

Estrés académico en estudiantes universitarios: una revisión teórica desde las variables

Academic stress, Coping, Student overload, Motivation, Academic activities

Moira Isabel Lemos Rentería ¹

Carla María Zapata Rueda²

Resumen

El presente artículo, resultado del desarrollo de la tesis de grado para optar al título de Doctora en Psicología, pretende presentar una revisión bibliográfica sobre investigaciones que abordan el concepto estrés académico y las variables asociadas. Para ello se seleccionaron 52 artículos científicos realizados entre los años 2014 y 2018 en los que se evidencian estudios con universitarios de diferentes áreas del conocimiento, entre estas, salud, ciencias sociales, humanas y administrativas. En los resultados de diversas investigaciones se presenta una preponderancia de estudiantes con puntuaciones de estrés académico en niveles moderados. Las principales fuentes de estrés, que se destacan son la sobrecarga de tareas, la preparación y presentación de exámenes y la falta de tiempo para cumplir con todas las actividades académicas. Además, está asociado con reacciones físicas como alteraciones en el patrón habitual del sueño, o dolores de cabeza. A nivel psicológico se identificaron problemas de concentración, ansiedad, angustia o desesperación e inquietud. Los estudios concluyeron que el estrés académico es considerado un factor multicausal relacionado con variables sociodemográficas, rasgos de personalidad y la repuesta de ansiedad, son componentes que tiene un efecto directo sobre el rendimiento académico.

1. Facultad de Ciencias de la Salud Universidad Tecnológica del Chocó, Chocó-Colombia; Facultad de Psicología, Universidad de San Buenaventura Medellín-Colombia. Correo electrónico: Moiser86@gmail.com

2. Facultad de Psicología, Universidad de San Buenaventura Medellín-Colombia Correo electrónico: Carla.zapata@usbmed.edu.co

Palabras clave: Estrés académico, Afrontamiento, Sobrecarga estudiantil, Motivación, Actividades académicas.

Abstract

This article aims to present a bibliographical review of research that addresses the concept of academic stress and associated variables. For this, 52 scientific articles carried out between 2014 and 2018 were selected, in which studies with university students from different areas of knowledge are evidenced, including health, social, human and administrative sciences. The results of various investigations show a preponderance of students with academic stress scores at moderate levels. The main sources of stress, which stand out are the overload of tasks, the preparation and presentation of exams and the lack of time to fulfill all the academic activities. In addition, it is associated with physical reactions such as alterations in the usual pattern of sleep, or headaches. At the psychological level, concentration problems, anxiety, anguish or despair and restlessness were identified. The studies concluded that academic stress is considered a multicausal factor related to sociodemographic variables, personality traits and the anxiety response, which are components that have a direct effect on academic performance.

Key words: Academic stress, Coping, Student overload, Motivation, Academic activities.

El estrés es un término que se ha empleado mucho en diferentes áreas del conocimiento y, por lo tanto, se le han asignado diversas definiciones. Uno de los principales exponentes teóricos y que incluso fue considerado el padre de este enfoque es Hans Selye (1978) como se citó en Barraza (2004), quien lo definió como una respuesta del organismo a una pérdida o desequilibrio que debe afrontar. De igual forma, plantea que la fuente generadora de la tensión está en directa relación con su denominación, por ello, en lo relacionado con situaciones del medio escolar, Barraza (2006) define el estrés académico como:

un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta... primero: cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); segundo: cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); tercero: cuando este desequilibrio

obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico. (p. 126)

Desde las teorías interaccionistas, las situaciones generadoras de estrés académico muchas veces están relacionadas elementos determinantes como el ambiente en donde queda expuesta la competitividad del grupo, la limitación en tiempo para entrega de trabajos, exposiciones, la disposición y exceso de responsabilidad para el cumplimiento de los pendientes académicos.

Así mismo Berrio y Mazo (2012) consideran que los estudiantes universitarios, se enfrentan a diario a situaciones altamente estresantes, ya sea de forma transitoria o permanente, debido a algunos factores como el cambio de ambiente, las metodologías de estudio y evaluación, el balance entre el estudio y el trabajo, e incluso el fracaso académico.

