

# ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNIVERSIDAD PERUANA



Miriam Sandy Teque-Julcarima  
Norma del Carmen Gálvez-Díaz  
Digna María Salazar-Mechán

Contacto: Miriam Sandy Teque Julcarima  
tjulcarimamiria@crece.uss.edu.pe

Recibido: 04/02/2020

Aceptado: 11/03/2020

## RESUMEN

El objetivo del estudio fue establecer el nivel de estrés académico en estudiantes de Enfermería e identificar las causas, manifestaciones y recursos de afrontamiento. El estudio descriptivo–transversal recolectó datos mediante el inventario SISCO de estrés académico en 285 estudiantes. Todos los estudiantes de enfermería tienen un nivel de estrés moderado, las causas: sobrecarga académica (70.9%), evaluaciones (66.7%), afectándolos a nivel físico, psicológico y conductual. Los recursos de afrontamiento: extraer lo positivo (45.3%), concentrarse en la solución (44.5%). Se concluyó en instaurar programa de acompañamiento al estudiante para ayudarle a mantener equilibrio del organismo y afrontar situaciones de estrés.

**Palabras clave:** estrés fisiológico, estresor fisiológico, reacción de estrés fisiológico, adaptación psicológica, estudiantes de enfermería.

## ACADEMIC STRESS IN NURSING STUDENTS FROM A PERUVIAN UNIVERSITY

### ABSTRACT

The aim of the study was to establish the level of academic stress in nursing students and identify the causes, manifestations and coping resources. The descriptive - cross-sectional study collected data through the SISCO inventory of academic stress in 285 students. All nursing students have a moderate level of stress, the causes: academic overload (70.9%), assessments (66.7%). Affecting them on a physical, psychological and behavioral level. Coping resources: extract the positive (45.3%), concentrate on the solution (44.5%). It was concluded in establishing the program of accompaniment to the student to help maintain the balance of the organism and face stress situations.

**Keywords:** Physiological stress, physiological stress, physiological stress reaction, psychological adaptation, nursing students.

### INTRODUCCIÓN

Iniciar los estudios universitarios es un paso importante en la vida de toda persona. El adaptarse a este nuevo ambiente que demanda autonomía, seguridad y confianza en la toma de sus decisiones dejando los escenarios de educación secundaria, donde existen normas rígidas y decisiones controladas, puede generar situaciones estresantes. De esa manera, estar en un ambiente menos resguardado y con más libertad ocasiona que los estudiantes se vean

desafiados a afrontar un estrés profundo y sientan confusión sobre todo al inicio de la carrera profesional. En ese sentido, el estrés académico se concibe como la adaptabilidad en el Proceso Enseñanza–Aprendizaje mediante mecanismos personales y ambientales, como resultado de la búsqueda de conocimientos y exigencia de las actividades que suceden en la educación de pregrado universitario, para mantener el estado dinámico del proceso educativo (1). Esta situación es producto del estado biopsicosocial del

estudiante, teniendo como factores fuertemente asociados la edad, sexo, sobrepeso y obesidad, asimismo, el progreso en el plan de estudios e interrelaciones en el medio en que se desenvuelve (2). También encontrándose la dependencia según la carrera escogida, hallándose con más frecuencia en estudiantes de ciencias de la salud, quienes además manifiestan afectación física y pensamientos negativos (3). No obstante, cada individuo concibe de manera distinta la situación en la que se encuentra y aplica sus propios recursos y habilidades para enfrentar el estrés. En caso contrario, este puede afectar la salud y bienestar académico del estudiante (4).

Las acciones de afrontamiento al estrés pueden variar desde medidas enfocadas en la resolución de problemas, tales como: planificar y ejecutar tareas, concentrarse directamente en dar solución a la situación y averiguar información de la misma (5), así como medidas enfocadas en las emociones, tales como: expresar lo que le preocupa, extraer lo positivo, enaltecimiento a sí mismo y ser asertivo. Además, la literatura existente menciona técnicas como la musicoterapia (6) y, con mayor énfasis, la atención plena o mindfulness, la cual, al ser respaldada por un programa durante un tiempo sostenido, tendrá la consecuente generación de una conducta resiliente ante el estrés académico (7). También se refiere a otras terapias alternativas, tales como la terapia floral (8), meditación e hipnosis (9), que permite la reducción favorable del estrés académico.

