

## **Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero.**

### ***Stress and coping strategies in Higher Level Students of the Autonomous University of Guerrero.***

**Autores:** Elvia Peña Marcial (1), Lorena Inés Bernal Mendoza (2), Rodrigo Pérez Cabañas (3), Leticia Reyna Avila (4), Karla Giselle García Sales (5)

**Dirección de contacto:** ysl81@hotmail.com

**Fecha recepción:** 05/07/2017

**Aceptado para su publicación:** 06/11/2017

**Fecha de la versión definitiva:** 06/12/2017

#### **Resumen**

El estrés es la fuerza o el estímulo que actúa sobre el individuo y da lugar a una respuesta de tensión. **Objetivo:** Evaluar la Frecuencia e intensidad del estrés y estrategias que utilizan para afrontarlo, los estudiantes de nivel superior de la UAGro. **Material y método:** Se realiza un estudio descriptivo y analítico transversal con 158 encuestas válidas usando el cuestionario SISCO del estrés Académico, el de Afrontamiento del Estrés (CAE) y una evaluación de datos sociodemográficos. **Resultados:** La prevalencia de estrés fue de 88.6%, un 43.7% presenta intensidad regular, las condiciones de generan estrés en el 77.8% es la sobrecarga de tareas. Las principales reacciones fueron: 12.7% la somnolencia o mayor necesidad de dormir y fatiga (física), 16.5% la inquietud (psicológica) y 10.1% aumento o reducción del consumo de alimentos (comportamentales). Las estrategias utilizadas fue la habilidad asertiva (13.3%). Las estrategias de afrontamiento al estrés utilizada fue la búsqueda de apoyo social (41.1%) y la no utilizada es la expresión emocional abierta (56.3%). Se encontró dependencia con el tener hijos ( $\chi^2=0.003$ ) y asociación leve en la competencia con los compañeros ( $\tau_b=0.329$ ). **Conclusiones:** El estrés está presente en estudiantes, la intensidad y frecuencia en que se presenta y las situaciones generadoras depende de la evaluación emocional o cognitiva de cada persona.

#### **Palabras clave**

Estrés, SISCO, Afrontamiento, Estudiantes, Factores Estresores.

#### **Abstract**

Stress is the force or the stimulus that acts on the individual and gives rise to a tension response. **Objective:** To evaluate the frequency and intensity of stress and strategies used by the students of higher level of the UAGro to face it. **Material and method:** A descriptive and analytical cross-sectional study was carried out with 158 valid surveys using the SISCO questionnaire on Academic stress, the Stress Coping (CAE) and an evaluation of sociodemographic data. **Results:** The prevalence of stress was 88.6%, 43.7% presented regular intensity, the conditions of stress generated in 77.8% is the overload of tasks. The main reactions were: 12.7% sleepiness or greater need for sleep and fatigue (physical), 16.5% restlessness (psychological) and 10.1% increase or reduction of food consumption (behavioral). The strategies used was the assertive ability (13.3%). The strategies of coping with stress used was the search for social support (41.1%) and the non-used is open emotional expression (56.3%). Dependence was found with having children ( $\chi^2 = 0.003$ ) and slight association in the competition with classmates ( $\tau_b = 0.329$ ). **Conclusions:** The stress is present in students, the intensity and frequency in which it is presented and the generating situations depends on the emotional or cognitive evaluation of each person.

#### **Key words**

Stress, SISCO, Coping, Student Stressors Factors.

#### **Categoría profesional y lugar de trabajo**

(1) Maestría en Salud Pública. Docente-investigadora de la Unidad Académica de Enfermería No.1, de la Universidad Autónoma de Guerrero. (2) Maestría en Salud Pública. Docente-investigadora de la Unidad Académica de Enfermería No.1, de la Universidad Autónoma de Guerrero. (3) Maestría en Estadística Aplicada. Docente- investigador de la Escuela Superior de Enfermería No.1, de la Universidad Autónoma de Guerrero. (4) Maestría en Enfermería. Docente-investigadora de la Escuela Superior de Enfermería No.1, de la Universidad Autónoma de Guerrero. (5) Licenciada en Enfermería. Egresada de la Escuela Superior de Enfermería No.1, de la Universidad Autónoma de Guerrero.

