

Análisis del estrés académico en estudiantes de la Universidad Pública en Mazatlán, Sinaloa, México

Analysis of academic stress in students of the public university in Mazatlán, Sinaloa, Mexico

Cynthia Carolina Mendoza Martínez *

Universidad Autónoma de Sinaloa, México

Recibido el 30 de octubre del 2025, aceptado el 18 de diciembre del 2025, en línea el 30 de diciembre del 2025.

Resumen

El objetivo de la presente investigación es determinar la vulnerabilidad que presentan los estudiantes ante el estrés académico. Así mismo se revisaron las afectaciones del estrés de los estudiantes mismo que relaciona los siguientes conceptos: incomodidad, enfrentamiento, aislamiento, cohesión grupal, violencia escolar, por consiguiente se utilizó un enfoque mixto con un diseño cuantitativo, descriptivo y transversal, donde participaron 38 estudiantes que respondieron un formulario en el Google. Además se obtiene que los jóvenes estresados académicamente muestran vulnerabilidad personal en sus diversas facetas de la vida. Consecuentemente es necesario el requerimiento de redes de apoyo a nivel institucional en el aspecto de concientizar a los alumnos de estas mencionadas y disminuir la desinformación de la funcionalidad de estas unidades que le sirven a la comunidad universitaria.

Palabras clave: estrés académico, estudiantes universitarios, educación superior, red de apoyo.

Abstract

The objective of this research is to determine the vulnerability of students to academic stress. The effects of stress on students were also examined, relating to the following concepts: discomfort, confrontation, isolation, group cohesion, and school violence. Therefore, a mixed-methods approach with a quantitative, descriptive, and cross-sectional design was used, with the participation of 38 students who completed a questionnaire on Google. Furthermore, the findings indicate that academically stressed young people exhibit personal vulnerability in various aspects of their lives. Consequently, there is a need for institutional support networks to raise student awareness of these networks and reduce misinformation regarding the functionality of these units that serve the university community.

Keywords: academic stress, university students, higher education, support network.

* Autor para correspondencia cmendozamtz@gmail.com

1. Introducción

Hoy en día el estrés es un tema que aborda una de las problemáticas más sobresaliente en el tema de la salud, sin embargo se tomó como muestra al sector joven que son los estudiantes de universidad el cuál presentan angustia y enfrentan pronunciadamente para seguir avanzando en su logro académico- profesional.

El estrés escolar es la respuesta del organismo a los existentes estresores dentro del espacio académico, que afectan el rendimiento a los alumnos. Así mismo destaca que la Ley No 20.536 sobre violencia escolar referida en el 2011 en su artículo 16 b la especifica como acoso escolar como “toda acción u omisión constitutiva de agresión u hostigamiento educacional por estudiantes, valiéndose de una situación de superioridad o de indefensión del estudiante afectado, que provoque maltrato, humillación o fundado temor de verse expuesto a un mal de carácter grave, ya sea por medios tecnológicos, tomando en cuenta su edad y condición” (Magendzo y et al, 2013).

La Universidad Nacional de Córdoba señala que el estrés que tienen los universitarios es preciso señalar un proceso elemental que tenemos los seres humanos, tal como lo señala Maturana y Vargas (2015) a la homeostasis como un proceso de equilibrio dinámico que restablece la cuestiones fisiológicas y conductuales, en donde se desestabilizan al sistema nervioso simpático que produce la noradrenalina y glándulas suprarrenales, por ser amenazadas en los transcurso de los días por situaciones físicas y psicológicas. Por consiguiente el estrés académico es la reacción activa que los alumnos presentan ante diferentes exigencias y demandas que afrontan en la Universidad, como son los exámenes, productos finales, trabajos prácticos, exposiciones, participaciones, el cual emprende a perseguir metas y cumplir con sus objetivos y por otro lado puede llevar al límite al joven por exigencias internas o externas al estar agotándose y producir un bajo rendimiento académico (Universidad Nacional de Córdoba, 2022).

