



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 27 No. 2

Junio de 2024

ESTRÉS ACADÉMICO EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DE PSICOLOGÍA, DERECHO E INGENIERÍAS DE LA ZONA METROPOLITANA DEL VALLE DE MÉXICO

Angélica Jazmín Urban Marcos¹

Universidad Autónoma del Estado de México
Centro Universitario Ecatepec, México.

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo identificar el nivel de estrés en estudiantes universitarios y si éste varía en función del sexo, entre las carreras de psicología, derecho e ingeniería con relación a sus estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de la Zona Metropolitana del Valle de México en una muestra compuesta por 302 estudiantes mexicanos con una edad comprendida en un rango de 19 a 36 años ($M = 22.24$ años; $DE = 2.857$). Se utilizó el instrumento Inventario del Estrés Académico (SISCO) para realizar la evaluación y medición del estrés académico en los estudiantes universitarios. Los ítems fueron respondidos a través de escalamiento de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre). Como se desprende de los resultados, la presencia del estrés en universitarios existe con un nivel de intensidad severo ($M=3.86$), no entender los temas que se abordan en clase, la sobre carga de tareas y trabajos escolares son los principales estímulos estresores que se identificaron en jóvenes universitarios de las carreras de Psicología, Ingeniería y Derecho de la Zona Metropolitana.

Palabras clave: Estrés académico, sexo, estudiante universitario.

¹ Jazminmarcos1225@gmail.com

ACADEMIC STRESS IN YOUNG UNIVERSITY STUDENTS OF PSYCHOLOGY, LAW AND ENGINEERING IN THE METROPOLITAN AREA OF THE VALLE DE MÉXICO

ABSTRACT

This work aims to identify the level of stress in university students and its variation according to sex, between psychology, law and engineering careers in relation to their coping strategies in university students of the Metropolitan Area of the Valley of Mexico. The sample are composed of 302 Mexican students ranging of age from 19 to 36 years ($M = 22.24$ years; $SD = 2,857$). The Academic Stress Inventory (SISCO) instrument was used to evaluate and measure academic stress in young university students. The items were answered through the scaling of five categorical values (never, rarely, sometimes, almost always, always). The results show that the presence of stress in university students exists in a severe level of intensity ($M = 3.86$). It was identified that not understanding the topics that are addressed in class, the overload of homework and school work are the main stressful stimulus in young university students from the careers of Psychology, Engineering and Law in the Metropolitan Area.

Keywords: Stress, academic, sex, college student

El día 11 de marzo de 2020 el SARS-COV2 fue declarado pandemia por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020). Este contexto creó un escenario de emergencia innovador en las escuelas, dando paso a la educación a distancia. Los cambios inherentes a la sociedad de la información no sólo proporcionan nuevas oportunidades para aprender, también llevan consigo el germen de acciones y carencias que pueden frustrar o desmotivar al estudiante en línea. Por ello, el estrés ha sido un síntoma característico de los jóvenes debido a que un cerebro en formación no digiere con facilidad el exceso de estímulos, de actividades extraescolares, de los miles de impactos por minuto que brindan las pantallas del mundo digital o el ritmo impuesto por el estilo de vida de unos padres igualmente estresados a causa de las circunstancias en las que se encuentra el mundo actual. El resultado, en muchos casos, es un joven con dificultades para la concentración, la tranquilidad y la capacidad de relajarse, así como el de obtener un aprendizaje significativo (Bárcena y Uribe, 2020).

El estrés es 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. (Ramos et al, 2020). Dicha respuesta es parte normal de la preparación del organismo para el enfrentamiento o para la huida. El estrés contribuye a un bajo rendimiento en las actividades y a un mal desempeño en muchas esferas de la vida (Venancio, 2018). El estrés se genera cuando la persona considera que las demandas desbordan sus recursos y las cataloga como estresores. 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, 2018).

El manejo del estrés puede resultar complicado y confuso porque existen diferentes tipos de estrés. Cada uno cuenta con sus propias características, síntomas, duración, enfoques y contextos. Debido a esto, diversos estudios se han centrado en las fuentes de tensión de la población estudiantil en las instituciones educativas (Naranjo, 2009). De ahí que parte la premisa del estrés académico o escolar definido como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales ya sea de carácter interrelacional/intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar (Martínez y Díaz, 2007).

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 (Zárate et al, 2017).

Son varias las fuentes de estrés que pueden afectar a la población estudiantil: la competitividad, las dificultades en el rendimiento académico, los problemas en las relaciones interpersonales, la violencia física y psicológica, los temores asociados con la realización de pruebas, el fracaso y el incumplimiento de expectativas de progenitores y docentes, por mencionar algunas (Naranjo, 2009).

El estrés académico se debe considerar desde sutiles cambios en la tasa cardíaca o en los niveles de hormonas en la sangre durante la realización de un examen, hasta las repercusiones en la salud y el bienestar del estudiante, así como indicadores del rendimiento académico tales como las calificaciones (Casuso, 2011). Maturana y Vargas (2015), afirman que cuando el estrés académico es excesivo puede derivar problemas de adicciones, psicológicos y principalmente algunos trastornos de la salud mental como ansiedad, fobias, sentimientos de depresión y tristeza, problemas de concentración, trastornos del sueño, inquietud, aumento de irritabilidad, dolores de cabeza, problemas de digestión, etc.

Mendiola (2010), clasifica las principales consecuencias del estrés académico en físicas y psicológicas englobando la siguiente sintomatología:

- a) Fisiológicas: Niveles altos de presión arterial, dificultades respiratorias y sobre todo variaciones en el sueño.
- b) Psicológicas: Niveles altos de ansiedad, depresión, preocupación e irritabilidad, problemas de memoria a largo y corto plazo, desinterés por actividades que antes tenía motivación.