Situaciones de estrés durante la formación universitaria es un tema de interés en quienes son gestores de la calidad académica. En Perú el proceso de Licenciamiento, liderado por la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (SUNEDU), que consiste en garantizar condiciones básicas para que las universidades sigan funcionando (10), ha conllevado a prestar interés a las situaciones que generan el estrés, coadyuvando en el abandono de estudios y la consecuente disminución de población estudiantil, razón de ser del organismo universitario.

A inicios de este siglo ya se consideraba al estrés causante de enfermedades como la ansiedad y la depresión, siendo catalogadas como enfermedades del siglo XXI. A nivel mundial, según la OMS, pertenece al programa de Salud mental y menciona que está dentro del 12% del total de enfermedades (11). Además, dicho organismo refiere, en el plan de acción de Salud mental 2013-2020, la necesidad del bienestar psíquico en las personas para desarrollar sus potenciales, ser productivos, aportar a la comunidad y superar el estrés diario (12). También, se sabe que, de cada cuatro personas, una padece alguna consecuencia severa de estrés, y en las urbes, la salud mental del 50% de los

ciudadanos se ve afectada con problemas de este tipo (13). En la población peruana, el director de la Estrategia Sanitaria Nacional de Salud Mental de MINSA, en el año 2018 refirió que al menos el 30% de los estudiantes universitarios de Perú sufría de efectos en su bienestar mental debido a la exigencia estudiantil (14).

Es importante profundizar en el conocimiento del estrés académico ya que se ha constituido en una afección comunitaria que altera el bienestar biopsicosocial de los estudiantes, derivando en problemas fisiológicos y sociales que deben ser tratados a tiempo. Con respecto a ello, se ha observado una creciente problemática en el bienestar físico y psíquico de los estudiantes universitarios de enfermería debido a la presión académica a la que están sometidos durante el ciclo de estudios, consecuencias que se ven reflejadas a nivel físico, psicológico y comportamental. Por ello, el objetivo de esta investigación fue evaluar el nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Señor de Sipán en Perú. Asimismo, determinar los factores estresantes, manifestaciones del estrés y estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes.

## MÉTODOS

Fue de tipo descriptivo-transversal, realizado en la Universidad Señor de Sipán en Chiclayo al norte de Perú. La población fueron los alumnos del primero al décimo ciclo (N = 1090). Los criterios de inclusión: estudiantes matriculados en Escuela de Enfermería de la Universidad Señor de Sipán; estudiantes mayores de edad que desearon participar de la investigación, estudiantes que respondieron "SI" en la pregunta inicial del instrumento aplicado, respuesta que señalaba continuar llenando el formato; estudiantes del primero al décimo ciclo de la carrera en estudio; y estudiantes del sexo masculino y femenino. La muestra fue n=285 estudiantes. Luego se aplicó el muestreo estratificado para determinar una muestra por cada ciclo académico.

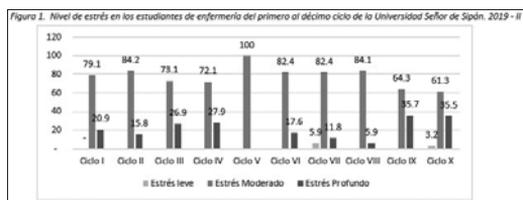
Se recogieron datos mediante encuesta y el llenado de un cuestionario. Se determinó el estrés académico a través de la Ficha técnica: Inventario SISCO de estrés académico, instrumento con adaptación peruana el cual tenía un coeficiente de correlación intraclase de (0,88) y alfa de Cronbach de 0,88 ( $\alpha=0,88$ ) (15). Este Inventario cuenta con 34 enunciados: un enunciado, propuesto con doble respuesta que define si el participante clasifica a contestar el resto del instrumento; un enunciado propuesto con valoración del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho (tipo Likert) que reconoce la intensidad de estrés académico; nueve enunciados con cinco valoraciones categoriales, señalan la frecuencia en que los requerimientos del medio son valorados como factores estresantes; quince

enunciados con cinco valoraciones categoriales, señalan la frecuencia de las respuesta frente al factor estresor; ocho enunciados con cinco valoraciones categoriales, señalan la frecuencia del empleo de recursos de afrontamiento. Los 32 últimos enunciados referidos constituyen la base fundamental del inventario. Las valoraciones categoriales son nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre (16).

