Student Debt on Mental Health and Subjective Well-being on Chilean University Students. *Psicogente*, *25*(48). https://doi.org/10.17081/PSICO.25.48.5182

Simonse, O., Van Dijk, W. W., Van Dillen, L. F., & Van Dijk, E. (2024). Economic predictors of the subjective experience of financial stress. *Journal Of Behavioral And Experimental Finance,* 42, 100933. https://doi.org/10.1016/j.jbef.2024.100933 .

Torres S. N. Y., Martínez R. B., Carmita M. E., Rodríguez de Ita, J., León R. D., & Tzec N. A. K. (2026). Calidad del sueño, cansancio emocional y rendimiento académico en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Horizonte sanitario*, *25*(1), 1-21. https://doi.org/10.19136/hs.a25.1.6091

Vasconsuelo, A. G. E. (2024). *Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.* [Tesis de Maestría, Universidad Privada Norbert Wiener]. https://hdl.handle.net/20.500.13053/12042

Zapata, L. J. S., Gutiérrez, A. K., Bojórquez, C. L., & Betancourt, P. J. (2024). Estrés académico y calidad del sueño en estudiantes universitarios en dos países de Latinoamérica. *Ansiedad y Estrés*, *30*(2), 79–101. https://doi.org/10.5093/anyes2024a12

Anexos

Instrumentos

Escala de Cansancio Emocional (ECE)

1. Los exámenes me producen mucho estrés.
2. Me esfuerzo mucho para lo poco que consigo.
3. Me siento bajo de ánimo, o triste, sin motivo aparente.
4. Hay noches que no duermo bien a causa de la escuela.
5. Tengo problemas físicos de salud que afectan mi rendimiento.
6. Hay días que me falta energía para concentrarme.
7. Tengo agotamiento emocional por la escuela.
8. Al final del día siento cansancio.
9. Estar pensando en la escuela me produce estrés.
10. Me falta tiempo para cumplir con la escuela.

11. Siento que la escuela me rebasa.

Evaluación del sueño (Escala Mexicana)

1. Siento que descanso cuando duermo durante la noche.
2. Siento que la calidad de mi sueño es excelente.
3. El número de horas que duermo es adecuado.
4. Siento que descansé al despertarme por la mañana.
5. Siento que la cantidad de tiempo que duermo es suficiente.
6. Me cuesta dormir debido a que pienso en mis problemas.
7. Me despierto constantemente por la noche, pero me vuelvo a dormir con facilidad.
8. Me despierto constantemente por la noche y me cuesta trabajo volver a dormir.
9. Me cuesta trabajo mantenerme despierto/a al realizar mis actividades cotidianas durante el día.
10. El frío me despierta por la noche.
11. La sensación de calor me despierta por la noche.
12. Me despierto por las noches porque siento dolores físicos.
13. La escuela me obliga a alterar mis horarios de sueño.
14. Me duermo a la misma hora.
15. Me despierto a la misma hora.

Ítems de la escala de angustia / bienestar financiero (DFW)

1. Hoy en día me siento preocupado por mi economía.
2. Estoy satisfecho/a con mi situación económica actual.
3. Me preocupa ser capaz de cumplir con mis gastos mensuales.
4. Mi familia podría pagar hoy una emergencia financiera de alrededor de 30,000 pesos.
5. No puedo darme el lujo de comer fuera, ir al cine, etcétera, porque no tengo dinero.
6. Apenas me alcanza el dinero para llegar a fin de mes.
7. En general, siento estrés por mis finanzas personales.

Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA)

1. Responder un examen sorpresa
2. Hacer un examen oral
3. Hacer un examen escrito
4. Esperar los resultados de un examen
5. Reprobar un examen
6. Que el docente te pregunte en clase
7. Preparar un trabajo individual
8. Preparar un trabajo en equipo
9. Preguntar una duda a un docente en clase (frente a tus compañeros)
10. Preguntar una duda a un docente fuera de clase (en privado)
11. Hablar con un docente sobre tus problemas académicos (en privado, desacuerdos sobre resultados de exámenes, demanda de orientación)
12. Realizar prácticas fuera la universidad
13. Exponer un tema frente a clase
14. Discutir problemas académicos con compañeros (en asambleas o reuniones)
15. Entrar o salir del aula cuando la clase ya ha empezado
16. Tener demasiada cantidad de material para estudiar
17. Falta de tiempo para estudiar

Escala Expectativas sobre el futuro

1. Terminaré mis estudios universitarios
2. Encontraré trabajo
3. Tendré un coche
4. Encontraré un trabajo que me guste
5. Tendré una vida familiar feliz
6. Seré respetado por las personas que me rodean
7. Me sentiré seguro/a
8. Tendré una casa
9. Realizaré estudios de posgrado si así lo deseo
10. Encontraré un trabajo bien renumerado
11. Encontraré una persona con quien formar una pareja feliz y estable
12. Seré feliz
13. Cumpliré las metas de vida que me he planteado

Hoja de información y consentimiento informado

CARTA DE INFORMACIÓN AL PARTICIPANTE

"**Nuevas perspectivas para la comprensión de la salud mental en estudiantes universitarios**"