En diversas investigaciones se identifica que los estudiantes universitarios presentan niveles de estrés conforme a distintos factores como son; la presión de los docentes en las clases, (Martin,2007) la carga de trabajos y proyectos escolares, (Chaif, 2015), la baja pertenencia al centro académico en donde se encuentre, (Civitci, 2015) los periodos de evaluación y exceso de actividades escolares, (Barraza, 2015), curso o nivel de enseñanza y el tipo de titulación o estudios (Saleh et al, 2017). En relación con esto, Díaz (2010), buscó determinar cuáles son los factores predominantes para el surgimiento del estrés académico en estudiantes de primer semestre de medicina del Instituto Superior de Ciencias Médicas de Camagüey en Cuba, e identificar los estilos predominantes de afrontamiento en una

muestra de 42 estudiantes de medicina en una investigación cuantitativa de tipo descriptivo. Los resultados indican que la mayoría de los estudiantes son vulnerables al estrés y los eventos generadores de estrés son: sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir las tareas y realización de exámenes, además la mayoría de los estudiantes poseen recursos para lograr adaptarse al estrés académico y enfocar sus estrategias de afrontamiento de manera activa.

Sabatinelli (2011), analizó si los ingresantes de la carrera de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana en Argentina consideraron al estrés académico como causante de problemas físicos y emocionales. La muestra estuvo conformada por 40 alumnos entre 22 y 48 años. Se empleó una guía de entrevistas especialmente diseñados para efectos de la investigación. Los resultados muestran que el 95% manifestó que el estrés académico afectaba su estado emocional; asimismo el 87.5% del estrés académico afecta su salud física. González et al. (2020), evaluaron a 644 estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19 y observaron que una tercera parte presentó estrés, alteraciones de sueño, ansiedad, depresión, síntomas psicósomáticos, dificultades para dormir y disfunción social en la actividad diaria se presentaron en los grupos más jóvenes (18-25 años). Arribas (2013) afirmó que las causas del estrés académico son: la gran cantidad de temas que se realizan, los trabajos que demandan bastante tiempo, la apreciación que tiene los alumnos hacia el profesor ya que de ellos depende la motivación que tengan los alumnos por el curso, la técnica de enseñanza que utilizan, etc.

Otras investigaciones se centran en la variable sexo, en donde se encontró que en mujeres universitarias mexicanas el índice de estrés es más alto que el de los hombres (Mazo et al, 2004). Así como Feldman et al. (2008) evaluaron el estrés académico, el apoyo social y su relación con la salud mental y el rendimiento académico, en estudiantes universitarios venezolanos, por medio de una investigación cuantitativa de tipo no experimental, transversal descriptivo-correlacional, con una muestra de 442 estudiantes en edades entre los 19 y 20 años. Los resultados permitieron señalar que se encontró mayor intensidad de estrés académico en las mujeres y más problemas asociados a la depresión.

Fortich (2013), analizó la prevalencia del estrés académico en estudiantes de pregrado de odontología de la Corporación Universitaria Rafael Núñez de Cartagena, en Colombia donde los resultados muestran que los estudiantes presentan niveles de estrés elevados, presentando un promedio de 2.12 para el sexo masculino y 2.19 para el sexo femenino. Aunque existen pocas investigaciones en otras áreas como la social-humanidades y fisicomatemático, un estudio realizado por Martín, Trujillo y Moreno (2013) quienes analizaron el nivel de estrés académico que sufren los estudiantes universitarios de la Escuela Politécnica Superior de la Universidad de Málaga, en España. La muestra estuvo conformada por 492 alumnos pertenecían a las carreras de Ingeniería Mecánica, Ingeniería Eléctrica, Ingeniería Electrónica, Ingeniería Industrial, Ingeniería en Diseño Industrial y Desarrollo de Productos donde fueron las mujeres y los estudiantes de Ingeniería Electrónica e Industrial los que presentaron mayor nivel de estrés. Por otro lado, Rosales (2016) en su tesis “Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur” obtuvo que el 80.50% presentan un nivel promedio del estrés académico y el 78.99% un nivel promedio de hábitos de estudio, el sexo establece diferencias en las áreas estrés físico, psicológico y estrés académico (es mayor en las mujeres). Facultades de Medicina, Derecho y Psicología de una universidad privada de Lima Rojas fueron analizadas por Chang y Delgado (2015) donde los resultados muestran que el 92.4% presentó preocupación o nerviosismo como manifestaciones de estrés. Los estudiantes de Medicina presentaron mayores niveles de estrés en comparación con los estudiantes de Psicología y Derecho.

Existe una variedad de instrumentos diseñados para medir el estrés académico en estudiantes universitarios; sin embargo, a partir de la revisión teórica realizada (Jerez y Oyarzo, 2015; Marín, 2015; Toribio y Franco, 2016) se puede destacar que uno de los instrumentos más utilizados para medir el estrés en jóvenes universitarios es el Inventario SISCO de Estrés Académico, creado por Barraza (2006).

Para Sánchez (2018), el estrés académico es mayor en estudiantes de educación superior debido a la mayor cantidad de requerimientos académicos, ya que las actividades que se pueden realizar en el ámbito universitario pueden ser: exámenes,

trabajos, practicas, exposiciones, parciales finales y reuniones que cuando todo esto se une generan una sobrecarga para el cuerpo, también logran generar efectos secundarios en el individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico en las cuales se ve afectado el proceso educativo, en el que se evidencia abandonos de carreras, bajas notas y bajo interés por sus responsabilidades académicas.