En este caso en la universidad pública de Sinaloa, representa un caso de estudio para comprender esta problemática de salud que es el estrés académico que están padeciendo los jóvenes universitarios de la educación superior en Sinaloa, México, donde el objetivo de la presente investigación es determinar la vulnerabilidad de los estudiantes universitarios que presentan estrés escolar en el proceso de enseñanza aprendizaje a nivel superior.

2. Métodos

Este trabajo se realizó con el enfoque mixto, con un nivel descriptivo, diseño de campo y transversal el cual se determinó la vulnerabilidad del estrés escolar que presentan los estudiantes de la universidad pública en Mazatlán, Sinaloa. Así mismo la encuesta se estructuró en las siguientes categorías evaluadas: estrés académico (afectación física o psicológica) vulnerabilidad (riesgo de sufrir daño o no actuar libremente), incomodidad (malestar al exponerse en temas estresantes), enfrentamiento (conflicto, hostilidad entre estudiantes o estudiantes y profesor), aislamiento (falta de conexión con otros), violencia (comportamiento agresivo, intimidatorio o abusivo), indirectas (comunican mensajes incómodos, críticas o intenciones para afectar) cohesión grupal (atraídos entre sí y motivados a permanecer en el grupo).

El procedimiento de recolección de datos se realizó mediante la aplicación de una encuesta semiestructurada, compuesta por 17 ítems, administrada en formato digital a través de un formulario en línea. La participación fue voluntaria, garantizándose en todo momento el anonimato y la confidencialidad de la información proporcionada por los participantes. El acceso al instrumento se facilitó mediante una invitación difundida a través de un grupo de WhatsApp, con la finalidad de recopilar la información necesaria para el estudio. Asimismo, el instrumento contó con validación de contenido, asegurando su coherencia y pertinencia en relación con los objetivos de la investigación.

La muestra es de 38 alumnos de licenciatura de la universidad pública. La selección de los participantes se realizó intencionalmente por lo que el grupo se mostraba apático, agresivo y a la expectativa. También se informó detalladamente la finalidad de la investigación, para que fuera

comprensible y se tuviera la disposición libre voluntaria para participar en la indagación, por lo que se mencionó el anonimato para la protección de sus datos.

3. Resultados y discusión

En este apartado se muestran los datos recolectados de la encuesta, en donde los resultados

Tabla 1

Estrés académico

Categoría	Frecuencia
Estrés académico	38
Anti estrés	0

La tabla 1 evidencia que los encuestados en la presente investigación presentan estrés académico, consecuentemente el estudiante universitario presenta angustia, el cual día con día lidia y enfrenta para seguir avanzando en su logro universitario, que es su título, para incorporarse a un trabajo profesional. Por lo que esta manifestación descriptiva en la muestra el contexto del grupo y de los universitarios que permite la interpretación de resultados que se muestran a continuación.

Tabla 2

Afectaciones de la categoría de estrés académico

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
estrés académico	8	21,1	21,1	21,1
abrumada	2	5,3	5,3	26,3
afectación física, dolor de cabeza y cuello	1	2,6	2,6	28,9
afectada fisiológicamente	1	2,6	2,6	31,6
agobiado	1	2,6	2,6	34,2
agotada	1	2,6	2,6	36,8
ansiosa y presionada	1	2,6	2,6	39,5
cansada, enferma, frustrada, ansiosa	1	2,6	2,6	42,1
cansado	1	2,6	2,6	44,7
cargada	1	2,6	2,6	47,4
desorientado y aterrado	1	2,6	2,6	50,0
estresada	2	5,3	5,3	55,3
estresada y cansada	1	2,6	2,6	57,9
frustrada	2	5,3	5,3	63,2
gastritis	1	2,6	2,6	65,8
intranquilo	1	2,6	2,6	68,4
irritada	1	2,6	2,6	71,1
mal	1	2,6	2,6	73,7
muy estresada y cansada	1	2,6	2,6	76,3
nervioso	1	2,6	2,6	78,9
presionada	4	10,5	10,5	89,5
preocupado pero trato de entregar trabajo	1	2,6	2,6	92,1
sin energía	1	2,6	2,6	94,7

trato de relajarme no quiero estresarme triste y presionado	1	2,6	2,6	97,4
Total	38	100,0	100,0	