## INTRODUCCIÓN

La salud puede ser afectada por factores sobre los cuales tenemos poco o casi ningún control, es decir, por factores genéticos constitucionales, accidentes y toxinas medioambientales. La salud es vista normalmente sin presentar cambios bruscos, solo bajo circunstancias especiales como la edad o enfermedades graves. El estrés va afectando la salud a largo plazo y aun durante este intervalo de tiempo el individuo pasa por determinadas situaciones que pueden deteriorarla (1).

El estrés no es un concepto nuevo ya que ha estado presente desde la antigüedad (2). En el siglo XIV, el término estrés fue tomado del latín (*stringere*: tensar o estirar) y usado por el idioma inglés (*strain*: tensión) para describir la opresión, adversidad y la dificultad (3).

El término estrés se remonta a la década de 1930, cuando Hans Selye, un estudiante de segundo año de medicina en la Universidad de Praga, se percató de que todos los enfermeros a quienes observaba, indiferentemente de la enfermedad que sufrían, tenían síntomas comunes y generales como agotamiento, pérdida del apetito, baja de peso, as-tenia, entre otros síntomas inespecíficos, esto llamo mucho la atención a Selye, quien lo denomino el "Síndrome de estar enfermo" (4).

Según un informe de la Universidad Sussex en 2001, de Inglaterra, "México es uno de los países con mayores niveles de estrés en el mundo en razón de que presenta los principales factores que provocan esa enfermedad. Asimismo, a nivel mundial, uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo (5).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades provocadas por el estrés en el 2010 superaron a las enfermedades infecciosas en América Latina y el Caribe teniendo a más de 88 millones de personas con trastornos afectivos desencadenados por el estrés (6).

El estrés suele clasificarse, según su fuente, en las categorías de estrés académico y estrés laboral (7). El estrés académico se define como una reac-

ción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos (8).

El estrés académico es un proceso sistémico, 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 (9).

El estrés es el comienzo de una serie de enfermedades y aunque no es la causa directa de las mismas, con frecuencia contribuye a su desarrollo; no es necesariamente nocivo, ya que a menudo ayuda a alcanzar los objetivos deseados de los estudiantes como terminar su profesión y trabajar en el mercado laboral siendo competitivos. En estudios se ha presentado que el estrés es una de las causas principales de la despersonalización del estudiante, conductas antisociales, la depresión, hipertensión arterial, adicciones, deserción, reprobación y ausentismo estudiantil, entre otras (10) (11).

Cuando estamos en un estado de estrés, el organismo se prepara para el ataque o huida es por ello que los estudiantes buscan como hacer frente mediante estrategias (10).

Las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento (12).

Para medir el afrontamiento el grupo de Lazarus ha popularizado en el ámbito de la investigación del estrés un cuestionario de autoinforme pionero que permite obtener información sobre las estrategias de afrontamiento que emplean los individuos cuando estos se enfrentan a situaciones de estrés, el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) es una medida de autoinforme diseñada para evaluar siete estilos

básicos de afrontamiento, subdivididos en 7 estilos de acuerdo a Sandín y Chorot, pueden ser protectores como son Búsqueda de Apoyo Social (BAS), Reevaluación Positiva (REP), Focalización en la Solución del Problema (FSP) y predictoras son Evitación (EVT), Religión (REG), Expresión emocional Abierta (EEA) y la Auto focalización Negativa (AFN) (13).

Algunos autores, coinciden en que existen diferentes estilos o disposiciones de afrontamiento que las personas utilizan de manera consistente y estas preferencias se relacionan sistemáticamente con las variables de personalidad, por lo que es importante tener en cuenta las tendencias o disposiciones relativamente estables de afrontamiento (1).