El presente estudio pretende identificar si existe la presencia de estrés académico en relación con las variables sexo y las carreras de psicología, derecho e ingeniería en estudiantes universitarios de la Zona Metropolitana del Valle de México. Esta investigación permitirá detectar estrategias de afrontamiento en la formación de jóvenes universitarios en un contexto de pandemia, generando una oportunidad de aportar un panorama más amplio respecto al fenómeno de estrés académico.

ESTRÉS ACADÉMICO EN RELACIÓN CON EL MODELO SISTEMICO

El pensamiento sistémico entonces, consiste en acercarnos a la realidad considerándola como un todo, es decir, los elementos, las relaciones y el entorno en el cual se encuentran, por lo que el mundo se construye en base a relaciones (Gómez y Osorio, 2007).

Para Barraza (2007) el estrés académico se conforma por tres componentes que se presentan en diferentes momentos: 1) el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno, son consideradas estresores; 2) dichos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y 3) ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

Por otra parte, este modelo fue propuesto por Barraza (2008), el cual se sustenta en la teoría general de sistemas de Colle, y en el modelo transaccional del estrés de Richard Lazarus. El modelo se constituye por cuatro hipótesis:

a) Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico: enfatiza la definición de sistema abierto, que implica un proceso relacional sistema-entorno. Por tanto, los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico se refieren al constante flujo de entrada (input) y salida (output) que presentan todos

los sistemas para lograr su equilibrio. Dichos componentes del estrés académico son tres: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output).

b) Hipótesis del estrés académico como estado psicológico: el estrés académico es un estado esencialmente psicológico porque presenta estresores mayores (amenazan la integridad vital del individuo y son ajenos a su valoración) y estresores menores (se constituyen en tales por la valoración que la persona hace de ellos). En general, un estresor es un "estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica" (Barraza, 2005, p. 4).

c) Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico: los indicadores o síntomas de la situación estresante (desequilibrio sistémico) se clasifican como reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

d) Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico ante el desequilibrio que produce el estrés, el individuo pone en marcha diversas estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio del sistema.

IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación buscó conocer el nivel de estrés académico de los jóvenes universitarios de la Zona Metropolitana del Valle de México en el entorno actual. La investigación podría servir a futuras investigaciones como aporte de información que busquen profundizar sobre el tema, considerando la presencia de esta problemática en las universidades; la información contribuirá en el caso de querer realizar una intervención comunitaria enfocada en reducir el estrés académico en la población mencionada. Además de que en este momento en que la sociedad está inmersa en una pandemia con jornadas de distanciamiento social y en conjunto con una suspensión de actividades económicas no esenciales, la persona también se ve expuesta a una serie de demandas o exigencias de actuación que pueden convertirse potencialmente en estresores y desencadenar el proceso de estrés, al que se le podría denominar estrés de pandemia (Barraza, 2020).

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

1. ¿Existe la presencia de estrés académico en los universitarios?
2. ¿El sexo tiene relación con el estrés académico en estudiantes universitarios?
3. La carrera que cursan (Psicología, Derecho e ingeniería), ¿tiene relación dentro del estrés académico?
4. ¿Cuáles son los estímulos estresores y estrategias de afrontamiento que utilizan con mayor y menor frecuencia los universitarios?

DISEÑO Y TIPO DE INVESTIGACIÓN

Se realizó un estudio cuantitativo con diseño descriptivo, transversal y no experimental, ya que de acuerdo con Alvarez (2020), en la investigación no experimental, no existe manipulación de las variables por parte del investigador, además de ser transversal por que se mide una sola vez las variables y con esa información se realiza el análisis, se miden las características de uno o más grupos de unidades en un momento específico, sin evaluar la evolución de esas unidades, por lo que se realizó esta investigación con este diseño.

OBJETIVOS

Identificar la presencia de estrés académico en estudiantes universitarios de la Zona Metropolitana del Valle de México de las carreras de Psicología, Derecho e Ingeniería.

OBJETIVOS PARTICULARES

1. Identificar si el género tiene relación dentro del estrés académico en jóvenes universitarios
2. Identificar si las carreras de Psicología, Derecho e Ingeniería se relacionan con el estrés académico en jóvenes universitarios.
3. Conocer las estrategias de afrontamiento que son más utilizadas por los jóvenes universitarios.
4. Identificar los factores estresores que más destacan en los jóvenes universitarios.

PARTICIPANTES

Muestra probabilística estratificada. Población de 302 alumnos universitarios procedentes de las diferentes universidades de la Zona Metropolitana del Valle de México, de los cuales 168 son mujeres y 134 varones con un rango de edad entre 18 y 36 años, con una Media=22.24 años y SD= 3.398, población obtenida de diferentes universidades, como son de la UAEM CU ECATEPEC, UAEM CU ZUMPANGO, IPN, UPVM, UNAM, UTC, UMB.

INSTRUMENTOS

Se utilizó el instrumento Inventario del Estrés Académico (SISCO) para distintas poblaciones incluyendo la universitaria, para realizar la evaluación y medición del estrés académico en los estudiantes. La escala se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera: Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario. Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico. 29 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) miden las diferentes situaciones o circunstancias del contexto académico que pueden presionar de algún modo al estudiante. La confiabilidad y validez del instrumento que los autores reportan es de $\alpha=.90$, basado en su aplicación en estudiantes universitarios es aceptable. Dichos criterios permiten cumplir con el Artículo. 16 del Código ético del Psicólogo (SMP,2020) en donde se menciona, la función del psicólogo que desarrolla y conduce investigación con pruebas y otras técnicas de valoración, el cual debe utilizar procedimientos científicos y conocimiento profesional actualizados para su diseño, estandarización, validación, reducción o eliminación de sesgos y recomendaciones de uso. Además de que al utilizar el modelo de acuerdo con la investigación, contribuye a cumplir con el Artículo 96 del código ético de los protocolos sobre la investigación (FENAPSIME, 2019), ya que el profesional de la psicología le corresponde estructurar la metodología de su investigación de tal forma que minimice la posibilidad de resultados falaces.

