

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i5.1315>

## **Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Querétaro en tiempos de confinamiento**

Academic stress in Psychology students of the Autónoma University of Querétaro in times of Confinement

**Ma. Isabel García Uribe**

migarciapsic@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0003-1511-3924>  
Universidad Autónoma de Querétaro  
Santiago de Querétaro – México

**Elizabeth Rodríguez Santillan**

elizabeth.rodriguez@uaq.edu.mx  
<https://orcid.org/0000-0001-8128-476X>  
Universidad Autónoma de Querétaro  
Santiago de Querétaro – México

**Mónica González Márquez**

monigm1708@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-5304-9033>  
Universidad Autónoma de Querétaro  
Santiago de Querétaro – México  
Piura – Perú

Artículo recibido: 19 de octubre de 2023. Aceptado para publicación: 07 de noviembre de 2023.  
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

### **Resumen**


Las y los universitarios constantemente se enfrentan a una serie de demandas con alto nivel de exigencia académica por las propias características que implica una carrera profesional. Con el confinamiento surgieron nuevos retos que pudieron agudizar el estrés cotidiano. Este estudio tuvo como objetivo indagar el proceso de estrés que los y las estudiantes de Psicología presentaron durante el confinamiento y establecer la correlación entre estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento con el nivel de estrés. La muestra se conformó por 273 estudiantes de Psicología de la Universidad Autónoma de Querétaro. Se aplicó el Inventario de Estrés Académico SISCO-SV 21 de Barraza (2018) adaptado a tiempos de confinamiento. Fue un método cuantitativo, descriptivo y correlacional. Los resultados muestran que el 49.1 % de la población presentó un nivel severo de estrés (68.7 %), acompañado de un nivel alto de síntomas y bajo de estrategias de afrontamiento. No se presentan diferencias significativas en cuanto al nivel de estrés por áreas, sin embargo, el área educativa y social presentan un nivel severo, y clínica y laboral un nivel moderado. Se correlaciona de manera alta y positiva el estrés con los síntomas, siendo estos últimos los más altos, se obtuvo una correlación moderada y positiva del estrés y los estresores, una correlación negativa y débil entre estrategias y estrés. Se concluye que los y las estudiantes vivieron el período de confinamiento mostrando un nivel alto de síntomas con bajos niveles de estrategias de afrontamiento lo que significa que tienen bajas habilidades de autocontrol y socioemocionales.

*Palabras clave:* síntomas, estrés académico, estresores, estudiantes universitarios

## Abstract

University students frequently face demands with a high level of academic requirements due to the characteristics that a professional career implies. With the confinement, new challenges arose that exacerbate daily stress. This study aimed to investigate the stress process that the psychology students presented during confinement and aimed to establish the correlation between stressors, symptoms and coping strategies with the stress level. The sample was conformed of 273 Psychology students from the Autonomous University of Querétaro. The Academic Stress Inventory SISCO-SV 21 of Barraza (2018) was applied and adapted to times of confinement. It was a quantitative and correlational study. The results showed that 49.1% of the population presented a severe level of stress (68.7%), accompanied by a high level of symptoms and a low level of coping strategies. There were no significant differences in the level of stress by area in psychology, however, the educational and social area present a severe level of stress, and the clinical and work area present a moderate level. The level of stress is significantly correlated with the symptoms, moderately with stressors, and negatively with strategies. It is concluded that the students experienced the confinement period showing a high level of symptoms with low levels of coping strategies, which means that they have low self-control and socio-emotional skills.

*Keywords:* symptoms, academic stress, stressors, university students

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

Como citar: García Uribe, M. I., Rodríguez Santillán, E. & González Márquez, M. (2023). Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Querétaro en tiempos de confinamiento. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(5), 245–262. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i5.1315>

## INTRODUCCIÓN

Hoy en día el individuo está expuesto a una serie de demandas y tensiones constantes, ya sea familiares, laborales, sociales o escolares que exigen un esfuerzo mayor por parte de la persona lo cual puede desencadenar en estrés.

Para Lazarus (2000), el estrés es un proceso de interrelación entre el sujeto y el entorno, sin ser una propiedad exclusiva ni del sujeto ni del entorno. Lazarus y Folkman (1986) definen el estrés psicológico como “una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (p.43).

El estrés tiene lugar cuando los individuos se enfrentan a ciertas circunstancias que consideran les exigen ciertos desafíos o retos y por ende un nuevo nivel de exigencia, o bien, cuando piensan que alguna situación los pone en peligro. Lazarus y Folkman (2000), definen a estas situaciones como estresores. En esta interacción dinámica entre el sujeto y el entorno, el individuo lleva a cabo una valoración cognitiva de lo que le significa la situación que está aconteciendo, considerándola estresante o no. Si la situación se considera estresante (estresor) se pueden desencadenar una serie de síntomas de tipo fisiológico, psicológico y/o comportamental (Barraza, 2006), provocando un desequilibrio cognitivo, físico, emocional, en el individuo, que busca restablecer mediante una nueva valoración cognitiva sobre sus propios recursos para afrontar los estresores, implementando una serie de estrategias de afrontamiento.

“La relación de la persona con su entorno se ve mediatizada por un proceso cognoscitivo de valoración de las demandas del entorno (entrada), y de los recursos internos necesarios para enfrentar esas demandas, que conduce necesariamente a la definición de la forma de enfrentar esa demanda (salida)” (Barraza, 2006, p. 114).

Para Lazarus y Folkman (1986), las estrategias de afrontamientos son “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas, externas y/o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 164).

Barraza (2006) menciona que la valoración cognoscitiva ocurre en tres momentos: primero se considera si la situación es perjudicial o peligrosa; segundo se percibe y valora la situación como tal; y tercero se lleva a cabo la activación del organismo para emitir una respuesta, es decir, se ponen en marcha ciertas estrategias de afrontamiento para reestablecer el equilibrio.

