

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v5i3.2108>

## Estrés académico y emociones en estudiantes universitarios

Academic stress and emotions in university students

**Gabriela Chávez Sánchez**

[gabriela.chavez@uan.edu.mx](mailto:gabriela.chavez@uan.edu.mx)

<https://orcid.org/0000-0002-7693-2942>

Unidad Académica del Norte del Estado de Nayarit

Acaponeta, Nayarit. – México

Artículo recibido: 08 de mayo de 2024. Aceptado para publicación: 24 de mayo de 2024.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

### Resumen

Este documento contempla una investigación que identifica niveles de estrés en los estudiantes de las Licenciaturas de Contaduría, Derecho y Ciencias de la Educación de la Unidad Académica del Norte del Estado de Nayarit. Se estudió una muestra aleatoria de 122 estudiantes, utilizando un instrumento de Escala de Afrontamiento del Estrés Académico Cabanach et al. (2010). El estrés es considerado un estado de alerta que perjudica a quienes lo padecen o han padecido, se dice que es desencadenante de otras enfermedades de nuestro cuerpo, en este sentido los resultados generales de esta investigación muestran que los estudiantes de la UANEN padecen altos niveles de estrés; en las tres licenciaturas las respuestas se inclinaron a estados emocionales derivados de situaciones vividas no predominando el razonamiento analítico o racional que les permita diseñar estrategias de afrontamiento para salir adelante a situaciones vividas. Se muestran resultados por Licenciatura, se identifican los ítems con mayor y menor puntuación; una vez analizada la información, se presenta gráficamente y se sugieren estrategias que coadyuven a disminuir los niveles de estrés de los estudiantes a través de acciones del personal y docentes que laboran en la Unidad Académica del Norte del Estado de Nayarit.

*Palabras clave:* estrés académico, estudiantes universitarios, emociones

### Abstract

This document contemplates an investigation that identifies stress levels in students of the Accounting, Law and Educational Sciences Degrees of the Northern Academic Unit of the State of Nayarit. A random sample of 122 students was studied, using an Academic Stress Coping Scale instrument Cabanach et al. (2010). Stress is considered a state of alert that harms those who suffer from it or have suffered from it; it is said to trigger other diseases in our body. In this sense, the general results of this research show that UANEN students suffer from high levels of stress. stress; In the three bachelor's degrees, the responses were inclined to emotional states derived from experienced situations, with analytical or rational reasoning not predominating that allows them to design coping strategies to overcome experienced situations. Results are shown by Bachelor's Degree, the Items with the highest and lowest scores are identified, once the information has been analyzed, it is presented graphically and strategies are suggested that help reduce the stress levels of the students through the actions of the staff who work in the Academic Unit of the North of the State of Nayarit.

*Keywords:* academic stress, university students, emotions

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Cómo citar: Chávez Sánchez, G. (2024). Estrés académico y emociones en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 5 (3), 1194 – 1205.  
<https://doi.org/10.56712/latam.v5i3.2108>

## INTRODUCCIÓN

Derivado de situaciones vividas a nivel mundial como consecuencia de la pandemia que vivimos y que provocó muchos cambios a nivel personal, familiar y educación, se decide tener un acercamiento a las emociones y niveles de estrés de estudiantes universitarios que nos permitan darnos una idea clara de cómo se sienten, o que tanto su salud mental se vio afectada a casi 5 años de haber iniciado la pandemia y que inesperadamente impactó a todos por igual de una forma global.

De acuerdo con Fernández (2020) la emoción es una reacción involuntaria, corta en el tiempo, espontánea, muy visual, que todos ven, en cambio el sentimiento es menos intenso, se piensa más, se interpreta, se nombra, se siente internamente, es privado y mental. Ambos sentimientos son importantes y deberíamos todos poder dominar, ya que se ha comprobado que el control de nuestras emociones y sentimientos nos permite un mejor desarrollo tanto personal como profesional.

Es importante indagar acerca de sentimientos, emociones que presentan los estudiantes universitarios, estados de ánimo, recordemos que la situación que se vivió rebasó límites que de ninguna manera pensamos sucedería. Hoy a casi 5 años de que vivimos el primer caso del virus SAR COVID-19 requerimos plantearnos que hay o que sienten en el interior nuestros estudiantes universitarios para que nosotros desde nuestro lugar que es educarlos podamos diseñar estrategias adecuadas de enseñanza aprendizaje que combinen tanto su formación profesional como su bienestar emocional.