PROCEDIMIENTO

Estudiantes de distintas universidades de la Zona Metropolitana del Valle de México respondieron el instrumento Inventario del Estrés Académico (SISCO) de forma online a través de la herramienta Google Forms (formularios de Google) la cual permite obtener datos de forma automática y ordenada. Se utilizó el procedimiento de análisis t de Student, y ANOVA con la prueba Post hoc y frecuencias para obtener los estadísticos de la investigación.

ANÁLISIS DE DATOS

El análisis t de Student se utilizó para la variable sexo y ANOVA con la prueba Post hoc para la variable carrera, de la misma manera que se utilizaron frecuencias (porcentajes y presencia) para conocer las estrategias de afrontamiento que más se utilizan y los factores estresores que más destacan, en los jóvenes universitarios de la Zona Metropolitana del Valle de México. Para todos los cálculos mencionados se empleó el paquete estadístico SPSS (versión 25) para PC.

RESULTADOS

Se identificó a partir del componente nivel de intensidad del estrés académico (pregunta 1) una $M=3.86$ en la muestra total con una $DE=.954$ de los estudiantes universitarios de la zona metropolitana del Valle de México (Tabla 1).

Tabla 1
Nivel de estrés académico general entre carreras

N	Mínimo	Máximo	X	Desviación
302	1.5	3.86		.954
X=media				

Nota: Esta tabla muestra el nivel de estrés académico general entre las carreras que se estudiaron Lic. En derecho, Lic. En psicología e Ingeniería.

En relación con el sexo con el nivel de estrés se encontró que no hay una diferencia significativa [$t(300) = -.184$, $p = .854$] entre ($x=94.47$) en mujeres y ($x=94.13$) en hombres] (Tabla 2.), no obstante, se identifica que por .34 las mujeres muestran una media más alta en el nivel de estrés.

Tabla 2

Comparación de estrés entre hombres y mujeres

Hombres Mujeres

n= 134 n=168

X DE t X DE t

94.13 18.302 .184 94.47 14.052 .179

X=media DE=desviación estándar

Nota: Esta tabla muestra el nivel de estrés entre sexo hombres y mujeres de las carreras en general

Por otro lado, se destaca que en relación con las carreras no existe diferencia estadísticamente significativa [F (229) = .975, p< .540] en cuanto al nivel de estrés, sin embargo, en contraste de los grupos existe diferencia entre las carreras de ingeniería y derecho [F (2,299) = 3.440, p< .033] en relación con los estímulos estresores del tipo de trabajo que solicitan los profesores. Respecto a las estrategias de afrontamiento de las carreras de derecho y psicología se distingue en los elogios a si mismo [F (2,299) = 3.686, p=.026] y en ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa) [F (2,299) = 3.151, p= .044] (Tabla 3, 4, 5, 5.1 y 5.2).

Tabla 3

Comparación de estrés entre carreras

Carreras

Psicología Derecho Ingeniería

X DE X DE X DE F

Hombres 93.41 15.978 97.13 19.720 89.87 17.128 .975

Mujeres 95.21 11.866 92.07 15.050 98.46 14.624

X=media DE=desviación estándar

Nota: Esta tabla muestra el nivel de estrés entre hombres y mujeres de diferentes carreras.

Tabla 4
Comparación entre carreras

gl	F	Sig.
Entre grupos	72	.975 .540
Dentro de grupos	229	
Total	301	

gl= Grados de libertad, F= frecuencia, Sig.= significancia

Nota: Esta tabla muestra la relación entre carreras en cuanto al nivel de estrés

Tabla 5
Comparación de estímulos estresores y estrategias de afrontamiento.

	gl	F	Sig
2. La competencia con los compañeros del grupo	Entre grupos	2	0.754
	Dentro de grupos	299	0.471
3. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	Entre grupos	2	0.112
	Dentro de grupos	299	0.894
4. La personalidad y el carácter del profesor	Entre grupos	2	1.192
	Dentro de grupos	299	0.305
5. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	Entre grupos	2	0.453
	Dentro de grupos	299	0.636
6. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas)	Entre grupos	2	3.44
			0.033

de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	Dentro de grupos	299		
7. No entender los temas que se abordan en clase	Entre grupos	2	0.895	0.41
	Dentro de grupos	299		
8. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	Entre grupos	2	1.963	0.142
	Dentro de grupos	299		
9. Tiempo limitado para hacer el trabajo	Entre grupos	2	0.365	0.695
	Dentro de grupos	299		

Nota: Esta tabla muestra la comparación entre los estímulos estresores en los jóvenes universitarios.

Tabla 5.1

Comparación de los estímulos estresores y estrategias de afrontamiento

Variable dependiente	(I) Carrera	(J) Carrera	X	Sig.
2. La competencia con los compañeros del grupo		Ingeniería	-0.166	0.507
	psicología	Derecho	-0.154	0.57
		psicología	0.166	0.507
	Ingeniería	Derecho	0.012	0.997
		psicología	0.154	0.57
	Derecho	Ingeniería	-0.012	0.997
3. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares		Ingeniería	0.032	0.966
	psicología	Derecho	-0.029	0.973
	Ingeniería	psicología	-0.032	0.966