Durante el proceso de vida, el ser humano busca adaptarse continuamente a los cambios que le ocurren tratando de lograr un equilibrio entre su organismo y el medio ambiente, lo que origina una respuesta al estrés necesaria para afrontar nuevas situaciones. Sin embargo, lo que es considerado estresante para unos no lo es para otros, por lo tanto el estrés tendrá un efecto distinto según la perspectiva del estudiante. En consecuencia, este hecho origina que los estudiantes en un intento de adaptarse a estas situaciones pongan en marcha una serie de estrategias de afrontamiento para superar con éxito las exigencias que se les demanda, buscando el alivio de su estado tensional. Sin embargo, los estudiantes universitarios carecen de estrategias asertivas o adoptan estrategias inadecuadas. Maddi y Kobasa (1982) afirma que "la capacidad de mejorar el estrés depende del estilo personal y la personalidad; en otros términos, de qué manera el sujeto tiende a percibir e interpretar los acontecimientos productores de estrés y como responde ante ellos" (14).

Lo anterior pone de manifiesto la importancia que tiene hacer investigaciones para identificar el estrés y las estrategias utilizadas, así como su abordaje en el ámbito académico que permita tener un panorama real de la situación que viven los estudiantes universitarios en México.

La escasez estudios en este grupo poblacional y sobre todo en el estado de Guerrero, México, hizo necesario realizar la presente investigación para Evaluar la Frecuencia e intensidad del estrés y estrategias que utilizan para afrontarlo, los estudiantes de nivel superior de la UAGro; en Chilpancingo de los

Bravo, Guerrero. Los objetivos específicos son: Conocer la frecuencia de estrés académico, Conocer la intensidad del estrés, Identificar cuáles son las reacciones más frecuentes ante el estrés y Conocer que estrategias para afrontar el estrés son las más utilizadas por los estudiantes; los resultados permitirán que los tomadores de decisiones, directivos y docentes realicen actividades que disminuyan el estrés y fomenten estrategias de afrontamiento positivas que mejoren la calidad de vida de los universitarios.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Estudio descriptivo y correlacional transversal, la población de estudio fueron alumnos de nivel superior de la UAGro; en Chilpancingo de los Bravo Guerrero. La muestra se calculó en el programa public domain statistical software for epidemiology (Epi Info) versión 7 con un nivel de confianza del 95% y un 5% de error. La selección fue por un muestreo por conglomerado de forma aleatoria con reemplazo, es decir fueron seleccionados de acuerdo al número de lista y al no encontrarse algún estudiante se tomó el siguiente; no se manipularon las variables de estudio. Los participantes fueron 158 alumnos de ambos sexos de las diferentes unidades académicas de primero a quinto año. Los criterios de selección fueron que estudiaran en las Unidades Académicas de Matemáticas, Arquitectura y Urbanismo, Economía y Filosofía y Letras, que se encontraran inscritos legalmente, que estuvieran en el aula en el momento de aplicar la encuesta, que dieran su consentimiento para participar.

El instrumento fue autoaplicado, integrado por tres apartados, el primero incluyó los datos socio demográficos con 14 Ítems, el segundo fue cuestionario SISCO (15) del estrés Académico con 31 ítems con un índice de confiabilidad interna (alpha de Cronbach) de 0.901, y el tercer apartado incluyó el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) con 42 Ítems con el índice de confiabilidad interna (alpha de Cronbach) de 0.925 subdividido en 7 escalas de afrontamiento que son Búsqueda de apoyo social (BAS), Expresión Emocional Abierta (EEA), Religión (REG), Focalización en la Solución del Problema(FSP), Evitación (EVT)Auto focalización Negativa (AFN), Reevaluación Positiva (REP) cada una con 7 Ítems con una puntuación máxima por cada escala de afrontamiento 24 puntos y una puntuación media para cada escala de afrontamiento 12 (13).

Se realizó una prueba piloto aplicando 10 encuesta con alumnos de la Unidad Académica de Enfermería No.1 en el mes de noviembre del 2015 confirmando el índice de confiabilidad interna (alpha de Cronbach) de 0.968.

Se realizó la solicitud de campo académico en las escuelas seleccionadas con los directivos ya que no existe comités de ética, dieron la autorización por oficio y programaron los días que tenía que auto aplicar la encuesta, respetando el Reglamento de la Ley General de Salud en materia de Investigación para la Salud de los aspectos éticos de la Investigación en Seres Humanos de acuerdo al Art.13 En toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberán prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y bienestar. Art.14 La Investigación que se realice en seres humanos deberá desarrollarse y adaptarse a los principios científicos y éticos que justifican la investigación médica, especialmente en lo que se refiere a su posible contribución a la solución de problemas de salud y al desarrollo de nuevos campos de la ciencia médica (16).