En este sentido, Mishra (2018) expone que el estrés académico es una situación que se evidencia en muchas ocasiones en los estudiantes, debido a las constantes tensiones a las que se ven expuestos; estas se relacionan directamente con el entorno en el que se encuentran como son los exámenes, tareas, presentaciones en público, metodologías docentes, tiempos de entrega, miedo al fracaso, así como también con otras variables como son las actividades extracurriculares, la relación con compañeros y profesores, además de la presión generada por la expectativa de los padres y familiares, factores que pueden generar un desequilibrio e incidir en enfermedades físicas y mentales, y también en una afectación del rendimiento académico.

Metodología

Esta investigación es un estudio de revisión, basado en producción científica reciente (trabajos publicados entre el 2014 y el 2018), ubicados en fuentes secundarias de documentación, en las que se obtuvo información necesaria y relevante para responder a la pregunta de investigación definida (Hernández et.al., 2014).

La búsqueda de la información se realizó por medio de bases de datos académicas, localizando artículos que tuvieran en su título y en su resumen las palabras clave: estrés académico o en inglés, academic stress y que tuvieran como grupo poblacional a estudiantes universitarios; se excluyeron estudios con los siguientes criterios: burnout, estrés postraumático, estrés por aculturación que estuvieran dirigidos a estudiantes de colegios y/o escuelas, entendiendo que la población objeto de estos correspondían a una manifestación de factores estresantes diferentes a la línea de investigación.

Procedimiento

La búsqueda inicial se realizó con el tesauro de la APA Psyc NET con las palabras clave: estrés académico, estudiantes universitarios, academic

stress, university students y college students. Se utilizaron los operadores booleanos and, or, not en diferentes combinaciones.

La amplitud de tiempo en que se realizaron las investigaciones, fue en el periodo comprendido desde el 2014 hasta el 2018, en la población de estudiantes universitarios; estas podían estar publicadas en inglés y español. La búsqueda se realizó en las bases de datos: EBSCO, Psyc Articles a través de EBSCO, Science Direct y Scopus. En estas se aplicaron filtros a publicaciones en revistas relacionadas con educación, ciencias sociales y psicología, y artículos revisados por pares. Luego se leyeron los artículos y se excluyeron aquellos que tras esta lectura y análisis no cumplieran con las características de inclusión.

Resultados

En un primer momento, el total de artículos encontrados fue de 640, de los que fueron excluidos los artículos duplicados. Seguidamente se procedió con la lectura del título y del abstract. Después de este paso se seleccionaron 69 artículos; como resultado de su lectura completa se excluyeron 17 de ellos, pues aunque las variables de inclusión se mencionaban en el título o en el abstract, realmente no se centraban en estas al desarrollar su estudio. Se realizó la lectura completa y el análisis de los 52 artículos restantes. Este primer proceso se registra en la siguiente tabla.

Tabla 1.

Número de artículos revisados

Artículos	Cantidad
Total de artículos encontrados	640
Artículos seleccionados al leer el título y abstract	69
Artículos que no cumplían con los criterios de inclusión	17

Con los artículos seleccionados se construyó una matriz en Excel en que se registró la información principal que se extrajo de cada uno: autor, población, instrumentos de medición, principales resultados y conclusiones.

Se observó que el año con mayor frecuencia de publicación de artículos sobre estrés académico fue el 2018, siendo el inglés el idioma con mayor cantidad de publicaciones ; igualmente, los países con una cantidad considerable de artículos fueron México, España, Estados Unidos e India

Tabla 2.

Distribución de la frecuencia de artículos por año, idioma y país

Variable /Año	N	%
2014	6	8,70
2015	12	17,39
2016	14	20,29
2017	15	21,74
2018	22	31,88
Idioma		
Inglés	47	68,12
Español	22	31,88
País		
México	7	10,14
España, Estados Unidos, India (N:6 por país)	18	26,09
Perú	5	7,25
Malasia	4	5,80
Alemania, China, Colombia, Pakistán (N: 3 por país)	12	17,39
Arabia Saudita, Chile, Corea, Cuba, Irán, Nigeria (N: 2 por país)	12	17,39
Australia, Bangladesh, Ghana, Nepal, Omán, Puerto Rico, Reino Unido, Rumania, Rusia, Singapur, Turquía (N: 1 por país)	11	15,94