		Derecho	-0.062	0.884
		psicología	0.029	0.973
	Derecho	Ingeniería	0.062	0.884
		Ingeniería	-0.147	0.574
	psicología	Derecho	-0.19	0.413
		psicología	0.147	0.574
	Ingeniería	Derecho	-0.043	0.955
7. No entender los temas		psicología	0.19	0.413
que se abordan en la clase	Derecho	Ingeniería	0.043	0.955
		Ingeniería	0.313	0.169
	psicología	Derecho	0.038	0.975
		psicología	-0.313	0.169
8. participación en clase	Ingeniería	Derecho	-0.275	0.256
(responder a preguntas,		psicología	-0.038	0.975
exposiciones, etc.)	Derecho	Ingeniería	0.275	0.256
		Ingeniería	-0.085	0.837
	psicología	Derecho	0.04	0.963
		psicología	0.085	0.837
	Ingeniería	Derecho	0.124	0.684
9. Tiempo limitado para		psicología	-0.04	0.963
hacer el trabajo	Derecho	Ingeniería	-0.124	0.684

X= media, Sig= Significancia

Nota: Esta tabla muestra la comparación entre los estímulos estresores y las estrategias de afrontamiento, utilizadas por los jóvenes universitarios de diferentes carreras.

Tabla 5.2

Comparación de estímulos estresores y estrategias de afrontamiento

Variable dependiente	(I)	(J)	X	sig.
	CARRERA	CARRERA		
	psicología	Ingeniería	0.207	0.286

25.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)		Derecho	0.136	0.594
	Ingeniería	psicología	-0.207	0.286
		Derecho	-0.071	0.864
	Derecho	psicología	-0.136	0.594
Ingeniería		0.071	0.864	
26.- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	psicología	Ingeniería	0.111	0.701
		Derecho	0.226	0.246
	Ingeniería	psicología	-0.111	0.701
		Derecho	0.115	0.684
	Derecho	psicología	-0.226	0.246
		Ingeniería	-0.115	0.684
27.- Elogios a si mismo	psicología	Ingeniería	0.128	0.715
		Derecho	.442*	0.024
	Ingeniería	psicología	-0.128	0.715
		Derecho	0.314	0.139
	Derecho	psicología	-.442*	0.024
		Ingeniería	-0.314	0.139
28.- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	psicología	Ingeniería	0.095	0.816
		Derecho	-0.059	0.927
	Ingeniería	psicología	-0.095	0.816
		Derecho	-0.154	0.589
	Derecho	psicología	0.059	0.927
		Ingeniería	0.154	0.589
29.-Busqueda de información sobre la situación	psicología	Ingeniería	0.056	0.931
		Derecho	0.083	0.861
	Ingeniería	psicología	-0.056	0.931
		Derecho	0.027	0.984
	Derecho	psicología	-0.083	0.861
		Ingeniería	-0.027	0.984
	psicología	Ingeniería	0.179	0.431

30.- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)		Derecho	.371*	0.034
	Ingeniería	psicología	-0.179	0.431
		Derecho	0.192	0.385
	Derecho	psicología	-.371*	0.034
Ingeniería		-0.192	0.385	

X= media, Sig= Significancia

Nota: En esta tabla, se muestra la comparación entre carreras con relación a las estrategias de afrontamiento utilizadas por los jóvenes universitarios

Enfatizando lo anterior, los estudiantes universitarios mayormente utilizan como estrategias de afrontamiento en la escala siempre: Habilidad asertiva 9.6%, elaboración de un plan y ejecución de sus tareas 13.6%. Y en una escala de nunca los elogios a si mismo 13.2%, al igual que la religiosidad con un 52% (Tabla 6).

Tabla 6

Estrategias de afrontamiento en los jóvenes universitarios

		Frecuencia	Porcentaje
25.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	1.Nunca	14	4.64
	2.Rara vez	41	13.58
	3.Algunas veces	117	38.74
	4.Casi siempre	101	33.44
	5.Siempre	29	9.60
26.- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	1.Nunca	11	3.64
	2.Rara vez	36	11.92
	3.Algunas veces	110	36.42

	4.Casi siempre	104	34.44
	5.Siempre	41	13.58
	1.Nunca	40	13.25
	2.Rara vez	75	24.83
27.- Elogios a si mismo	3.Algunas veces	97	32.12
	4.Casi siempre	57	18.87
	5.Siempre	33	10.93
	1.Nunca	157	51.99
	2.Rara vez	73	24.17
28.- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	3.Algunas veces	46	15.23
	4.Casi siempre	11	3.64
	5.Siempre	15	4.97
	1.Nunca	32	10.60
	2.Rara vez	72	23.84
29.-Busqueda de información sobre la situación	3.Algunas veces	104	34.44
	4.Casi siempre	69	22.85
	5.Siempre	25	8.28
	1.Nunca	38	12.58
30.- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	2.Rara vez	68	22.52

	3.Algunas veces	121	40.07
	4.Casi siempre	61	20.20
	5.Siempre	14	4.64

1=Nunca 2=Rara vez 3=Algunas veces 4=Casi siempre 5=Siempre fa=frecuencia %=porcentaje

Nota: Esta tabla representa en frecuencia y porcentaje las estrategias de afrontamiento

Finalmente, los resultados arrojaron que conforme a los estímulos estresores, se tiene que ser remarcan la sobrecarga de tareas y trabajos escolares 30.1%, las evaluaciones de los profesores 24.8% y el tiempo limitado para hacer el trabajo 23.8%. Y los menos frecuentes como la competencia con los compañeros del grupo 16.6% y la participación en clase 11.3% (Tabla 7).

Tabla 7

Estímulos estresores en los jóvenes universitarios

Estímulos estresores					
	1fa %	2fa %	3fa %	4fa %	5fa %
2.La competencia con los compañeros del grupo	50 16.6	95 31.5	98 32.5	46 15.2	13 4.3
3.Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	4 1.3	14 4.6	76 25.2	117 38.7	91 30.1
4.La personalidad y el carácter del profesor	15 5.0	54 17.9	144 47.7	68 22.5	21 7.0
5.Las evaluaciones de los profesores (exámenes,	6 2.0	18 6.0	96 31.8	107 35.4	75 24.8

ensayos, trabajos de investigación, etc.)

