

Estrés académico en estudiantes universitarios

Academic stress in university students



María Fernanda Silva-Ramos*, José Juan López-Cocotle*✉, María Elena Columba Meza-Zamora**

Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83.

RESUMEN

El estrés en los estudiantes de educación superior es una problemática que es necesario estudiar de manera profunda, ya que repercute a nivel físico, emocional y psicológico. El objetivo fue determinar el nivel de estrés en estudiantes universitario mediante un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional en una muestra de 255 estudiantes. Se utilizó el inventario SISCO, ya que permite identificar el estrés en estudiantes de educación superior y posgrado. El procesamiento de los datos se realizó mediante el programa SPSS versión 22 y se consideró lo estipulado en el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la salud. El 86.3% de los participantes presentan un nivel de estrés moderado, se determinó independencia entre el nivel de estrés y el sexo de los participantes ($p = .298$) y se reporta asociación significativa con el programa de estudios ($p = .005$).

Palabras clave: estrés académico; estudiantes universitarios; nivel de estrés; estresores; síntomas; afrontamiento.

Keywords: academic stress; university students; stress level; stressors; symptom; coping.

Recibido: 28 de febrero de 2019 Aceptado: 10 de octubre de 2019

* División Académica Multidisciplinaria de Jalpa de Méndez, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. Carretera Estatal Libre Villahermosa-Comalcalco km 27+000 s/n Rancharía Ribera Alta, Jalpa de Méndez, C.P. 86205, Tabasco, México. Correo electrónico: fsilvar.97@hotmail.com; jjuanlopez@hotmail.com. ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-1460-4633>; <http://orcid.org/0000-0002-0919-2630>

** Facultad de Enfermería, Universidad Veracruzana. Calle Médicos 489, U. H. del Bosque, C. P. 91010, Xalapa-Enríquez, Veracruz, México. Correo electrónico: meze53@hotmail.com. ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-6306-6176>

✉ Autor para correspondencia

ABSTRACT

Stress in the students of higher education is a problem which is necessary to study deeply, since it affects the physical, emotional and psychological level. The objective was to determine the level of stress in university students by a quantitative, descriptive and correlational study in a sample of 255 students. The SISCO inventory was used to know the stress in higher education and postgraduate students. The SPSS program version 22 for Windows for data processing and the stipulations of the Regulations of the General Health Law on Health Research were considered. The 86.3% of the participants have a moderate level of stress, the independence found between the level of stress and the sex of the participants was $p = .298$ and significant association with the syllabus ($p = .005$).

INTRODUCCIÓN

El estrés en una expresión frecuente en la actualidad. Es un término complejo, interesante y actual, del que no existe un consenso en su definición. Es una respuesta negativa que provoca un desequilibrio en los individuos que lo padecen a causa de las diferencias entre la presión y la capacidad para afrontarla. El estresor mismo no es el causante del estrés, sino la percepción que tiene el individuo sobre este (Bowler & Cone, 2001; Williams & Cooper, 2004), se genera cuando la persona considera que las demandas desbordan sus recursos y las cataloga como estresores.

Zárata Depraect, Soto Decuir, Castro Castro y Quintero Salazar (2017) mencionan que el estrés académico es un estado que se produce cuando el estudiante percibe negativamente (distrés) las

demandas de su entorno, cuando le resultan angustiantes aquellas situaciones a las que se enfrenta durante su proceso formativo y pierde el control para afrontarlas y en algunas ocasiones se manifiestan síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio, y expresiones académicas como bajo rendimiento escolar, desinterés profesional, ausentismo e incluso deserción.

Los factores que predisponen a un individuo al estrés pueden estar determinados por la singularidad de cada uno, incluyendo factores basados en la personalidad, la autoestima y la resistencia orgánica; por tanto, un factor de estrés puede ser percibido diferente por dos personas, mostrando que las respuestas a los estímulos estresantes son individuales y subjetivas, lo que refleja la capacidad de adaptación de cada individuo (Domingues Hirsch et al., 2018).