Para el procesamiento de la información se utilizó en el programa IBM SPSS Statistics 21; inicialmente se hizo un análisis estadístico descriptivo y posteriormente un análisis bivariado, análisis de asociación usando la tau-b y tau-c de Kendall y búsqueda de dependencia de variables a través de la Chi-cuadrada de Pearson; se consideró significativo un valor de  $p < 0.05$ , IC= 95%. En las variables ordinales se usó el coeficiente tau b y tau c de Kendall, estos asumen valores entre -1 y 1; de acuerdo con el nivel de significancia del coeficiente, se concluye si existe dependencia significativa entre el factor y el grado de estrés y estrés.

## RESULTADOS

De los 158 estudiantes encuestados (24.7% Matemáticas, 25.3% Arquitectura y Urbanismo, 25.3% Economía y 24.7% Filosofía y Letras), el 47.5% fue del sexo femenino y el 52.5% masculino, la edad promedio fue de 22 años, con edades comprendidas entre los 18 y 31 años. En relación al estado civil el 86.7% refirió ser soltero.

La prevalencia del estrés en los estudiantes fue de 88.6% (44.3% por cada sexo); por grupo de

edad el 38% fue entre 21-23 años; por estado civil el 75.9% de los solteros; por grado escolar los de primer año presentaron 28.5%, seguido del 24.1% de tercer año; por turno el 47.5% en el matutino y 41.1% en el vespertino: por Unidad Académica fue 24.1% para Economía, 22.8% Filosofía y Letras, 21.5% Matemáticas y 20.3% Arquitectura.

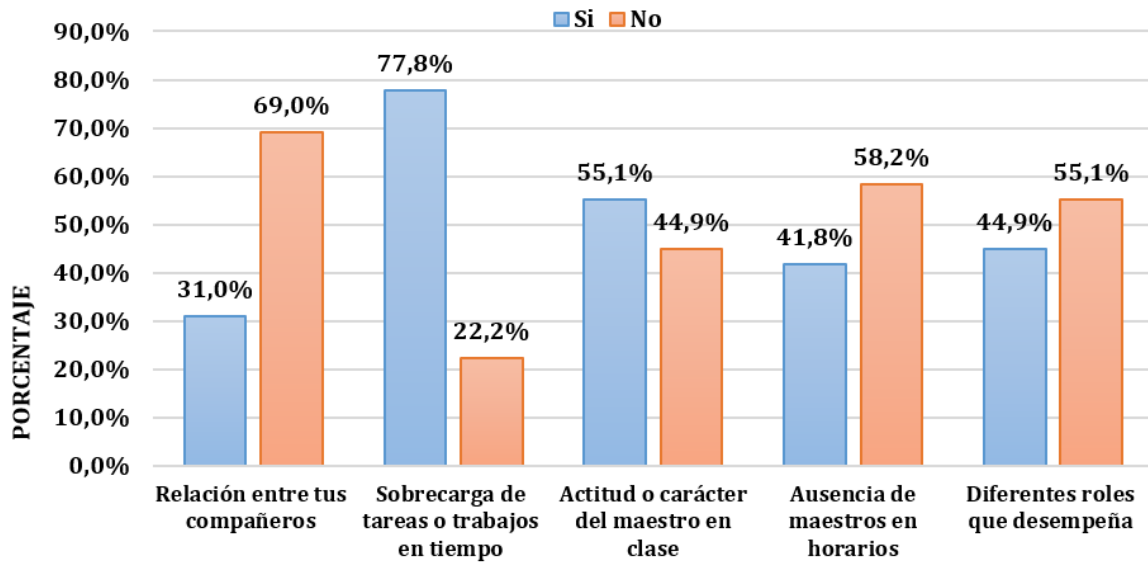
Dentro de las condiciones generadoras de estrés el 77.8%, es por la sobrecarga de tareas (**Gráfica 1**). Por su grado de intensidad el estrés se presentó, 13.3% con mucho estrés y 43.7% regular estrés. Las situaciones que siempre generaron estrés son: no entender los temas que se abordaron en clases (25.3%), el tiempo limitado para hacer los trabajos (23.4%), la sobrecarga de trabajos (21.5 %), las evaluaciones de los profesores (20.9%), la participación en clase (15.2%), el tipo de trabajo que piden los profesores (14.6%), la actitud y carácter del profesor (11.4%) y la competencia con los compañeros (8.2%).