Al entrar al ambiente universitario se genera un proceso de adaptación que puede repercutir en el ámbito social, emocional, físico y psicológico de las personas, se ha demostrado que en la población universitaria factores como el estrés financiero, el estrés académico, el cansancio emocional y la calidad del sueño pueden estar relacionadas con el bienestar de los universitarios.
El objetivo general de este estudio es evaluar la relación que existe entre el estrés económico, el estrés académico, el cansancio emocional y la calidad del sueño con el bienestar de los universitarios.
Este estudio en la población universitaria busca evaluar cómo estas variables se relacionan entre sí, con el fin de tomar una referencia y poder proponer intervenciones futuras de ayuda para quienes lo requieran.
Por lo cual, invitamos a los participantes a responder una serie de cuestionarios en línea que serán entregados a través de Microsoft Forms relacionados con el estrés financiero, el estrés académico, el cansancio emocional y la calidad del sueño.
Esta encuesta tiene un tiempo aproximado de respuesta de 15 minutos.
Esta investigación es una investigación sin riesgo, por lo cual no se realiza ninguna intervención. La participación es totalmente de carácter voluntario, por lo que si en algún momento llegas a sentir cansancio, aburrimiento o algún malestar puedes retirarte del estudio con la seguridad de que no habrá represalia alguna.
Entre los beneficios, se espera que con los resultados de esta investigación se pueda esclarecer los desafíos que se están suscitando con respecto al bienestar de los universitarios y con esto poder dar una solución más específica que pueda ser una vía alternativa de afrontamiento.
Este estudio solo consistirá en la aplicación de cuestionarios, recolección de datos y análisis de los mismos, sin ningún tipo de intervención clínica o terapéutica.
En cuanto a la confidencialidad, se mantendrá en total anonimato las respuestas de los participantes, ya que no se les pedirá nombre ni algún identificador personal, se les asignará un código independiente. Los datos recabados serán resguardados en un sistema digital al cual solo tendrá acceso el equipo de investigación, asimismo se asegura que los datos solo serán usados para uso de la investigación y que en las publicaciones de resultados no se identificará a los participantes.
La participación es voluntaria, por lo cual, si decides retirarte en cualquier momento del estudio, tienes la seguridad de que no habrá represalia de ningún tipo.
Participar en el estudio es gratuito, pero tampoco habrá alguna compensación económica por participar.
Si así lo deseas podrás solicitar tus resultados personales. Al finalizar el estudio también podrás constatar los resultados globales sin tener identificación de los participantes.
Ante cualquier duda o aclaración favor de comunicarse con: Dr. Luis Felipe García y Barragán. Laboratorio de Psicología Social y Cultura, Departamento de Psicología, División de Ciencias de la Salud, Universidad de Guanajuato Tel 4772674900 ext 3611 luisgyb@ugto.mx

Consentimiento informado
"Nuevas perspectivas para la comprensión de la salud mental en estudiantes universitarios"
Declaración de consentimiento
Se me ha proporcionado y he dado lectura a conciencia de la carta de información sobre el proyecto de investigación en el que se me invitó a participar. Asimismo, se me explicó y permitió realizar los cuestionamientos necesarios para entender con claridad la razón de mi participación.
Se me ha explicado que este estudio es una investigación sin riesgo por cual solo responderé cuestionarios. Estoy consciente de que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme del estudio en el momento que decida sin tener represalia alguna.
Se me ha explicado que mis datos serán anónimos y que no se me identificará en las publicaciones que puedan surgir de este estudio y que los datos recabados serán manejados con confidencialidad.
Por lo cual, doy mi consentimiento para participar en dicho estudio.

Figuras y tablas



Figura 1. Modelo de estrés académico en estudiantes universitarios.

Tabla 1. *Características demográficas de la muestra (N=310)*

Variable	Categoría	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
Sexo	Femenino	221	71.0
	Masculino	89	29.0
Orientación sexual	Heterosexual	247	79.67
	Homosexual	17	5.48
	Bisexual	37	11.93
	Pansexual	3	0.96
	Otros	5	1.61
Identidad de género	Cisgénero	284	91.61
	Transgénero	1	0.32
	No binario	19	6.12
	Otro	Te5xto	1.61
Nivel socioeconómico	A	66	21.29
	B	89	28.70
	C	69	22.25
	D	56	18.06
Localidad	Foráneo	50	16.12
	No foráneo	260	83.87

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2. *Correlaciones.*

Nota. EA=Estrés académico; EF= Estrés financiero; CE=Cansancio emocional; ESF=Expectativas sobre el futuro. Elaboración propia

Variable	EA	EF	CE	CS	ESF
Estrés académico	—	.16	.54		
Estrés financiero	.16	—	.25	-.27	
Cansancio emocional	.54	.25	—	-.58	-.37
Calidad del sueño		-.27	-.58	—	.35
Expectativas sobre el futuro			-.37	.35	—

***Tabla 3**. Comparaciones entre grupos*

Grupo	Variable	M1	M2	p
Foráneo vs local	Estrés académico	3.14	2.84	.003
Mujeres vs hombres	Estrés académico	2.98	2.65	<.001
Mujeres vs hombres	Cansancio emocional	3.03	2.78	.01
No hetero vs hetero	Expectativas	3.93	4.17	.045
No binario vs binario	Sueño			.06

Nota. M1=media del grupo 1; M2=media del grupo 2. Elaboración propia.