El análisis de los datos anteriores muestra que toda la muestra de universitarios presenta síntomas físicos, emocionales, sociales, neurológicos del estrés, por lo que son más los afectados que sienten abrumados, estresados, presionados y afectados físicamente presentando síntomas como dolor de cabeza y cuello, entre otros y las principales afectaciones que presentan son psicológicas y se manifiestan en estrés 5,3 %, frustración 5,3 % y presión 10,5 % como representa la tabla.

Tabla 3*Vulnerabilidad*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	no	7	18,4	38,9	38,9
	si	11	28,9	61,1	100,0
	Total	18	47,4	100,0	
Perdidos	Sistema	20	52,6		
Total		38	100,0		

Como muestra la tabla 3 en relación a los resultados anteriores, los estudiantes universitarios se sienten estresados y vulnerables en sus vidas, además de que son afectados y están a en posibilidades de vulnerarse en cualquier contexto social o psicoemocional. Destacando el 28,9 % de vulnerables sintiendo el riesgo de sufrir daño o no actuar libremente. Por lo que los perdidos en el sistema son el 52,6 % omitió la respuesta a la cuestión de del sentimiento de vulnerabilidad.

Tabla 4*Violencia escolar*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido		17	44,7	44,7	44,7
	no	8	21,1	21,1	65,8
	si	13	34,2	34,2	100,0
	Total	38	100,0	100,0	

En el grupo de licenciatura de sexto semestre se manifiestan en el aula violencia escolar, por lo que los alumnos se ven irritados, en modo de alerta, acting out, manifestando violencia verbal, social y bullying. Además no solo se presenta de entre los alumnos, sino con el enfrentamiento con una docente, donde el clima de aprendizaje y enseñanza es estresante para estos. Presentando un 34,2 % afectados por comportamiento agresivo, intimidatorio o abusivo.

Tabla 5*Indirectas*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido		19	50,0	50,0	50,0
	chat	1	2,6	2,6	52,6
	chistes	1	2,6	2,6	55,3
	comentarios	1	2,6	2,6	57,9

grupitos	1	2,6	2,6	60,5
mensajes	3	7,9	7,9	68,4
no	6	15,8	15,8	84,2
participaciones	1	2,6	2,6	86,8
presencia	1	2,6	2,6	89,5
redes socia	1	2,6	2,6	92,1
salón	1	2,6	2,6	94,7
verbalmente	1	2,6	2,6	97,4
virtual	1	2,6	2,6	100,0
Total	38	100,0	100,0	

Los estudiantes reflejan que la violencia no solo es de tipo presencial, sino de manera virtual por medio de mensajes en el grupo y también como un manejo de indirectas, entre otras como por medio de comentarios, chistes, redes sociales y de manera presencial se maneja estrés e incomodidad porque en los subgrupitos usan el chisme y comentarios. Además en las participaciones en clase, aunque el sobresalen las indirectas que se realizan por mensajes que incomodan, critican o conllevan intenciones para incomodar.

Tabla 6
Enfrentamiento

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	8	21,1	21,1	21,1
no	6	15,8	15,8	36,8
si	24	63,2	63,2	100,0
Total	38	100,0	100,0	

La tabla muestra que la violencia en el aula se convierte en un enfrentamiento en el proceso de enseñanza aprendizaje y suele sentirse estresado en este ambiente tan caótico. Por lo que el 63,2 % enfrenta al conflicto, hostilidad entre estudiantes o estudiantes y profesor).

