



UNIVERSIDAD
MARCELINO CHAMPAGNAT
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE TRES UNIVERSIDADES
PRIVADAS EN LIMA**

Para optar al Grado Académico de

BACHILLER EN EDUCACIÓN

Autora

LUCERO JIMENA LUYO CHACÓN

Asesora

Mg. Miluska Vega Guevara

ORCID: 0000-0002-0268-3250



Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Permite descargar la obra y compartirla, pero no permite ni su modificación ni usos comerciales de ella.



UNIVERSIDAD MARCELINO CHAMPAGNAT
FACULTAD DE EDUCACION Y PSICOLOGIA

ACTA DE EVALUACIÓN

Ante el Jurado conformado por los docentes:

Nicanor Marcial COLONIA VALENZUELA	Presidente
José Eduardo CALCÍN FIGUEROGA	Vocal
Cromancio Felipe AGUIRRE CHÁVEZ	Secretario

La egresada Lucero Jimena LUYO CHACON, han presentado el Artículo Científico, titulado **“ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE TRES UNIVERSIDADES PRIVADAS EN LIMA”** para optar al Grado Académico de Bachiller en Educación.

El Jurado después de haber deliberado sobre la calidad del Artículo Científico, acordó declarar a la graduanda APROBADA.

CÓDIGO	NOMBRES Y APELLIDOS
72557995	Lucero Jimena LUYO CHACON

Concluido el acto académico, el Presidente del Jurado levantó la Sesión Académica siendo las 07:00 p.m. del 18 de enero del 2021.

SECRETARIO

VOCAL

PRESIDENTE

Estrés académico en estudiantes de tres universidades privadas de Lima

Academic stress in students from three private universities in Lima

Lucero Jimena Luyo Chacón

Universidad Marcelino Champagnat

Resumen

La investigación tuvo como objetivo establecer el nivel de estrés académico de los estudiantes de tres universidades privadas de Lima, de desarrolló una investigación básica de enfoque cuantitativo y diseño no experimental descriptivo puro. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia, la muestra estuvo conformada por 80 estudiantes de tres universidades privadas de Lima, el 63% fueron mujeres y el 37% varones; se empleó como instrumento el inventario SISCO para medir el nivel de estrés académico (Barrasa, 2006) , se encontró que el 41.3% de universitarios presenta un nivel medio de estrés académico más del 47% niveles de estrés entre medianamente altos y altos y que menos del 10% de estos estudiantes presentan niveles bajos de estrés académico. Se concluye que el 100 % de los estudiantes que participaron de la investigación experimentó momentos de preocupación o nerviosismo (estrés académico) durante el transcurso del semestre.

Palabras clave: afrontamiento, estrés académico, estudiante universitario, estresores,

Abstract

The objective of the research was to establish the level of academic stress of the students of three private universities in Lima, developing a basic research with a quantitative approach and a pure descriptive non-experimental design. The sampling was non-probabilistic for convenience, the sample consisted of 80 students from three private universities in Lima, 63% were women and 37% were men; The SISCO inventory was used as an instrument to measure the level of academic stress (Barrasa, 2006), it was found that 41.3% of university students present an average level of academic stress, more than 47% stress levels between moderately high and high and that less 10% of these students have low levels of academic stress. It is concluded that 100% of the students who participated in the research experienced moments of worry or nervousness (academic stress) during the semester.

Keywords: coping, .academic stress, university student, stressors,

Introducción

La vida universitaria es una etapa importante e inolvidable para las personas, esta requiere de dedicación y esfuerzo para lograr las competencias y alcanzar las metas propuestas. Los estudiantes universitarios cumplen diversas funciones académicas que demandan esfuerzo mental y físico, además deben cumplir con sus responsabilidades en casa y en algunos casos, sobrepasar situaciones emocionales o sentimentales. Todo esto, genera en los estudiantes diversos niveles de estrés que pueden afectar su desempeño académico o socio familiar, al respecto Pulido et al. (2011) plantearon que todos los organismos afrontan el estrés en algún momento de la vida, sin embargo, cuando el estrés es persistente puede ocasionar problemas físicos, psicológicos o emocionales.

Martín (2007) definió al estrés académico como aquella reacción ocasionada por un conjunto de situaciones que inquieten la tranquilidad de la persona o desnivelen su estabilidad física, emocional o comportamental, todo ello ocasionado en un entorno organizacional, como la universidad. Por su parte, Román y Hernández (2011) definieron al estrés académico como un proceso de cambio que se manifiesta mediante un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales, el cual se genera a causa de demandas exigidas dentro de la experiencia en la educación superior, sin embargo, no es del todo mala, ya que tiene el objetivo de mantener en equilibrio el estado del estudiante en el proceso educativo. Siguiendo esta línea, Pulido et al. (2011) definieron al estrés académico como una reacción adaptativa del organismo ocasionado por las demandas del entorno educativo.