En este sentido Bejarano et al. (2022) refiere que cerca de 400 millones de personas en el mundo han presentado alguna vez en su vida problemas de salud mental, información importante si consideramos que el mayor riesgo se vive en las edades universitarias además considerando la pandemia resulta todavía más importante analizar esta problemática.

Estudiar una carrera universitaria constituye una gran experiencia de formación profesional y personal cuyas exigencias y responsabilidades en muchas ocasiones rebasan a los estudiantes provocando situaciones de angustia, inseguridad, estrés, nerviosismo o incluso puede detonar en vicios en muchos de ellos constituyendo un gran desafío para adaptarse al entorno, aunado a factores de riesgo que afectan la salud emocional o mental de los universitarios.

La travesía universitaria ocasiona que los estudiantes se expongan a situaciones estresantes que implican grandes cambios o tensiones en su persona, recordemos que todos viven de diferente manera, su entorno social es diferente, su educación inicial varía de acuerdo a región, cultura, familia ; siendo importante precisamente que se cuente con una buena salud mental y aprendan a gestionar sus emociones para que puedan resolver las dificultades que a lo largo de su vida tanto personal como profesional tendrán.

Dentro de este contexto se dice que es importante conocer a los estudiantes de nuestra Unidad Académica, muchos de ellos vienen de poblaciones marginadas, no cuentan con vías de acceso o medios de comunicación adecuados, la mayoría son de escasos recursos y muchos de ellos sufrieron mucho en tiempos de pandemia porque no tenían acceso a internet y esto retrasó su formación profesional. Se considera necesario tener un acercamiento con ellos para identificar sus necesidades emocionales, o si presentan algún problema de salud mental que esté influyendo en su bajo rendimiento profesional. Con esta investigación se diseñarán estrategias adecuadas para solucionar los problemas que se detecten y permita a los estudiantes universitarios del Norte de Nayarit desenvolverse adecuadamente en el ambiente profesional de la región.

(Chau & Vilela, 2017) refiere que el ambiente universitario está inmerso en la problemática de salud mental. Estudios realizados en estudiantes universitarios del Reino Unido reportaron que la fatiga, ansiedad y ánimo depresivo eran los principales problemas psicosomáticos. Por otro lado, en Estados

Unidos según la encuesta anual realizada por la Asociación Americana de Salud Universitaria con una muestra de 93,034 estudiantes reportaron que el 15.8 % padecían ansiedad, el 13.1 % depresión y al 7.4 % presentaba ataques de pánico.

La Revista de Psicología, Vol. 35 (2), 2017, pp. 387-422 (ISSN 0254-9247) en línea refiere que los resultados de la Encuesta Nacional de Centros de Orientación Universitaria, la depresión clínica, desórdenes de ansiedad y problemas psiquiátricos han aumentado en los últimos cinco años en los jóvenes universitarios estadounidenses. Cifras alarmantes que requieren mucha atención por parte de toda la población en general, gobierno e instituciones educativas.

### **DESARROLLO**

El estrés es considerado un estado de alerta que perjudica a quienes lo padecen o han padecido, se dice que es desencadenante de otras enfermedades de nuestro cuerpo ya que pone en estado de alerta a nuestro sistema inmunológico, impidiendo desarrollar nuestras actividades de una manera adecuada. Dentro de este contexto Fernández (2020) define al estrés como un estado de salud mental que las personas desarrollan muchas veces tras experimentar alguna situación problemática. La pandemia por el virus SAR COVID 19 es un ejemplo de este tipo, muchas personas desarrollan enfermedades mentales y aún continúan padeciendo los efectos y secuelas de ésta. Sin embargo, en muchas ocasiones el estrés es ocasionado por situaciones que en realidad no son tan peligrosas, pero en personas sensibles si se ve afectada su calidad de vida y rendimiento físico y mental.

Durante y después de la situación traumática vivida lo normal es sentir miedo, que puede perdurar durante mucho tiempo, sin embargo hay personas que presentan síntomas como reviviscencia es decir volver a vivir el evento, pesadillas, pensamientos aterradores, altos índices de ansiedad, evitan ciertos lugares o situaciones, objetos que recuerden el suceso pasado; esta situación es la que particularmente nos llama la atención, el poder conocer cómo se sienten los estudiantes de la Unidad Académica del Norte del Estado de Nayarit en relación al estrés, de las licenciaturas en Contaduría, Ciencias de la Educación y Derecho; con esta información se podrán diseñar estrategias educativas adecuadas a la problemática detectada y brindar soluciones que beneficien a los estudiantes, universidad y entorno tanto familiar como social.