6.El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	5 1.7	44 14.6	118 39.1	88 29.1	47 15.6
7.No entender los temas que se abordan en clase	9 3.0	56 18.5	117 38.7	71 23.5	49 16.2
8.Participacion en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	34 11.3	77 25.5	81 26.8	63 20.9	47 15.6
9.Tiempo limitado para hacer el trabajo	10 3.3	31 10.3	103 34.1	86 28.5	72 23.8

1=Nunca 2=Rara vez 3=Algunas veces 4=Casi siempre 5=Siempre fa=frecuencia %=porcentaje

Nota: Esta tabla representa en frecuencia y porcentaje los estímulos estresores

Es importante destacar que otros estresores comunes que mencionan los estudiantes universitarios de la Zona Metropolitana del Valle de México son: la carga de tareas, trabajar y estudiar, exámenes orales, brindar poco tiempo para la entrega de tareas, falta de claridad en explicaciones de los profesores, las formas de evaluación implementadas en la pandemia, presión familiar (fracaso) y el fallo de equipo o del internet y plataformas, todo esto causado por la nueva modalidad virtual que comenzó ya desde hace algún tiempo.

DISCUSIÓN

Para esta investigación se tomó como línea de análisis la pandemia de SARS-COV2, desprendiéndose de los resultados la presencia de estrés severo en universitarios (M=3.86).

Para interpretar estos resultados, se establecieron tres puntos de corte en los percentiles 33, 66 y 100 de la variable general.

El primer nivel quedaría comprendido del 0 al 2.38; el segundo nivel sería del 2.39 al 3.0; y el tercer nivel del 3.1 al 5.0. Estas medias, transformadas en porcentaje, y los niveles identificados con un valor escalar, permiten establecer el siguiente baremo:

- De 0 a 48% nivel leve del estrés
- De 49% a 60% nivel moderado del estrés
- Del 61% al 100% nivel severo de estrés

La presencia de distrés en estudiantes no es un tema nuevo. Investigaciones reportadas en la literatura señalaban a los periodos de evaluación, conflictos personales y problemas de titulación como las principales causas de estrés elevado en universitarios mexicanos (Barraza, Martín y Charif).

En el contexto pandémico, en la población investigada, se identificaron que los principales factores asociados a distrés estudiantil se asociaron con la emergencia de incorporar la modalidad de clases virtuales que incluía actividades sincrónicas y manejo de plataformas educativas. Este contexto inusitado generó la percepción de sobrecarga de tareas y trabajos escolares donde estudiantes, docentes y autoridades educativas debieron reorganizar la dinámica escolar, desarrollando de forma acelerada, habilidades para continuar la escolarización de forma virtual. Robinet- Serrano (2020) y Cortés Rojas (2021), mostraron el incremento en el estrés docente durante la pandemia, señalando las exigencias administrativas, el desgaste por la inmediatez de continuar con sus funciones sin contar con la formación ni experiencia para trabajar en la virtualidad aunado a la incertidumbre y temor ante el riesgo de contagio. De las exigencias institucionales hacia los docentes se desprende la demanda por entregar evidencias de evaluación y calificaciones, lo que contribuye a explicar el por qué el tema de la entrega expedita de tareas vinculadas a la evaluación formativa fue en este caso, una de las dimensiones asociadas al distrés estudiantil.

Los niveles elevados de estrés estudiantil encontrados en este estudio son similares a los reportados en la literatura especializada. No obstante, los hallazgos de esta investigación señalan que las causas son diferentes dado que durante la pandemia los factores desencadenantes de estrés en estudiantes se asociaron a las complicaciones de las actividades académicas utilizando recursos tecnológicos sobre todo las actividades sincrónicas y el uso de las plataformas educativas. Estos resultados son compatibles con la investigación de González et al. (2020), donde se evaluaron a 644 estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19 y observaron que una tercera parte presentó estrés, alteraciones de sueño, ansiedad, depresión, síntomas psicósomáticos, dificultades para dormir y disfunción social en la actividad diaria.

Martin, Trujillo y Moreno (2013), en su estudio realizado en universitarios de la Escuela Politécnica Superior de la Universidad de Málaga en España, donde la muestra estaba conformada por estudiantes de ingeniería, demostraron que las mujeres presentaron mayores niveles de estrés, mientras que en la presente investigación se encontró que no hay una diferencia significativa entre mujeres y hombres, no obstante, se identifica que por .34 las mujeres muestran una media más alta en el nivel de estrés. Así como fue encontrado en la investigación de Feldman, Goncalves, Chacón, Zaragoza, Bages, y De Pablo (2008) en donde se obtuvo mayor intensidad de estrés académico en las mujeres y más problemas asociados a la depresión.

Por otro lado, no se detectó una diferencia significativa entre las carreras de Psicología, Derecho e Ingeniería en cuanto a los niveles de estrés de los jóvenes universitarios de la Zona Metropolitana del Valle de México, sin embargo, en contraste de los grupos, existe diferencia entre las carreras de ingeniería y derecho en relación con los estímulos estresores del tipo de trabajo que solicitan los profesores. Esto concuerda con la investigación de Díaz (2010) en donde los resultados indican que la mayoría de los estudiantes son vulnerables al estrés y los eventos generadores de estrés son: sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir las tareas y realización de exámenes,

Respecto a las estrategias de afrontamiento utilizadas por los universitarios las más empleadas fueron: la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, verbalizar la situación que les preocupa y elogios así mismo, hallazgos similares fueron encontrados en la investigación realizada por Chang y Delgado en la facultad de psicología, medicina y derecho de Lima, Perú donde las estrategias de afrontamiento que utilizaban se basaban en planificar y ejecutar las tareas.