Las reacciones físicas que estuvieron presentes son: la somnolencia o mayor necesidad de dormir y fatiga crónica (12.7%), trastornos en el sueño (12%) y dolores de cabeza o migraña (10.1%). Las Psicológicas son: Inquietud (16.5%), ansiedad, angustia o desesperación (12.7%) y sentimientos de depresión y tristeza (11.4%). Las comportamentales son: aumento o reducción del consumo de alimentos (10.1%), desgano para realizar las labores escolares (8.9%) y aislamiento de los demás (8.2%).

La estrategia más utilizada del Inventario SISCO del Estrés Académico fue la habilidad asertiva con un 13.3% (**Gráfico 2**). De acuerdo al Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE), el 49.4% de los encuestados reporto que utiliza en algunas ocasiones la Focalización en la Solución de Problemas (**Gráfico 3**).

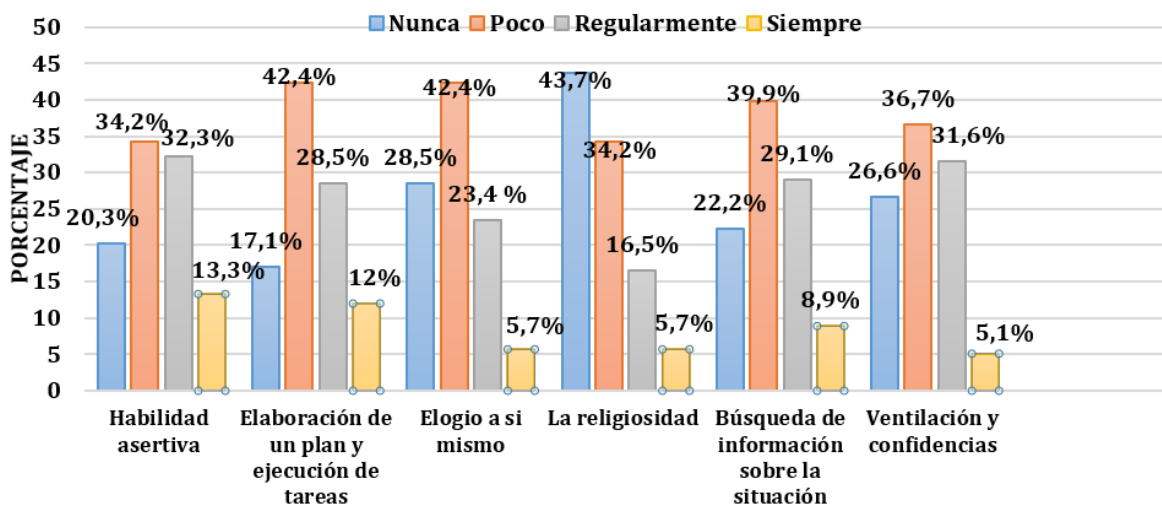
Al relacionar la variable de interés se encontró dependencia con el tener hijos ( $\chi^2 = 0.003$ ) y asociación leve en la competencia con los compañeros ( $\text{Tau-b} = .329$ ). De los trastorno en el sueño se buscó dependencia con las variables tiempo limitado para hacer los trabajos ( $\text{Tau-b} = 0.259$ ), evaluaciones de los profesores ( $\text{Tau-b} = 0.261$ ), sobrecarga de tareas ( $\text{Tau-b} = 0.215$ ) y los diferentes roles que desempeñan, no encontrando dependencia ( $\text{Tau-C} = -0.256$ ), la asociación es leve. Los problemas de concentración no tienen dependencia con el trastornos en el sueño ( $\text{Tau-b} = 0.329$ ), fatiga crónica ( $\text{Tau-b} = 0.358$ ),

somnolencia o mayor necesidad de dormir (Tau-b= 0.421). Se encontró asociación leve en el trastorno del sueño y fatiga crónica; y la somnolencia o mayor necesidad de dormir tuvo asociación moderada.