El estrés académico fue definido a través de parámetros, tales como: factores estresantes, manifestaciones y recursos de afrontamiento. Todos los parámetros generaron un puntaje por medio de la suma de los puntos atribuidos a los valores categoriales de cada ítem, obteniéndose el nivel de estrés académico según baremos: leve (53 puntos), moderado (54–106 puntos) y profundo (107 puntos). Los ítems de cada dimensión fueron descritos mediante el promedio y frecuencia que resultó de cada uno de ellos. Se empleó el programa Microsoft Excel y el programa SPSS versión 22.

## RESULTADOS

La figura 1 presenta el nivel de estrés académico de los alumnos de enfermería. Se observa que el estrés moderado se encuentra presente en todos los ciclos, sin embargo, en el quinto ciclo el 100% tiene un nivel de estrés moderado no existiendo en este ciclo el estrés leve ni profundo. A lo largo de todos los ciclos el mayor porcentaje de estrés profundo se encuentra al final de la carrera en el noveno y décimo ciclo de estudios (35.7% y 35.5%, respectivamente). Así mismo se destaca que a lo largo de la carrera profesional solo un porcentaje de estudiantes se encuentran con estrés leve en séptimo ciclo (5.9%) y décimo ciclo (3.2%).



La dimensión estresores se ve reflejado en la tabla I, en la cual se observa que los estudiantes señalan como principal factor estresor la sobrecarga de trabajos con un 70.9%, seguido de las evaluaciones de los profesores (66.7%) y el tipo de trabajo que demandan los docentes (56.9%) como factores causantes de estrés académico; y como factor estresor menos relevante: no comprender el contenido dictado en clase (17.2%).

Tabla I. Factores estresores en los estudiantes de enfermería de la Universidad Señor de Sipón-Perú

Factores estresores	Categorías n (%)				
	Siempre	Casi siempre	Alguna vez	Rara vez	Nunca
La competencia con los compañeros de grupo.	20 (7)	57 (20)	103 (36.1)	78 (27.4)	27 (9.5)
Sobrecarga de tareas y trabajos.	88 (30.9)	114 (40)	63 (22.1)	18 (6.3)	2 (7)
La personalidad y carácter del profesor.	22 (7.7)	62 (21.8)	114 (40)	77 (27)	10 (3.5)
Las evaluaciones de los profesores.	110 (38.6)	80 (28.1)	70 (24.6)	22 (7.7)	3 (1.1)
Problemas con el horario de clase.	31 (10.9)	65 (22.8)	111 (38.9)	46 (16.1)	32 (11.2)
El tipo de trabajo que demandan los docentes.	68 (23.9)	94 (33)	70 (24.6)	42 (14.7)	11 (3.9)
No comprender el contenido dictado en clase.	10 (3.5)	39 (13.7)	139 (48.8)	84 (29.5)	13 (4.6)
Intervenciones en clase.	29 (10.2)	82 (28.8)	100 (35.1)	57 (20)	17 (6)
Tiempo limitado para presentar el trabajo.	38 (13.3)	104 (36.5)	92 (32.3)	41 (14.4)	10 (3.5)

La tabla II refleja las manifestaciones del estrés académico. Las manifestaciones físicas más frecuentes en los estudiantes de enfermería son la somnolencia (47%), seguida de los dolores de cabeza o migraña (44.2%) y el cansancio permanente (42.8%), mientras que las menos presentadas son rascarse, morderse las uñas o frotarse (19.3%) y trastornos digestivos como dolor abdominal o diarrea (14.1%). Las manifestaciones psicológicas son menos referidas en los estudiantes, así tenemos que el 27.4% presenta intranquilidad, seguida del 22.1%, quienes refieren ansiedad, angustia o desesperación, siendo el menos referido el incremento de irritabilidad (10.9%) y los problemas de concentración (16.8%). Asimismo, se determinó que las reacciones comportamentales también son menos referidas en los estudiantes, resultando que solo el 18.9% menciona al incremento

Tabla II. Distribución de las manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales del estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Señor de Sipón.