Hay diversos tipos de estrés, uno de ellos, es el que viven los y las estudiantes y es conocido como estrés académico. Según Barraza (2011) el estrés académico es

[...] un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico. (Toribio y Franco, 2016, p. 11)

Barraza (2006) considera que el proceso de estrés académico tiene los siguientes momentos: en un primer momento, el alumno se ve sometido a las exigencias que le plantea la institución o bien el docente; posteriormente el alumno realiza una valoración personal sobre sus recursos para considerar si puede llevarla a cabo. Cuando las demandas desbordan sus recursos, las considera riesgosas (estresores). Estos estresores provocan un desequilibrio que se manifiestan mediante una serie de síntomas como: dolor de cabeza, ansiedad, irritabilidad, problemas de sueño, dolor de estómago, entre

otros. Este desequilibrio lo lleva a una segunda valoración sobre los propios recursos para afrontar la situación estresante; respondiendo con estrategias de afrontamiento adecuadas a las exigencias del entorno. En caso de ser exitosas las estrategias, el sistema recupera su equilibrio; si la situación estresante continúa se lleva a cabo una tercera valoración en la que se realiza un ajuste de las estrategias para obtener el éxito escolar.

Con la aparición del virus Sars Cov-2 en diciembre de 2019, se dio un cambio sustancial en los tipos y niveles de estrés académico. Con el virus se dio un giro a nivel mundial en diferentes ámbitos tales como: el social, económico, laboral, familiar, escolar y personal. Esto generó que muchas personas vivieran situaciones estresantes en este periodo.

Se implementaron de manera inmediata diversas acciones para disminuir su propagación y con ello la tasa de mortalidad, una de ellas fue el confinamiento; que si bien fue una medida urgente y necesaria para evitar la propagación y más índices de mortalidad, también implicó la pérdida de espacios individuales y colectivos, la restricción de actividades públicas, la virtualización de los escenarios académicos, la pérdida de algún familiar, además del miedo e incertidumbre a lo desconocido, entre otras situaciones (Sandín, et al, 2020).

En México se consideró indispensable al igual que en otros países, la suspensión de actividades escolares presenciales “la primera suspensión de clases se estableció del 23 de marzo al 17 de abril” (Aguilar, 2020, p. 47) y posterior a esta fecha se continuó con las clases aún a la distancia, bajo la modalidad virtual.

En todos los niveles educativos el confinamiento provocó nuevos desafíos escolares; por un lado, el desconocimiento del uso de plataformas digitales para el aprendizaje que trajo consigo la necesidad de buscar cómo adquirir las habilidades y competencias necesarias para cumplir con las exigencias de una nueva educación virtual. Al respecto Barriga (2020) menciona “[...] estamos ante una nueva generación de alumnos que, en general, está vinculada con la tecnología digital [...] saben usarla para comunicarse, para las redes sociales, pero no necesariamente la emplean como un recurso de aprendizaje” (p. 22).

En el caso particular de los y las estudiantes de educación superior, además de los cambios que ya se mencionaron, se vieron forzados a permanecer frente a las pantallas largas horas de clases y trabajos extra clase, excesos de trabajos y tareas individuales o grupales, desarrollar proyectos digitales, suspender asesorías y tutorías, postergar o atender desde la virtualidad sus prácticas profesionales, servicio social e investigación que los llevó a tener diversos grados de tensión y estrés físico o psicoemocional

La repentina suspensión de clases presenciales tomó a todos desprevenidos: autoridades educativas, padres de familia, docentes y alumnos quienes, ante el inimaginable escenario y la repentina decisión de continuar a distancia los programas educativos, comprobaron que la magnitud de la tarea desafiaba los recursos disponibles, físicos, tecnológicos y humanos, generando ansiedad y estrés en un escenario de incertidumbre, miedo al contagio y preocupación por el futuro cercano. (González, 2020, p. 162).

Según datos obtenidos por el Gobierno de México (2023), las y los estudiantes universitarios presentaron estrés como producto de la modalidad virtual: pérdida de concentración, ansiedad, desmotivación, falta de apoyo para el aprendizaje en línea y poca interacción entre compañeros (as) y docentes.

A poco tiempo de la pandemia por Covid-19, los estudios al respecto no se hicieron esperar, entre ellos las investigaciones que se realizaron acerca del estrés académico.

Acevedo et al. (2020) realizaron un estudio con el objetivo de analizar el estrés, las estrategias de afrontamiento y la experiencia académica en tiempos de pandemia del COVID-19 de estudiantes de dos universidades: Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua (UNAN) y la Pontificia Universidad Católica de Chile (UC). La muestra se conformó por 16 estudiantes entre las edades de 18 y 27 años. Los resultados mostraron que los estudiantes de la UC presentaron más manifestaciones de estrés que los de la UNAN, entre las que se encuentran: dolores corporales, problemas gastrointestinales, ansiedad y estado de ánimo depresivo, ideas de muerte, dificultades de sueño y alteraciones en la conducta alimentaria. En cambio, el grupo de la UNAN señaló haber sufrido alteraciones principalmente en el área afectiva: ansiedad, tristeza, temor y preocupación por el contagio.

Avalos y Trujillo (2021) estudiaron las variables involucradas con el estrés académico y el afrontamiento en universitarios durante el confinamiento por COVID-19 con el objetivo de comparar los estresores académicos, la presencia de estrés académico y las estrategias de afrontamiento de estudiantes universitarios según el género, el campo disciplinar y la disponibilidad tecnológica, a ocho meses de confinamiento. Se trató de una investigación cuantitativa, transversal y analítica. El universo estuvo conformado por 765 estudiantes universitarios de la ciudad de Guadalajara, Jalisco, México. Los resultados indicaron la presencia de estresores académicos, con un porcentaje medio y alto, derivados de la poca eficiencia metodológica del profesorado en sus clases (40.5% y 25.2% respectivamente) y de la sobrecarga académica (36.3% y 28.1% respectivamente). Con relación a los niveles de estrés, la mayoría de los participantes reportó en un 65.9% haber vivido estrés. Por último, en cuanto a las estrategias de afrontamiento, la planificación media de actividades estuvo presente en un 47.8% y la de alto nivel, en un 20.1%.