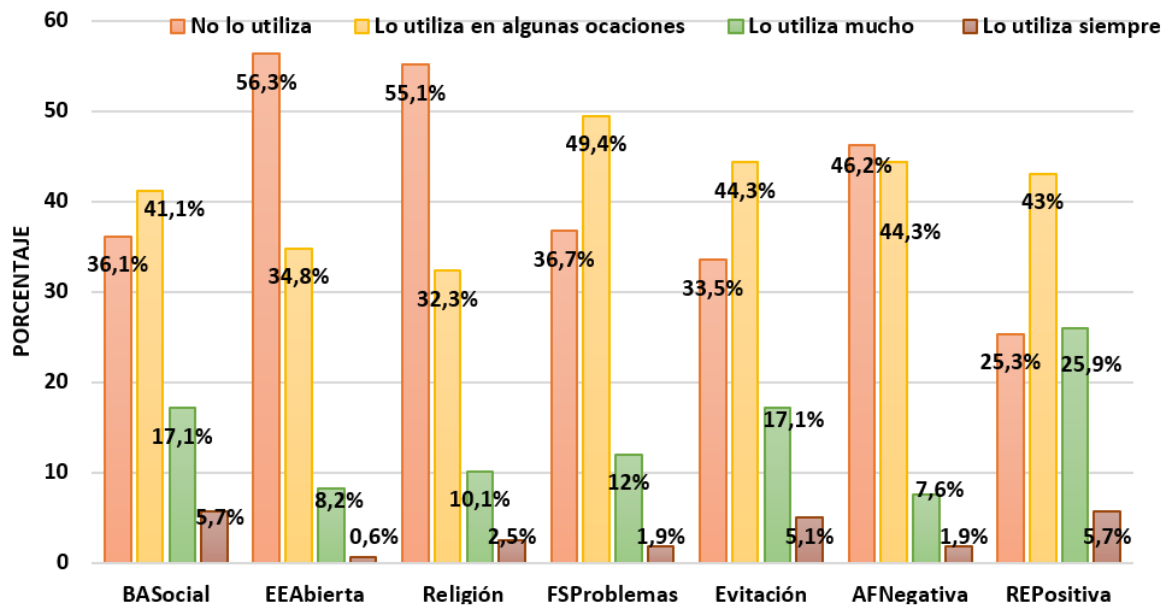
**Gráfica 1.** Condiciones que generan Estrés

**Fuente:** Encuestas autoaplicadas a estudiantes de Nivel Superior de la UAGro., Abril 2016



**Gráfica 2.** Estrategias del SISCO

**Fuente:** Encuestas autoaplicadas a estudiantes de Nivel Superior de la UAGro., Abril 2016



**Gráfica 3.** Estrategias de Afrontamiento

**Fuente:** Encuestas autoaplicadas a estudiantes de Nivel Superior de la UAGro., Abril 2016

## DISCUSIÓN

Los resultados de este trabajo ponen de manifiesto la existencia de claras y significativas diferencias en la Frecuencia, intensidad y estrategias para afrontar el estrés en los estudiantes de nivel superior de la UAGro. La prevalencia de estrés reportada fue de 88.6% (mucho 13.3% y 43.7% intensidad regular). Muy cercano a lo reportado por Jerez y Oyarzo en Chile, en estudiantes de Nivel Superior (enfermería, habla y estudiantes de terapia auditiva, kinesiología y nutrición), que aplicó el inventario SISCO y obtuvo una prevalencia de estrés académico del 98% (17). No obstante, en la relación a la distribución del estrés por sexo reportan 96.24% de las mujeres se estresan y 88.57% de los hombres, cifra mayor a lo reportado en nuestro estudio en el que un 44.3% está presente en los hombres y mujeres respectivamente.