Manifestaciones	Categorías n (%)				
	Siempre	Casi siempre	Alguna vez	Rara vez	Nunca
<b>Manifestaciones físicas.</b>					
Insomnio o pesadilla	22 (7.7)	72 (25.3)	102 (35.8)	60 (21.1)	29 (10.2)
Cansancio permanente	25 (8.8)	97 (34)	85 (29.8)	55 (19.3)	23 (8.1)
Dolores de cabeza o migraña	39 (13.7)	87 (30.5)	98 (34.4)	47 (16.5)	14 (4.9)
Trastornos digestivos, dolor abdominal, o diarrea.	19 (6.7)	21 (7.4)	85 (29.8)	104 (36.5)	56 (19.6)
Rascarse, morderse las uñas, etc.	24 (8.4)	31 (10.9)	37 (20)	89 (31.2)	84 (29.5)
Somnolencia	42 (14.7)	92 (32.3)	92 (32.3)	44 (15.4)	15 (5.3)
<b>Manifestaciones psicológicas</b>					
Intranquilidad	13 (4.6)	65 (22.8)	126 (44.2)	65 (22.8)	16 (5.6)
Decaimiento y tristeza	14 (4.9)	36 (12.6)	94 (33)	105 (36.8)	36 (12.6)
Ansiedad, angustia o desesperación.	21 (7.4)	42 (14.7)	97 (34)	82 (28.8)	43 (15.1)
Problemas de concentración.	12 (4.2)	36 (12.6)	137 (48.1)	76 (26.7)	24 (8.4)
Incremento de irritabilidad.	7 (2.5)	24 (8.4)	96 (33.7)	85 (29.8)	73 (25.6)
<b>Manifestaciones comportamentales</b>					
Propensión a discutir.	6 (2.1)	36 (12.6)	76 (26.7)	106 (37.2)	61 (21.4)
Evitar el contacto con los demás.	5 (1.8)	10 (3.5)	69 (24.2)	99 (34.7)	102 (35.8)
Apatía para cumplir las actividades académicas.	9 (3.2)	30 (10.5)	111 (38.9)	92 (32.3)	43 (15.1)
Incremento o disminución del consumo de alimentos.	14 (4.9)	40 (14)	122 (42.8)	66 (23.2)	43 (15.1)

o disminución de alimentos; y con menos frecuencia evitar el contacto con los demás 5.3%.

Los recursos de afrontamiento más empleados por los alumnos de enfermería son extraer lo positivo de la circunstancia (45.3%), seguido de concentrarse en resolver la situación (44.5%) y asertividad (42.4%), mientras que las menos utilizadas son la religiosidad (27.7%), enaltecimiento a sí mismo y la planificación y ejecución de tareas (ambos 33%), lo cual se demuestra en la tabla III.

Tabla III. Recursos de afrontamiento al estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Señor de Sipán.

Recursos de afrontamiento	Categorías n (%)				
	Siempre	Casi siempre	Alguna vez	Rara vez	Nunca
Asertividad (defiende sus ideas sin dañar a otros).	32 (11.2)	89 (31.2)	107 (37.5)	43 (15.1)	14 (4.9)
Planificación y ejecución de tareas.	24 (8.4)	70 (24.6)	93 (32.6)	57 (20)	41 (14.4)
Concentrarse en resolver la situación.	42 (14.7)	85 (29.8)	81 (28.4)	58 (20.4)	19 (6.7)
Enaltecimiento a sí mismo.	39 (13.7)	55 (19.3)	74 (26)	51 (17.9)	66 (23.2)
La religiosidad.	28 (9.8)	51 (17.9)	63 (22.1)	77 (27)	66 (23.2)
Averiguar información sobre la situación.	31 (10.9)	77 (27)	74 (26)	65 (22.8)	38 (13.3)
Extraer lo positivo de la circunstancia	39 (13.7)	90 (31.6)	95 (33.3)	54 (18.9)	7 (2.5)
Expresión de la situación que le preocupa.	26 (9.1)	77 (27)	114 (40)	54 (18.9)	14 (4.9)