Al observar los resultados obtenidos del análisis de datos, se plantea una premisa respecto a la población estudiada, debido a que los principales estresores que los estudiantes presentaron fueron los exámenes, la sobrecarga de tareas y la falta de comprensión en los temas abordados durante la clase; esto coincide con los datos aportados por la literatura científica previamente revisada. Por lo que se sugiere para estudios posteriores conocer y atender los estresores más influyentes del estrés académico, ello permitirá mejorar el bienestar de los docentes y de los estudiantes así como el rendimiento académico.

Se concluye que a pasar de la abundancia en la literatura de investigaciones sobre estrés académico es necesario incorporar más aspectos sobre la intervención oportuna. Considerando propuestas que prevengan el distrés y generen estrategias de afrontamiento, atendiendo también los factores contextuales que lo producen.

Vincular los efectos del distrés académico con sus efectos en la salud a mediano y largo plazo también es otra de las aristas, reconociendo las implicaciones sistémicas que la carga alostática tiene a lo largo de la vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarez, A. (2020). Clasificación de las Investigaciones. *Universidad de Lima*, 4. Recuperado de:
<https://www.google.com/url?sa=tyrct=jyq=yesrc=sysource=webycd=yved=2ahUKEwjQqafx3Yb8AhWaMUQIHddyDOMQFnoECCoQAQyurl=https%3A%2F%2F repositorio.ulima.edu.pe%2Fbitstream%2Fhandle%2F20.500.12724%2F10818%2FNota%2520Acad%25C3%25A9mica%25202%2520%252818.04.2021%2529%2520%2520Clasificaci%25C3%25B3n%2520de%2520Investigaciones.pdf%3Fsequence%3D4%26isAllowed%3Dyusg=AOvVaw0IADk0g5q7VjwBUMKmKkl>
- Arribas, J. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Revista de Educación*, 1(360), 533-556.
- Bárcena, A., y Uribe, C. (2020). La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. *CEPAL-UNESCO*, 1-21. Recuperado de:
https://www.google.com/url?sa=tysource=webyrct=jyurl=https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdfyved=2ahUKEwiQwNjgmY_tAhWKVs0KHdBUBpcQFjAAegQIBRAByusg=AOvVaw0S780Njye9e1jw0So4rBNg
- Barraza, A. (2007). Inventario SISCO de Estrés Académico. Recuperado de:
<file:///C:/Users/lenovo/Downloads/DialnetElInventarioSISCOdelEstresAcademico2358921.pdf>
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. Durango: México. *Revista psicología científica online*. Recuperado de: <https://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 2 (26), 270-289.
- Barraza, A. (2012). El inventario SISCO para el estudio del estrés laboral en las educadoras. *México: Instituto Universitario Anglo Español*.
- Barraza, A. (2015). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electron Psicol Iztacala*, 9(3), 20. Recuperado de:
www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/download/19028/18052

- Barraza, A. (2020). El estrés de pandemia (COVID 19) en la población mexicana. *Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C, México*, 1-53. Recuperado de: <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>
- Berrío, N., y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 3(2), 55-82. Recuperado de: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>.
- Casuso, M. J. (2011). Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ciencias de la salud. *Tesis doctoral*. Extraído el 07 de mayo de 2014.
- Chang, S., Delgado, L., Oliveros, L., Murillo, D., Ortiz, R., Vela, G. y Yhuri, N. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Gaceta Médica de México*, 443-449. Recuperado de: https://www.anmm.org.mx/GMM/2015/n4/GMM_151_2015_4_443-449.pdf
- Chiyong, T. y Villacampa, S. (2015). Estrés y desempeño académico en estudiantes de Odontología. *Odontología Sanmarquina*, 18(1), 23-27. Recuperado de: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/odont/article/view/11336>
- Chraif, M. (2015). Correlative Study between Academic Satisfaction, Workload and Level of Academic Stress at 3rd Grade Students at Psychology. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 203(1), 419-424. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/282831811_Correlative_Study_between_Academic_Satisfaction_Workload_and_Level_of_Academic_Stress_at_3rd_Grade_Students_at_Psychology
- Civitci, A. (2015). Perceived stress and Life Satisfaction in College Students: Belonging and Extracurricular Participation as Moderators. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205(1), 271-281. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815050958>
- Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina. *Revista Humanidades Médicas*, 10(1), 1-16.
- Domingues Hirsch, C., Devos Barlem, E. L., De Almeida, L. K., Tomaschewski Barlem, J. G., Lerch Lunardi, V., y Marcelino Ramos, A. (2018). Stress triggers in the educational environment from the perspective of nursing students. *Texto y Contexto Enfermagem*, 27(1).
- Federación Nacional de Colegios, Sociedades y Asociaciones de Psicólogos de México. (2019). Código de ética de las y los psicólogos mexicanos.

FENAPSIME, Reimpresión ed., Vol. 2. Recuperado de:
<https://www.fenapsime.org.mx>

Feldman, L., Goncalves, L., Chacón, G., Zaragoza, J., Bages, N., y De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7(3), 739-751. Recuperado de:
<http://sparta.javeriana.edu.co/psicologia/publicaciones/actualizarrevista/archivos/V07N03A10.pdf>

Fortich, N. (2013). Prevalencia del estrés académico, factores asociados y niveles de presión arterial en estudiantes de pregrado de odontología de la corporación universitaria Rafael Núñez de Cartagena. Tesis inédita de Maestría. *Corporación universitaria Rafael Núñez de Cartagena*, Cartagena, Colombia, 5 (1), 1-15. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6635336.pdf>

García, N., Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4865240.pdf>

Gómez, J. C. O., y Osorio, J. C. (2007). *Introducción al pensamiento sistémico*. Universidad del Valle.