Tabla 7
Incomodidad

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	11	28,9	28,9	28,9
no	8	21,1	21,1	50,0
si	19	50,0	50,0	100,0
Total	38	100,0	100,0	

El clima propiciado dentro del aula y fuera por estas interacciones violentas y estresantes se convierte día con día incómodo para los estudiantes. El 50% de los estudiantes se siente malestar al exponerse en temas estresantes.

Tabla 8
Aislamiento

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	23	60,5	60,5	60,5
no	7	18,4	18,4	78,9
si	8	21,1	21,1	100,0
Total	38	100,0	100,0	

La tabla 8 muestra que existe un aislamiento en el grupo por lo que están temidos antes las situaciones violentas y desagradables que los hacen vulnerables. El aislamiento se presenta con un 23% por ciento con una falta de conexión con otros.

Tabla 9
Cohesión grupal

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	4	10,5	10,5	10,5
acuerdo	2	5,3	5,3	15,8
democracia	25	65,8	65,8	81,6
democracia	1	2,6	2,6	84,2
faltar	1	2,6	2,6	86,8
no	3	7,9	7,9	94,7
seden	2	5,3	5,3	100,0
Total	38	100,0	100,0	

En esta tabla se presenta el punto de unión que tiene como grupo es a partir de la democracia que permite la cohesión grupal, por beneficio y respeto de la mayoría, el cual participa el 65,8 % que se sienten atraídos entre sí y motivados a permanecer en el grupo.

Los resultados de esta investigación muestran que la hipótesis planeada sobre que la manifestación de estrés académico que presenta el grupo de sexto semestre de licenciatura en la universidad pública es afirmativa a causa que presenta vulnerabilidad estudiantil. Por lo que este hallazgo contrasta con Martínez y Díaz (2007), mencionando que el estrés se configura a partir de nerviosismo, tensión, agobio, inquietud, presión escolar, miedo angustia, pánico, temor, vacío existencial, incompetencia interrelacionar y falta de afrontamiento.

Las reacciones conductuales son deterioro de desempeño, aislamiento, consumo de alcohol, ausentismo, nerviosismo reducción de sueño y apetito, desgano, tabaquismo, problemas de digestión, respiración entrecortada (Silva et al, 2019).

Así mismo Caldera et al (2007), mencionan el estrés académico es determinado por las demandas que se presentan en el ámbito educativo y que afecta a centrar atención en este caso al nivel superior en donde los implicados son de los estudiantes universitarios.

El estrés ha penetrado la vulnerabilidad personal de los estudiantes universitarios los cuales están afectado y los cuales tienen conciencia ante la afectación de lo que presentan como tal llamado estrés académico, por lo que se muestran en el comportamiento individual y grupal, el cual precisan los acontecimientos escolares más estresantes que han tenido y que son detonantes de incrementar su nivel de estrés y del grupo en general. Así mismo se sitúan manteniendo estos síntomas como dolor de cabeza, cuello, angustia, frustración, gastritis, cansada, presión, sin energía, preocupación,

irritabilidad, desorientación, aterrado, intranquilidad. Por lo que esta sintomatología es coherente con lo que señala.

Barahona et al. (2018), señala que los alumnos de universidades pueden afectar la salud mental y por consiguiente su desempeño académico y social, por las exigencias académicas, y las capacidades que deben movilizar ante los cursos formativos.

Así mismo la falta de estabilidad psicoemocional, la cual ofrecería un equilibrio en el estudiante de manera personal, social, académico, se relacionaría con el rendimiento escolar y el fortalecimiento de movilización de competencias profesionales que se están formando en este tiempo los universitarios y ante esta problemática inestabilidad a los estudiantes y relaciona a una decadencia en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Ante esta problemática es posible aplicarse la técnica del psiquiatra estadounidense Edmund Jacobson llamada relajación muscular progresiva, permite obtener el control voluntario de la tensión y distensión, de tal manera que asocia el estado muscular con el estado mental (Universidad de Chile, 2015).