## DISCUSIÓN

Los resultados encontrados muestran que el nivel de estrés prevalente fue el moderado con un promedio de 78.3% de estudiantes que lo padecen. Esto puede deberse a que los estudiantes perciben las actividades académicas como recargadas, que a su vez se intensifican en determinados momentos según el avance de los cursos llevados durante los ciclos académicos, y, al no tener las estrategias para adaptarse al medio, los estudiantes pueden declinar en un estrés nocivo causando en ellos sintomatología física, psicológica y comportamental. Además, se encontró que los estudiantes de enfermería valoran los factores estresantes, en orden descendente, de la siguiente manera: sobrecarga de trabajos (70.9%), las evaluaciones de los profesores (66.7%), el tipo de trabajo que demandan los docentes (56.9%), tiempo limitado para presentar los trabajos (49.8%), intervención en clase (39%), problemas con el horario de clase (33.7%), la personalidad y el carácter del profesor (29.5%), la competencia con los compañeros de grupo (27%) y no comprender el contenido dictado en clase (17.2%). El hecho de que el estudiante fije su atención tanto en las tareas y evaluaciones, puede referir que en la Universidad Señor de Sipán el mayor peso de conocimiento que debe manejar el estudiante se centra en los trabajos y

evaluaciones. Esto concuerda con el estudio elaborado por Castillo (17), quien encuentra que la sobrecarga académica originada por los trabajos de los cursos teóricos y prácticos es el principal estresor en estudiantes de enfermería con un 48,2%. Asimismo, los resultados del trabajo de Gonzales (18) evidencian que las evaluaciones y la participación en clase son los causantes de estrés más referidos en estudiantes del área de salud. Por otra parte, los estudiantes de enfermería identificaron las principales manifestaciones físicas causadas por el estrés de la siguiente manera: somnolencia (47%), dolores de cabeza o migraña (44.2%), cansancio permanente (42.8%), insomnio o pesadilla (33%), rascarse, morderse las uñas, etc (19.3%) y trastornos digestivos como dolor abdominal y diarrea (14.1%). Lo cual guarda relación con la investigación de Bedoya (19), quien encontró que el sueño excesivo (50.7%) era la manifestación psicósomática más prevalente en los alumnos de ciencias de la salud. De igual manera, las principales manifestaciones psicológicas resultaron ser: Inquietud (27.4%), ansiedad, angustia o desesperación (22.1%), decaimiento o tristeza (17.5%), problemas de concentración (16.8%) e incremento de irritabilidad (10.9%). Estos resultados coinciden con Alejos (20), quien en su estudio encontró que las consecuencias psicológicas más prevalentes del estrés son el problema para concentrarse (49.46%), la intranquilidad (44.11%), ansiedad y angustia (42.32%), desánimo y pena (41.96%), postergación e irascibilidad (38.39%). Y a la vez, tenemos como principales manifestaciones comportamentales: incremento o disminución del consumo de alimentos (18.9%), propensión a discutir (14.7%), apatía para cumplir las actividades académicas (13.7%) y evitar el contacto con los demás (5.3%). Hallazgos similares coinciden con la investigación de Martín (21), quien encontró que los estudiantes universitarios en un 89% presentan alteraciones en sus rutinas alimenticias y en la cantidad de horas que duermen durante la circunstancia transitoria en que se encontraban expuestos al factor estresante. Estos resultados encontrados en la sintomatología física, psicológica y comportamental en el alumnado de enfermería de la Universidad Señor de Sipán, trae en general consecuencias negativas tanto en su bienestar y salud psicológica y psicosocial, afectando su desempeño académico, deteriorando su satisfacción académica y, en algunos casos, desertando de estudiar. El tercer objetivo buscó identificar las estrategias de afrontamiento, resultando de la siguiente manera según orden descendente: extraer lo positivo de la circunstancia (45.3%), concentrarse en resolver la situación (44.5%), asertividad (42.4%), averiguar información sobre la situación (37.9%), expresión de la situación que le preocupa (36.1%),

enaltecimiento a sí mismo (33%), planificación y ejecución de las tareas (33%) y religiosidad (27%). El hecho de encontrar que los recursos de afrontamiento al estrés académico en su mayoría son centrarse en la situación, tanto como para resolverla u obtener lo positivo de ella, indica que los estudiantes de enfermería tienen la capacidad de enfrentar el problema mediante acciones directas que reduzcan los factores estresantes. Esto coincide con Díaz (22), quien concluyó en su investigación que las técnicas centradas en la resolución del problema como: el esfuerzo de uno mismo para cambiar la situación, descifrar la situación de manera optimista, planificar actividades, el hacer frente a la circunstancia y la adquisición de la experiencia eran las más frecuentes.