Por ello es importante abundar más en la conceptualización del estrés y enfocarlo en los Universitarios, (Velázquez & Teston, 2022), definen al estrés como un conjunto de relaciones que se dan entre una situación vivida y la capacidad que se tenga para afrontarla generando tensiones y diferentes manifestaciones cognitivas, emocionales y relacionadas con la conducta que repercuten en el bienestar personal, refiere que el estrés puede repercutir en el desarrollo académico del estudiante, ya que interfiere contra su voluntad y altera su comportamiento no pudiendo hacer frente a sus responsabilidades académicas que son estudiar, poner atención, concentrarse.

Asimismo, se dice que el estrés académico es un proceso interno del individuo psicológico que se adapta y se desarrolla en el área de la educación. En este sentido Castillo et al. (2020) citado por Velázquez & Teston, (2022), afirman que el estrés académico es un proceso multifactorial difícil que se incrementa en el nivel universitario y que para poder realizar intervenciones que solucionen se necesita de instrumentos realmente válidos y fiables para medirlo y determinarlo.

Durante la pandemia todo se enfocó en prevenir y brindar el tratamiento adecuado físico y se descuidó la parte emocional aun cuando había medios de comunicación y campañas que hablaban de esto. Se incrementaron notablemente la ansiedad y niveles de estrés en los individuos, además hubo más agotamiento emocional, nerviosismo, entre otros. Otros síntomas de actitudes muy notorias y que se relacionan con el estrés es la pérdida o capacidad de dar lo mejor de sí en las actividades, o agotamiento emocional, fatiga, nerviosismo y frustración por no poder cumplir con las demandas

escolares. Derivado del cansancio y agotamiento los estudiantes dejan de mostrar entusiasmo en sus estudios y no se concentran, trayendo como resultado que bajen su rendimiento escolar. De igual forma muchos estudiantes sentían la presión de abandonar sus estudios, derivado de la situación que se estaba viviendo.

Dentro de este contexto se dice que es necesario que las Instituciones Educativas hagan frente a la situación actual presente en los estudiantes universitarios relacionada con su salud mental ya que a raíz de la pandemia muchos de ellos han sufrido graves problemas de salud que verdaderamente afecta su calidad de vida y disminuye su rendimiento escolar. Las Instituciones Educativas deben hacer honor a su razón de ser, formar profesionistas competentes que posean además de una adecuada formación técnica y profesional, una gran calidad humana que les permita enfrentar los retos que día a día se presentan en el mundo laboral.

Se requiere voluntad e interés para que las Instituciones Educativas cumplan con esta labor, debería encargarse del bienestar personal de los estudiantes universitarios ya que las horas que pasan en la Universidad en ocasiones rebasan al tiempo que están en sus hogares activos.

### **Objetivo general**

- Identificar niveles de estrés en los estudiantes universitarios de la Unidad Académica del Norte del Estado de Nayarit.

### **Objetivos específicos**

- Analizar los niveles de estrés de los estudiantes universitarios de la Unidad Académica del Norte del Estado de Nayarit.
- Clasificar por licenciatura los resultados de los niveles de estrés de los estudiantes universitarios.
- Comparar resultados por carreras y proponer estrategias educativas para coadyuvar a disminuir el estrés presentado en los estudiantes de la Unidad Académica del Norte del Estado de Nayarit.

### **METODOLOGÍA**

Para la realización de este trabajo de investigación se utilizó un instrumento validado de Escala de Afrontamiento del Estrés Académico que de acuerdo a Cabanach et al. (2010) nos permite identificar niveles de estrés académico en los estudiantes universitarios y distingue el apoyo social, reevaluación cognitiva y la planificación.

El instrumento se aplicó a una muestra aleatoria de 122 estudiantes de la Unidad Académica del Norte del Estado de Nayarit, distribuidos de la siguiente manera: 55 estudiantes de la Licenciatura en Contaduría, 25 estudiantes de la Licenciatura en Derecho y 42 estudiantes de la Licenciatura de Ciencias de la Educación. El tiempo de aplicación fue de aproximadamente 20 minutos, los estudiantes tuvieron toda la confianza en responder verdaderamente como se sienten.

El instrumento consta de un total de 23 ítems que se clasifican de la siguiente manera: Un primer factor se constituye por 9 ítems que se refieren a una forma de afrontamiento activo que se dirige a crear un significado nuevo de la situación del problema resaltando aspectos positivos o dando énfasis a expectativas positivas. (Reevaluación positiva).

El segundo factor agrupa 7 ítems que integra los intentos de búsqueda de consejo con la información de cómo se puede resolver el problema, es decir como apoyo y comprensión para ayudar a la situación emocional presentada por el problema mismo (Búsqueda de apoyo).

Por otra parte, el factor tercero se integra por los 7 ítems restantes que se refieren a estrategias de afrontamiento que se dirigen a cambiar o controlar la situación, lo que implica un razonamiento más analítico y racional del problema. Es decir, se enfoca en el análisis de la dificultad y a la elaboración de un plan de acción para resolverlo. (Planificación).

Las respuestas a los ítems se concentran en Escala Likert puntuados y clasificados de la siguiente manera:

Se le asigna 1 punto a la respuesta Nunca, 2 a Alguna vez, 3 a Bastantes veces, 4 a muchas veces y 5 a siempre. Concluyendo que el valor más alto es el que la situación planteada se presenta más frecuentemente.

Es importante mencionar que a los estudiantes se les dijo que su participación es anónima y voluntaria para que se sintiera con confianza a responder los cuestionamientos y los resultados sean más objetivos.

Una vez concentrada la información recopilada, se analizó, graficó y se presentan resultados resaltando aspectos importantes y se sugieren estrategias para coadyuven al mejoramiento del estado de ánimo de los estudiantes universitarios de la Unidad Académica del Norte del Estado de Nayarit y disminuyan sus niveles de estrés.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

### **Gráfico 1**

*Resultados generales*



**Fuente:** elaboración propia.

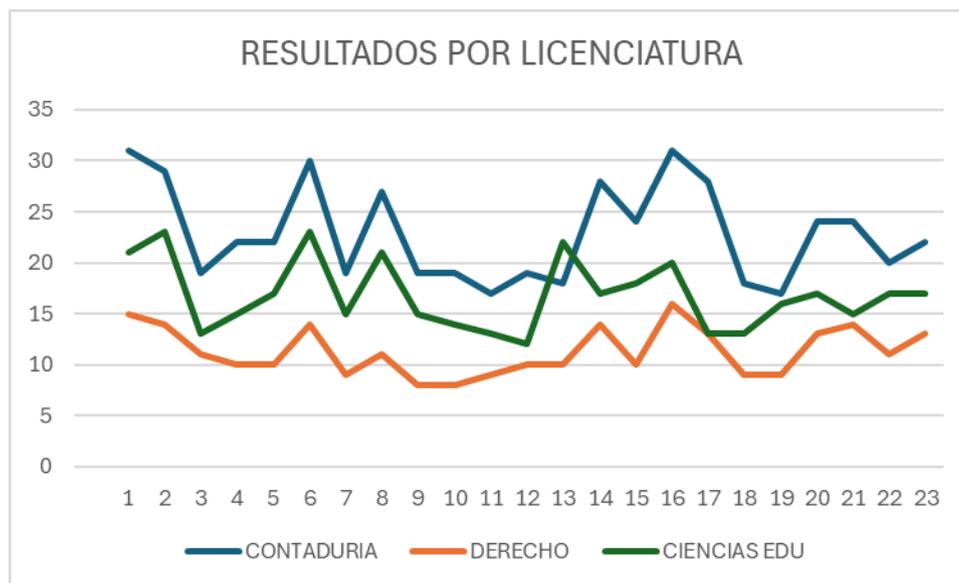
Para iniciar con la interpretación de resultados se presenta la figura no. 1 la cual nos muestra los puntos totales obtenidos por cada ítem y permite identificar cuáles de ellos resultaron con mayor puntuación y cuáles menor; la puntuación más alta se concentró en los ítems No. 1 y el ítem No. 6, los cuales nos dicen cómo responden los estudiantes a una situación problemática olvidando los aspectos desagradables y resaltando lo positivo, y con la misma vertiente la respuesta a cómo se sienten cuando se enfrentan a una situación problemática mientras preparan exámenes y planean su estudio.

Por otro lado, el ítem que presentó la puntuación más baja se concentra en la afirmación de que cuando se presentan situaciones problemáticas como exámenes suelen pensar que le saldrán bien, es decir muestran un razonamiento más analítico de la situación dejando de lado la parte emocional. Ambas puntuaciones pueden observarse en el gráfico 1.

