

Autopercepción del estrés académico en universitarios de carreras profesionales en salud

Self-perception of academic stress in health professional career students

Marquina Luján, Román

Jesús*

roman.marquina@usil.pe

ORCID:

<http://orcid.org/0000-0002-5542-7234>

Pineda Palomino, Aldo*

aldo.apineda@usil.pe

ORCID:

<http://orcid.org/0000-0002-8986-9057>

Universidad San Ignacio de Loyola*

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo conocer cómo se encuentran los niveles de autopercepción del estrés académico en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería y obstetricia de una universidad privada. Este análisis se dio en función a la sintomatología de los estudiantes para así poder percibir qué dimensión se encuentra más vulnerada. Asimismo, fue necesario identificar si los niveles de estrés académico se presentan con mayor frecuencia con el número de veces que se cursa una asignatura y con la carrera profesional. La muestra estuvo conformada por 97 estudiantes universitarios que cursan el IV y V ciclo académico, pertenecientes a las carreras de ciencias de la salud, sus edades se encuentran entre los 18 y 28 años de edad. El instrumento utilizado fue elaborado a partir de reacciones y síntomas comunes del estrés, obteniendo un nivel de validez muy alto, según los valores de la prueba V de Aiken, entre 0.8 y 0.98. Su fiabilidad arrojó un valor de ,910 lo cual es considerado como muy alto. Los resultados pueden evidenciar que existe un porcentaje elevado de estudiantes que convive con niveles de estrés entre medio y alto; a su vez, la dimensión psicológica, conductual y física también se encuentran en un nivel medio además, se encontró mayores reacciones al estrés académico en los estudiantes que llevan por primera vez una asignatura.

Palabras clave: Estrés académico, estudiantes universitarios, ciencias de la salud.

Para referenciar este artículo:

Marquina-Lujan, R. J. y Pineda-Palomino, A. (2019). Autopercepción del estrés académico en universitarios de carreras profesionales en salud. *Revista ConCiencia EPG*, 4(1), 1-11. Doi: <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.4-1.1>

Summary

The objective of this research was to find out how the self-perception levels of academic stress are found in university students of nursing and obstetrics career of a private university. This analyzed was made according to the symptomatology the students may present in order to perceive which dimension is most affected. Moreover, it was necessary to identify if the levels of academic stress are presented more frequently with the number of times a subject is being studied in the professional career. The sample consisted of 97 university students who are enrolled in the fourth and fifth academic semester, belonging to the careers of health sciences, their ages are between 18 and 28 years of age. The instrument used was developed from common stress reactions and symptoms, obtaining a very high level of validity, according to the values of the Aiken V test, between 0.8 and 0.98. Its reliability yielded a value of, 910 which is considered to be very high. In the results we can show that there is a high percentage of students that coexists with stress levels between medium and high; At the same time, the psychological, behavioral and physical dimensions are also at a medium level and greater reactions to academic stress were found in the students who take a subject for the first time.

Keywords: Academic stress, university students, health sciences.

En la actualidad, las competencias universitarias se diferencian mucho no solo por los conocimientos, sino también, por la actualización académica, lo cual repercute en la asimilación de mayor cantidad y calidad de conocimientos a través de trabajos de investigación, evaluaciones y otras actividades que permiten desarrollar las habilidades en los jóvenes estudiantes. Pero, se debe señalar que estas actividades, muchas veces, recargan su actuar generándoles tensión. Hoy en día, muchos profesionales se han interesado en estudiar el estrés, responsabilizándolo desde la reprobación hasta el abandono académico y a su vez, porque muchas enfermedades que están ligadas directamente a él. Así, siendo el estrés una de las preocupaciones actuales, se detallarán las consecuencias que este trae en los estudiantes en el ámbito universitario.

Rossi (2012) manifiesta que, cuando la tensión se eleva a niveles altos, se da paso a una serie de reacciones clasificadas como físicas, psicológicas y de comportamiento.