De igual manera, se logró evidenciar que en la mayor parte de las investigaciones se especifican las carreras que cursaban los estudiantes que hicieron parte de las muestras. A partir de esto se evidencia que en 18 de los estudios solo se hizo referencia a los estudiantes de nivel académico universitario sin delimitar un programa en específico; otras 12 investigaciones evaluaron a alumnos de diferentes carreras; 11 se enfocaron solo en estudiantes de medicina; 8 incluyeron a estudiantes de diferentes carreras del área de la salud, 5 con estudiantes de enfermería; 4 estudios incluyeron a estudiantes de maestría o doctorado en diferentes áreas de estudio; 3 a estudiantes de fisioterapia; otros 3 a estudiantes de psicología, y 2 fueron desarrollados con estudiantes de farmacia.

Tabla 3.

Distribución de la frecuencia por carrera universitaria

Carrera	N	%
Estudiantes de nivel académico		
universitario	18	27,27
Ciencias sociales, administración, docencia, arquitectura, deportes, entre otros	12	18,18
Medicina	11	16,67
Carreras de salud: medicina, enfermería, fisioterapia, farmacia odontología, psicología	8	12,12
Enfermería	5	7,58
Estudiantes de posgrado: maestría y doctorado	4	6,06
Fisioterapia	3	4,55
Psicología	3	4,55
Farmacia	2	3,03

En lo referente a los instrumentos utilizados para medir el estrés académico, se identificó una gran variedad de ellos; entre los más utilizados se encuentra el Inventario SISCO del Estrés Académico que aparece en nueve estudios, seguido del Cuestionario de Factores Estresantes para Estudiantes de Medicina (MSSQ) en cuatro estudios, la Escala de Estresores Académicos (ECEA) del Cuestionario de Estrés Académico (CEA) y el Inventario de Estrés Académico (IEA) en tres estudios cada uno. A continuación se describen las dimensiones evaluadas de estos instrumentos, con su respectivo autor.

Tabla 4.

Instrumentos que miden el estrés académico

Autor	Instrumento	Dimensiones
Barraza (2007)	Inventario SISCO del Estrés Académico	Evalúa tres dimensiones: síntomas, estresores, estrategias de afrontamiento (Barraza, 2007).

Bahri, et al. (2010)	Cuestionario de Factores Estresantes para Estudiantes de Medicina (MSSQ)	Evalúa seis dimensiones; factores estresantes relacionados con la actividad académica (ARS); factores de estrés intrapersonales e interpersonales (IRS); factores estresantes relacionados con la enseñanza y el aprendizaje (TLRS); factores estresantes relacionados con la vida social (SRS); factores estresantes relacionados con el impulso y el deseo (DRS), y factores estresantes relacionados con actividades (GARS) (Bahri, Abdul y Yaacob, 2010).
Cabanach, et al. (2010)	Escala de Estresores Académicos (ECEA) del Cuestionario de Estrés Académico (CEA)	Evalúa ocho dimensiones: deficiencias metodológicas del profesorado; sobrecarga del estudiante; creencias sobre el rendimiento académico; intervenciones en público; clima social negativo; exámenes; carencia de valor de los contenidos, y dificultades de participación (Cabanach, et. al., 2016a).
Hernández, et al. (1996)	Inventario de Estrés Académico (IEA)	Evalúa tres dimensiones: fisiológica, cognitiva y motora. Además de dos factores: manifestaciones de estrés académico y situaciones académicas estresantes (Herrera,et.al., 2010).

Por otra parte, se observó cómo en diferentes estudios se acudió al término estrés para hacer referencia a la tensión generada por factores relacionados con el estudio, tales como la exposición a exámenes, los trabajos académicos y las sustentaciones, entre otras. denominación específica de estrés académico se encontraron trece del total de artículos incluidos, a continuación, se presentan las conceptualizaciones encontradas.

Tabla 5.