El estrés académico puede ocasionar enfermedades de toda índole, como trastornos digestivos o alteraciones en el cerebro que impiden el desarrollo de habilidades (Toribio y Franco, 2016), por lo tanto, es muy importante que en las instituciones educativas se conozca

la situación física y socioemocional de los estudiantes dado que están directamente relacionado con su rendimiento académico.

El modelo sistémico cognoscitivista planteado por Barraza (2006) estableció que el estrés es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: el primero ocurre cuando el alumno se ve sometido a una serie de demandas escolares que su cuerpo lo valora como (input); en un segundo momento, esos estresores ocasionan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas; y tercer momento se da cuando ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

Este modelo teórico permite identificar tres componentes en el estrés académico: estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Siguiendo este modelo, Boullosa (2013) definió al estrés académico como aquel que se desarrolla en el ámbito educativo, la universidad, e implica componentes interrelacionados como: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés y efectos del estrés. Es decir, el estrés académico aparece debido a las exigencias endógenas o exógenas que requiere el desempeño de su carrera profesional.

Según Toribio y Franco (2016) los mayores índices de estrés académico se hallan en los estudiantes universitarios de tiempo completo, que elevan sus niveles de estrés cuando se encuentran en periodos de exámenes, sobrecarga académica, en los primeros cursos de carrera, ante una enseñanza-aprendizaje basada en la memorización, escasez de tiempo, exigencias de algunas materias, durante las intervenciones en público, y cuando no logran resultados esperados.

Finalmente, Barraza (2007) considera que el estrés académico que el estudiante atraviesa está compuesto en tres componentes: estresores, que son las principales causas que originan estrés; síntomas, reacciones físicas, psicológicas y comportamentales a la que reacciona el cuerpo; y estrategias de afrontamiento, que son aquellos recursos en los que se refugia el estudiante para solucionar una situación estresora.

El estrés académico ha sido estudiado en diferentes países; en México, Pulido et al. (2011) estudiaron el estrés académico en estudiantes de una universidad privada, aplicaron el cuestionario SEEU en 504 estudiantes de todas las carreras de la institución y reportaron que los estudiantes que presentan más altos niveles de estrés eran aquellos que cursan los primeros y últimos semestres, las mujeres y quienes no viven con su familia. Por su parte, Domínguez et al. (2015) realizaron una investigación con el objetivo de describir la influencia del estrés académico en estudiantes de la Universidad Autónoma de Yucatán, emplearon el Inventario SISCO del estrés académico en 20 estudiantes y encontraron que el estrés académico no afecta el rendimiento académico, pero si interfiere en actividades académicas, existiendo un 55% de estudiantes con niveles medianamente alto y altos de estrés académico.

En Perú, Boullosa (2013) encontró que los estudiantes de la universidad católica presentaban niveles medianamente altos de estrés académico y además que estaba directamente relacionado con sus niveles de afrontamiento, desarrolló una investigación no experimental y empleó como instrumento el Inventario SISCO del estrés académico y la Escala de Afrontamiento para adolescentes. Años más tarde, Correa (2015) y Teque et al. (2020) encontraron niveles de medios de estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad Cesar Vallejo de Piura y de enfermería en una universidad privada de Lima, en ambos casos emplearon el Inventario SISCO de estrés académico y que las mujeres presentaban mayor prevalencia de estrés académico.

Los estudiantes que participaron de la investigación pertenecen a tres universidades privadas de Lima, muchos de estos estudiantes además de seguir sus estudios universitarios trabajan para solventar sus gastos o se encuentran desarrollando prácticas; todo esto genera en ellos una gran carga que muchas veces, por falta de estrategias para poder afrontarlas, les genera estrés afectando sus desempeño académico o calidad de vida. En el ámbito universitario poco se conoce acerca de las formas o estrategias de afrontamiento ante los agentes estresantes que presentan los estudiantes, esta carencia e información ocasiona que se preste poca atención a estos aspectos en el ámbito universitario. En este contexto, es necesario indagar acerca del nivel de estrés que podría presentar los estudiantes, con el fin de identificar los principales aspectos que lo ocasionan y brindar a la universidad privada la información base para implementar programas de intervención destinados a mejorar la calidad de vida universitaria de los estudiantes.

El objetivo fundamental de la investigación fue identificar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes entre universidades privadas de Lima. Este tema es importante, pues dotará de información empírica y contextualizada que las autoridades universitarias podrán emplear para tomar decisiones informadas e implementar estrategias destinadas a asegurar el desarrollo personal y bienestar de los estudiantes.

Material y métodos

La presente investigación es básica, de nivel descriptivo, de enfoque cuantitativo y diseño no experimental de corte transversal. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia y la muestra estuvo compuesta por 80 estudiantes: el 63% mujeres y el 37% varones; el 33% de estudiantes pertenecientes a las facultades de psicología y educación (universidad privada 1), 36 % a la facultad de ingeniería (universidad privada 2) y el 31% a la facultad de medicina (universidad privada 3).

Como instrumento para la recolección de datos se empleó el Inventario SISCO del estrés académico de Barraza (2007). El instrumento cuenta con 31 ítems destinados a medir el nivel de intensidad de estrés académico, la frecuencia en que las demandas exteriores se relacionan como estímulos estresores, la frecuencia en la que se presentan los síntomas al estímulo estresor y la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento. El instrumento cuenta con evidencias de confiabilidad (Coeficiente Alfa de Cronbach superiores a ,80 para el instrumento completo y a ,70 para cada una de las dimensiones); la validez se determinó a través del análisis factorial exploratorio que mostró la existencia de 3 componentes que explicaban el 46% de la varianza total. Este instrumento fue validado por Baullosa (2013) en Perú, en estudiantes de una universidad de Lima, reportando valores de Coeficiente Alfa de Cronbach de ,97 para el instrumento en general y valores entre ,62 y ,80 para cada una de las dimensiones.

La aplicación del instrumento fue *on line*, para ello la ficha de consentimiento informado y el instrumento y fueron virtualizados empleando el *google form*, se contactó vía correo electrónico a los estudiantes, se les envió el link respectivo y solicitó su participación voluntaria indicando que era anónima y confidencial. La información obtenida fue codificada en una matriz de datos y analizada estadísticamente empleando el software Spps 25, los resultados se presentan en tablas considerando la distribución de frecuencias y porcentajes de estudiantes según los niveles de estrés y/o principales estresores.

Resultados

A continuación, se presentan los resultados respecto a los niveles de estrés académico en estudiantes de tres universidades privadas de Lima, así como las situaciones académicas consideradas como más estresantes (indicadores de estrés): las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales y por último los modos de afrontamiento a las situaciones estresantes.

El nivel de estrés académico fue determinado a partir del nivel de preocupación o nerviosismo establecido por los autores del instrumento, encontrándose que el 100% de los estudiantes universitarios que participaron en la investigación experimentó momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso del semestre; el 41.3% de estos estudiantes presenta un nivel medio de estrés académico (medido a partir del nivel de preocupación o nerviosismo), más del 47% alcanzó niveles de estrés entre medianamente altos y altos (32.5% y 15% respectivamente), mientras que menos del 10% de estos estudiantes presentan niveles bajos de estrés académico (tabla 1).

Tabla 1

Nivel de estrés académico de los estudiantes en tres universidades privadas de Lima.

Nivel de estrés académico	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	7	8.8
Medianamente bajo	2	2.5
Medio	33	41.3
Medianamente alto	26	32.5
Alto	12	15.0
Total	80	100.0

Al analizar el nivel de estrés académico (nerviosismo y preocupación) de acuerdo al género, se encontró que las mujeres presentan mayores niveles de estrés: el 54% evidencio niveles de estrés entre medianamente alto y alto, mientras que solo el 37% de los varones evidenció estos niveles de estrés (tabla 2). Respecto a la universidad de origen, se encontró que la *universidad 3* presentaba un mayor porcentaje de estudiantes con niveles de estrés entre medianamente altos y altos (56%) mientras que en las otras dos universidades estos niveles de estrés lo presentaron entre el 42 y 45 % de estudiantes (tabal 3).

Tabla 2

Nivel de nerviosismo y preocupación de acuerdo al género

Nivel de estrés académico	Sexo				Total	
	Mujer		Hombre		Recuento	% dentro del sexo
	Recuento	% dentro del sexo	Recuento	% dentro del sexo		
Bajo	2	4	5	16.7	7	8.8
Medianamente bajo	2	4	0	0	2	2.5
Medio	19	38	14	46.7	33	41.3
Medianamente alto	17	34	9	30	26	32.5
Alto	10	20	2	6.7	12	15
Total	50	100	30	100	80	100

Tabla 3

Nivel de estrés (nerviosismo y preocupación) de acuerdo a la universidad de origen

Nivel de esteres	Universidad 1		Universidad 2		Universidad 3		Total	
	Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%
Bajo	4	15.4	3	10.3	0	0	7	8.8
Medianamente bajo	0	0	2	6.9	0	0	2	2.5
Medio	11	42.3	11	37.9	11	44	33	41.3
Medianamente alto	6	23.1	11	37.9	9	36	26	32.5
Alto	5	19.2	2	6.9	5	20	12	15
Total	26	100	29	100	25	100	80	100

Los indicadores empíricos del estrés analizados fueron los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, encontrándose que los estudiantes de las universidades privadas analizadas, consideran que los principales estresores son la personalidad y carácter del profesor (56%), seguido de no entender los temas que se abordan en clase (43%) (Tabla 4). Los síntomas que se producen a raíz del surgimiento de las demandas estresoras están se dividen en reacciones físicas, psicológicas y comportamentales; dentro de los síntomas físicos, los estudiantes señalaron como más frecuente los dolores de cabeza y migraña, seguidos por los problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea; siendo la inquietud la reacción psicológica más frecuente; y los conflictos o tendencia a polemizar o discutir y desgano para realizar las labores escolares, las reacciones comportamentales más frecuentes (tabla 5). Finalmente se

encontró que las estrategias de afrontamiento que utilizan los universitarios con más frecuencia son la búsqueda de información sobre la situación, seguido por la ventilación y confidencias (tabla 6).

Tabla 4

Indicadores empíricos del estrés académico. Estresores

Estresores	%
La competencia con los compañeros	34
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	38
La personalidad y el carácter del profesor	59
Las evaluaciones de los profesores	41
El tipo de trabajo que te piden los profesores	35
No entender los temas que se abordan en la clase	43
Participación en clase	41
Tiempo limitado para hacer el trabajo	34

Tabla 5

Indicadores empíricos del estrés académico. Síntomas

Síntomas	%
Físicos	
	%
Trastornos en el sueño	31
Fatiga crónica	30
Dolores de cabeza o migrañas	35
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	33
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	24
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	32
Psicológicos	
	%
Inquietud	39
Sentimientos de depresión o tristeza	34
Ansiedad, angustia o desesperación	38
Problemas de concentración	36
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	36
Comportamentales	
	%
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	39
Aislamiento de los demás	30
Desgano para realizar las labores escolares	39
Aumento o reducción del consumo de alimentos	33

Tabla 6
Indicadores empíricos del estrés académico. Estrategias de afrontamiento

Estrategias de afrontamiento	%
Habilidad asertiva	35
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	41
Elogios a sí mismo	35
La religiosidad	39
Búsqueda de información sobre la situación	51
Ventilación y confidencias	50

Discusiones y conclusiones

Se encontró que más del 47% de estudiantes de tres universidades de Lima, alcanzaron los niveles de estrés entre medianamente alto y alto (32.5% y 15% respectivamente), ello significa que casi el 50% de los estudiantes sufren de reacciones ocasionadas por situaciones que inquietan su tranquilidad y desnivel en su estabilidad física, emocional o comportamental (Martín, 2007). Estos resultados concuerdan con lo hallado por Boulosa (2013), este investigador también reportó que los estudiantes de la universidad Católica del Perú alcanzaron los niveles de estrés entre medianamente alto y alto en el 48% de estudiantes. Coinciden también con los reportes sobre estrés académico a nivel internacional, Domínguez et al. (2015) y Pullido et al. (2011) encontraron que poco más del 50% de los estudiantes presentaban altos niveles de estrés, evidenciando la necesidad de implementar programas destinados a dotar a los estudiantes de herramientas que les permitan afrontar los diferentes elementos estresores durante su vida universitaria.

El análisis de los niveles de estrés en los estudiantes según la universidad de procedencia, evidenció que un mayor porcentaje de estudiantes de la *universidad privada 3* mostraron niveles de estrés altos (56%), esto podría deberse a que los estudiantes de esta universidad pertenecen a la facultad de medicina, siendo esta una carrera bastante exigente y caracterizada no solo por la carga académica sino por las prácticas externas que realizan en

los diferentes centros de salud, mientras que los estudiantes de las otras dos universidades son de letras e ingeniería. Estos resultados estarían indicando que los estudiantes de este tipo de carreras requieren recibir una mayor atención para el desarrollo de estrategias que les permitan afrontar adecuadamente el estrés académico, evitando el desarrollo de afecciones a su salud que disminuyan su desempeño académico o la deserción. Se encontró además que las mujeres presentan mayores niveles de estrés académico (54% de mujeres presentaron niveles entre medianamente altos y altos de estrés, mientras solo un 36.7% de varones evidenció estos niveles de estrés). Estos resultados concuerdan con los reportes de Correa (2015) que encontró que el 46.2% de los estudiantes de medicina del sexo femenino mostraban un nivel de estrés académico medianamente alto y alto, mientras que solo el 33% de los varones evidenció estos mismos niveles.