Es fundamental la indagación de más estudios que analicen las diversas condiciones del estrés durante los estudios de pregrado de enfermería, con el fin de poder construir guías estandarizadas de identificación y tratamiento del estrés académico.

La información resultante mostrada en este análisis da una idea sobre la situación que está sucediendo en los estudiantes de enfermería y qué estrategias deben potenciarse para disminuir el nivel de estrés académico, las cuales no solo deben ser de aspecto teórico, sino también de aspecto procedimental, emocional y social.

De este modo, una revisión sistemática encontró que todas las técnicas que hacen frente al estrés encontradas en la literatura, desembocan en esfuerzos tanto cognitivos como conductuales utilizados de forma individual por cada persona de acuerdo a su propia vivencia para afrontar una situación, esta será la más efectiva (23).

## CONCLUSIÓN

El estrés es una afeción globalizada que acomete de manera moderada a todo el alumnado de la Escuela de Enfermería de la Universidad Señor de Sipán, remarcando los principales factores causales: la sobrecarga académica universitaria y las evaluaciones de los profesores, expresándose con manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales.

Es necesario que cada persona aprenda a conocer las estrategias de afrontamiento mediante un programa de acompañamiento universitario para el desarrollo integral del estudiante.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Román C, Hernández Y. El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista de Psicología Iztacala*. 2011; Vol.14, n°2, 1-14.
2. Wahed W, Hassan S. Prevalence and associated factors of stress, anxiety

and depression among medical Fayoum University students. *AJM*; Vol.53, n°1, 77-84.

3. Gonzales M. Respuesta al estrés académico de estudiantes universitarios del Paraguay: una comparación entre carreras. *Revista Científica Estudios e Investigaciones*. 2016; Vol.5, n°1, 32-9.
4. Goff A. Stressors, academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students. *International Journal of Nursing Scholarship*. 2011; Vol. 8, n°1, 1-20.
5. Barraza A. Estrés académico: Un estado de la cuestión. *Revista Psicología Científica.com*. 2007.
6. Tejada S, Santillán S, Díaz R, Chávez M, Huyhua S, Sánchez M. Musicoterapia en la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Medicina Naturista*. 2020; Vol 14, n° 1, 86-90.
7. Alvarado P, Soto M, Alza S, Alvarado E, Rodríguez Y, Rosales L. Atención plena y estrés académico: un estudio multicéntrico en estudiantes de ciencias de la salud. *Revista de Medicina Naturista*. 2020; Vol 14, n° 1, 27-32.
8. Del Toro A, Gorguet P, González M, Arce D, Reinoso M. Terapia floral en el tratamiento de estudiantes de medicina con estrés académico. *MEDISAN [Internet]*. 2014; Vol 18, n°7, 912-22.
9. Nogales J. Medicina alternativa y complementaria. *Rev. chil. neuropsiquiatr [Internet]*. 2004 [citado 2020 Feb 11]; 42(4): 243-250. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-92272004000400001&lng=es](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272004000400001&lng=es).
10. Sistema Nacional de Evaluación, Acreditación y Certificación de la Calidad Educativa. Educación superior universitaria. Lima: SINEACE; 2017 citado el 11 de febrero de 2020. Disponible en: <https://www.sineace.gob.pe/acreditacion/acreditacion-educacion-superior-universitaria/>
11. Santolaya F, Peñate W, Obiols J, Echeburúa E, Buela G. Estrés, ansiedad y depresión: Los trastornos del siglo XXI. *Psicología clínica*. En prensa 2008.
12. OMS. Plan de acción sobre salud mental 2013-2020 Internet. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2013 citado el 11 de febrero de 2020. Disponible en: [https://www.who.int/mental\\_health/action\\_plan\\_2013/es/](https://www.who.int/mental_health/action_plan_2013/es/)
13. Caldera J, Pulido B, Martínez G. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*. 2007; Vol 7, n°1, 77-82.
14. Elmer Huerta. Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica. *RPP*. 20 Sep 2018.
15. Puestas P, Castro B, Calligos C, Failoc V, Díaz C. Factores asociados al nivel de estrés previo un examen en estudiantes de Educación Secundaria en cuatro Instituciones Educativas. Agosto-octubre 2010-Chiclayo-Perú. *Rev. cuerpo méd. HNAAA*. 2007; Vol 4, n°2, 88-93.
16. Barraza A. Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista Psicología Científica.com*. 2007.
17. Castillo I, Barrios A, Alvis L. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*. 2018; Vol 20, n°2, 1-11.
18. Gonzales R. Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Fisioterapia*. 2010; Vol 32, n°4, 151-8.
19. Bedoya F. Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Rev Neuropsiquiatr*. 2014; Vol 77, n°4, 262-71.
20. Alejos R. Estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho, 2017. Lima (Perú): Universidad Inca Garcilazo de la Vega; 2017.
21. Martín I. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de psicología*. 2007; Vol 25, n°1, 87-9.
22. Díaz Y. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina. *Rev Hum Med*. 2010; Vol 10, n° 1, 1-17.
23. Silva D. Estrés en estudiantes de enfermería: Una revisión sistemática. *Revista Ciencia y Cuidado*. 2015; Vol 12, n°1, 119-33.