Definiciones de estrés académico

Autor(es)	Definición
Bernstein y Chemaly (2017)	Presión que reciben los estudiantes para alcanzar el éxito a nivel escolar.
Jahan, et. al. (2016)	Es una parte normal, deseable y beneficiosa de la vida que puede ayudar a aprender y crecer.
Zárate, et. al. (2017)	Es la percepción negativa que hace el estudiante frente a las demandas del entorno académico, generándole angustia. Dichas demandas también se pueden percibir de manera positiva considerándose motivadores.
Mishra (2018); Saldaña, et. al. (2017)	Tensión y ansiedad que enfrentan los estudiantes.
Nonterah et al. (2015)	Emoción desagradable y negativa que involucra tensión, ansiedad, frustración, ira y depresión.
Ali, et al. (2015)	Es un malestar mental con respecto a cierta aprehensión y frustración asociada con el fracaso académico, la aprehensión de tal fracaso, o incluso una conciencia de la posibilidad de tal fracaso.
Pozos-Radillo, et. al. (2015)	Generador de alteraciones en el estado emocional; presenta manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales no adaptativas.
Céspedes-Mendoza, et. al. (2016)	Proceso adaptativo y psicológico que se presenta en contextos escolares, situaciones que generan estrés y que se expresa en desequilibrio.
Karaman, et. al. (2017); Shadi, et. al. (2018); Won (2018)	Percepción de los estudiantes de la insuficiencia de recursos para completar una tarea o adquirir los conocimientos requeridos, tales como el tiempo y las capacidades.

Pozos-Radillo, et. al. (2016)

Reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual a los estímulos y eventos escolares que pueden ocurrir como resultado de la incapacidad de los estudiantes para hacer frente a las demandas de los eventos en el entorno escolar (Barraza, 2008).

Uno de los autores representativos de este tema es Hans Selye (s.f.) como se citó en Belloch et al. (2009), quien señala que el estrés es un problema de profusa heterogeneidad y ambigüedad. En este sentido, se ha conceptualizado como fatiga, dolor, miedo, déficit de concentración, humillación por crítica social, frustración, tensión emocional, dificultades de concentración y tensión muscular, llegando a considerarse incluso como un fenómeno esencialmente químico.

La perspectiva de Selye (1974) favorece una comprensión de la interpretación ejecutiva del estrés, basada en la presentación que va desde problemáticas medibles, hasta los factores estresantes y las respuestas del estrés. Uno de los factores estresantes se define como una demanda o exigencia de cualquier índole que descarga el esquema frente a las respuestas de estrés que se refieren. No obstante, aclara que un estímulo estresante no significa singularmente un estímulo corporal; en este sentido también puede ser psíquico, cognosciente o emocional. De otro lado, el autor plantea que las respuestas se conforman por un componente de tres partes, representado como “síndrome general de adaptación (SGA).

Este mecanismo de SGA se conceptúa como representación de la respuesta frente al estímulo estresor sostenida en un período. La respuesta se hace permanente, se origina un síndrome estereotipado, caracterizado primariamente por modificaciones fisiológicas específicamente por “hiperplasia suprarrenal, atrofia en el timo y ganglios linfáticos, y signos de úlcera de estómago”, a la vez con cambios en el organismo que ocurren simultáneamente en el desenvolvimiento del síntoma.

Discusión

En respuesta al objetivo de esta revisión bibliográfica se pudo identificar que el estrés académico presenta relación con variables como ansiedad, depresión, motivación, personalidad, sexo, las mismas que generan efectos en el rendimiento académico. En uno de los cuatro artículos revisados al interior de una muestra constituida por estudiantes universitarios a nivel de posgrado (maestría y doctorado), se identifican dos resultados: por una parte,

un estudio indicó que los estudiantes de posgrado pueden presentar niveles inferiores de estrés en comparación con estudiantes de pregrado; esto se le atribuye a la experiencia, a la familiaridad con el ambiente académico y a la forma en que se administran los exámenes (Shadi et al., 2018). Por otra parte y contrario a lo anterior, se llegó a la conclusión de que el estrés puede generar efectos negativos a nivel físico, manifestados por ejemplo en dolores de cabeza y problemas de concentración que incluso pueden tener un efecto negativo sobre el rendimiento académico (Yousaf et al., 2016), además, puede ser un predictor del uso excesivo de internet (Dutta y Leng, 2017).