La teoría interaccionista, desarrollada por Lazarus y Folkman (1984, citado en Amigo, 2012), nos indica que el estrés, que es entendido desde la perspectiva del hombre en interacción con su medio, siendo acompañada esta interacción en función a la interpretación cognitiva que se realiza del evento. En otras palabras, nos dicen que cada ser humano frente a la situación evaluada como una amenaza pasa a evaluar sus recursos personales con los cuales pasará a hacerle frente, en la práctica académica es lo que hace cada uno de los estudiantes frente a las diversas actividades académicas, permitiéndole activas cogniciones que lo ayuden a enfrentar la situación en forma adecuada o inadecuada y en el peor de los casos huir de ella.

Águila, Calcines, Monteagudo y Nieves (2015) también manifiestan que el estrés es un fenómeno multivariado,

Introducción

En estos tiempos, las exigencias han cambiado para los estudiantes universitarios. Las nuevas formas de uso de la tecnología han permitido que la información llegue cada vez más lejos y a su vez, sea más cambiante por su propio desarrollo y modernización.

proveniente de la relación que existe entre el ser humano y los eventos que se dan en su entorno.

Bajo estos enfoques, se puede observar que las fuentes que generan el estrés son muchas, sin decirnos claramente cuáles son; sin embargo, sí nos hace pensar que, cada ser humano tendrá una respuesta distinta a otros, debido a las diferencias individuales. Por tales motivos, en este trabajo se considera el estrés académico como una reacción que tiene el ser humano frente a situaciones de índole académica, las cuales se perciben e interpretan de acuerdo con su experiencia personal, siendo estas respuestas a nivel psicológico, físico y conductual.

Zárate, Soto, Castro y Quintero (2017) encontraron que uno de los principales generadores de estrés en los jóvenes universitarios eran los exámenes y el acercamiento a la fecha de los mismos. Asimismo, mencionan a los trabajos contradictorios que dejan los docentes a sus estudiantes, la poca práctica que se presenta en los alumnos y a la idea que tiene el docente respecto al conocimiento previo con los que llegan sus estudiantes y, por último, la excesiva cantidad de teoría que presentan algunos docentes.

Gonzales, Souto-Gestal y Fernández (2017) hallaron que los estudiantes de la carrera de fisioterapia de diversas universidades de España presentaban mayores niveles de percepción de estresores en las intervenciones en público, los exámenes y las complicaciones que pueda mostrar el docente en cuanto a la metodología que este aplique en su aula, seguido todo esto de la sobrecarga de trabajo académico. Asimismo, se halló que el agotamiento físico era una de las respuestas más habituales que presentan los estudiantes.

Misrachi-Launert, Ríos-Erazo, Manríquez-Urbina, Burgos-Ibarra, y Ponce-Espinoza (2015) encontraron en un grupo de estudiantes de odontología, que su principal fuente de estrés estaba relacionada con los exámenes y sus respectivas calificaciones, así como el miedo a fallar. Asimismo, mencionan que son las mujeres quienes presentan niveles de estrés más elevados, lo ratifica lo encontrado en el estudio de Bedoya-Lau, Matos y Zelaya (2012).

Pozos-Radillo, Preciado-Serrano, Plascencia, Acosta-Fernández, y Ángeles, (2015) refieren que los estresores académicos que se presentan en mayor magnitud son las sobrecargas académicas, trabajos académicos y la gran cantidad de estudiantes en un aula. Estos pueden ser predictores de los síntomas físicos, psicológicos y conductuales. Asimismo, manifiestan que fueron las mujeres quienes obtuvieron mayores puntuaciones en el estrés académico, así como síntomas físicos y psicológicos.

Bedoya-Lau, Matos, y Zelaya (2012) mencionan que, verdaderamente el estrés y los problemas emocionales en los estudiantes se han convertido en un problema en el mundo. En su estudio encontraron que existe predominio de estrés académico en universitarios en relación al año académico que cursan; es decir, que mientras más avanzan los estudiantes en sus estudios, mayor es el nivel de estrés, siendo unos de los mayores indicadores de estrés la sobrecarga de trabajos y las evaluaciones de los docentes, desencadenando una mayor frecuencia de reacciones psicológicas.