González et al. (2020) realizaron un estudio a población mexicana en el que evaluaron los niveles de ansiedad, depresión, estrés y percepción de la salud en tiempo de confinamiento. Los resultados reflejaron que durante el confinamiento el impacto psicológico en estudiantes

El grupo de la UNAN señaló haber sufrido alteraciones principalmente en el área afectiva:

universitarios se vio matizado por la presencia de altos indicadores de síntomas: estrés (31.92%), problemas para dormir (36.3%) y ansiedad (40.3%). Y con menores índices porcentuales, los síntomas psicosomáticos (5.9%), disfunción social en la actividad diaria (9.5%) y depresión (4.9%). Concluyen que es importante implementar acciones para disminuir los efectos psicológicos del confinamiento, con el fin que garanticen el bienestar y la salud mental de los estudiantes universitarios. González (2020) realizó un artículo en el que presentó los resultados preliminares obtenidos de la aplicación de un inventario a 72 estudiantes universitarios, con el interés de conocer los efectos emocionales como estrés académico debido al confinamiento. Los resultados preliminares dan cuenta que en tiempos de pandemia se denota una posible desorganización en el estudio que pudiera deberse a la alteración de rutinas y espacios académicos, que puede incrementar el estrés académico; así también se encontró que más de la tercera parte de los estudiantes presentó emociones y pensamientos negativos. Sobre la afectación al cambio de clases en línea 16.8% mencionó que afectó mucho y 58.4 % poco.

Chávez et al. (2021) realizaron una investigación con el fin de dar a conocer los factores determinantes del estrés en universitarios en tiempos de pandemia y su influencia en el desempeño académico. Los resultados indican que el 57% de los y las estudiantes percibió muy y extremadamente estresante la modalidad virtual, 30% indicó estrés por las relaciones interpersonales con sus pares a través del medio virtual, el 32% la relación con los docentes, el 72% indicó desear regresar a la presencialidad, el 88% menciona el estrés por las tareas y el 86% menciona afectación en el rendimiento académico por la pandemia, aunado a ello, la situación económica y familiar son factores que han generado mayores niveles de estrés en los alumnos.



En otro estudio, Asenjo et al. (2021) se plantearon como objetivo estimar el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, Perú, durante la pandemia de COVID-19. Se tomó una muestra de 122 universitarios de 17 a 29 años. Los resultados indicaron que el nivel de estrés académico en mujeres (64,4%) y varones (77,2%) fue severo. Los estresores académicos se manifestaron de la siguiente manera: sobrecarga de tareas y trabajos en un 66,4%; tiempo limitado para trabajos, 64,8%; nivel de exigencia de profesores 58,2%; exámenes o prácticas 58,2%; formas de evaluación de profesores 54,1%; por el tipo de trabajos solicitados 54,1% y profesores muy teóricos 53,3%; el síntoma de estrés prevaleciente en un 45,1%, el dolor de cabeza. Entre las estrategias de afrontamiento más utilizadas: escuchar música o ver televisión (54,9%), navegar en internet (53,3%), habilidad asertiva (51,6%), concentrarse en resolver la situación (49,2%) y encomendarse a Dios (48,4%). El nivel de estrés académico global en mujeres obtuvo un 51,7% y en varones 48,6%. Al finalizar se concluyó que los estudiantes de enfermería, de ambos sexos, presentaron un severo estrés académico durante el confinamiento.

Así también en Perú, Estrada et al. (2020) realizaron una investigación para determinar la prevalencia de estrés académico en universitarios en tiempos de pandemia COVID-19, para ello aplicaron el Inventario de Estrés Académico SISCO de Barraza (2007) a 172 estudiantes. Los resultados respecto al nivel de estrés fueron los siguientes: 47,1% de los estudiantes presentaron un alto nivel de estrés académico, 37,8% un nivel moderado y 15,1% un nivel bajo; en cuanto a la dimensión de estresores se encontró que 62,8% de los estudiantes presentaron un alto nivel, 25% un nivel moderado y 12,2% un nivel bajo, como estresores se destacó la sobrecarga de trabajos, la personalidad del docente, los problemas de conectividad y accesibilidad al aula virtual, la percepción desfavorable de las estrategias que los docentes utilizan, la competitividad por ocupar los primeros puestos y ser beneficiario de becas y el poco tiempo que les asignaban para presentar sus trabajos; los síntomas se presentaron en los estudiantes de la siguiente manera: 44,2% nivel moderado, el 37,8% nivel alto y el 18% nivel bajo, los estudiantes se caracterizaban por presentar síntomas físicos (dolores de cabeza, trastornos del sueño o cansancio permanente), psicológicas (depresión, preocupación, ansiedad o irritabilidad) y comportamentales (aislamiento, desórdenes alimenticios o conflictividad); finalmente los resultados mostraron que los estudiantes presentan limitadas estrategias de afrontamiento para manejar exigencias externas, 40,1% de los estudiantes presentaron un nivel moderado, 32% un nivel bajo y el 27,9% un nivel alto. Concluyen que existe una alta prevalencia de estrés académico en estudiantes peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19.

El confinamiento, provocó un impacto significativo de carácter académico y psicoemocional, por lo que se consideró necesario indagar acerca del estrés académico en los y las estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Querétaro formulando las siguientes preguntas: ¿Cuál fue el nivel de estrés que los y las estudiantes de psicología experimentaron durante la pandemia? ¿Qué estresores lo provocaron? ¿Cuáles fueron los síntomas que presentaron a partir del estrés vivenciado? y ¿Qué estrategias de afrontamiento se generaron para poder encontrar el equilibrio psicoemocional? A partir de estas preguntas se derivan los siguientes objetivos de investigación: indagar sobre el proceso de estrés que los y las estudiantes de psicología de la Universidad Autónoma de Querétaro, presentaron durante el confinamiento, así como establecer la correlación entre estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento con el nivel de estrés.

## MÉTODO

Estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional. Es cuantitativo ya que "Utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías" (Hernández, et al., 2014 p. 92).

Es descriptivo puesto que describe las características del estrés académico en universitarios en periodo de confinamiento; Hernández, et al. (2014) mencionan que el estudio descriptivo "busca

especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice" (p. 92); y es correlacional ya que se asocia el nivel de estrés con los estresores académicos, los síntomas y las estrategias de afrontamiento. Los estudios correlacionales "asocian variables mediante un patrón predecible para un grupo o población" (Hernández, et al., 2014 p. 93).

### Participantes

Para la selección de la población se utilizó una muestra probabilística, debido a que "todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser escogidos para la muestra" (Hernández, et al., 2014 p. 175). La muestra se conformó por un total de 273 universitarios, pertenecientes a la licenciatura de Psicología de todas las áreas: Educativa, Clínica, Social y Laboral, con una edad promedio de 22.3 años (DE = 3.6), de los cuales 55 eran hombres, 207 mujeres y 10 de otro género.

### Instrumento

Se aplicó el Inventario de Estrés Académico SISCO-SV 21 de Barraza (2018) adaptado a tiempos de confinamiento. Se trata de un Inventario que evalúa los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento relacionadas con el estrés académico.

La pandemia fue un fenómeno que generó grandes cambios en el ámbito escolar, que se reflejaron en el estrés académico, por lo que, ante esta situación, surgió la necesidad de adaptar el inventario al periodo de confinamiento en estudiantes universitarios.

### El inventario se conformó por tres apartados

**Etapas de filtro:** 2 ítems que evalúan el nivel de estrés.

**Datos de identificación:** campus, licenciatura, área, semestre, grupo, género y edad.

**Estrés académico en periodo de confinamiento:** 1) Estresores: 8 ítems de estresores académicos, 8 sobre estresores de la práctica docente y 2 estresores relacionados a los compañeros; 2) Síntomas: 5 síntomas físicos, 10 síntomas psicológicos y 7 síntomas comportamentales; y 3) Estrategias de afrontamiento: 4 ítems.

Los criterios de inclusión de la muestra fueron los siguientes: 1) participación voluntaria, 2) ser estudiante de la licenciatura de Psicología, de 6º y 8º semestres.

### Procedimiento

Previo a la aplicación del Inventario de Estrés Académico SISCO-SV 21 de Barraza (2018) adaptado a tiempos de confinamiento, se realizaron las gestiones necesarias ante la dirección y coordinaciones de facultades a participar de la Universidad Autónoma de Querétaro, México, para contar con la autorización y la programación de las sesiones para la aplicación del inventario.

La aplicación se realizó de manera presencial en horario de clase a través del formulario de Google Forms en un tiempo aproximado de 20 a 30 minutos, cabe señalar, que previo a la aplicación del Inventario se dio a conocer el objetivo de la investigación, así como, la participación voluntaria, anónima y confidencial del instrumento.

Una vez obtenidos los resultados se realizó un análisis de correlación de Pearson con el programa SPSS versión 25.

- Se correlacionó cada uno de los ítems con la pregunta filtro número dos que evalúa el nivel de estrés donde (1) es poco y (5) es mucho.

- Se correlacionaron todos los ítems con la media de estrés por dimensión misma que se obtuvo promediando los reactivos que corresponden a la dimensión.
- Se correlacionó la media total que se obtuvo promediando las tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Así también se generaron gráficas en excel con la finalidad de conocer el nivel de estrés, síntomas y estrategias de afrontamiento de cada una de las áreas de psicología.

El estudio se llevó a cabo bajo los criterios que marca el Código de Ética de la Universidad Autónoma de Querétaro, para el área de ciencias sociales y humanidades.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

Considerando que el objetivo de investigación fue indagar sobre el proceso de estrés que presentaron los y las estudiantes de Psicología de la Universidad Autónoma de Querétaro en periodo del confinamiento, así como establecer la correlación entre estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento con el nivel de estrés; se organizan los resultados obtenidos de este estudio en dos apartados:

Se presentan los niveles de estrés generales obtenidos en los estudiantes de Psicología de la Universidad Autónoma de Querétaro, Para ello se toma el baremo normativo del Inventario SISCO-SV-21 de Barraza (2018): de 0 a 48% nivel leve de estrés, de 49% a 60% nivel moderado de estrés y de 61% al 100% nivel severo de estrés. Los resultados se presentan en dos apartados:

**Análisis General:** Se muestran los resultados de la correlación de Pearson considerando el nivel de estrés, la media por dimensión y media total; así como el porcentaje obtenido de cada uno.

**Análisis específico:** Se correlacionaron el nivel de estrés, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento por área: Clínica, Educativa, Laboral y Social, también se da cuenta del porcentaje de cada uno de los reactivos que se evaluaron por dimensión.

### **Análisis general**

Para dar el contexto conceptual sobre los resultados, es necesario retomar las categorías centrales de este estudio. Respecto al estrés, y retomando a Barraza (2011), se puede decir que es un proceso sistémico y por tanto de carácter casuístico multifactorial, adaptativo y esencialmente psicológico porque está en función de los diversos estresores a los que un (a) estudiante se ve sometido diariamente; depende de la personalidad del estudiante y de las experiencias previas con estresores, así como de las herramientas de afrontamiento que posea para buscar el equilibrio.

El nivel de estrés percibido en los estudiantes de Psicología fue para el 49.1 % de la población severo (68.7 %), para el 33.6 % un nivel moderado (54.4 %) y para el 17.2 % leve (38.7 %). Los resultados de este estudio son similares a los hallados por Estrada et al. (2021) quien mostró que en confinamiento 47.1% de los universitarios de la carrera de Educación presentaban un alto nivel de estrés académico, 37.8 % un nivel moderado y 15.1 % un nivel leve.

Por otra parte, en cuanto a los estresores Lazarus y Folkman (2000) mencionan que son aquellas situaciones que se perciben como amenazantes o desbordantes para el sujeto y que ponen en riesgo su bienestar integral. Los estresores académicos hacen referencia a aquellas circunstancias o situaciones que los y las estudiantes viven como amenazantes afectando así su bienestar académico. La tabla 1 muestra los niveles de correlación de Pearson con cada una de las preguntas en la dimensión de estresores, con el nivel de estrés, la media por dimensión y la media total.