El estrés académico en estudiantes del área de la salud ha sido considerado un factor relevante debido a la prevalencia en esta población. En diferentes investigaciones con estudiantes de medicina se encontraron niveles altos de estrés académico (Céspedes et al., 2016; Eva et al., 2015; Jahan et al., 2016; Vahedi et al., 2014), con predominancia del género femenino (Correa, 2015; Saldaña et al., 2017).

Por su parte, entre las principales fuentes generadoras de estrés se encuentran la sobrecarga académica; la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y la realización de un examen (Castillo et al., 2016; Jahan et al, 2016); deficiencias metodológicas del profesorado y la intervención en público (Olmos et al., 2018). Este puede generar respuestas de tipo físico, psicológico y comportamental, como problemas digestivos, irritabilidad y aislamiento; frecuentemente se ha asociado con ansiedad y depresión (Correa, 2015; Hilger et al., 2018; Rehmani, et al., 2018), e incluso ideación suicida (Reddy et al., 2018).

De igual forma, en los resultados de estudiantes de otras áreas de la salud como enfermería y fisioterapia, se encuentran semejanzas con los hallazgos que ya se han mencionado. Dos investigaciones, una con población de estudiantes de odontología y otra con estudiantes de enfermería, identificaron entre las fuentes de estrés académico la sobrecarga de tareas y evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajo de investigación), con reacciones físicas como somnolencia o mayor necesidad de dormir, dolores de cabeza y migraña; con reacciones psicológicas como problemas de concentración, ansiedad, angustia o desesperación e inquietud; con reacciones comportamentales como aumento o reducción en el consumo de alimentos y desgano para realizar las labores. Las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron la religiosidad (oraciones o asistencia a misa), búsqueda de información sobre la situación, elaboración de un plan (Fernández y Solari, 2017) y ejecución de ideas, habilidad asertiva (Castillo et al., 2018; Picasso et al., 2016).

Con relación al género, algunos estudios concluyen que las mujeres presentan mayor nivel de estrés académico en relación con los hombres (De Dios et al., 2017; Pozos et al., 2015) y que además presentan mayor

sintomatología física y psicológica; por el contrario otros encontraron que no existe una diferencia significativa en el estrés académico experimentado por hombres y mujeres (Banu et al., 2015; Fernández y Solari, 2017; Reddy et al., 2018).

Las fuentes generadoras de estrés académico son diversas, pudiendo incluirse aquí las siguientes: intervenciones en público; deficiencias metodológicas del profesorado, (Cabanach et al., 2016b; Cabanach et al., 2017a; Olmos et al., 2018); exámenes teórico prácticos (McIntyre et al., 2018; Thamby et al., 2016); acercamiento a la fecha de examen; poca práctica de las clases debido a que la mayor parte del contenido es teórico; que el profesor dé por hecho que tienen conocimientos previos relacionados con el tema y una excesiva cantidad de teoría proporcionada por el profesor (Zárate et al., 2017); creencias acerca del rendimiento (Cabanach et al., 2017a), y la limitación de tiempo (Fernández y Solari, 2017).

Además de las anteriores investigaciones, se identifican otras fuentes de estrés que, aunque no se encuentran exclusivamente en el ámbito académico, son transversales al contexto de la vida moderna, lo que ha hecho que se conviertan en foco de investigación. Por una parte se refiere a la procrastinación mediante el uso de aplicaciones de comunicación instantánea a través de redes sociales, como por ejemplo Tik Tok o Facebook, que influyen en la postergación descontrolada de tareas importantes, lo que tiene entre sus consecuencias el aumento del nivel de estrés académico (Meier et al., 2016). Por otra parte se identificó una relación positiva entre el estrés académico y la adicción a los teléfonos móviles inteligentes (Kuang-Tsan y Fu-Yuan, 2017).

Para la variable rendimiento académico, algunos autores concluyen que estudiantes con buen desempeño académico se encuentran más estresados académicamente (Banu et al., 2015); no obstante, es más frecuente la respuesta de que el estrés excesivo se asocia con diferentes problemas de salud física y mental, y tiene como consecuencia tanto la afectación del rendimiento académico, como en los aspectos personales y profesionales (Jahan et al., 2016; Metzger et al., 2017; Thamby et al., 2016).

Entre las variables personales asociadas al estrés académico, se observó que el locus de control interno puede favorecer la percepción de menor estrés y mayor satisfacción con la vida que un locus de control externo (Karaman et al., 2017). Así mismo, una alta claridad emocional facilita una valoración positiva del entorno académico y menores respuestas psicofisiológicas del estrés (Cabanach et al., 2016).

Como medidas que ayudan a contrarrestar los niveles de estrés académico en estudiantes, se han probado diferentes intervenciones. En cuatro de los estudios analizados se centraron en probar la eficacia de una intervención terapéutica en la disminución de los niveles de estrés académico. Dos de estos utilizaron un programa de intervención de entrenamiento de Mindfulness o

atención plena (Alvarado et al., 2018; Ying et al., 2018); en otro se utilizó el Mindfulness al tiempo que el aceite esencial de *Peperomia dolabriformis* (Soto y Alvarado, 2018); y, por último, se utilizaron las esencias florales de Bach (Del Toro et al., 2014). Los resultados de estos estudios coinciden en que encontraron diferencias estadísticamente significativas en la reducción del estrés académico al finalizar los tratamientos.

En un estudio de revisión realizado con el objetivo de identificar las características del estado mental de los estudiantes de medicina, se reportó que los factores de estrés académico son muy significativos; entre otros, se encuentran la alta carga de estudios; falta de habilidades de administración del tiempo para prepararse para las clases; la presión excesiva de los maestros, y la decepción frente a la elección de la profesión; estos disminuyen la salud mental y pueden conducir a trastornos como la ansiedad, la depresión y el agotamiento emocional (Ruzhenkova et al., 2018). Si bien este estudio se centró en la población de estudiantes de medicina, presenta resultados similares a los encontrados en esta revisión en la que se incluyeron estudiantes de diferentes áreas de conocimiento.

Conclusiones

Las conceptualizaciones alrededor del estrés académico no contienen un único factor incidente, por lo tanto, algunos precisan que es una consecuencia necesaria para el cumplimiento y el crecimiento personal y profesional de los individuos, aislando de esta manera, los aspectos negativos que generalizan otros autores desde el desequilibrio emocional y físico que ocasiona.

En términos generales, se ha optado por señalar el estrés académico como una situación que presentan estudiantes de las diferentes áreas del conocimiento y que incluye elementos físicos y psíquicos; además, es una de las principales causas de consulta clínica que afecta a millones de personas y aunque se manifieste de manera generalizada en diferentes lugares del mundo, aún sigue estando relacionada con fuentes generadoras de estrés como lo son la sobrecarga de tareas, la preparación y presentación de exámenes, y el manejo del tiempo para cumplir con todas las actividades académicas y personales.

En este sentido, se destacan los diversos instrumentos creados para evaluar y caracterizar las dimensiones que componen el estrés académico, ya que identificarlos e intervenirlos desde los inicios de su aparición, permite acotar los riesgos que genera en el sujeto, teniendo en cuenta que está expuesto siempre a una sobrecarga de estrés que puede desencadenar en problemas de salud a futuro, específicamente en estudiantes y profesionales, por lo que se hace necesario que las investigaciones propongan una conceptualización

que permita advertir su incidencia y la formulación de posibles modelos de intervención que sean eficaces en su aplicación.

Referencias

- Ali, M., Shahjahan, M., Fahad, H. y Naz, F. (2015). Does academic assessment system type affect levels of academic stress in medical students? A cross-sectional study from Pakistan. *Medical Education Online*, 20, 1-10. <https://doi.org/10.3402/meo.v20.27706>
- Alvarado, P., Burmester, J., y Soto, M. (2018). Efecto de un programa basado en la atención plena sobre los niveles de estrés académico de estudiantes universitarios. *Medicina Naturista*, 12(2), 35-39. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6505893>
- Bahri, M., Abdul, A., y Yaacob, M. (2010). The development and validity of the medical student stressor questionnaire (MSSQ). *ASEAN Journal of Psychiatry*, 11(1), 1-12. <https://bit.ly/3yTNDv4>
- Banu, P., Deb, S., Vardhan, V., y Rao, T. (2015). Perceived academic stress of university students across gender, academic streams, semesters, and academic performance. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6(3), 231-235.
- Barraza, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Revista Psicología Científica*, 6 (2). <https://bit.ly/34Hnu4Q>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 9 (3), 110-129. <https://bit.ly/3fZcg0B>
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista Psicología Científica*, 9 (10). <https://bit.ly/3yY5ZLw>
- 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. <https://bit.ly/3uP5LCW>
- Belloch, A. Sandín, B., y Ramos, F. (2009). *Manual de Psicopatología*. Mac Graw Hill. <https://n9.cl/95f6>
- Bernstein, C., y Chemaly, C. (2017). Sex role identity and academic stress and wellbeing of first-year university students. *African Journals Online*, 15(1), 8045-8069. <https://bit.ly/3ibQ3z9>
- Berrio, N., y Mazo, R. (2012). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55-82. <https://bit.ly/3peWGT0>
- Cabanach, R., Franco, V., Souto, A., y González, L. (2017a). ¿Media la orientación de las metas académicas el estrés en estudiantes universitarios?. *Revista de Investigación en Educación*, 15(2), 109-121. <https://bit.ly/3fMkDxE>

- Cabanach, R., Souto, A., González, L. y Souto, S. (2016b). Efectos diferenciales de la atención y la claridad emocional sobre la percepción de estresores académicos y las respuestas de estrés de estudiantes de fisioterapia. *Fisioterapia*, 38(6), 271-279. <https://bit.ly/3pdk9E1>
- Cabanach, R., Souto, A., y Fernández, R. (2017b). Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 57–67. <https://doi.org/10.30552/ejep.v10i2.123>
- Cabanach, R., Souto, A., y Franco, V. (2016a). Escala de estresores académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 41-50. <https://doi.org/10.1016/j.rips.2016.05.001>
- Cabanach, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I. y Freire, C. (2010). Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA). *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1(1), 51-64. <https://bit.ly/3uOQqIP>
- Castillo, C., Chacón, T., y Díaz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 5(20), 230–237. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>
- Castillo, I., Barrios, A., y Alvis, L. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación En Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2). <https://bit.ly/3wJamba>
- Céspedes, E., Soto, V., y Alipázaga, P. (2016). Inteligencia emocional y niveles de estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad de San Martín de Porres, Chiclayo-Perú. *Revista Cuerpo Médico*, 9(3), 169–178. <https://doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2016.93.113>
- 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. <https://doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2015.82.202>
- De Dios, M., Varela, I., Braschi, L., y Sánchez, E. (2017). Estrés en estudiantes de enfermería. *Educación Médica Superior*, 31(3), 110-123. <https://bit.ly/3peIc5l>
- Del Toro, A., Gorguet, M., González, M., Arce, D., y Reinoso, S. (2014). Terapia floral en el tratamiento de estudiantes de medicina con estrés académico. *MEDISAN*, 18(7), 890-899. <https://www.medigraphic.com/pdfs/medisan/mds-2014/mds147b.pdf>
- Dutta, O., y Leng, S. (2017). Internet use and psychological wellbeing: a study of international students in Singapore. *Journal of International Students*, 7(3), 825-840. <https://doi.org/10.5281/zenodo.570036>