Las situaciones generadoras de estrés fueron: no entender los temas que se abordan en clases 25.3%, tiempo limitado para hacer los trabajos 23.4%, sobrecarga de trabajos 21.5% y por las evaluaciones de los profesores 20.9%. Datos inferiores a los registrados por Jerez y Oyarzo en el que

los factores estresantes más frecuentemente fueron evaluaciones estudiantiles (exámenes) 95.6% y sobrecarga de tareas y trabajos 92.3% (17).

En relación a las reacciones estresantes que siempre se presentaron en los estudiantes, el 12.7% presentó somnolencia o mayor necesidad de dormir, 16.5% inquietud y 10.1% aumento o reducción del consumo de alimentos. Resultados por debajo de los hallazgos de Jerez y Oyarzo en relación con los síntomas de estrés, la mayoría reportó somnolencia 86.3% y problemas de concentración 77.4% (17).

El presente estudio reportó que las estrategias de afrontamiento utilizadas mucho y siempre son: respuesta positiva 31.6%, evitación 22.2%, focalización en la solución del problema 13.9%, religión 12.6%, expresión emocional abierta 8.8%, apoyo social 22.8% y en menor porcentaje el afrontamiento negativo al estrés 9.5%. Menor a lo reportado por González en universitarios de ciencias de la salud en México, en el que se muestran que las estrategias más utilizadas por los estudiantes son: en el 43% la búsqueda de apoyo, 40% la auto focalización negativa, 38% la religión y 35.5% la evitación (18). Coincidiendo con Cabanach, Fariña, Freire, Gonzá-

lez y Ferradás en España, en que los estudiantes recurren en mayor medida a la respuesta positiva y búsqueda de apoyo (19).

Y al hacer la comparación de los resultados de este estudio con Alcocer y cols en México en estudiantes de nivel superior, la distribución de las estrategias de afrontamiento al estrés son mayores: utilizan mucho la focalización en la solución de problemas un 50%, la reevaluación positiva 60%, la evitación 40%, búsqueda de apoyo social 34%; algunas veces la auto focalización negativa 50%, y por último no utilizan la religión 78% y la expresión emocional abierta 40% (18).

En nuestro estudio al relacionar la variable de interés se encontró dependencia con el tener hijos ( $\chi^2 = .003$ ) y asociación leve en la competencia con los compañeros ( $\tau = .329$ ). De los trastornos en el sueño se buscó dependencia con las variables tiempo limitado para hacer los trabajos ( $\tau = .259$ ), evaluaciones de los profesores ( $\tau = .261$ ), sobrecarga de tareas ( $\tau = .215$ ) y los diferentes roles que desempeñan, no encontrando dependencia ( $\tau = -.256$ ), la asociación es leve. Los problemas de concentración no tienen dependencia con el trastornos en el sueño ( $\tau = .329$ ), fatiga crónica ( $\tau = .358$ ), somnolencia o mayor necesidad de dormir ( $\tau = .421$ ). Se encontró asociación leve en el trastorno del sueño y fatiga crónica; y la somnolencia o mayor necesidad de dormir tuvo asociación moderada. Jerez y Oyarzo, encontraron diferencias significativas en fatiga crónica con valor de  $p < 0.002$  y problemas de digestión con un valor de  $p < 0.006$  (17) y en este estudio no se encontró asociación con problemas de digestión.

Esta problemática pone de manifiesto la necesidad de medidas preventivas de manera continua en el ámbito académico que permitan valorar el estado emocional de los estudiantes, así mismo dar seguimiento mediante apoyo psicológico para disminuir el estrés y sus complicaciones.

## CONCLUSIÓN

La investigación realizada en las Unidades Académicas, muestran en los estudiantes, la presencia de estrés, cabe mencionar que por grado académico el grupo afectado fue el de primer año. El estrés Aca-

démico que presenta la muestra estudiada se debe a las demandas que exige cada carrera como trabajos, exámenes, tareas, trabajos en tiempos limitados.