**Tabla 1**

*Coeficiente de correlación de la dimensión de estresores con el nivel de estrés, la media de estresores y la media total*

Ítem	Nivel de estrés	Media Estresores	Media Total
Sobrecarga y limitación de tiempo para realiza tareas y trabajos escolares	.331**	.466**	.456**
Tener que trabajar y estudiar	.138*	.292**	.240**
La falta de un dispositivo tecnológico (computadora, celular, Tablet, etc.) y las fallas de conectividad para recibir clases virtuales	.166**	.525**	.425**
El desconocimiento sobre el manejo de las plataformas digitales	.145**	.513**	.409**
Las largas horas de estar sentado (a) frente a las pantallas	.219**	.522**	.457**
La exposición a diversos estímulos (pantallas, familiares, ruidos externos, etc.) durante las clases	.350**	.609**	.588**
Los exámenes virtuales	.287**	.559**	.494**
La falta de espacios de campo para realizar mis prácticas, investigación y servicio social	.247**	.582**	.486**
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	.216**	.529**	.436**
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc)	.176**	.594**	.513**
Falta de conocimiento de herramientas digitales por parte de docentes	.194**	.545**	0.427
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as	.264**	.614**	.523**
Clases con fuerte contenido teórico y poco práctico	.295**	.625**	.559**
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.	.265**	.657**	.557**
Falta de acompañamiento por parte de docentes	.285**	.686**	.598**
El nivel de exigencia de mis profesores/as	.259**	.686**	.606**
Falta de contacto personal con pares	.210**	.428**	.430**
Competitividad entre pares	.242**	.568**	0.543

**Nota:** \*  $p < .05$  significativo y \*\*  $p < .01$  muy significativo. El análisis de correlación muestra que los ítems de estresores que correlacionan de manera más elevada con el nivel de estrés son: la exposición a diversos estímulos durante las clases (.350), sobrecarga y limitación de tiempo para realizar tareas y trabajos (.331), clases con fuerte contenido teórico y poco práctico (.295), exámenes virtuales (.287), falta de acompañamiento por parte de docentes (.285), formas de evaluación de docentes (.265), falta de espacios de campo para realizar prácticas, investigación y servicio social (.247).

La tabla 2 muestra el nivel de estrés relacionado con la dimensión de estresores que los y las estudiantes presentaron durante la pandemia. Está organizada en cuatro apartados: estresores curriculares, estresores referidos a la educación virtual, estresores sobre la práctica docente y estresores relacionados al grupo de pares. Para clasificar el nivel de estrés se consideró el Baremo del Inventario SISCO-SV-21 de Barraza (2018): de 0 a 48% nivel leve de estrés, de 49% a 60% nivel moderado de estrés y de 61% al 100% nivel severo de estrés.

**Tabla 2**

*Nivel de estrés relacionado con estresores en los estudiantes de psicología*

<b>Grupo de estresores</b>	<b>Ítem</b>	<b>Porcentaje</b>
Estresores curriculares	Sobrecarga y limitación de tiempo para realizar tareas y trabajos escolares	65.86%
	Trabajar y estudiar	48.20%
	Clases con fuerte contenido teórico y poco práctico	73.40%
	Exposición a diversos estímulos (pantallas, familiares, ruidos externos, etc.) durante las clases	79.19%
	Falta de espacios de campo para realizar mis prácticas, investigación y servicio social	53.84%
Estresores: Educación virtual	Falta de un dispositivo tecnológico (computadora, celular, tablet, etc.) y las fallas de conectividad para recibir clases virtuales	45.49%
	Exámenes virtuales	60.14%
	Las largas horas de estar sentado (a) frente a las pantallas	84,17%
Estresores sobre la práctica docente	Personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	51.50%
	Tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	56.77%
	Falta de conocimiento de herramientas digitales por parte de docentes	46.59%
	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as]	54.13%
	El desconocimiento sobre el manejo de las plataformas digitales	37.14%
	Forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)	58.60%
	Falta de acompañamiento por parte de docentes	54.57%
	Nivel de exigencia de profesores/as	55.60%
Estresores relacionados con pares	Falta de contacto personal con pares	65.86%
	Competitividad entre pares	41.39%

Respecto a los estresores curriculares, la tabla 2 indica que las clases con fuerte contenido teórico y poco práctico (73,40%) y la sobrecarga y limitación de tiempo para realizar tareas y trabajos escolares (65,86%) fueron los estresores que obtuvieron un nivel de estrés severo. Respecto a la sobrecarga y limitación de tiempo para trabajos se coincide con Asenjo (2021), quien obtuvo 66.4 % y 64.8% en la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para trabajos. Así mismo, se contrasta con Chávez (2021), quien encontró mayores niveles de estrés por las tareas (88%) y con Avalos y Trujillo (2021) quien indicó menores porcentajes (36.3%).

Los estresores con porcentaje alto (nivel severo) relacionados con el cambio de la educación presencial a la educación virtual fueron: largas horas de estar sentado (a) frente a las pantallas (84%) y exposición a diversos estímulos durante las clase (79,19%); los exámenes virtuales presentaron un nivel moderado de estrés (60,14%). Respecto a la modalidad virtual, Chávez et al. (2021) mostraron que el 57% de los y las universitarias percibieron extremadamente estresante la modalidad virtual, 30% indicó estrés por las relaciones interpersonales con sus pares a través del medio virtual y el 72% indicó desear regresar a la presencialidad. Lo cual indica que la educación virtual fue un factor detonante del

estrés académico en tiempos de pandemia, resultados similares también se encontraron en este mismo estudio.

Los estresores relacionados con la práctica docente fueron los que presentaron un menor nivel de estrés (leve); sin embargo, aunque el nivel es bajo, es importante comentar que Ávalos y Trujillo et al. (2021) relacionan el estrés vivenciado en la pandemia con la poca eficiencia metodológica del profesorado en sus clases y de la sobrecarga académica. En relación al trabajo con pares la falta de contacto personal (65,86%), fue uno de los indicadores con alto nivel de estrés.

Lo encontrado da cuenta de la dificultad que tuvieron los y las estudiantes tanto en el desempeño curricular, el ejercicio metodológico, la evaluación curricular; así como las dificultades de orden técnico, de resistencia física que se encontraron en el cambio de la presencialidad a la virtualidad.

Analizando los resultados hasta aquí presentados se puede decir que hay una relación directa e intrínseca entre el nivel de estrés y los factores causales del mismo (estresores). Los estresores experimentados durante la pandemia afectaron sustancialmente a los y las estudiantes a partir de que se dió el pasaje súbito de la educación presencial a la educación virtual por Covid-19.

Los síntomas son una categoría más de analizar y estudiar en esta investigación. La respuesta a la exposición continua del estresante puede desencadenar una serie de síntomas, de tipo fisiológico, psicológico y comportamental (Barraza, 2005). La tabla 3 muestra los síntomas estudiados y los datos encontrados con base en la correlación de Pearson.

**Tabla 3**

*Coefficiente de correlación de los ítems de síntomas con el nivel de estrés, media de síntomas, y media total*

Ítem	Nivel de estrés	Media de síntomas	Media total
Dolor de cabeza	.325**	.601**	.576**
Dolor de estómago	.332**	.628**	.578**
Fatiga crónica (cansancio permanente)	.336**	.730**	.677**
Alteraciones de apetito (exceso o falta de apetito)	.424**	.703**	.616**
Problemas de sueño (dormir demasiado o falta de sueño)	.407**	.668**	.620**
Problemas de concentración	.342**	.677**	.591**
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído/a)	.324**	.790**	.665**
Poca capacidad de disfrute, pérdida de interés y/o aburrimiento	.430**	.754**	.691**
Ansiedad (inquietud, espera de lo peor), aprensivo (anticipación temerosa)	.395**	.752**	.671**
Tensión corporal y emocional	.431**	.784**	.710**
Miedos frecuentes	.447**	.707**	.612**
Miedo al contagio por Covid-19	.392**	.459**	.465**
Sentimiento de no saber qué hacer	.253**	.739**	.666**
Malestar consigo misma (o)	.392**	.787**	.673**
Inseguridad permanente	.470**	.788**	.692**
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	.463**	.642**	.587**
Enojos e irritabilidad permanente	.353**	.721**	.644**
Tendencia al aislamiento	.377**	.679**	.572**
Desgano para realizar las labores escolares	.373**	.747**	.648**
Predisposición sobre las exigencias académicas	.424**	.720**	.674**
Baja del compromiso y responsabilidad con la escuela	.488**	.615**	.557**

Sobre exigencia personal por estudiar	.314**	.604**	.619**
---------------------------------------	--------	--------	--------

**Nota:** \*  $p < .05$  significativo y \*\*  $p < .01$  muy significativo

El análisis de Pearson indica que todos los ítems se correlacionan de manera significativa con el nivel de estrés. Los síntomas que obtienen una correlación mayor son: baja del compromiso y responsabilidad con la escuela (.488), inseguridad permanente (.470), conflictos o tendencia a polemizar o discutir (.463) Tensión corporal y emocional (.431), miedos frecuentes (.447), poca capacidad de disfrute, pérdida de interés y/o aburrimiento (.430), alteraciones de apetito (.424), predisposición sobre las exigencias académicas (.424), problemas de sueño (dormir demasiado o falta de sueño (.407), ansiedad (.395), miedo al contagio por Covid-19 (.392), fatiga crónica (.336), dolor de estómago (.332) dolor de cabeza (.325) y sentimientos de depresión y tristeza (decaído/a) (.324).

Además de la correlación de Pearson se hizo el análisis de los síntomas de acuerdo al nivel percibido. En la tabla 4 se exponen los resultados obtenidos.

**Tabla 4**

*Nivel de estrés relacionado con los síntomas en estudiantes de psicología*

Síntomas		
<b>Físicos</b>	Dolor de cabeza	62.78%
	Dolor de estómago	48.71%
	Fatiga crónica (cansancio permanente)	75.97%
	Alteraciones de apetito (exceso o falta de apetito)	67.17%
	Problemas de sueño (dormir demasiado o falta de sueño)	74.72%
<b>Psicológicos</b>	Problemas de concentración	74.87%
	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído/a)	66.37%
	Poca capacidad de disfrute, pérdida de interés y/o aburrimiento	71.20%
	Ansiedad (inquietud, espera de lo peor), aprensivo (anticipación temerosa)	67.83%
	Tensión corporal y emocional	69.30%
	Miedos frecuentes	51.64%
	Miedo al contagio por Covid-19	42.19%
	Sentimiento de no saber qué hacer	67.25%
	Malestar consigo misma (o)	64.46%
	Inseguridad permanente	58.60%
<b>Comportamentales</b>	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	44.54%
	Enojos e irritabilidad permanente	55.75%
	Tendencia al aislamiento	61.83%
	Desgano para realizar las labores escolares	74.13%
	Predisposición sobre las exigencias académicas	61.75%
	Baja del compromiso y responsabilidad con la escuela	57.72%
	Sobre exigencia personal por estudiar	61.46%

En relación a los síntomas físicos se encuentra que la fatiga crónica (75.98%), los problemas de sueño (74.72%), las alteraciones de apetito (67.17%) y el dolor de cabeza (62.78%) fueron síntomas muy severos en la población estudiada. Estos resultados concuerdan con otros estudios realizados por Asenjo et al. (2021), González et al. (2020) y Estrada et al. (2021) quienes encontraron que los síntomas de mayor prevalencia fueron los problemas para dormir, el dolor de cabeza y el cansancio permanente. Cabe y tristeza (67.83%), sentimiento de no saber qué hacer (67.25%) y malestar consigo mismo (a) (64.46%), Acevedo et al. (2020), González et al. (2020) y Estrada et al. (2020) encontraron la ansiedad

como un síntoma psicológico recurrente en los universitarios en tiempo de confinamiento, así como, la depresión y preocupación, aunque en menor medida. En relación a los síntomas comportamentales estos se presentaron en menor porcentaje, sin embargo, el desgano para realizar tareas escolares (74,12%), la tendencia al aislamiento (61,83%) y la predisposición sobre las exigencias académicas (61,75%) fueron los más significativos.

Los indicadores estudiados no encontrados en otros estudios fueron: dolor de estómago, problemas de concentración, poca capacidad de disfrute y pérdida de interés, tensión corporal y emocional, miedos frecuentes, sentimiento de no saber qué hacer, malestar consigo mismo (a), inseguridad permanente, conflictos o tendencia a polemizar, enojos, desgano para realizar labores escolares, exigencias académicas y bajo de compromiso y responsabilidad de la escuela, sobre exigencia personal por estudiar.

Las estrategias de afrontamiento (EA) hacen referencia a los recursos con los que cuenta una persona para resolver la situación estresante con el objetivo de lograr un estado de bienestar o equilibrio, aquí se encontró que son pocas las estrategias que se utilizaron por la población en general, a pesar de que los estresores y síntomas se encuentran en un nivel alto. La tabla 5 da cuenta de la correlación de Pearson con el nivel de estrés.

**Tabla 5**

*Coeficiente de correlación de los ítems de estrategias de afrontamiento con el nivel de estrés, la media de estresores y la media total*

Ítem	Nivel de estrés	Media de estrategias	Media Total
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	-.129*	.238**	0.02
Mantener el control sobre mis emociones	-.312**	.279**	-0.081
Buscar alternativas de autocontrol (meditación, Mindfulness, música, deporte, etc).	-.102*	.375**	0.036
Reconozco mis habilidades sociales para sentirme bien y actuar asertivamente	-.171**	.658**	-0.007

El coeficiente de correlación indica que los ítems pertenecientes a la dimensión de estrategias de afrontamiento correlaciona de manera negativa y débil con el nivel de estrés, lo que significa que el nivel de estrés es alto, sin embargo, el uso de estrategias no es una prioridad para reducir el estrés.

**Tabla 6**

*Nivel de estrés relacionado con las estrategias de afrontamiento*

Estrategias de afrontamiento		
Estrategias de afrontamiento	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	55.75%
	Mantener el control sobre mis emociones	57.58%
	Buscar alternativas de autocontrol (meditación, Mindfulness, música, deporte, etc.)	62.34%
	Reconozco mis habilidades sociales para sentirme bien y actuar asertivamente	53.69%

**Fuente:** Elaboración propia.



En un nivel moderado se encuentra la búsqueda de alternativas de autocontrol (62,34%), y las otras cuatro se encuentran en un nivel bajo. Lo que indica nuevamente que las estrategias en general son un recurso poco utilizado para manejar el estrés. Los resultados concuerdan con Asenjo et al. (2021), quienes reportaron que las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron: escuchar música o ver televisión (54,9%), navegar en internet (53,3%) y habilidad asertiva (51,6%).

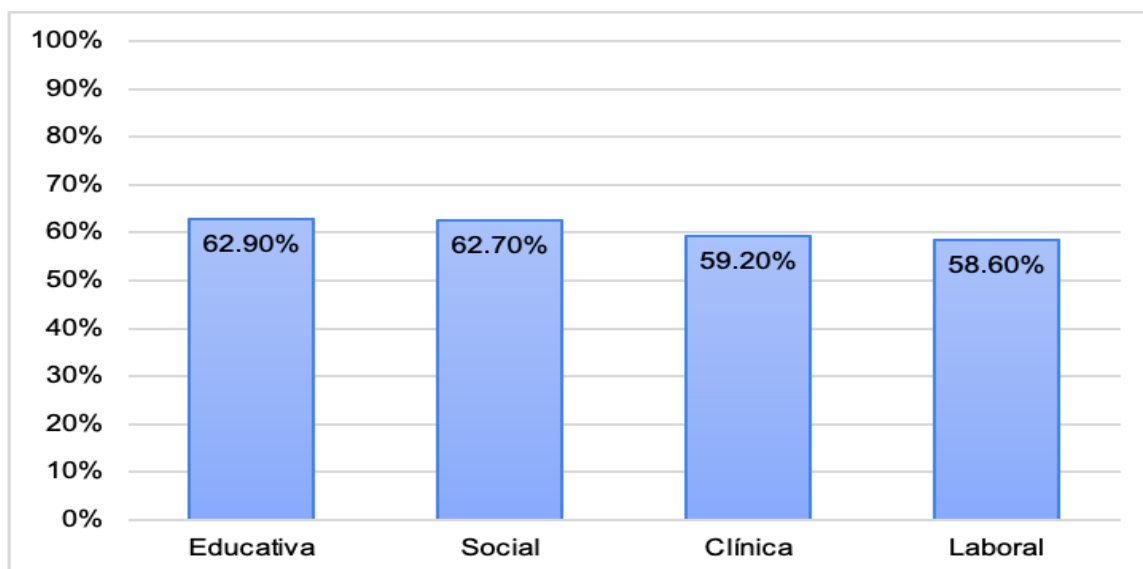
Ahora bien, es importante comentar que, si bien fueron pocas las estrategias seleccionadas y con baja puntuación, a las que recurrieron, son básicas para afrontar una situación estresante; sin embargo, es necesario comentar que los y las estudiantes requieren de mayor conocimiento de estrategias y ponerlas en uso para lograr bajar el nivel de estrés y lograr mayor equilibrio ante las situaciones estresantes.

### Análisis específico

El gráfico 1, permite observar el nivel de estrés que se presenta en las cuatro áreas de especialidad de la Facultad de Psicología.

#### Gráfico 1

Nivel de estrés general por área de psicología



**Fuente:** Elaboración propia.

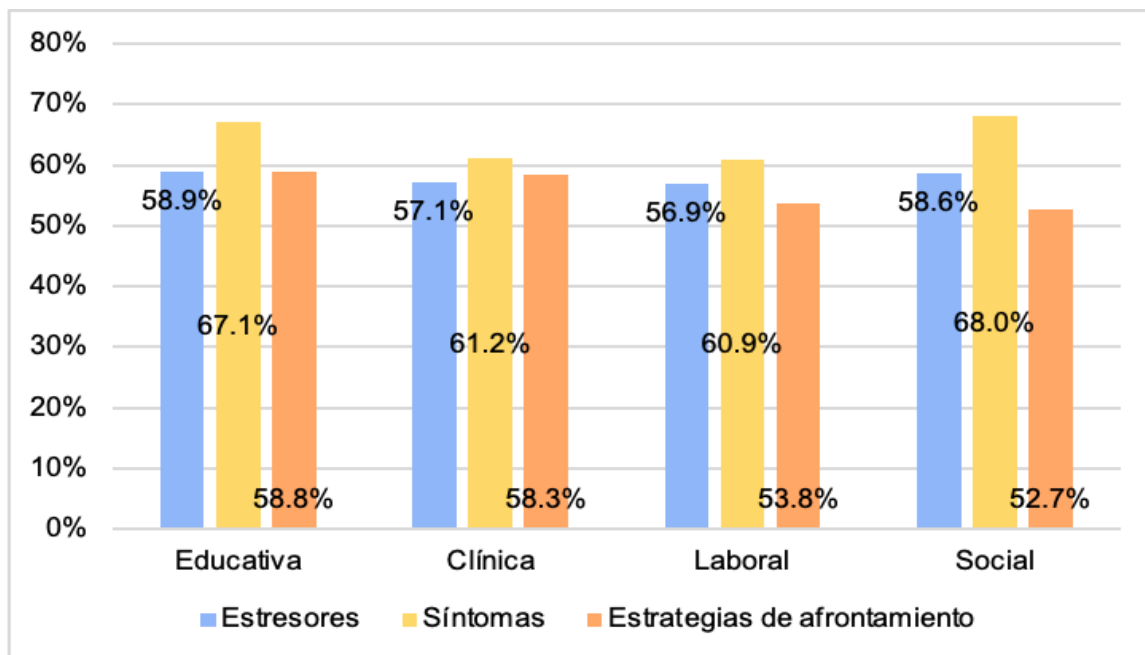
Nota. Se retoma el baremo normativo del Inventario SISCO-SV-21 de Barraza (2018): de 0 a 48% nivel leve de estrés, de 49% a 60% nivel moderado de estrés y de 61% al 100% nivel severo de estrés.