Es necesario supervisar este problema, porque los altos niveles de exigencia porque se puede llegar a una fase de cronificación y manifestar consecuencias en la fase de agotamiento del estrés (Universidad Nacional de Córdoba, 2022).

El agotamiento del estrés no permite descansar y recuperar energía los altos niveles de exigencia, por lo que al regular la cantidad de tiempo mantenemos funcionando a altos niveles de exigencia. Esta fase se denomina resistencia (Universidad Nacional de Córdoba, 2022).

De acuerdo con el estrés académico, los jóvenes deben manejar los retos y demandas con sus recursos psicológicos y físicos para enfrentar esta problemática (Belkis et al, 2015).

Consecuentemente el conocimiento e información de los departamentos inclusivos de manera extracurricular que cuenta la universidad pública como son políticas de género, atención estudiantil, bienestar universitario, son una fortaleza para afrontar el estrés académico, por lo que existe un desconocimiento por parte de los jóvenes de los accesos que pueden recargarse en esta transición del proceso académico- formativo.

El estrés escolar se causa por dos estresores, el primero que no son referentes a sus estudios y el segundo que corresponden a su ejercicio como estudiantes en particular y se especifican como sobre carga académica, falta de tiempo, realización de un examen, exceso de trabajo, exposiciones, obligaciones, tareas, responsabilidades escolares, rendimiento académico (Barraza, 2011).

El estrés académico puede obstaculizar la resolución de problemas, concentración, y la retención de información, esenciales para ser un estudiante exitoso. Tu autoestima y motivación también pueden verse afectadas. Conocer las soluciones para el estrés académico es importante para cuidarte y amenizar tu vida universitaria. (Red de Universidades Anáhuac, 2025). Los exámenes, sobrecarga académica, por personalidad de profesor son influyentes en el estrés académico (Toribio y Franco, 2016). Por consiguiente estos resultados aportan evidencia acerca del padecimiento silencioso de muchos estudiantes universitarios de la universidad pública de Sinaloa, dando perspectiva a difundir las unidades que tiene la universidad en apoyo la inestabilidad física, emocional y social, como una fuente de afrontamiento a estos casos que se presentan de estrés académico.

4. Conclusiones

El presente estudio contribuyo en esta era de la tecnología digital y de nuevos contextos exigentes sociales que se ven influenciados por la comunicación inmediata a partir de las redes sociales que impactan en el bienestar o salud mental de los estudiantes universitarios, el cual ha sido impactada a beneficios y limitaciones que se constató que los alumnos de sexto semestre de licenciatura presentan este padecimiento de salud mental como es el estrés académico que afecta

gravemente y silenciosamente a los aspectos centrales de los jóvenes de Sinaloa en las áreas cognitivas, sociales e interrelacionales e intrarrelacional y físicas, por lo que se recomienda pensar en estrategias que brinden recursos psicopedagógicos como talleres para el manejo de estrés como actividades extracurriculares y a la par monitoreo en el transcurso del tiempo académico de la licenciatura. Lo cual se refiere que se debe realizar un plan estratégico para los maestros que sobrecargan o ejercen detonaciones de estrés académico, lo cual se debe detectar en el proceso de enseñanza aprendizaje mediante charlas extraordinarias con el grupo y a la vez retroalimentar al docente.

De acuerdo con lo anterior se afirma que la hipótesis de la presente investigación es confirmada es decir que los estudiantes de sexto semestres de la licenciatura pública manifiestan estrés académico que son presentadas a través de la vulnerabilidad, incomodidad, aislamiento, violencia escolar, indirectas. Por lo que se concluye que se visualiza que sus implicaciones diarias en el aula se manifiesta la violencia y bullying escolar en niveles de educación superior, en distintos roles, es decir con los integrantes del grupo y con el docente, además que esta violencia que se presentó se remite de manera presencial, viralizada directamente e indirectamente, además de agresiones por medio de groserías, chismes, comentarios, redes sociales y verbalmente a causa del estrés académico, el cual se intensifica el estrés académico a partir de una molestia social digitalizada.