La intensidad y frecuencia que se presenta el estrés y las situaciones generadoras pudieran depender de la evaluación emocional o cognitiva de cada persona, ya que los resultados no muestran una distribución significativa por área de conocimiento. Con relación a las estrategias de afrontamiento podemos concluir que utilizan el afrontamiento positivo de manera frecuente, por lo que se deben fomentar acciones encaminadas a mejorar su bienestar físico, psicológico y social y con ello se impacte en el desempeño escolar.

La naturaleza transversal del estudio únicamente nos permite obtener evidencias correlacionales, pero no inferencias causales en torno al afrontamiento del estrés académico en la muestra estudiada. Por ello es fundamental realizar futuras investigaciones de corte longitudinal, además de integrar estudios cualitativos que permitan explicar mejor el fenómeno.

## Conflicto de intereses:

Ninguno declarado.

## AGRADECIMIENTOS

A las unidades académicas y especialmente a los estudiantes participantes en investigación por el apoyo brindado.

## REFERENCIAS

1. Fernández ME. Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. Tesis Doctoral. 2009.
2. Rosales Fernández R. Estrés y Salud. Universidad de Jaén. 2014 Junio.
3. Molina Jiménez, Gutiérrez García G, Hernández Domínguez L, Contreras CM. Estrés psicosocial: Algunos aspectos clínicos y experimentales. Anales de Psicología [Internet]. Redalyc. 2008 Diciembre; 24(2): p. 353-360.

4. Martínez Díaz ES, Díaz Gómez DA. Una aproximación psicosocial al estrés escolar. Educación y Educadores [Internet]. Redalyc. 2007; 10(2): p. 11-22.
5. Caldera J, Pulido B, Martínez M. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicología del centro universitario Los Altos. Revista de Educación y Desarrollo. 2007 Octubre-diciembre 7; 7: p. 77-82.
6. Meza Chávez L, Pinedo Tello VA, Sinti Hernández SV. Etsesores y estrés percibido en las prácticas clínicas de estudiantes de enfermería de la universidad nacional de la amazona peruana. 2014.
7. Berrio Garcia N, Mazo Zea R. Estrés Académico. psicología. 2011; 3(2 ): p. 65-82.
8. García N , Zea R M. Estrés Académico. Revista de Psicología Universidad de Antioquia. 2012 Julio-Diciembre; 3(2): p. 55-82.
9. Barraza MA. Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. Psicogente. 2009; 12(22): p. 272- 283.
10. Melgosa J. Sin estrés Madrid: Safeliz; 2006.
11. Bittar MC. Burnout y estilos de personalidad en estudiantes universitarios. 2008 [2010];; p. 9-112.
12. Macías MA, Madariaga Orozco C, Valle Amarís M, Zambrano J. Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. Psicología desde el Caribe [Internet]. 2013 enero-abril; 30(1): p. 123-145.
13. Sandín , Chorot. Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica (RPPC). 2003 Enero; 8(1): p. 39-54.
14. Moya Nicolás M, Larrosa Sánchez S, López Marín C, López Rodríguez I, Morales Ruiz L, Simón Gómez Á. Percepción del estrés en los estudiantes de enfermería ante sus prácticas clínicas. Enfermería global. 2013 Jul; 12(31): p. 232-253.
15. Malo Salavarieta A, Cáceres Cáceres , Peña Ballesteros H. Validación del inventario SISCO del estrés académico y análisis comparativo en adultos jóvenes de la Universidad Industrial de Santander y la Universidad Pontificia Bolivariana, seccional Bucaramanga, Colombia. Praxis Investigativa ReDIE. Red Durango de Investigación Educativa. A.C. 2010 Julio; 2(3): p. 26-42.
16. Secretaria de Salud[SSA]. Diario Oficial. Reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación para la salud. 1987 Enero 6; 3: p. 98-113.
17. Jerez Mendoza M, Oyarzo Barría C. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. CHIL NEURO-PSIQUIAT. 2015; 53 (3): p. 149-157.
18. Alcocer Preciado , otros. Estilos de Afrontamiento al Estrés en Estudiantes Universitarios, artículo de investigación experimental. Ciencias de la Salud. 2012; 1.
19. Cabanach RG, Fariña F, Freire C, González P, Del Mar Ferradás M. Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. European Journal of Education and Psychology. 2013; 6(1): p. 19-32.