## BUSHIDO: EL CÓDIGO DEL SAMURÁI. —Alienta—

**Nitobe Inazo**

Nitobe no escribe un código del samurái sino un estudio comparativo entre la idiosincrasia nipona y la occidental. Es un trenzado muy complejo de citas y referencias de mundo japonés y occidental, con el código de honor japonés de fondo, en el que subyace la idea de que, a pesar de la modernización de Japón, rectitud, valentía, benevolencia, civilidad, sinceridad, honor y lealtad son las virtudes que deben reunir los samuráis. Juntos, estos valores conforman un sistema de creencias que solo se encuentra en la filosofía japonesa. Inazō Nitobe, uno de los estudiosos más importantes del Japón tradicional y moderno, explora cada una de estas virtudes y explica en qué se parecen y en qué difieren de sus equivalentes occidentales, y cuál es la filosofía que hay detrás del código ético de los samuráis.



## CAMINOS PARA IR MÁS ALLÁ. Ed. Kairos, 2020.

**Rupert Shelldrake**

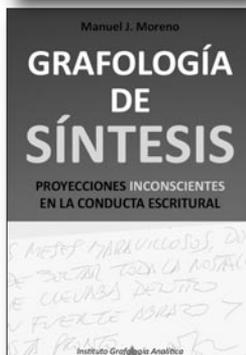
Nos muestra cómo las actividades cotidianas –incluidos el deporte o nuestra relación con los animales– pueden acercarnos a dimensiones místicas. Asimismo, profundiza en prácticas religiosas tradicionales –como el ayuno, la oración y la celebración de festivales y días santos–. Y ahonda en los estados de consciencia inducidos por plantas.



## LUCUBRACIONES SOBRE LA HUMANA CONDICIÓN. Erial Ediciones, 2019

**Encarnación Ferré**

Según su prologuista, el filósofo A. Ortiz Osés, este libro presenta un tono más estoico que elegíaco, más sereno que perturbado o perturbador, más escéptico que asertivo, más interrogativo y abierto que responsivo y cerrado. Glosa la evolución de todo y su involución, la humana condición y su incierto destino, la visión conjunta de lo vivo y de lo muerto, la locura de la vida y la enfermedad de la existencia. Y, en el trasfondo, la nada al acecho sin más truculencia que el silencio insomne.



## GRAFOLOGÍA DE SÍNTESIS. —Ed. Segundafrase, 2020—

**Manuel J. Moreno**

«Grafología de Síntesis. Proyecciones inconscientes en la conducta escritural», es un libro que va a lo esencial del conocimiento e intuición grafológicas. Además de reflexiones sintéticas de gran calado, presenta herramientas magníficamente estructuradas, tanto para un adecuado y exhaustivo registro de las observaciones grafológicas más comunes, como para su interpretación.

Sus artículos y publicaciones sobre grafología y psicología, pueden seguirse en la Web: [www.manueljmoreno.com](http://www.manueljmoreno.com)