Respecto al género y el estrés académico, encontramos que Berrío y Mazo (2011) manifestaron que, en todas las unidades académicas de la Universidad de Antioquia, Colombia, no existe relación del estrés académico con el género. Gorter et al., afirman que “el sexo no tiene papel alguno

en la percepción de estrés y que las diferencias encontradas se pueden justificar por las influencias sociales” (Citado en Misrachi-Launert, Ríos-Erazo, Manríquez-Urbina, Burgos-Ibarra, y Ponce-Espinoza 2015, par. 32). Por otro lado, Awé, Gaither, Crawford, y Tieman (2016), encontraron que el género no guardaba relación con la percepción estrés.

Podemos darnos cuenta, por tanto, que en el campo universitario una de las principales causas que desencadena el estrés en los estudiantes está relacionada con los exámenes y calificaciones, ya que la mayoría no desea reprobado alguna asignatura, así como también, no afectar a la familia por el gasto económico que esto genera y la opinión social.

En la práctica como experiencia docente lo que más se puede apreciar dentro de las aulas universitarias, es el mal uso de los tiempos y la no prioridad de las actividades y hasta nos atreveríamos a decir que existe una inadecuada selección de actividades que le permitan contribuir con su desarrollo académico; lamentablemente, se da mayor importancia a situaciones que no guardan relación con el cumplimiento de los objetivos como estudiantes, como son el uso de los celulares u otros dispositivos tecnológicos que causan que muchos se distraigan más en sus redes sociales o juegos virtuales, dejando a las actividades académicas para el final, siendo esa mala gestión del tiempo lo que al final provoca estrés en los estudiantes.

Método

Diseño de investigación: el presente trabajo de investigación corresponde a un estudio descriptivo, de corte transversal, en el cual se planteó como objetivo describir los niveles de autopercepción del estrés en estudiantes de la carrera profesional de

Para este estudio, se ha considerado algunas dimensiones del estrés académico, como el aspecto físico, que contemplan todas aquellas respuestas corporales como son las cefaleas, insomnio, fatiga, problemas digestivos, dolores musculares, etc.

La dimensión psicológica, que hace mención a las manifestaciones emocionales y pensamientos que se generan frente a situaciones percibidas dentro del entorno académico universitario, como: los problemas de memoria, ansiedad, concentración, tristeza e irritabilidad.

Por último, la dimensión conductual, todas aquellas acciones que se desencadenan de la autopercepción que se tiene frente a situaciones que puedan generar estrés dentro del entorno académico, como: el consumir medicamentos, energizantes o asistir a otras actividades que permitan continuar con la labor académica.

Toda esta teoría, está relacionada con las políticas públicas establecidas por el Ministerio de Salud (MINSA) que, a través de la resolución ministerial N°366-2017/MINSA, aprueba los “Lineamientos de política y promoción de la salud en el Perú”, dicho documento tiene como objetivo aportar en la mejora de la salud pública del país, potenciando la promoción de la salud a nivel institucional en el sector público y privado (MINSA, 2017). Este trabajo busca ser un punto de partida para otros estudios preventivos dentro de los distintos ámbitos donde se desenvuelven nuestros jóvenes estudiantes.

enfermería y obstetricia de una universidad privada; ello en función a la sintomatología que puedan presentar los estudiantes, lo cual permitió percibir qué dimensión se encuentra más vulnerable. Asimismo, se buscó identificar si estos niveles de estrés

académico se presentan con mayor frecuencia con el número de veces que lleva el curso y la carrera profesional.

Participantes: la población de estudio estuvo conformada por 97 estudiantes de IV y V ciclo académico, pertenecientes a carreras profesionales de las ciencias de la salud, de una universidad privada de Lima. La edad promedio entre los 18 y 28 años. 93 (95.9%) de ellos son mujeres y 4 (4.1%) son varones. Asimismo, 75 de ellos llevan sus cursos por primera vez (77.3%), 18 (18.6%) cursan asignaturas por segunda vez y 4 (4.1%) estudiantes por tercera vez.

Materiales: el instrumento fue elaborado a partir de reacciones y síntomas comunes que se presentan frente al estrés y estos se transformaron en ítems que permitían ser identificados por estudiantes frente a su vida académica, para lo cual se construyeron 26 ítems agrupados en tres dimensiones: psicológica (8 ítems), física (11 ítems) y conductual (7 ítems), el instrumento tiene una escala valorativa tipo Likert que va desde 1 (nunca), 2 (casi nunca), 3 (a veces), 4 (casi siempre) y 5 (siempre). La validez de contenido del instrumento se obtuvo utilizando el coeficiente de la V de Aiken mediante el método score (Soto y Livia, 2009).