Considerando este baremo, no se encontraron diferencias significativas entre el nivel de estrés por área [ $F(2)=1.74, p=0.47$ ]. El área Educativa y Social fueron quienes presentaron un nivel severo (62,9% y 62,7%); mientras que Clínica y Laboral se encuentran en los límites de un nivel moderado.

Estos resultados indican que, durante la pandemia los y las estudiantes, aunque están cursando la carrera de Psicología, vivieron altos altos niveles de estrés. El confinamiento vino a desencadenar que se potenciará el estrés académico cotidiano. Lo que implica fortalecer las asesorías y el programa de Tutorías a nivel de Facultad.

## Gráfico 2

Resultados por dimensión por áreas de Psicología



**Fuente:** Elaboración propia.

Los resultados sobre los estresores salen muy similares en todas las áreas, en las cuatro se encuentran en nivel moderado, estando ligeramente más alto el porcentaje en el área educativa (58,9%). Sin embargo, el nivel de síntomas en todas las áreas se encuentra más alto que los estresores, están a un nivel significativamente alto (severo), lo que significa dos cosas: hay estudiantes que pudieron presentar varios síntomas a la vez (físicos, psicológicos y comportamentales) y que durante la pandemia se vieron rebasados por los estresores a los que se enfrentaron.

En relación a las estrategias de afrontamiento, los resultados indican que en las cuatro áreas los y las estudiantes manejan pocas EA, y están a un nivel moderado. También se observa paradójicamente que es el área Educativa quién más las utiliza (58,8%), aunque es también el área que más síntomas presenta ante los estresores que se enfrenta.

### CONCLUSIÓN

Los resultados generales de los niveles de estrés no difieren de otros resultados sobre los niveles de estrés en la etapa de confinamiento. Se muestra que cerca de la media de la población estudiada (49 %) presentó un nivel de estrés severo.

La correlación más alta se observó entre el nivel de estrés y los síntomas. Parecería que para los estudiantes universitarios percibir su nivel de estrés a través de los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales es evidente. Por su parte, encontrar las estrategias para afrontarlo no parece ser una tarea sencilla.

En torno a los estresores en la etapa de confinamiento: la sobrecarga y limitación de tiempo para realizar tareas y trabajos, las clases con fuerte contenido teórico y poco práctico y los exámenes virtuales fueron los estresores más asociados con el nivel de estrés.

Los estresores experimentados durante la pandemia afectaron sustancialmente a los y las estudiantes a partir de que se dió el pasaje súbito de la educación presencial a la educación virtual por el COVID-19

## REFERENCIAS

- Acevedo, K. y Amador, D. (2021). Estrés, estrategias de afrontamiento y experiencia académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia del COVID-19. La experiencia de Nicaragua y Chile. *Revista Torreón Universitario*, 10(27), 45–58. <https://doi.org/10.5377/torreon.v10i27.10839>
- Aguilar, N. (2020). Continuidad pedagógica en el nivel medio superior: acciones y reacciones ante la emergencia sanitaria. En *Educación y pandemia. Una visión académica*. Universidad Nacional Autónoma de México e Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación. México. Páginas 47-54. En <http://www.iisue.unam.iisue/covid/educacion-y-pandemia>
- Asenjo, J., Linares, O. y Díaz, Y. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Rev Peru Investig Salud* 5(2), 59-66. <http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/867>
- Avalos, M. y Trujillo, F. (2021). Variables involucradas con el estrés académico y el afrontamiento en universitarios durante el confinamiento por covid-19. *Psicología Iberoamericana* 29(3). <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=133968747009>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología de Iztacala* 9(3), 110-129. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repis/article/view/19028>
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista Psicología Científica*, 9(10). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas>
- Barraza, A. (2018). Inventario SISCO SV-21: Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. ECORFAN.
- Chávez, J, Chávez, J. E., Villarreal, D. y Ortiz, L. (2021). Factores de estrés en estudiantes universitarios en época de pandemia (Covid-19). *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(20), 310-324. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i20.275>
- Díaz-Barriga, A. (2020) La escuela ausente, la necesidad de replantear su significado. Apartado "Educación, escuela y continuidad pedagógica" En *Educación y pandemia. Una visión académica*. Universidad Nacional Autónoma de México e Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación. México. Páginas 19-29. En <http://www.iisue.unam.iisue/covid/educacion-y-pandemia>
- Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H. y Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *AVFT–Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1). [http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_aavft/article/view/22351](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/22351)
- Gobierno de México.(23 de febrero del 2023). El impacto de las clases en línea en estudiantes universitarios en confinamiento. <https://www.ciad.mx/el-impacto-de-las-clases-en-linea-en-estudiantes-universitarios-durante-el-confinamiento/>
- González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+D, Innovación más Desarrollo* 9(25), 158-179. <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>
- González, N., Tejeda, A., Espinosa, C. y Ontiveros, Z. (2020). Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. *Scielo* 1-16. En: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.756>

Hernández, R, Fernández, C. y Baptisa, M. (2014). Metodología de la investigación. Mc Graw Hill Education

Lazarus, R. (2000). Estrés y emoción. Manejo de implicaciones en nuestra salud. Desclée De Brouwer.

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Martínez Roca.

Organización Mundial de la Salud. (2022, junio 17). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Sandín, B., Valiente, R., Garcia, J. y Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 25(1), 1-22. <https://doi.org/10.5944/rppc.27569>

Toribio, C. y Franco, S. (2016). Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante. Salud y Administración, 3 (7), p. 11-18. [http://www.unsis.edu.mx/SaludyAdministracion/07/A2\\_ESTRES.pdf](http://www.unsis.edu.mx/SaludyAdministracion/07/A2_ESTRES.pdf)

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/) 