Así mismo el estrés se relaciona con otra categoría como es el enfrentamiento entre los participantes del grupo, afianzando estado de defensiva hacia los demás. Así mismo se ocasiona la categoría de incomodidad estando en el grupo y la de aislamiento de los jóvenes, por estar en un clima tenso de exigencias y demandas no sanas para los estudiantes. Por lo que este tipo de experiencias limita las habilidades a desarrollar en los jóvenes estudiantes en sus áreas a emprender.

Sin embargo existe una fuerte cohesión grupal que permite acobijar a los integrantes del grupo para su funcionamiento y seguimiento en común de metas, por medio de la democracia que se toman las decisiones por medio del grupo, por lo que es la fortaleza en la que permite relacionarse y solucionar sus problemas en común.

La ventaja de empatizar con los alumnos a nivel superior y a la vez comprender que las exigencias y demandas académicas son mínimas en comparación a las que realmente se enfrentan en estos tiempos modernos tanto como jóvenes como profesionales, por lo que las exigencias sobresalen con solo una titulación en licenciatura, por lo que se requiere de otras formas para salir al campo laboral y es algo que lo saben. Por lo que se debe orientar seguir una línea de investigación psicopedagógica que intervenga en talleres de intervención para afrontar el estrés académico dentro de una línea de investigación de prevención en la salud mental por consecuente a dar seguimiento a la base de datos que proporciono la presente investigación, así como difundir por medio de carteles que fortalecen al estudiante para hacer uso de herramientas para afrontar diversas problemáticas que lo hacen vulnerable dentro de la institución y fuera.

Referencias

- Alfonso Águila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves Achón, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163–178. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013
- Barahona-Meza, L., Amemiya-Hoshi, I., Sánchez-Tejada, E., Oliveros-Donohue, M., Pinto-Salinas, M., & Cuadros-Tairo, R. (2018). Asociación entre violencia, estrés y rendimiento académico en alumnos de medicina del primer y sexto año de una universidad pública. *Anales de la Facultad de Medicina*, 79(4), 307–311. <https://doi.org/10.15381/anales.v79i4.15635>
- Barraza, A. (2011). Estrés académico: Un estado de la cuestión. *Psicología Científica*. <https://psicologiacientifica.com/estres-academico-un-estado-de-la-cuestion>

- Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65–82. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006
- Campos, M. J. (2021). El estrés académico: Qué es. Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. <https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/>
- Castro de León, J., et al. (2018). Influencia del estrés académico sobre el rendimiento escolar en educación media superior. *Revista Panamericana de Pedagogía*, (26), 97–117.
- Del Rosario Zamora Betancourt, M., Montes, J. F. C., & Valderrama, M. G. G. (2021). Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2916>
- Magendzo, A., Toledo, M. I., & Gutiérrez, V. (2013). Descripción y análisis de la Ley sobre Violencia Escolar (N° 20.536): Dos paradigmas antagónicos. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 39(1), 377–391. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052013000100022>
- Martínez, E. S., & Díaz, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11–22.
- Maturana, H. A., & Vargas, S. A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34–41. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2015.02.003>
- Red de Universidades Anáhuac. (2025). Manejo del estrés académico: Estrategias para mantener el equilibrio emocional. <https://www.anahuac.mx/blog/manejo-del-estres-academico-estrategias-para-mantener-el-equilibrio-emocional>
- Silva, M., López, J., & Meza, M. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios. Universidad Autónoma de Aguascalientes. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Toribio, C., & Franco, S. (2016). Estrés académico: El enemigo silencioso del estudiante. *Salud y Administración*, 3(9). <https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/49/46>
- Universidad de Chile. (2015). Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. <https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/Material-Autorregulacion-Emocional/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
- Universidad Nacional de Córdoba. (2022, noviembre 14). Estrés académico. <https://www.unc.edu.ar/vida-estudiantil/estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico>