

Perfil de estrés académico. Un estudio de caso en estudiantes de una Universidad en León, Guanajuato.

¹ Rodríguez García, Esaú S.M.; ²Berriel-Saez, Priscila; ¹Huchim, Nicté Ha

¹Maestría en Desarrollo Docente

Posgrados, Universidad del SABES/UNIDEG.

Blvd. Guanajuato 1615, Real Providencia León, Guanajuato, México.

²Licenciatura en psicología y pedagogía. Universidad Humaní Mundial

Av. Las Américas, No. 720B, Col. Andrade. León, Guanajuato.

rgesm@hotmail.com

Recibido: 23 de mayo de 2019

Aceptado: 10 de junio de 2019

RESUMEN

El presente trabajo es un estudio descriptivo mediante un código arbitrario de observación, de tipo transversal con enfoque cuantitativo. El propósito de la investigación desarrollada fue determinar las características de estrés académico de los estudiantes de las licenciaturas en Psicología y Pedagogía de una universidad privada en la ciudad de León, Guanajuato. Se utilizó el Inventario SISCO del Estrés Académico. Participaron 66 estudiantes voluntarios de las licenciaturas en Psicología (n1= 53) y Pedagogía (n2=13). Con base en los resultados obtenidos, se observó que el 95.45% de los participantes reportaron haber tenido un momento de preocupación o nerviosismo en el transcurso del presente ciclo escolar.

Palabras clave: Estrés, estresores académicos, estudiantes universitarios

ABSTRACT

The present work is a descriptive study by means of an arbitrary code of observation, of transversal type with quantitative approach and was carried out with the objective of determining the characteristics of academic stress of the students of the degrees in Psychology and Pedagogy of a private university in the city from León, Guanajuato. The SISCO Inventory of Academic Stress was used. Participated 66 volunteer students of the degrees in Psychology (n1 = 53) and Pedagogy (n2 = 13). The results obtained allow us to refer that 95.45% of the participants mentioned having had a moment of worry or nervousness during the present school year.

Keywords: Stress, academic stressors, university students.

1. INTRODUCCIÓN

El fenómeno del estrés es un tema de preocupación humana por la incidencia en el bajo rendimiento de las actividades académicas; las explicaciones del estrés varían según el enfoque del que se hable, un enfoque bioquímico centrado en la respuesta orgánica brinda una explicación, y se puede hablar también de un enfoque psicosocial, por otra parte, haciendo énfasis en los elementos externos y el enfoque cognitivo hablaría de una valoración interna y externa de los elementos que la generan.

Según Barraza (2005) el estrés académico puede ser definido como un proceso de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: Primero, el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno, son consideradas estresores. Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio). Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico. Por su parte, Caldera-Montesa et al. (2017) define al estrés académico como un fenómeno que afecta a la comunidad en

general, y por tanto, independientemente del nivel educativo, los estudiantes se enfrentan a grandes demandas cognitivas que exigen de una adaptación psicológica como fisiológica.

Cuando el individuo se expone a una amenaza o daño se tienen como resultados diversos cambios fisiológicos que son típicamente englobados en el término de estrés. El estrés es entendido como una reacción del organismo ante situaciones que provocan ansiedad, y supone una cascada de cambios psicológicos y fisiológicos relacionado con la adaptación funcional del cuerpo ante tales circunstancias (Pinel, 2007; Pimienta, Cruz, & Díaz-Véliz, 2016).

Awé, Gaither, Crawford y Tieman (2016) muestran evidencia que indica a los niveles más altos de estrés estudiantil influyen negativamente en el rendimiento académico y que la carga de trabajo, las largas horas de estudio, los exámenes, las calificaciones, la falta de tiempo libre y la dificultad del trabajo en clase son los factores causales de tal estrés.

Algunas investigaciones señalan que los estudiantes de licenciaturas de ciencias de la salud muestran niveles de estrés académico significativamente mayores que los de sus iguales que cursan otras disciplinas (Dyrbe, Thomas y Shanafelt, 2006), experimentando un incremento significativo durante la fase de la formación que conlleva la inmersión en el ámbito clínico-asistencial (Atherley, Hambleton, Unwin, George, Lashley y Taylor, 2016; Radcliffe y Lester, 2003)

Villareyna (2016) que los hábitos de estudio deben basarse en una organización de tiempo, espacio y planeación previa. Solano (2016) resaltan que aspectos como deficiencia metodológica, sobrecarga del estudiante, intervenciones en público, carencia de valor de los contenidos y exámenes, representan factores de estrés y generan falta de control sobre el propio rendimiento académico, además de baja autoestima escolar. Coinciden Rodríguez, Labrador y Blanco (2016) en que los factores que provocan mayor estrés en los estudiantes son las deficiencias metodológicas del profesorado, las intervenciones en público y los exámenes.

Muñoz (2016) declara que la sobrecarga académica y falta de tiempo para cumplir actividades es lo que más genera estrés en estudiantes universitarios. Rosales (2016) encontró que la variable de hábitos de estudio tiene una relación altamente significativa entre estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales. Rodríguez (2016) reportó que durante el último semestre el 96.3% de los estudiantes de la Universidad de Antioquia presentaron estrés académico. Pimienta, de la Cruz y Díaz-Véliz (2016) demostraron que en los estudiantes de Enfermería y de Tecnología médica los “3 principales factores de estrés fueron: sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y realización de un examen” (p.7).

Pines, Aronson, & Kafry (1981) mencionan que el estrés académico da como resultado un estado de agotamiento físico, emocional y cognitivo producido por el involucramiento prolongado en situaciones generadoras de estrés. En cuanto al estrés académico en nivel licenciatura, Gutiérrez, Londoño, & Mazo (2009) en Colombia realizaron un estudio a 604 estudiantes de todas las escuelas de la Universidad Pontificia Bolivariana, aplicaron el inventario de estrés académico y los resultados fueron que los estudiantes con mayores niveles de estrés académico pertenecen a carreras de las ciencias de la salud y educación.

Los estudios superiores representan, pues, el punto culminante del estrés académico por las altas cargas de trabajo, pero también porque coinciden con una etapa de la vida en la que el estudiante debe enfrentarse a muchos cambios en su vida (Arnett, 2000). Específicamente, el ingreso a la universidad coincide con el proceso de separación de la familia, la incorporación al mercado laboral y la adaptación a un medio poco habitual (Beck, Taylor, & Robbins, 2003; Bedewy & Gabriel, 2015; Wolff & Boama, 2018).

González & Fernández (2017), Barraza (2009), Gutiérrez (2009, 2010) y Vázquez & Rodríguez (2009), han reportado que los estudiantes con un perfil de alta regulación emocional percibieron en menor medida el entorno académico como amenazante y experimentaron con menor frecuencia manifestaciones psicofisiológicas de estresor.

En México, Barraza (2004) realizó un estudio con 60 alumnos de programas de Maestría, se les aplicó el cuestionario sobre estrés académico; los alumnos de postgrado reportaron haber presentado un nivel medianamente alto de estrés.

Dado lo anterior, es de relevancia indagar a profundidad sobre cuáles son los factores en el contexto escolar que tienen mayor presencia en el estrés académico al que están sometidos los estudiantes de licenciatura en una universidad privada en la ciudad de León, Guanajuato, ya que diversas investigaciones han mostrado que el estrés académico ocurre en los estudiantes de primaria (Connor, 2003), secundaria (Aherne, 2001; Mwangi, Okatcha, Kinai, & Ileri, 2015) y preparatoria (Gallagher & Millar, 1996); también se ha demostrado que dicho estrés aumenta conforme el estudiante progresa en sus estudios (Putwain, 2007), y que llega a sus grados más altos cuando cursan sus estudios universitarios (Dyson & Renk, 2006; Hwang & Shinb, 2018).

Los trabajos de investigación descritos nos dejan en claro que el estrés está presente en todos los niveles académicos, acentuándose en el nivel superior por factores como la carga curricular la demanda de los tiempos que tienen los estudiantes para cumplir sus compromisos y la adaptación a los cambios que presentan como una constante (Pimienta et al., 2016; Wolff & Boama, 2018).

Porque se está presentando bajo rendimiento académico en la licenciatura de psicología y pedagogía, en una Universidad privada de la Ciudad de León, Guanajuato, y esto permita contar con información que influya en la generación del perfil de estrés, adquiriendo una especial importancia en las manifestaciones del mismo; Laredo (2016) expone que los factores de estrés académico en estudiantes universitarios son: evaluación de profesores, sobrecarga de tareas, el tipo de trabajo que piden los profesores y el tiempo limitado para hacer el trabajo. Un estudio de caso que permita conocer los factores de estrés en este tipo de estudiantes para actuar en consecuencia. Lo cual permitirá plantear estrategias que coadyuven a reducir los niveles de deserción escolar que se está presentando es consecuencia o como refiere Saleh, Camart y Romo (2017) expresan que la mayoría de los estudiantes, que presentan niveles de estrés, angustia psicológica y bajos niveles de autoestima, optimismo y autoeficacia, tienden a desertar en sus estudios.

2. METODOLOGIA

El presente trabajo es un estudio descriptivo mediante un código arbitrario de observación, de tipo transversal con enfoque cuantitativo, tal como Montero & León (2007). La universidad, donde se realizó el estudio de caso, alberga dentro de su matriculado, alumnos de recursos económicos bajos a muy bajos, generando como institución accesibilidad a la profesionalización de los mismos, es necesario tener el consentimiento de la universidad para iniciar la investigación.

Se utilizó el Inventario SISCO del Estrés Académico, que ha reportado una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90 (Barraza, 2007; Barraza Macías & Silerio, 2007), lo que indica que el instrumento es consistente (Field, 2009); La metodología consiste en la participación de un total de 66 sujetos voluntarios (53 mujeres), estudiantes de la Licenciatura en Psicología y 13 de la Licenciatura en Pedagogía, matriculados en una universidad privada de León, Guanajuato, con edad promedio de 23.24 ± 4.19 años (Min= 18.47, Max= 46.26), y de estos obtener el consentimiento del alumnado para la aplicación del instrumento de medición.

El inventario es auto administrado y puede aplicarse de manera individual o colectiva. Consta de 31 ítems sobre la presencia, la intensidad del estrés académico y el tipo de reacciones o manifestaciones causadas por éste. El inventario SISCO del estrés académico 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, el resto de los ítems poseen un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) para identificar el nivel de intensidad del estrés académico.

Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

Quince ítems que en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

Seis ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento

Se corroboró la confiabilidad global de la prueba y se obtuvo un alfa de Cronbach de .874 (n=66), lo que es considerado satisfactorio. A cada participante se le explicó el procedimiento y finalidad de su participación, para asegurar los criterios éticos en la investigación se les pidió firmaran una carta de consentimiento informado, donde garantizamos el anonimato, así como la discreción de sus respuestas para la realización de la misma, el participante estuvo en la posibilidad de abandonar la investigación en el momento que lo decidiera, no se hizo distinción por raza o estrato social, creencia religiosa o preferencia sexual o política; Posteriormente, se les proporcionó los cuadernillos del inventario SISCO, las aplicaciones fueron colectivas y tuvieron una duración máxima de 15 minutos por grupo. En la figura 1, se integra un diagrama de flujo para identificar los pasos y generar claridad en la metodología.



Figura 1. Diagrama de flujo de las principales actividades de la metodología.

3. RESULTADOS.

El análisis estadístico fue realizado utilizando la versión 20 del software SPSS (Statistic Package for the Social Science; IBM Corporation, 2010).

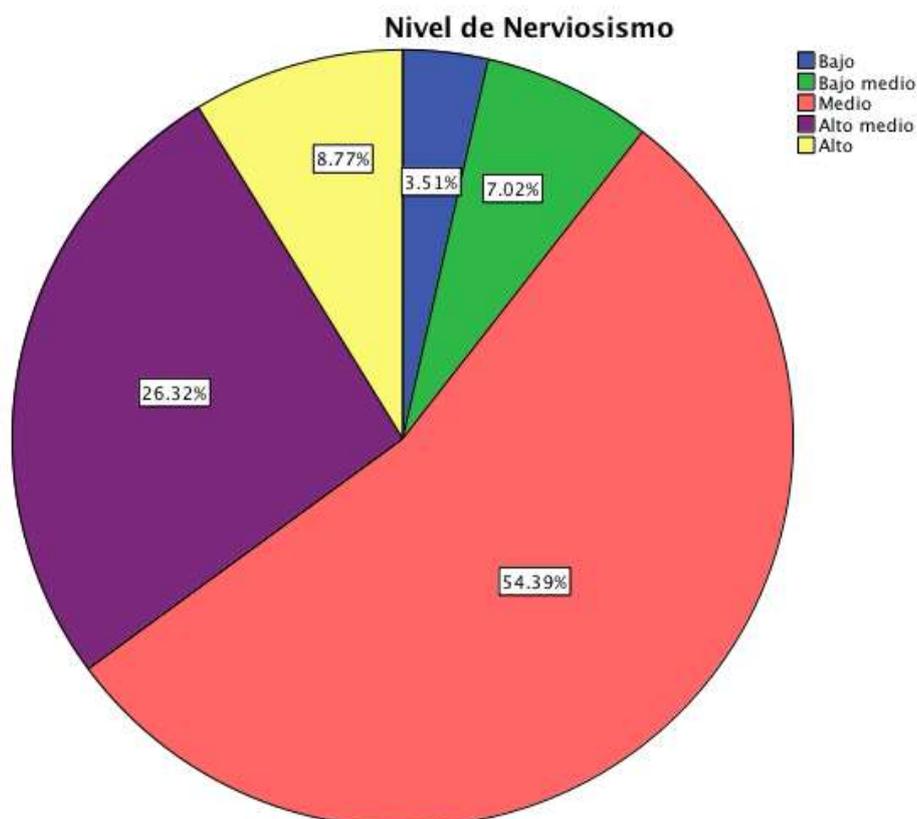
Al observar los resultados obtenidos de la aplicación del instrumento de medición SISCO, se realiza la siguiente los principales estresores serian la personalidad y carácter del profesor, fatiga crónica, ansiedad.

Por otra parte, las estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes más frecuentemente utilizadas por los estudiantes fueron: la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas. A continuación, se muestran los resultados.

El 95.45% de los participantes mencionaron haber tenido un momento de preocupación o nerviosismo en el transcurso del presente ciclo escolar, por lo que los siguientes resultados se reportan con una n de 63 de los 66 participantes iniciales, considerando los resultados con respuesta de “siempre”. 39% presenta un nivel medio de nerviosismo.

En la gráfica 1, denominada: nivel de nerviosismo se observa que el 54.39% presenta nivel medio de nerviosismo, seguido del 26.32% que presenta nivel medio alto de nerviosismo.

Gráfica 1. Nivel de nerviosismo



Gráfica 1. Porcentaje del nivel de nerviosismo reportado por los participantes (n=63)
Fuente: Elaboración propia a partir de los datos levantados y procesados en la hoja de cálculo de Microsoft.

En la tabla 1, denominado: porcentajes de frecuencias de la respuesta SISCO, se observa en las situaciones que causan inquietud el 57.8 % incide en que siempre la personalidad y carácter del profesor es factor de estrés, seguido de algunas veces del tipo de trabajo que piden los profesores y no entender los temas que se abordan en la clase con un 25.7 %.

En la gráfica 2, denominada: situaciones que causan inquietud en los alumnos se observa que promueven el estrés académico, tenemos la personalidad y carácter del profesor con 66.1% seguido de la evaluación de los profesores con 24.8% de frecuencia de las respuestas obtenidas del SISCO.

Tabla 1. Porcentajes de frecuencias de las respuestas del SISCO (n=63)

	PORCENTAJES DE FRECUENCIAS				
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Situaciones que causan inquietud					
La competencia con los compañeros del grupo	15.6	18.3	17.4	1.8	3.7
Sobrecarga de tarea y trabajos escolares	1.8	7.3	27.5	16.5	4.6
La personalidad y carácter del profesor	11	19.3	19.3	8.3	57.8
La evaluación de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación)	3.7	5.5	22.9	19.3	5.5
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales)	1.8	12.8	25.7	12.8	4.6
No entender los temas que se abordan en la clase	6.4	20.2	25.7	3.7	1.8
Participación en clase (responder a preguntar, exposiciones)	7.3	20.2	19.3	6.4	4.6
Tiempo limitado para hacer el trabajo	5.5	10.1	22	13.8	6.4
Reacciones físicas					
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	11.9	17.4	20.2	3.7	4.6
Fatiga crónica (cansancio permanente)	9.2	12.8	16.5	13.8	5.5
Dolores de cabeza o migrañas	9.2	13.8	22.9	7.3	4.6
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	16.5	20.2	17.4	1.8	1.8
Rascarse, morderse las uñas, frotarse	17.4	11	13.8	11	4.6
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	8.3	15.6	11.9	12.8	9.2
Reacciones psicológicas					
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	8.3	20.2	13.8	13.8	1.8
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	22	12.8	11.9	9.2	1.8
Ansiedad, angustia o desesperación	9.2	15.6	15.6	15.6	1.8
Problemas de concentración	5.5	20.2	20.2	10.1	1.8

Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	16.5	19.3	10.1	9.2	2.8
Reacciones comportamentales					
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	20.2	15.6	13.8	5.5	1.8
Aislamiento de los demás	25.7	16.5	10.1	4.6	0.9
Desgano para realizar las labores escolares	13.8	22	15.6	6.4	0
Aumento o reducción del consumo de alimentos	19.3	11.9	17.4	9.2	0
Estrategias para enfrentar la situación					
Habilidad asertiva (defender nuestra preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	5.5	9.2	22	12.8	7.3
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	2.8	10.1	23.9	14.7	6.4
Elogios a sí mismo	8.3	16.5	17.4	9.2	6.4
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	29.4	16.5	5.5	4.6	1.8
Búsqueda de información sobre la situación	3.7	15.6	19.3	14.7	4.6
Ventilación y confidencia (verbalización de la situación que preocupa)	11	11.9	19.3	11.9	3.7

Tabla 1. Porcentajes de frecuencias de las respuestas del SISCO (n=63)
Fuente: Elaboración propia a partir de los datos levantados y procesados en la hoja de cálculo de Microsoft.

Gráfica 2. Situaciones que causan inquietud

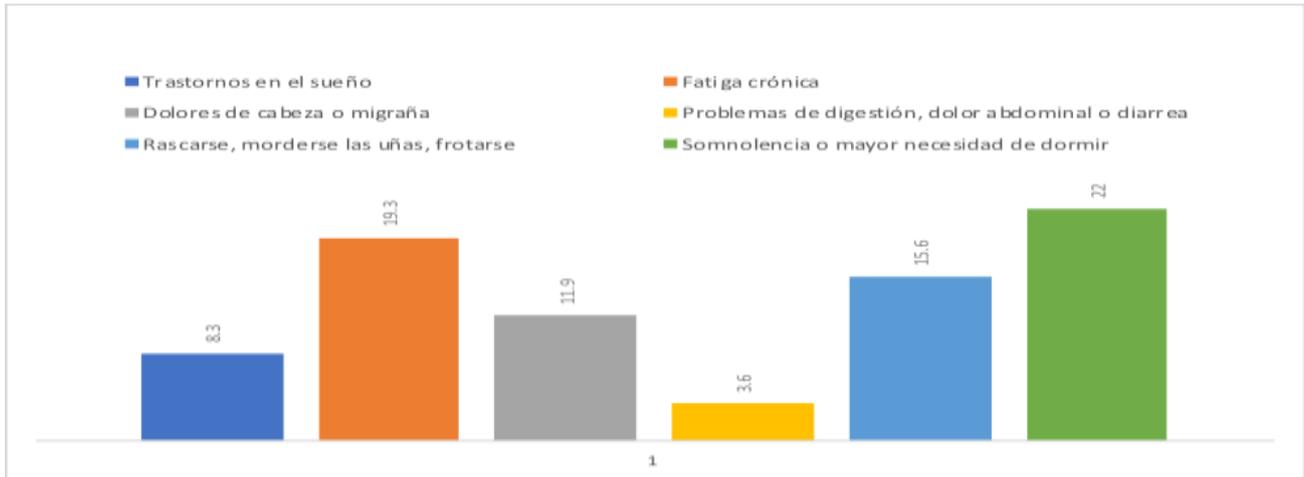


Gráfica 2. Porcentajes de frecuencias de las situaciones que causan inquietud.

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos levantados y procesados en la hoja de cálculo de Microsoft.

En la gráfica 3, denominada: las reacciones físicas comunes ante el estrés que presentan los estudiantes, se observa fatiga crónica con 19.3 seguido de rascarse, morderse las uñas y frotarse con 15.6% de frecuencia de las respuestas obtenidas del SISCO.

Gráfica 3. Reacciones físicas comunes ante el estrés

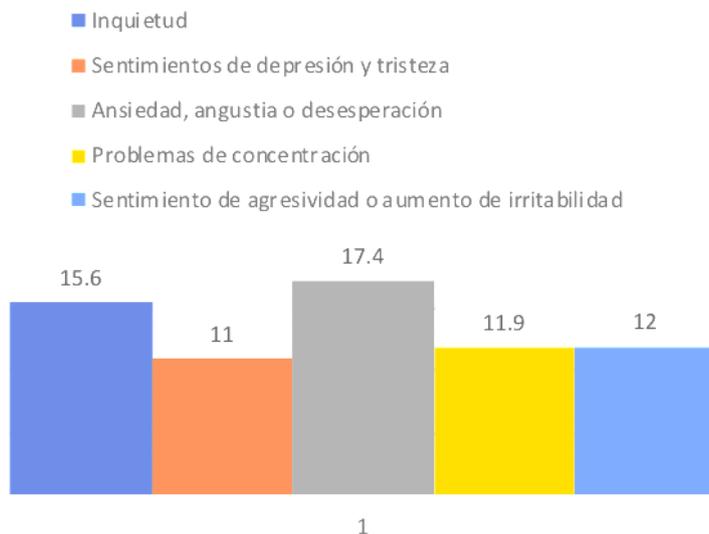


Grafica 3. Porcentajes de frecuencias de las reacciones físicas comunes ante el estrés

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos levantados y procesados en la hoja de cálculo de Microsoft.

En la gráfica 4, denominado: las reacciones psicológicas ante el estrés que presentan los estudiantes, se observa ansiedad, angustia o desesperación con 17.4% e inquietud con 15.6% de frecuencia de las respuestas obtenidas del SISCO.

Gráfica 4. Reacciones psicológicas ante el estrés

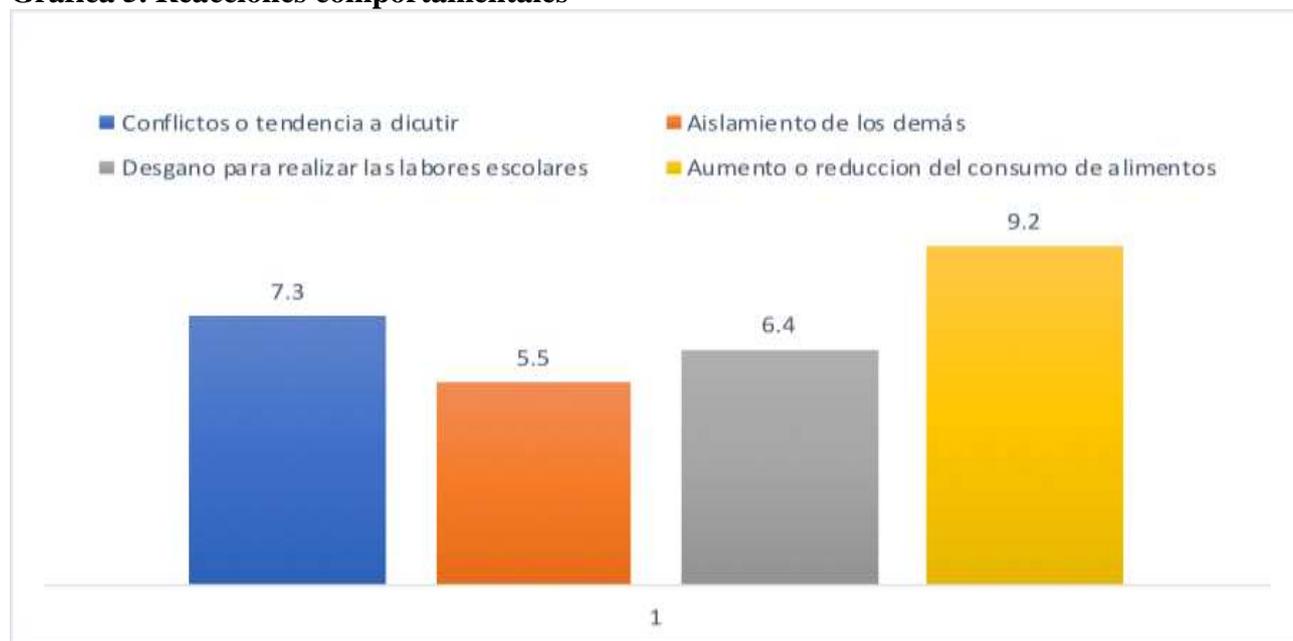


Grafica 4. Porcentajes de frecuencias de las reacciones psicológicas ante el estrés.

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos levantados y procesados en la hoja de cálculo de Microsoft.

En la gráfica 5, denominado: las reacciones comportamentales que presentan los estudiantes, se observa aumento o reducción del consume de alimentos con 9.2% seguido de conflictos o tendencia a discutir con 7.3% de frecuencia de las respuestas obtenidas del SISCO.

Gráfica 5. Reacciones comportamentales

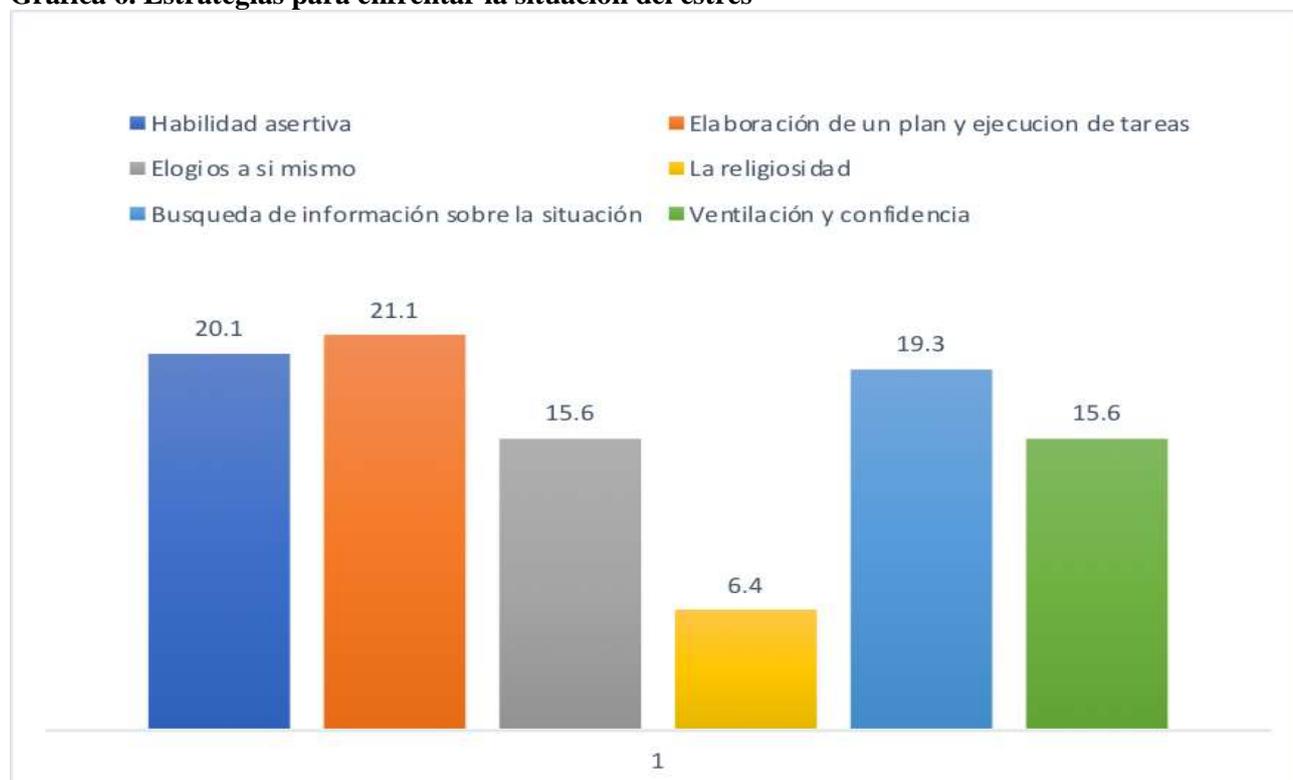


Gráfica 5. Porcentajes de frecuencias de las reacciones comportamentales.

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos levantados y procesados en la hoja de cálculo de Microsoft.

En la gráfica 6, denominado: las estrategias para enfrentar la situación del estrés que presentan los estudiantes, se observa la elaboración de un plan y ejecución de tareas con 21.1% y la habilidad asertiva con 20.1% de frecuencia de las respuestas obtenidas del SISCO.

Gráfica 6. Estrategias para enfrentar la situación del estrés



Gráfica 6. Porcentajes de frecuencias de las estrategias para enfrentar la situación del estrés.

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos levantados y procesados en la hoja de cálculo de Microsoft.

4. DISCUSION

Los hallazgos del estudio señalan que los alumnos de licenciatura presentan estrés en un rango medio, se corrobora con el estudio citado anteriormente que señala que los grados más altos de estrés es cuando se cursan los estudios universitarios (Dyson & Renk, 2006; Hwang & Shinb, 2018).

Sin embargo la situación que más genera inquietud es la personalidad y carácter del profesor, seguido de las evaluaciones, esto nos hace pensar que las situaciones relacionadas con exámenes, tareas, ensayos, trabajos de investigación y el tiempo limitado para el cumplimiento de los diferentes compromisos académicos; mostrando coincidencia con los estudios realizados previamente Bedoya-Lau, Matos y Zelaya (2016) encontraron que el 77,54 % de los estudiantes de séptimo año refieren estresores académicos como la sobrecarga de trabajos y evaluaciones de los profesores y se homologa con la cita referida de Laredo (2016) expone que los factores de estrés académico en estudiantes universitarios son: evaluación de profesores, sobrecarga de tareas, el tipo de trabajo que piden los profesores y el tiempo limitado para hacer el trabajo.

Las reacciones psicológicas cobran importancia en la ansiedad, sin embargo, las reacciones comportamentales fueron reportadas como manifestaciones relevantes, la tendencia de estos resultados indica que estos ítems están relacionados con un probable agotamiento físico, y de actitud negativa, además, apoyados en el concepto de estrés que asume esta investigación, el que sostiene Pines, Aronson, & Kafry (1981) que lo define como un estado de agotamiento físico, emocional y cognitivo producido por el involucramiento prolongado en situaciones generadoras de estrés, lo que se puede afirmar que dicho perfil descriptivo es consistente con los trabajos citados.

5. CONCLUSIONES Y/O PROYECTOS FUTUROS.

El estrés académico se hace presente en el centro educativo, siendo un elemento relevante que afecta los procesos de aprendizaje y el bienestar integral de los estudiantes, como se refirió Saleh, Camart y Romo (2017) expresan que la mayoría de los estudiantes universitarios muestran altos niveles de estrés, angustia psicológica y bajos niveles de autoestima, optimismo y autoeficacia.

Es importante que los estudiantes conozcan su nivel de estrés al igual que el reconocimiento de los síntomas que son múltiples y variados; la importancia de practicar las diferentes actividades de prevenir el estrés, como el fortalecimiento físico y psicológico.

La institución educativa, consciente de los resultados obtenidos y logrando una actitud proactiva debería desarrollar programas para la prevención y tratamiento del estrés académico. Se considera importante generar nuevas investigaciones en las que se implementen distintas estrategias de reducción e inoculación al estrés académico en la educación superior con el fin de proporcionar a los cuerpos psicopedagógicos de estas instituciones un conjunto de herramientas eficientes que alivien los efectos desfavorables del estrés académico crónico, signifiquen una mejoría para el desempeño académico y el desenvolvimiento emocional de los estudiantes, y que los niveles de deserción escolar no es consecuencia del estrés académico.

6. AGRADECIMIENTO

Agradecido con Dios, Eloísa García, Saraí Rodríguez, Nichte Ha Huchim, Priscila Berriel, Julio Ruiz, Víctor Morales, Universidad Sabes y Universidad Humani Mundial, quienes me brindan la oportunidad de crecer en mi vida.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aherne, D. (2001). Understanding student stress: A qualitative approach. *Irish Journal of Psychology*, 22, 176-187.
- Arnett, J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teen through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Atherley, A. E., Hambleton, I. R., Unwin, N., George, C., Lashley, P. M. y Taylor, C. G. (2016). Exploring the transition of undergraduate medical students into a clinical clerkship using organizational socialization theory. *Perspectives on Medical Education*, 5(2), 78---87. <http://dx.doi.org/10.1007/s40037-015-0241-5>
- Awé, C., Gaither, C. A., Crawford, S. Y., y Tieman, J. (2016). A Comparative Analysis of Perceptions of Pharmacy Students' Stress and Stressors across Two Multicampus Universities.[Un análisis comparativo de las percepciones del estrés de los estudiantes de farmacia y los factores de estrés a través de dos universidades Multicampus]. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 80(5), 82. doi: 10.5688/ajpe80582. Recuperado de: www.ajpe.org/doi/abs/10.5688/ajpe80582
- Barraza, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Revista Psicología Científica*. Retrieved from <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-postgrado/>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico e los alumnos de educación media superior. Retrieved from <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-167-1-cientifica.html>
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del inventario SISCO del estrés académico. *Revista Psicología Científica*. Retrieved from <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>
- Barraza, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, 22(12), 272-283.
- Barraza, A., & Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumno de educación media superior: un estudio coparativo. *INED Universidad Pedagógica de Durango*, 7(2007), 48-75.
- Beck, R., Taylor, C., & Robbins, M. (2003). Missing home: Sociotropy and autonomy and their relationship to psychological distress and homesickness in college freshmen. *Anxiety, Stress and Coping*, 16(155-162).
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*(2015), 1-9.
- Bedoya-Lau, F. N., Matos, L. J. y Zelay, Elena, C. (2016). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 77(4). Recuperado de: <http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/RNP/article/view/2195/2170>
- Caldera-Montes, J. F., Reynoso-González, O. U., Gómez-Covarrubia, N. J., Mora-García, O., & Anaya-González, B. B. (2017). Modelo explicativo y predictivo de respuestas de estrés académico en bachilleres. *Ansiedad y Estrés*, 23(2017), 20-26.

- Connor, M. (2003). Pupil stress and standard assessment tests (SATS): An update. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 8, 101-107.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R. y Shanafelt, T. D. (2006). Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia 67 psychological distress among US and Canadian medical students. *Academic Medicine*, 81(4), 354---373.
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress and doping. *Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress and doping*, 62, 1231-1244.
- Gallagher, M., & Millar, R. (1996). A survey of adolescent worry in Northern Ireland. *Pastoral Care in Education. Pastoral Care in Education*, 11(1), 43-51.
- González, R., & Fernández, R. (2017). Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 57-67. doi:10.1016/j.ejeps.2017.07.002
- Gutiérrez, D. (2009). El síndrome de burnout en alumnos de educación secundaria. *Investigación Educativa Duranguense*, 5(10), 26-35.
- Gutiérrez, Y., Londoño, K., & Mazo, R. (2009). *Diseño y validación del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín*. (Licenciatura), Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín, Colombia.
- Hwang, E., & Shinb, S. (2018). Characteristics of nursing students with high levels of academic resilience: A T cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 71(2018), 54-59.
- IBM Corporation. (2010). *SPSS Statistics. Statistical Package for the Social Sciences* (20° ed.). Chicago.
- Laredo, M. M. M. (2016). Estrés en universitarios. Cuestión de la facultad de químico farmacobiología de la UMSNH. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*. Recuperado de: <http://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/501/540>
- Muñoz Vélez, D. J. (2016). Estrés académico niveles y diferencias de género en estudiantes universitarios de la Universidad del Azuay. Recuperado de: <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/5584/1/11913.pdf>
- Mwangi, C., Okatcha, F., Kinai, T., & Ireri, A. (2015). Relationship between Academic Resilience and Academic Achievement among Secondary School Students in Kiambu County, Kenya. *International Journal of School and Cognitive Psychology*, 2(3). doi:10.4172/2469-9837.S2-003
- Montero, I., & León, O. (2007). A guide for naming research studies in psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 847-862.
- Pimienta, C., Cruz, T., & Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 5(20), 230-237. doi:10.1016/j.riem.2016.03.001
- Pinel, J. (2007). Bipsicología de la emoción, el estrés y la salud. In *Biopsicología*. Madrid: Pearson Education.
- Pines, A., Aronson, E., & Kafry, D. (1981). *Burnout: From tedium to personal growth*. Nueva York: The Free Press.
- Putwain, D. (2007). Researching academic stress and anxiety in students: Some methodological considerations. *British Educational Research Journal*, 33, 207-219.
- Radcliffe, C. y Lester, H. (2003). Perceived stress during undergraduate medical training: A qualitative study. *Medical Education*, 37(1), 32---38. <http://dx.doi.org/10.1046/j.1365-2923.2003.01405.x>

- Rodríguez, G.B., Labrador, O. M., Blanco, M. L. (2016). Estresores académicos percibidos por estudiantes pertenecientes al Grado en Enfermería de la escuela de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Salamanca. *Revista EnfermeríaCyL*, 8(2), 23-32.
- Rodríguez Zambrano, R. S. (2016). Relaciones entre estrés académico y autoconcepto académico en estudiantes de ciudadela universitaria de la Universidad de Antioquia (Doctoral dissertation, Psicología). Recuperado de: http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/412/3/RodriguezRoyman_Relacionesestresacademicoautoconcepto.pdf
- Rosales Fernández, J. G. (2016). Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la Carrera de Psicología de un Centro de Formación Superior Privada de Lima-Sur. Recuperado de: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>
- Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictors of Stress in College Students.[Predictores de Estrés en Estudiantes Universitarios]. *Frontiers in Psychology*, 8, 19. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>
- Solano, Y. O., Gómez, D., Cárdenas, A., Bartolo, F., Martínez, B., Bolaños, O. & Mendoza, J. (2016). Estudio del estrés académico en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias Matemáticas utilizando métodos multivariantes. *Pesquimat*, 17(1). Recuperado de: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/12502-43615-1-PB.pdf>
- Vázquez, J., & Rodríguez, M. (2009). Diagnóstico del síndrome de burnout en la comunidad académica de la Universidad del Valle de Atemajac, camperpus Puerto Vallarta. *Revista UNIVallarta de Investigación*, 2(2), 8-31.
- Villareyna García, Juana Mirna. (2016). Hábitos de estudio y la incidencia en el éxito escolar en la disciplina de Historia de Nicaragua en el séptimo grado de la Escuela Pública Waswali Abajo municipio Matagalpa en el segundo semestre 2015. Otra thesis, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua. Recuperado de: <http://repositorio.unan.edu.ni/2860/>
- Wolff, W., & Boama, S. A. (2018). Religious faith, academic stress, and instrumental drug use in a sample of Western-African University students. *Performance Enhancement & Health*(in press). doi:10.1016/j.peh.2018.07.001