Tabla 1
V de Aiken estrés académico

Ítems	V de Aiken	Índice de validez	Intervalos de confianza		Ítems	V de Aiken	Índice de validez	Intervalos de confianza	
			L*	U**				L*	U**
Fis1	0.88	Muy alto	0.74	0.95	Psi14	0.83	Muy alto	0.69	0.92
Fis2	0.73	Alto	0.58	0.84	Psi15	0.95	Muy alto	0.83	0.99
Fis3	0.85	Muy alto	0.71	0.93	Psi16	0.85	Muy alto	0.71	0.93
Fis4	0.80	Muy alto	0.65	0.90	Psi17	0.90	Muy alto	0.77	0.96
Fis5	0.75	Alto	0.60	0.86	Psi18	0.88	Muy alto	0.74	0.95
Fis6	0.83	Muy alto	0.69	0.92	Psi19	0.90	Muy alto	0.77	0.96
Fis7	0.78	Alto	0.63	0.88	Con20	0.78	Alto	0.63	0.88
Fis8	0.75	Alto	0.60	0.86	Con21	0.83	Muy alto	0.69	0.92
Psi9	0.88	Muy alto	0.74	0.95	Con22	0.75	Alto	0.60	0.86
Psi10	0.83	Muy alto	0.69	0.92	Con23	0.95	Muy alto	0.83	0.99
Psi11	0.98	Muy alto	0.88	1.00	Con24	0.90	Muy alto	0.77	0.96
Psi12	0.90	Muy alto	0.77	0.96	Con25	0.85	Muy alto	0.71	0.93
Psi13	0.88	Muy alto	0.74	0.95	Con26	0.95	Muy alto	0.83	0.99

Nota: *Límite inferior y **Límite superior

El coeficiente de Aiken mediante el método score, nos dice que los valores se presentan de 0 a 1 y mientras que los valores obtenidos se acerquen más al valor 1 mayor será su validez de contenido, además indica la probabilidad (95%) de encontrar el valor real en intervalos de confianza (Soto y Livia,

2009). Según lo valores obtenidos a través de la V de Aiken encontramos que estos se encuentran en nivel muy alto, en su mayoría de 0.8 a 0.98 y algunos de ellos en niveles altos de 0.73 a 0.78, lo cual nos permite señalar que la validez de contenido del instrumento es adecuada. Cabe señalar que solo se optimizó el ítem 20, de acuerdo con

las observaciones realizadas por un juez experto.

Por otro lado, se obtuvo la validez ítem test, donde se puede apreciar que existe una alta correlación entre las dimensiones.

Tabla 2
Validez ítem test

Correlaciones		Reacciones Total
Reacciones Físicas	Correlación de Pearson	,880**
	Sig. (bilateral)	0,000
	N	97
Reacciones Psicológicas	Correlación de Pearson	,925**
	Sig. (bilateral)	0,000
	N	97
Reacciones Conductuales	Correlación de Pearson	,784**
	Sig. (bilateral)	0,000
	N	97

Nota: **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Respecto al análisis de fiabilidad, observamos que el estadístico Alfa de Cronbach es de 0.910 a nivel general, siendo mayor de 0.800, lo cual indica que el instrumento de investigación es confiable o fiable, y produce resultados consistentes cuando se aplica en diferentes ocasiones.

Tabla 3
Análisis de fiabilidad

Estadístico de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,910	26

El instrumento fue administrado en la segunda semana de clases, previa autorización de la autoridad a cargo de la institución educativa superior y en

coordinación con los docentes para que se pueda aplicar el instrumento anticipando la participación voluntaria de cada uno de ellos bajo el estatus del consentimiento informado.

Posteriormente se realizaron las revisiones de cada instrumento para efectos de contar con protocolos respondidos en su totalidad y con ello poder realizar nuestra base datos para su posterior procesamiento a través del SPSS v24 para la presentación de las tablas descriptivas donde solo usamos la frecuencia y porcentajes, y el estadístico de correlación de Pearson para ver la validez ítem test y el Alfa de Cronbach para obtener la fiabilidad del instrumento.

Resultados

En cuanto a los resultados encontrados, podemos iniciar manifestando el nivel hallado en forma general.

Tabla 4
Niveles de estrés académico

Niveles	f	%
Bajo	13	13.4
Medio	67	69.1
Alto	17	17.5
Total	97	100

De acuerdo con los resultados presentados, podemos afirmar que tenemos existe un porcentaje considerable de estudiantes que manifiestan reacciones hacia el estrés académico en niveles medios y altos.

Tabla 5
Niveles de reacciones al estrés académico según dimensión

Niveles	Bajo		Medio		Alto	
	f	%	f	%	f	%
Psicológico	18	18.6	60	61.9	19	19.6
Conductual	16	16.5	68	70.1	13	13.4
Física	14	14.4	73	75.3	10	10.3
Total	97	100	97	100	97	100

En la tabla 5, podemos observar que las reacciones al estrés académico presentadas por los estudiantes

universitarios, en sus tres dimensiones, se encuentra predominando un nivel medio, siendo el más resaltante de ellas la dimensión física.

Tabla 6
Niveles de reacciones al estrés académico según el número de veces que llevan cursos

Veces que lleva un curso	Bajo		Medio		Alto		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1° vez	9	9.3	53	54.6	13	13.4	75	77.3
2° vez	8	8.2	10	10.3	0	0	18	18.6
3° vez	0	0	4	4.1	0	0	4	4.1
TOTAL	17	17.5	67	69.1	13	13.4	97	100

En la tabla anterior, se aprecia que los estudiantes que llevan por primera vez sus cursos presentan mayores reacciones del

estrés académico, predominando un nivel medio y estas mismas reacciones van disminuyendo conforme se repiten las veces que se llevan los mismos cursos.

Tabla 7
Niveles de reacciones al estrés académico según carrera profesional

Carrera profesional	Bajo		Medio		Alto		Total	
	f	%	f	%	f	%	F	%
Enfermería	10	10.3	24	24.7	9	9.3	43	44.3
Obstetricia	7	7.2	43	44.3	4	4.1	54	55.7
TOTAL	17	17.5	76	69.0	13	13.4	97	100

En la tabla anterior, se aprecia que las estudiantes de ambas escuelas profesionales muestran un predominio de sus reacciones al estrés académico en un nivel medio; sin

embargo, hallamos que las estudiantes de la carrera profesional de enfermería presentan un mayor porcentaje en un nivel alto a diferencia de las estudiantes de obstetricia.

Discusión

Se puede saber que el estrés en general es positivo cuando este se presenta en niveles bajos, ya que esto nos predispone a actuar frente a las exigencias que el medio nos demanda; no obstante, cuando la persona abandona el nivel bajo, para pasar a un nivel medio o alto, ya tendríamos que prestarle la debida atención, porque las reacciones cambian en nuestro pensar y sentir, pudiendo llevarnos a actuar inadecuadamente.

exigencias con las que llegan del ambiente familiar, como, por ejemplo, el aspecto económico, separación de padres, dinámica disfuncional dentro del hogar, relaciones de enamoramiento inadecuadas, las cuales no son consideradas dentro de sus respuestas académicas que; sin embargo, afectan en el desenvolvimiento de cualquier joven universitario que se encuentra en proceso de formación.

A nivel general, llama mucho la atención que la aplicación del instrumento fue realizada en la segunda semana del inicio de clases, encontramos entre nuestros resultados, que existe un estrés académico en un nivel medio, siendo la reacción física con mayor frecuencia en ese mismo nivel medio; sin embargo, en el nivel alto predominan las reacciones psicológicas. Lo mencionado debe ser por el nivel de competitividad que existe hoy en día entre los estudiantes y el temor al fracaso que podría afectar su permanencia en la universidad. Chávez (2011) refiere que la vida académica, de por sí, genera evaluaciones constantes y esto desencadena estados de tensión y frustración por las mismas situaciones académicas (Citado en Belhumeur, Barrientos y Renata-Salazar, 2016). A ello podríamos sumar las

Otra información que podemos brindar, es que, dentro del nivel medio, en que se encuentra el predominio del estrés académico, encontramos que las reacciones físicas son las que se encuentran más elevadas, seguidas de las reacciones conductuales y psicológicas. Rivas, Jiménez, Méndez, Cruz, Magaña, y Victorino, (2014) hallaron que sus estudiantes de enfermería presentaban un estrés con intensidad moderada y en sus reacciones físicas, psicológicas y conductuales se vio alterado el sueño, apetito y la inquietud; asimismo, siendo sus principales desencadenantes la sobrecarga, las evaluaciones y el tiempo que usan en la elaboración de trabajos académicos.

A pesar que Parra-Sandoval, Rodríguez-Alvarez, Rodríguez-Hopp y Díaz

-Narvaez (2018) reportaron, en su estudio, que los estudiantes que habían reprobado el año académico mostraron mayor nivel de estrés que los estudiantes que sí habían aprobado el año académico y a su vez que el nivel de estrés no es determinante de la reprobación de una asignatura; de acuerdo a nuestros resultados, los estudiantes que llevan por primera vez sus asignaturas presentan niveles más altos de estrés académico y este disminuye en función al número de veces que se llevan sus asignaturas. Creemos que la experiencia en los cursos genera más tranquilidad en ellos, quizás al ya saber la dinámica de los mismos.

Por último, hallamos que las estudiantes de enfermería presentan un el nivel alto de estrés académico. En otras palabras, el doble en frecuencia de estudiantes en comparación a las estudiantes de obstetricia. Martin-Arribas (2011) señala que los profesionales de enfermería son unos de los que están más sometidos a un alto nivel de estrés, considerando que la carrera profesional de enfermería es un profesión de por sí estresante y está muy relacionada por el manejo constante de situaciones críticas, cambios de turnos, carga de trabajo (número de pacientes), recursos y en algunas

oportunidades la falta de presencia del personal de medicina (Citado en Garza, Meléndez, Castañeda-Hidalgo, Aguilera, Acevedo & Rangel, 2011) y todo esto es percibido constantemente desde los primeros años de prácticas académicas, en definitiva las labores de cada profesional tienen áreas que desencadenan mayor niveles de exigencia. Todas son de suma importancia para una nación y para el ser humano; sin embargo, creemos que cuando hablamos de muerte y sufrimiento las cosas cambian y esas son las situaciones a las que muchas veces colinda la labor del personal de enfermería desde sus prácticas académicas.

En definitiva, el estrés resulta ser positivo cuando nos permite actuar para enfrentar una situación que demanda nuestros mayor esfuerzo, pero debemos ser conscientes que el exceso del mismo nos puede llevar a desencadenar respuestas inadecuadas frente a las demandas del medio y en el caso de los estudiantes universitarios que se encuentran en proceso de cambios podría afectar aún más esas respuestas que, a su vez, pueden provocar desde ausentismos hasta la presencia enfermedades psicosomáticas.

Conclusiones

Se puede manifestar que existe un nivel de estrés académico predominante en un nivel medio, a pesar de que la muestra fue evaluada en la segunda semana del inicio de clases, lo cual podría ya afectar el adecuado desenvolvimiento, teniendo en cuenta el ciclo académico de referencia en que se encuentran los estudiantes, así como su experiencia. De igual manera, las veces en que se lleva un curso relacionado a la salud podría marcar diferencias respecto a la percepción del estrés académico, debido al conocimiento previo de las actividades que este conlleva y por último creemos que las

actividades que están ligadas a la atención en salud de por sí generan niveles de estrés, debido a la situación en que se encuentran las personas que requieren de ese servicio, y si se le suma a ellos la nueva experiencia, el poco conocimiento por ser estudiantes, la sobrecarga, los recursos, entre otros aspectos que puedan afectar nuestro desenvolvimiento, en definitiva el estrés en situación académica se hará manifiesto a través de las distintas reacciones que existen.

Consideramos que las diversas reacciones forman una especie de círculo

vicioso entre sí, que podrían hacer entender al joven estudiante que este sería su nuevo estilo de vida, lo cual no le permite tomar acciones preventivas, considerándolo como parte normal del día a día. En este estudio, la

dimensión más vulnerable se encuentra en el aspecto físico, manifestándose a través de cefaleas, dolores musculares, alteraciones de sueño, fatiga, entre otros aspectos que afecten un rendimiento académico esperado

Referencias

- Aguila, A., Calcines, M., Monteagudo de la Guardia, R. & Nieves, A. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013
- Amigo, I. (2012). *Manual de psicología de la salud*. Madrid: Pirámide
- Awé, C., Gaither, C., Crawford, S. y Tieman, J. (2016). A Comparative Analysis of Perceptions of Pharmacy Students' Stress and Stressors across Two Multicampus Universities. *American Journal of Pharmaceutical Education* 80(5), 82. Recuperado de <http://www.ajpe.org/doi/pdf/10.5688/ajpe80582>
- Bedoya-Lau, F., Matos, J. y Zelaya, E. (2012). 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. Recuperado de <http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/RNP/article/view/2195/2170>
- Belhumeur, S., Barrientos, A. y Retana-Salazar, A. (2016). Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica. Diferencias en función de las variables nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona geográfica. Recuperado de <http://repositorio.ual.es/handle/10835/4740>
- Berrio, N. y Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55-85. Recuperado de <https://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Garza, R., Meléndez, C., Castañeda-Hidalgo, H., Aguilera, A., Acevedo, G. & Rangel, S. (2011). Nivel de Estrés en Enfermeras que Laboran en Áreas de Hospitalización. *Desarrollo Científico Enfermería*, 19(1), 15-19. Recuperado de <http://www.index-f.com/dce/19pdf/19-015.pdf>
- Gonzales, R., Souto-Gestal, A. y Fernández, R. (2017). Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 57-67. Recuperado de https://ac.els-cdn.com/S1888899217300119/1-s2.0-S1888899217300119-main.pdf?_tid=6b4ed469-5537-4ec9-b2a2-74d4e7dea1ce&acdnat=1520375081_4825dd47341a07ce2013baf0318986

- Ministerio de Salud (MINSA) (2017). Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú. Recuperado de http://www.minsa.gob.pe/index.asp?op=51¬a=23855#cabe_tag
- Misrachi-Launert, C., Ríos-Erazo, M., Manríquez-Urbina, J., Burgos-Ibarra, C. & Ponce-Espinoza, D. (2015). Fuentes de estrés percibidas y rendimiento académico de estudiantes de odontología chilenos. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 18(2), 109-116. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322015000200006&lng=en&nrm=iso&tlng=en
- Parra-Sandoval, J., Rodríguez-Alvarez D., Rodríguez-Hopp M. y Díaz-Narvaez, V. (2018). Relación entre el estrés estudiantil y la reprobación. *Salud Uninorte*, 34(1), 47-57. Recuperado de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/9775/214421442686>
- Pozos-Radillo, B., Preciado-Serrano, M., Plascencia, A., Acosta-Fernández, M. y Ángeles, M. (2015). Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Estrés y ansiedad*, 21(1), 45-52. Recuperado de <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=1b7fb626-6d09-486d-8f1d-b67103941321%40sessionmgr4009>
- Rivas, V., Jiménez, C., Méndez, A., Cruz, M., Magaña, M. y Victorino, A. (2014). Frecuencia e intensidad del estrés en estudiantes de licenciatura en la enfermería de la DACS. *Horizonte Sanitario*, 13(1), 162-169. Recuperado de <http://revistas.ujat.mx/index.php/horizonte/article/view/59/30>
- Rossi, R. (2012). *Para superar el estrés*. Barcelona: De Vecchi.
- Soto, C. y Livia, J. (2009). Intervalos de confianza asimétricos para el índice de validez de contenido: Un programa Visual Basic para la V de Aiken. *Anales de psicología*, 25(1), 169-171. Recuperado de http://www.um.es/analesps/v25/v25_1/19-25_1.pdf
- Zárate, N., Soto, M., Castro, M. y Quintero, J. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: medidas preventivas. *Revista de la alta tecnología y sociedad*, 9(4), 92-98. Recuperado de http://sistemanodalsinaloa.gob.mx/archivoscomprobatorios/_11_articulosrevistasindexadas/22159.pdf
- Woolfolk, A. E. & Hoy, W. K. (1990). Prospective teachers' sense of efficacy and beliefs about control. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 81-91