Los estudiantes universitarios consideran que los estresores, más frecuente son la *personalidad y carácter del profesor* (56%), seguido de *no entender los temas que se abordan en clase* (43%), cabe resaltar que estos estresores no han sido mencionados anteriormente en ninguna investigación como las más frecuentes, ello podemos aludir al cambio a la educación virtual, pues en este nuevo entorno académico es más complicado para los universitarios lidiar con profesores nuevos y adaptarse a su personalidad, así como comprender los temas desarrollados. Confirmando ello, en la investigación realizada por Teque et al. (2020) se reportó que el factor estresor menos relevante era *no comprender el contenido abordado en clase* con un 17.2%, lo opuesto a la presente investigación; esto podría deberse a que los estudiantes durante este último semestre se han visto obligados a responder a exigencias académicas nuevas, como consecuencia de la pandemia por COVID-19, la cual los obligó a llevar clases de forma virtual, una modalidad de aprendizaje a la que no se estaba acostumbrada y pudo ocasionar un quiebre en la rutina académica, además de las afecciones físicas y psicológicas que la pandemia trae consigo en el hogar.

Asimismo, dentro de los síntomas físicos, los universitarios señalaron como más frecuente *los dolores de cabeza y migraña* (35 %), coincidiendo con los reportes de Teque et al. (2020) que señalaron que el 44% de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima también presentaba estos síntomas físicos derivados del estrés académico. Por otro lado, la *inquietud* fue el síntoma psicológico más frecuente (39%), coincidiendo con los reportes de Barraza (2008) acerca que encontró que el 56% en los estudiantes de maestría de una universidad privada de Lima se sienten inquietos debido al cambio de modalidad educativa. Luego se encuentran los *Conflictos o tendencia a polemizar o discutir y desgano para realizar las labores escolares* (39%) como reacciones comportamentales más frecuentes, lo que demuestra el poco ánimo que tienen los estudiantes para aprender en una nueva modalidad de aprendizaje. Lo mencionado anteriormente no coincide con estudios anteriores, donde el *incremento o disminución de consumo de alimentos* se encontraba como el más frecuente en los resultados en un grupo de universitarios de Perú (Teque et al., 2020).

Finalmente, las estrategias de afrontamiento que utilizan los universitarios con más frecuencia son la *búsqueda de información sobre la situación* (51%), seguido por la *ventilación y confidencias* (50%), siendo ambos recursos que los universitarios pueden acceder desde sus hogares empleando los recursos tecnológicos y redes sociales, a diferencia de la religiosidad, que fue nombrada por autores como Correa (2015) y Boullosa (2013) como la más frecuente en sus investigaciones. Se puede inferir que los jóvenes al no poder salir de casa con dirección a las Iglesias o Capillas no puedan utilizar esta técnica como principal sistema de afrontamiento antes situaciones académicas estresantes.

Referencias

- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología iztacala*, 9(3). Recuperado de: <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>
- Barraza, A. (2007). El Inventario SISCO del estrés académico. *Investigación Educativa Duranguense*, (7), 90-93. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en psicología latinoamericana*, 26(2), 270-289. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima* (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperada de <http://hdl.handle.net/20.500.12404/4880>
- Correa, F. (2015). Estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad Cesar Vallejo, de Piura 2013. *Revista del Cuerpo Médico del HNAAA*, 8(2), 80-84. Recuperado de: <http://www.cmhnaaa.org.pe/ojs/index.php/rcmhnaaa/article/view/202>
- Domínguez, R., Guerrero, G., y Domínguez, J. (2015). Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. *Educación y ciencia*, 4(43), 31-40. Recuperado de: http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/313/pdf_12

- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87-99. Recuperado de: https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf?sequence=1
- Pulido, M., Serrano, M., Valdez, E., Chávez, T., Hidalgo, P. y Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y salud*, 21(1), 31-37. Recuperado de: <http://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584>
- Román, C. y Hernández, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 14(2), 1. Recuperado de: <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num2/Vol14No2Art1.pdf>
- Teque, M., Gálvez, N., y Salazar, D. (2020). Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. *Medicina naturista*, 14(2), 43-48. Recuperado de:
- Toribio, C., y Franco, S. (2016). Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante. *Revista Salud y Administración*, 3(7), 11-18. Recuperado de: <https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/49/46>