González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por covid-19. *Revista digital de la Universidad Autónoma de Chiapas*. Recuperado de:
<https://espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/view/249/782>

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 Preprints.
<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.756>.

Jerez, M. y Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. Osorno: Chile. *revista chil neuro-psiquiat*, 53(3), 149-157.

Maturana, A y Vargas, A. (2015). Estrés académico. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34-41. Recuperado de:
<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0716864015000073?token=5A0EBCF8FF784AE9EFD77E86DDCEB044CC00416FF2AAF5F1AAC240CA5DFE5D6551611EC0CD3DBAC7DB946DFAA8A7B486>

Marín, M., Álvarez, C., Lizalde, A., Anguiano, A., Lemus, B. (2015). Estrés académico en estudiantes: El caso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana. *Revista Iberoamericana de Producción*

- Académica y Gestión Educativa*. 1-17. Recuperado de:
<http://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/126/173>
- Martín, L. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de psicología*, 25(1), 87-99. Recuperado de:
<http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117/119> va
- Martin, M., Trujillo, F. y Moreno, N. (2013). Estudio y evaluación del estrés académico en estudiantes de Grado de Ingenierías Industriales en la Universidad de Málaga. *Revista Educativa Hekademos*, 6(1), 55-63. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6236500.pdf>
- Martínez, E. y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar [Versión electrónica]. *Educación y Educadores*, 2(10), 11-22.
- Mazo, R., Londoño, K., y Gutiérrez, Y. (2013). Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios. *Informes psicológicos*, 13(2), 121-134. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5229731.pdf>
- Mendiola, J. (2010). El manejo del Estrés Académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención. *Tesis que para obtener el título de licenciada en psicología*. Recuperado de:
<https://repositorio.unam.mx/contenidos/378574>
- Misra, R., y Castillo, L. (2004). Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. Recuperado de:
<https://psycnet.apa.org/record/2004-13300-003>
- Naranjo Pereira, María Luisa (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. ISSN: 0379-7082. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, N., Picaza-Gorrochategui, N. y Idoiaga-Mondragon, M. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública*, 1-10. Recuperado de:
<https://www.scielo.br/pdf/csp/v36n4/1678-4464-csp-36-04-e00054020.pdf>
- Publica, S. D. E. (s. f.-a). (2020). Boletín SEP no. 332 Expone SEP estrategia educativa de Aprende en casa a representantes de Japón. Recuperado de:
<https://www.gob.mx/sep/articulos/boletin-sep-no-332-expone-sep-estrategia-educativa-de-aprende-en-casa-a-representantes-de-japon?idiom=es>
- Ramos, M. F., López, J. J., y Meza, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de*

Aguascalientes, 28(79), 75-83. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/67462875008.pdf>

Ramón., G. (2016). Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 41-50.

Rojas, G., Chang, S. y Delgado, L. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Revista Dialnet*, 151(4), 443-449. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5270342>

Rosales, J. (2016). Estrés Académico y Hábitos de Estudio en Universitarios de la Carrera de Psicología de un Centro de Formación Superior Privada de Lima-Sur. *Tesis para título. Universidad Autónoma del Perú*. Lima, Perú, 1-123. Recuperado de:
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/124>

Sabatinelli, L. (2011). Estrés y Emoción en egresantes universitarios. (Tesis inédita de licenciatura). *Universidad Abierta Interamericana*, Rosario, Argentina.

Saleh, D., Camart, N., y Romo, L. (2017). Predictor of stress in college students. *Frontiers in Psychology*, 8(19), 1-8. Recuperado de:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov%2Fpmc%2Farticles%2FPMC5263159%2Fyusg=AFQjCNFrak7ya3wg95sOxFH2TqQ2KfZRwysig2=fE3qMTVSwSEQ9TP4qoOlrwybvm=bv.152180690,d.eWE>

Sánchez, A. (2018). Relación Entre Estrés Académico E Ideación Suicida En Estudiantes Universitarios. *Eureka*, 15(1), 27-38. Recuperado de:
https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-15-1-9_0.pdfcha

Sociedad Mexicana de Psicología (2020). Código Ético. México, *Trillas*

Toribio, C., y Franco, S. (2016). Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante. *Salud y administración*, 3(7). Recuperado de:
http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf

Venancio, G. (2018). Estrés académico en estudiantes de una Universidad nacional de Lima Metropolitana. Tesis para título. *Universidad Nacional Federico Villarreal*. Recuperado de:
<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2383/VENANCIO%20REYES%20GUIOVANE%20ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Zárate Depraect, Soto Decuir, Castro Castro y Quintero Salazar 2017. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28 (79),

75-83. Universidad Autónoma de Aguascalientes. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>

Zubieta, J. y Rama, C. (2015). La Educación a Distancia y las nuevas dinámicas de regionalización de la educación superior en América Latina. En La educación a distancia en México: Una nueva realidad universitaria. *México: UNAM y Virtual Educa*, 137-154. Recuperado de: <https://virtualeduca.org/documentos/observatorio/2015/la-educacion-a-distancia-en-mexico.pdf>

<https://www.google.com/url?sa=tyrct=jyq=yesrc=sysource=webycd=yved=2ahKEwj2vLLkxdT8AhXEM0QIHSHUB14QFnoECD8QAQyurl=https%3A%2F%2Fbibliotecadigital.univalle.edu.co%2Fbitstream%2Fhandle%2F10893%2F10373%2FIntroduccion-alpensamiento.pdf%3Fsequence%3D5yusg=AOvVaw1IZmtY1UVv62pbIWR9XcnQ>