Es importante mencionar que las encuestas fueron aplicadas por carrera, por lo cual se considera importante mostrar los resultados por carrera para analizar si hay diferencias en los resultados.

**Gráfico 2**

*Resultados por licenciatura*



**Fuente:** elaboración propia.

**Tabla 1**

*Puntos totales*

	ITEM	CONTADURIA	DERECHO	CIENCIAS EDU
AFRONTAMIENTO ACTIVO	1	31	15	21
	2	29	14	23
	3	19	11	13
	4	22	10	15
	5	22	10	17
	6	30	14	23
	7	19	9	15
	8	27	11	21
	9	19	8	15
BÚSQUEDA DE APOYO	10	19	8	14
	11	17	9	13
	12	19	10	12
	13	18	10	22
	14	28	14	17
	15	24	10	18
	16	31	16	20
RAZONAMIENTO MAS ANALÍTICO	17	28	13	13
	18	18	9	13
	19	17	9	16
	20	24	13	17
	21	24	14	15
	22	20	11	17
	23	22	13	17

**Fuente:** elaboración propia.

De acuerdo con la gráfica de la figura No. 2 se puede observar que los valores más altos en el caso de la Licenciatura en Contaduría se concentran en el Ítem no. 1 dentro de la clasificación del Afrontamiento Activo que se refiere a la reacción que tienen los estudiantes cuando se enfrentan a una situación problemática, olvidando los aspectos desagradables y resaltando lo positivo, asimismo el Ítem No. 16 obtuvo la puntuación más alta refiriéndose a la reacción de los estudiantes cuando se enfrentan a una situación complicada, y no darle importancia a los problemas dentro de los ítems que se refieren a la búsqueda de apoyo. Los estudiantes de la Licenciatura en Derecho mostraron el resultado más alto también en el Ítem No. 16 es decir la reacción que tienen ante una situación compleja sin darle importancia a los problemas. Por otra parte, los estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Educación mostraron puntajes más altos en el Ítem 2 y 6. El primero de ellos nos dice su respuesta a cuando se enfrentan a una situación problemática, priorizando las tareas y organizando el tiempo, y el 6 a la reacción de los estudiantes cuando se enfrentan a una situación problemática mientras preparan exámenes, planificando detalladamente cómo van a estudiar. Ambos dentro de los ítems que miden la búsqueda de apoyo.

Los resultados más bajos en la Licenciatura de Contaduría se presentan en los ítems 11 y 19 respectivamente. El primero de ellos habla de si los estudiantes cuando se enfrentan a una situación problemática hablan con su pareja, familia o amigos. Y el segundo se refiere a si cuando enfrentan una situación difícil, hacer una lista de tareas por hacer, una a una sin pasar a la siguiente hasta que finaliza la anterior (razonamiento analítico).

En la Licenciatura de Derecho los resultados más bajos se concentraron en los Ítems 9 y 10, el primero de ellos se refiere a si elaboran un plan de acción y le dan seguimiento cuando se enfrentan a una

situación problemática y el segundo de ellos a cuando se enfrentan a una situación problemática no permiten que el problema los supere, dándose un plazo para solucionarlo.

Por consiguiente, la Licenciatura en Ciencias de la Educación mostró el resultado más bajo en el ítem No. 12, que se refiere a la reacción de los estudiantes cuando se enfrentan a una situación problemática mientras están preparando los exámenes, centrándose en lo que necesitan para obtener mejores resultados.

Tomando como base los resultados generales y resultados por Licenciatura, se puede observar que en ninguna de las tres licenciaturas predominó el razonamiento más analítico o racional, es decir a diseñar estrategias de afrontamiento para salir adelante a situaciones que se presenten o problemas que deban resolverse.

Esto indica que las respuestas en la mayoría de los estudiantes universitarios de la Unidad Académica del Norte del Estado de Nayarit se dan en base a estados emocionales derivados de situaciones vividas.

Dentro de este contexto si analizamos globalmente los resultados obtenidos podemos percibir que los estudiantes de las Licenciaturas en contaduría, Ciencias de la Educación y Derecho presentan altos niveles de estrés ya que puntajes grandes denotan estrés elevado, siendo así en la mayoría de los ítems que se utilizaron para medir los niveles de estrés de los estudiantes de las Licenciaturas en Contaduría, Derechos y Ciencias de la Educación de la Unidad Académica del Norte del Estado de Nayarit.

## **CONCLUSIÓN**

Tomando como base los resultados de la investigación y una vez que se concentró y analizó la información obtenida se concluye que los estudiantes de las Licenciaturas en Contaduría, Derecho y Ciencias de la Educación de la Unidad Académica del Norte del Estado de Nayarit presentan altos niveles de estrés ante problemas presentados.

Los puntajes o valores más altos se concentraron en aspectos relacionados con la afrontación activa del problema o situación sin embargo está presente el estrés académico en las 3 licenciaturas.

Los valores presentados con menor puntaje son los que se clasifican como un pensamiento analítico o racional de la situación, que es el que debería prevalecer para enfrentar adecuadamente los momentos de tensión derivados del estrés presentado.

En un panorama donde se define el afrontamiento como conductas o pensamientos que se presentan como consecuencia o respuesta ante situaciones de estrés, deben diseñarse estrategias para utilizarse en cada ambiente o contexto de aprendizaje de un modo único y que puede ser diferente dependiendo de las condiciones que desencadenaron el hecho. Así, los universitarios pueden ser diferentes en la manera de comportarse.

Los resultados de este trabajo de investigación contribuyen al estudio y detección de niveles de estrés entre los estudiantes de la Unidad Académica del Norte del Estado de Nayarit, asimismo deben coadyuvar a la búsqueda de estrategias que ayuden a disminuir esta situación y por ende se favorezcan los estudiantes universitarios, La Unidad Académica y la sociedad y entorno en general.

En este sentido se sugieren una serie de acciones que pueden implementarse en la Unidad Académica del Norte del Estado de Nayarit.

En primer lugar, se brinda a todos los estudiantes un ambiente acogedor, positivo, ameno, que se oriente al bienestar emocional de los jóvenes, bienestar espiritual e intelectual.

Que todo el personal que labora en la Unidad Académica del Norte del Estado de Nayarit se involucre en esta dinámica docentes, trabajadores, administrativos, personal de intendencia, vigilancia, etc.

Por otra parte, la realización de actividades culturales y deportivas, brindan un ambiente de confianza entre los estudiantes y docentes involucrados; es importante se realicen como parte de la Identidad Universitaria.

En coordinación con la Universidad Autónoma de Nayarit campus Tepic, solicitar talleres, cursos de bienestar personal, a los cuales pudieran asistir todos los estudiantes de la Unidad Académica, quizás les ayude a reflexionar o motive a buscar alternativas para disminuir sus altos niveles de estrés presentado.

Otra alternativa es orientar a los docentes a que realicen dinámicas en sus clases que permitan que los estudiantes se sientan relajados, en un ambiente cómodo, con la suficiente confianza de expresar sus opiniones; estas medidas pueden contribuir a que disminuyan sus presiones derivadas de las exigencias de la Universidad y su rendimiento académico se favorezca.

## REFERENCIAS

Bejarano, J., Palacios, C., (2022). Factores de Riesgo que Impactan en la Salud de Universitarios. Semillero en Nuevas Perspectivas en Psicología Clínica, Vol. 17, núm 30, junio 2022, pp 42-45 Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano. Psicología. Bogotá. <https://revistas.poligran.edu.co/index.php/poliantea>

Cabanach, R., Valle, A; Rodríguez, S; Piñeiro, I; Freire, C. (2010). Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA). Revista Iberoamericana de Psicología y Salud, Vol. 1, num. 1, enero 2010, pp. 51-64 Sociedad Universitaria de Investigación en Psicología y Salud. Coruña España. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=245116411005>

Chau, C., Vilela, P; (2017). Determinantes de la Salud Mental en Estudiantes Universitarios de Lima y Huénuco. Revista de Psicología, Vol. 35, núm. 2, 2017, pp 387-422 Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP). <https://doi.org/10.18800/psico.201702.001>

Fernández, P., (2020). Estudiantes, Emociones; Salud Mental y Pandemia. Revista Andina de Educación, Vol 4, núm 1, pp. 23-29. Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco. Calzada del Hueso 1100, Col. Villa Quietud, Delegación Coyoacán, 04960 Ciudad de México. DOI: <https://doi.org/10.32719/26312816.2021.4.1.3>

Velázquez, C., Testón, N., (2022). El estrés académico y afectaciones emocionales en estudiantes de nivel superior, Revista Innova Educación, Vol 4, Núm. 2, pp 132-146. Instituto Universitario de Innovación, Ciencia y Tecnología Inudi, Perú. DOI: <https://doi.org/10.35622/j.rie.2022.02.008.es>

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) .