El estrés está presente en todos los ámbitos de acción de un individuo, incluido el educativo, de ahí la preocupación de los integrantes del equipo de salud para conocer las implicaciones que este tiene sobre el rendimiento de los estudiantes; es decir, el estrés que los estudiantes experimentan (figura 1) durante su tránsito escolar.



Figura 1. Estudiantes de un programa de educación superior. Fotografía del equipo de investigación.

La incorporación a la universidad constituye una experiencia estresante que implica afrontar situaciones que buscarán cambiar la forma de enfocar el aprendizaje, el estudio y la esfera personal. Dichos cambios pueden aumentar el riesgo de que los

estudiantes presenten altos niveles de estrés, asimismo, se puede interpretar en una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares (Escobar Zurita, Soria de Mesa, López Proaño, & Peñafiel Salazar, 2018).

Los estresores académicos provocan un desequilibrio sistémico con manifestación en una serie de síntomas; el estudiante es quien debe llevar a cabo estrategias de afrontamiento para restaurar dicho equilibrio (García et al., 2017; Peña-Paredes, Bernal Mendoza, Pérez Cabañas, Reyna Ávila, & García Sales, 2018). Todos los organismos experimentan reacciones de estrés durante su vida; sin embargo, cuando la reacción del sujeto persiste puede agotar las reservas del individuo e interpretarse en una serie de problemas que afectan directamente sus actividades (Pulido Rull et al., 2011). Sánchez-Villena (2018) menciona que el estrés académico es mayor en estudiantes de educación superior debido a la mayor cantidad de exigencias académicas.

Las actividades que se realizan durante el tránsito académico, como tareas, exámenes, reuniones, entrevistas, compromisos, son eventos que un estudiante universitario realiza constantemente a lo largo de su proceso de aprendizaje, pero cuando ocurre una sobrecarga aparece el estrés como respuesta del cuerpo ante la exigencia escolar y personal; lo más relevante de dicha situación son las consecuencias que repercuten en los ámbitos académico, físico, psicológico y social (Sarubbi de Rearte & Castaldo, 2013).

La persona estresada muestra un desequilibrio interno que afecta el funcionamiento psicológico y fisiológico, la respuesta individualizada genera afecciones directas en su conducta (Guadarrama Guadarrama et al., 2012). Suárez-Montes y Díaz-Subieta (2015) han mencionado que "el estrés académico es un elemento que favorece el estrés crónico y el deterioro de la salud mental" (p. 302).

Cuando el exceso de trabajo es la fuente del estrés académico, los estudiantes enfrentan cada vez más exigencias, desafíos y retos que requieren una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos, tal condición les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio y a la autocrítica e incluso llevarlos a la pérdida de control (Jiménez Herrera, 2010).

Gutiérrez y Amador (2016) mencionan que entre las consecuencias que presenta el estrés académico, como otros tipos de estrés, son manifestaciones físicas individuales, como incremento de la frecuencia cardíaca, transpiración y tensión muscular de brazos y piernas; respiración entrecortada y roce de los dientes, trastornos del sueño, fatiga crónica, cefalea y problemas de digestión. Las reacciones conductuales más relevantes son deterioro del desempeño, tendencia a polemizar, aislamiento, desgano, tabaquismo, consumo de alcohol u otros, ausentismo, nerviosismo, aumento o reducción de apetito y sueño.

Es pertinente enfocar la mirada hacia las diversas situaciones que generan estrés en estudiantes universitarios, así como su desarrollo y diversas formas para afrontarlo la cual permitirá el acceso a un mejor aprovechamiento académico, principal fin de la estancia de los jóvenes en el ámbito educativo. (Guadarrama Guadarrama et al., 2012, p. 1535)

Los esfuerzos cognoscitivos y conductuales que se llevan a cabo para satisfacer las demandas específicas, tanto externas como internas, son evaluadas como excedentes o desbordantes; es decir, los esfuerzos que realiza la persona para anticiparse, desafiar o cambiar las condiciones para alterar una situación estresante (Collados Sánchez & García Cutillas, 2012). El estrés es un problema de salud mental que perjudica a 50% de la población, considerado como un factor grave generador de patologías (Caldera Montes, Pulido Castro, & Martínez González, 2007).

El presente estudio describió el nivel de estrés y la relación entre las variables sexo y carrera en estudiantes de una universidad de carácter público del sureste de México. Su importancia radica en que a la fecha no existen estudios que identifiquen esta problemática en la institución, lo que permite reconocer los obstáculos a lo largo de la formación académica y detectar áreas de oportunidad.

MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo con diseño descriptivo y correlacional. La población de estudio estuvo representada por estudiantes universitarios de los programas educativos (PE) Licenciatura en Enfermería y Genómica e Ingeniería en Petroquímica y Nanotecnología con una muestra

de 255 estudiantes. Se utilizó muestreo probabilístico estratificado con el propósito de asegurar que todos los participantes tuvieran la posibilidad de participar en el estudio (Burns & Grove, 2012). Para la selección de los participantes se consideró aquellos con más de un ciclo escolar cursado.

Como instrumento de evaluación se utilizó el inventario SISCO (Barraza Macías, 2007), el cual tiene como objetivo principal reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y posgrado durante sus estudios. Cuenta con un índice de confiabilidad Alfa de Cronbach de .90. Es un cuestionario autoadministrado con 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

-Un ítem de filtro, en términos dicotómicos (sí-no) que permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el cuestionario. Un ítem en escala tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5, donde 1 es poco y 5 es mucho) permitiendo identificar el nivel autopercebido de estrés académico.

-Ocho ítems de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) que permiten identificar la constancia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores. 15 ítems de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) que identifican la frecuencia en la que se presentan los síntomas o reacciones al estresor y seis ítems (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) que nos permite conocer las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes. Para determinar el nivel de estrés se utilizó la escala de medición propuesta por Barraza Macías (2008) donde a través de puntaje porcentual se clasifica el estrés en leve (0-33), moderado (34-66) y profundo (67-100).

Para llevar a cabo la recolección de datos se requirió autorización a la institución educativa y se solicitó a la Coordinación de Docencia el total de estudiantes y el total por cada programa educativo (estrato). Con los datos proporcionados, la muestra se distribuyó de la siguiente manera: 67 estudiantes del programa de Enfermería, 66 de la Licenciatura en Genómica, 66 estudiantes de la Ingeniería en Petroquímica y 56 de Nanotecnología; a quienes se dio a conocer los objetivos y propósitos del estudio, todos los participantes hicieron válida su inclusión mediante la firma del consentimiento informado.

Los datos se procesaron en el paquete estadístico *Statistical Package for Social Sciences (SPSS)* versión 22 para Windows, mediante estadística descriptiva a través de frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central. Para determinar la correlación entre variables se empleó la prueba de Chi-cuadrado (χ^2).

El presente estudio se realizó conforme a lo establecido en el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud (SEGOB, 2 de abril de 2014) y la Norma Oficial Mexicana 012 NOM-012-SSA3-2012 (SEGOB, 4 de enero de 2013), que establece los criterios para llevar a cabo proyectos de investigación para la salud en seres humanos, donde se respetó la dignidad y los derechos de los participantes, se garantizó el anonimato y la confidencialidad de los datos proporcionados por los participantes y se les dio a conocer que eran libres de retirarse en el momento en que lo desearan.

RESULTADOS

De acuerdo con los datos recolectados, 40.4% de los participantes son del sexo masculino y 59.6% femenino, debido a que la población que más demanda el estudio de la enfermería corresponde a este último. Respecto a la ocupación, 69.8% estudia y 30.2% estudia y trabaja (tabla 1).

En la tabla 2 se muestran las medias y desviaciones estándar de los componentes del inventario SISCO. Se observa que el estrés está presente en los estudiantes debido a que los estresores se encuentran por arriba del punto medio de la escala sobre base 5 ($M= 3.0$), con respecto a las reacciones de los estudiantes, se encuentran alrededor del punto medio de la escala, siendo la más frecuente las reacciones físicas ($M= 2.6$), asimismo, el uso de estrategias de afrontamiento ($M= 2.9$).

Tabla 1

Características sociodemográficas

VARIABLES	n	%
Sexo		
Masculino	103	40.4
Femenino	152	59.6
Licenciatura		
Enfermería	67	26.3
Genómica	66	25.9
Petroquímica	66	25.9
Nanotecnología	56	22.0
Ocupación		
Estudiante	178	69.8
Estudia y Trabaja	77	30.2

Nota: Elaboración propia. N= 255.

Tabla 2

Medias y desviaciones estándar de los componentes del Inventario SISCO

Componentes	M	DE
Estresores	3.0	.71
Reacciones Físicas	2.6	.78
Reacciones Psicológicas	2.5	.76
Reacciones comportamentales	2.3	.75
Estrategias de Afrontamiento	2.9	.77

Nota: Elaboración propia. N= 255.

En la figura 2 se puede observar que los estudiantes de los cuatro programas educativos presentan un nivel moderado de estrés (23.1%, 21.6%, 25.2% y 16.5%, respectivamente). De estos, los estudiantes del PE Ingeniería en Petroquímica presentan mayor índice porcentual (25.2%), esto puede deberse a la complejidad de la carga académica, ya que están más orientados a las ciencias exactas.

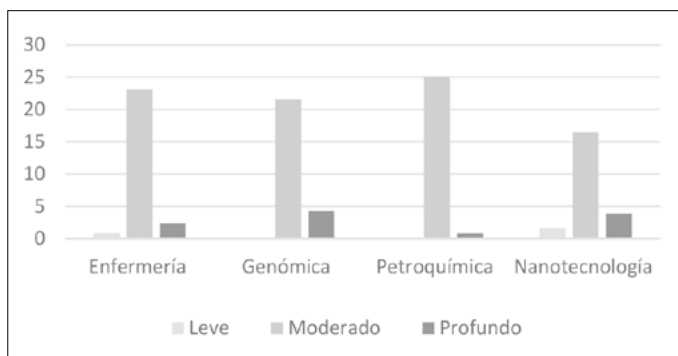


Figura 2. Nivel de estrés por programa educativo. N= 255. Elaboración propia.

La figura 3 muestra que el nivel de estrés que presentan los participantes es moderado (86.3%), seguido de un nivel profundo (11.4%) y un nivel leve con 2.4%, independientemente de su disciplina. En la tabla 3 se observa que no existe relación significativa entre nivel de estrés y sexo de los participantes ($\chi^2 = 2.423, p = .298$), por tanto, es posible determinar que el estrés está presente en ambos sexos.

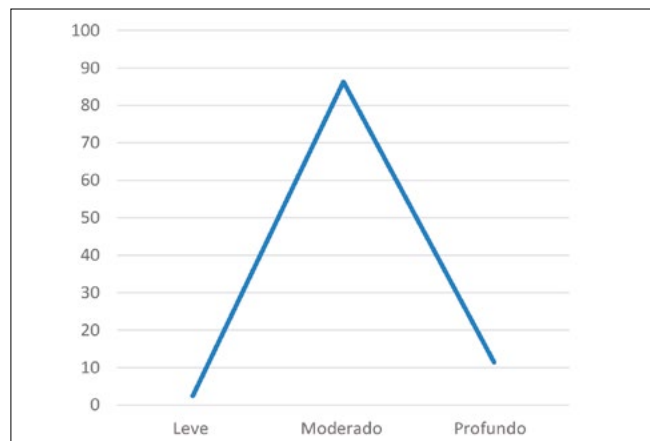


Figura 3. Nivel de estrés. N= 255. Elaboración propia.

Tabla 3

Relación entre el nivel de estrés y sexo masculino (n= 103) y femenino (n= 152)

Nivel de estrés	Masculino		Femenino		χ^2	p
	n	%	n	%		
Leve	2	33.3	4	66.7	2.42	.298
Moderado	93	42.3	127	57.7		
Profundo	8	27.6	21	72.4		

Nota: N= 255.

Elaboración propia.

Tabla 4

Relación entre el nivel de estrés y programa educativo

Licenciatura	Leve		Moderado		Profundo		χ^2	<i>p</i>
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%		
Enfermería	2	3.0	59	88.1	6	9	18.55	.005
Genómica	0	0	55	83.3	11	16.7		
Petroquímica	0	0	64	97.0	2	3.		
Nanotecnología	4	7.1	42	75.0	10	17.9		

Nota: *N*= 255.

Elaboración propia.

Se encontró una asociación significativa entre nivel de estrés y programa de estudios que cursan los estudiantes ($\chi^2= 18.551$, $p=.005$). Se observa que los estudiantes de Petroquímica y Enfermería presentan un nivel porcentual más elevado (97% y 88.1%); sin embargo, los estudiantes de Ingeniería en Nanotecnología presentan mayor índice porcentual en estrés profundo (17.9%) seguido por la Licenciatura en Genómica con 16.7% (tabla 4).

DISCUSIÓN

Los resultados de la presente investigación lograron determinar que existe un alto índice de estudiantes de educación superior con un nivel de estrés moderado, asimismo, se identificó que los estímulos estresores más frecuentes son las evaluaciones de los profesores, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares y el tiempo limitado para hacer los trabajos. Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Guadarrama Guadarrama et al. (2012), donde la mayor frecuencia de sucesos estresantes ocurre en estudiantes que oscilan entre 18 y 25 años, en que los asuntos escolares y económicos fueron los más significativos; en primer lugar la época de exámenes u oposiciones, seguido por problemas económicos propios o familiares.

Peña-Paredes et al. (2018) mencionan que las situaciones que siempre generaron estrés fueron incompreensión de temas abordados en clase (25.3%), tiempo limitado para hacer los trabajos (23.4%), sobrecarga de trabajos (21.5%), evaluaciones de profesores (20.9%), participación en clase (15.2%), tipo de trabajo que solicitan los maestros (14.6%), actitud y carácter del profesor (11.4%) y competencia con los compañeros (8.2%), lo que coincide con el presente estudio, ya que los estresores más frecuentes

fueron las evaluaciones de los maestros ($M= 3.40$), seguido de la sobrecarga de tareas ($M= 3.35$) y el tiempo limitado para realizar los trabajos escolares ($M= 3.27$); además, estos resultados son similares a lo reportado por García García et al. (2017), donde las actividades que generan estrés son la carga académica con 28.8%, la falta de tiempo para consumir las actividades académicas (27.4%) y las actividades relacionadas con responsabilidades de la asignatura (21.7%).

En lo que respecta a las reacciones manifestadas por los alumnos, se encontraron físicas (dolores de cabeza o migraña, 38.0%), psicológicas (inquietud, 38.4% y ansiedad, angustia o desesperación, 38.4%) y comportamentales (desgano para llevar a cabo las labores escolares, 36.9% y aumento o reducción del consumo de alimentos, 31.4%). Los hallazgos son mayores a lo reportado en un estudio realizado en la Universidad Autónoma de Guerrero a estudiantes de las áreas de matemáticas, letras, arquitectura, economía, urbanismo y filosofía (Peña-Paredes et al., 2018); destacaron los dolores de cabeza o migraña (10.1%), inquietud (16.5%), ansiedad, angustia o desesperación (12.7%), aumento o reducción del consumo de alimentos (10.1%) y desgano para realizar labores escolares (8.9%), quizá debido a la complejidad de las asignaturas impartidas en las diversas licenciaturas de la institución, ya que están basadas en ciencias puras y básicas.

Los datos mencionados difieren con los hallazgos del estudio de Jerez Mendoza y Oyarzo Barría (2015) realizado a estudiantes del área de la salud en Chile en la Universidad de Los Lagos, Osorno, en el que la prevalencia de los síntomas en alumnos es mayor a los reportado: dolores de cabeza o migrañas (61.5%), inquietud (76.1%), ansiedad, angustia o

desesperación (67.2%), desgano para llevar a cabo labores escolares (72.6%) y aumento o reducción del consumo de alimentos (68.8%).

Con respecto a las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes, las más empleadas fueron habilidad asertiva ($M=3.15$) y ejecución de un plan de estudios ($M=3.09$), hallazgos similares fueron reportados en el Tecnológico Superior en Finanzas de Ecuador, ya que 31.6% de los encuestados mencionó que realizan acciones de afrontamiento ante las situaciones características de estrés académico, donde las más frecuentes son la ejecución de un plan de estudios y asertividad (Álvarez-Silva, Gallegos-Luna, & Herrera-López, 2018).

En el presente estudio 86.3% de los participantes presentan un estrés moderado, hallazgos similares se reportan en un estudio realizado en estudiantes de una Universidad de Colombia en la que se encontró que los estudiantes de Medicina presentan niveles significativos de estrés (64%) (Lemos, Henao Pérez, & López Medina, 2018). La presencia de estrés en los alumnos del área de ciencias de la salud puede ser por la responsabilidad al tener en sus manos la vida de personas, aunada a la dinámica existente al interior de las instituciones formadoras de recursos humanos para la salud.

El estrés académico cuya fuente se encuentra en el ámbito educativo afecta el aprendizaje de los estudiantes y su bienestar (Toribio-Ferrere & Franco-Bárcenas, 2016). El conjunto de los efectos citados influye en el rendimiento académico, puede

fomentar el consumo de drogas, alteración del sueño, elusión de la responsabilidad y otras situaciones que repercutan negativamente en el desempeño de su labor como futuros profesionales y en el logro de sus aspiraciones personales (Alfonso Águila, Calcines Castillo, Monteaguado de la Guardia, & Nieves Achon, 2015).

CONCLUSIONES

Este trabajo permitió identificar la presencia de estrés en estudiantes universitarios debido a sucesos estresantes durante su tránsito escolar. El alumno que presenta altos niveles de estrés por un periodo prolongado puede afectar su rendimiento académico y provocar un desequilibrio sistémico, asimismo, se espera que contribuya con los estudios realizados sobre esta temática para su mejor comprensión.

Se determinó que existe estrés académico moderado con predominio en la población femenina. Se cotejó que genera síntomas que pueden llegar a afectar el tránsito escolar, desde dolores de cabeza o migrañas (físicas), problemas de concentración, sentimientos de depresión e inquietud (psicológicas), así como desgano para realizar labores escolares y el consumo o reducción de alimentos (comportamentales). Es necesario enfocar la mirada hacia los métodos de enseñanza-aprendizaje y el desarrollo de competencias, además de fomentar entre los estudiantes la responsabilidad y organización de las labores escolares y con ello minimizar la intensidad, frecuencia y reacciones que el estrés produce.

REFERENCIAS

- Alfonso Águila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves Achon, C. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178.
- Álvarez-Silva, L. A., Gallegos-Luna, R. M., & Herrera-López, P. S. (2018). Estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior. *Universitas Revista de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador*, 28, 193-209.
- Barraza Macías, A. (2007). Inventario SISCO del estrés académico. *Universidad Pedagógica de Durango*, 7, 89-93.
- _____ (2008). Construcción y validación psicométrica del Inventario del Estrés de Examen. *Investigación Educativa Duranguense*, 9, 33-45.
- Bowler, R. M., & Cone, J. E. (2001). *Secretos de la Medicina del Trabajo*. México: Mc Graw Hill-Interamericana Editores.
- Burns, N., & Grove, S. K. (2012). *Investigación en Enfermería*. (5ª. ed.). España: Elsevier.
- Caldera Montes, J. F., Pulido Castro, B. E., & Martínez González, M. G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.
- Collados Sánchez, J. M., & García Cutillas, N. (2012). Riesgo de estrés en estudiantes de Enfermería durante las prácticas clínicas. *Revista Científica de Enfermería*, 4, 1-10.
- Domingues Hirsch, C., Devos Barlem, E. L., De Almeida, L. K., Tomaschewski Barlem, J. G., Lerch Lunardi, V., & Marcelino Ramos, A. (2018). Stress triggers in the educational environment from the perspective of nursing students. *Texto & Contexto Enfermagem*, 27(1), e0370014.
- Escobar Zurita, E. R., Soria de Mesa, B. W., López Proaño, G. F., & Peñafiel Salazar, D. A. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. Recuperado de <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>
- García García, P., Cano Fajardo, L. E., López Guevara, S. J., Castillo Muraira, Y., Gutiérrez Sánchez, G., & Jiménez Martínez, A. A. (2017). Nivel de estrés y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Parainfo Digital*, 11(27). Recuperado de <http://www.index-f.com/para/n27/118.php>
- Guadarrama Guadarrama, R., Márquez Mendoza, O., Mendoza Mojica, S. A., Veytia López, M., Serrano García, J. M., & Ruiz Tapia, J. A. (2012). Acontecimientos estresantes, una cuestión de salud en universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(4), 1532-1547.
- Gutiérrez, H. A. M., & Amador, M. M. E. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *QUIPURAMAYOC*, 24(45A), 23-28.
- Jerez Mendoza, M., & Oyarzo Barría, C. (2015). Estrés académico en Estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 53(3), 149-157.
- Jiménez Herrera, L. G. (2010). Estrés en estudiantes de farmacia de la Universidad de Costa Rica. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 10(2), 1-29. doi: 10.15517/AIE.V10I2.10114
- Lemos, M., Henao Pérez, M., & López Medina, D. C. (2018). Estrés y salud mental en estudiantes de medicina. Relación con afrontamiento y actividades extracurriculares. *Archivos de Medicina*, 14(2). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6499267>
- Peña-Paredes, E., Bernal Mendoza, L. I., Pérez Cabañas, R., Reyna Ávila, L., & García Sales, K. G. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *Nure Investigación: Revista Científica de Enfermería*, 15(92). Recuperado de <file:///E:/Msat/Dialnet-EstresYEstrategiasDeAfrontamientoEnEstudiantesDeNi-6279759.pdf>
- Pulido Rull, M. A., Serrano Sánchez, M. L., Valdés Cano, E., Chávez Méndez, M. T., Hidalgo Montiel, P., & Vera García, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21(1), 31-37.
- Sánchez-Villena, A. (2018). Relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios. *Eureka*, 15(1), 27-38.
- Sarubbi de Rearte, E., & Castaldo, R. I. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Nuevo encuentro de investigadores en Psicología MERCASUR. Universidad de Buenos Aires, Argentina. Recuperado de <https://www.aacademica.org/000-054/466>

- Secretaría de Gobernación. (4 de enero de 2013). Norma Oficial Mexicana NOM-012-SSA3-2012, Que establece los criterios para la ejecución de proyectos de investigación para la salud en seres humanos. *Diario Oficial de la Federación*. Recuperado de http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5284148&fecha=04/01/2013
- _____ (2 de abril de 2014). Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud. *Diario Oficial de la Federación*. Recuperado de http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LGS_MIS.pdf
- Suárez-Montes, N., & Díaz-Subieta, L. B. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de Salud Pública*, 17(2), 300-313.
- Toribio-Ferrere, C., & Franco-Bárceñas, S. (2016). Estrés Académico: El enemigo silencioso del estudiante. *Salud y Administración*, 3(7), 11-18.
- Williams, S., & Cooper, L. (2004). *Manejo del estrés en el trabajo: Plan de acción detallado para profesionales*. México: El Manual Moderno.
- Zárate Depraect, N. E., Soto Decuir, M. G., Castro Castro, M. L., & Quintero Salazar, J. R. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revista de Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4), 92-98.