- Eva, E., Islam, M., Mosaddek, A., Rahman, M., Rozario, R., Iftekhar, A., Ahmed, T., Jahan, I., Abubakar, A., Dali, W., Razzaque, M., Habib, R., y Haque, M. (2015). Prevalence of stress among medical students: a comparative study between public and private medical schools in Bangladesh. *BMC Research Notes*, 8(3), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s13104-015-1295-5>
- Fernández, H., y Solari, G. (2017). Prevalencia del estrés asociado a la doble presencia y factores psicosociales en trabajadores estudiantes chilenos. *Ciencia y Trabajo*, 19(60), 194-199. <https://doi.org/10.4067/s0718-24492017000300194>
- Hernández, J., Polo, A. y Pozo, C. (1996). *Inventario de Estrés Académico*. Servicio de Psicología Aplicada U.A.M.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6.a ed.). McGraw-Hill. <https://bit.ly/2SUygbU>
- Herrera, D., Rodríguez, M., y Valverde, M. (2010). *Validación del Inventario de Estrés Académico de Polo, Hernández y Pozo en estudiantes universitarios de la comuna de Concepción*. Universidad del Desarrollo. <https://bit.ly/3z0OiL5>
- Hilger-Kolb, J., Diehl, K., Herr, R., y Loerbroks, A. (2018). Effort-reward imbalance among students at German universities: associations with self-rated health and mental health. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 91(8), 1011-1020. <https://doi.org/10.1007/s00420-018-1342-3>
- Jahan, F., Siddiqui, M., Mitwally, M., Jasim, S., y Jasim, H. (2016). Perception of stress, anxiety, depression and coping strategies among medical students at Oman Medical College. *Middle East Journal of Family Medicine*, 14(7), 16-23.
- Karaman, M., Nelson, K., y Cavazos, J. (2017). The mediation effects of achievement motivation and locus of control between academic stress and life satisfaction in undergraduate students. *British Journal of Guidance and Counselling*, 46(4), 375-384. <https://doi.org/10.1080/03069885.2017.1346233>
- Kuang-Tsan, C., y Fu-Yuan, H. (2017). Study on relationship among university students' life stress, smart mobile phone addiction, and life satisfaction. *Journal of Adult Development*, 24(2), 109-118. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9250-9>
- McIntyre, J., Worsley, J., Corcoran, R., Harrison, P., y Bentall, R. (2018). Academic and non-academic predictors of student psychological distress: the role of social identity and loneliness. *Journal of Mental Health*, 27(3), 230-239. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1437608>

- Meier, A., Reinecke, L., y Meltzer, C. (2016). "Facebocrastination"? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students' well-being. *Computers in Human Behavior*, 64, 65-76. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.011>
- Metzger, I., Blevins, C., Calhoun, C., Ritchwood, T., Gilmore, A., Stewart, R., y Bountress, K. (2017). An examination of the impact of maladaptive coping on the association between stressor type and alcohol use in college. *Journal of American College Health*, 65(8), 534-541. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1080/07448481.2017.1351445>
- Mishra, M. (2018). A comparative study on academic stress level of male and female B.Ed. students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 9(1), 131-135. <https://bit.ly/3gaUqbn>
- Nonterah, C., Hahn, N., Utsey, S., Hook, H., Abrams, J., Hubbard, R., y Opare-Henako, A. (2015). Fear of negative evaluation as a mediator of the relation between academic stress, anxiety and depression in a sample of ghanaiian college students. *Psychology and Developing Societies*, 27(1), 125-142. <https://doi.org/10.1177/0971333614564747>
- Olmos, J., Peña, P., y Daza, J. (2018). Factores estresores y síntomas somáticos sistema musculoesquelético en estudiantes universitarios de Palmira. *Educación Médica Superior*, 32(3), 157-171. <https://n9.cl/0jxy2>
- Picasso, M., Lizano, C., y Anduaga, S. (2016). Estrés académico e inteligencia emocional en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Kiru*, 13(2), 155-164. <https://bit.ly/3cakYbs>
- Pozos, B., Preciado, M., Plascencia, A., Acosta, M., y Aguilera, M. (2015). Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Ansiedad y Estrés*, 21(1), 35-42.
- Pozos, E., Preciado, L., Plascencia, A., Valdez, R., y Morales, A. (2016). Psychophysiological manifestations associated with stress in students of a public university in Mexico. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 29(2), 79-84. <https://doi.org/10.1111/jcap.12142>
- Reddy, K., Rajan, K., y Thattil, A. (2018). Academic Stress and its Sources Among University Students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531-537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Rehmani, N., Khan, Q., y Fatima, S. (2018). Stress, anxiety and depression in students of a private medical school in Karachi, Pakistan. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 34(3), 696-701. <https://doi.org/10.12669/pjms.343.14664>
- Ruzhenkova, V., Ruzhenkov, V., Lukyantseva, I., y Anisimova, N. (2018). Academic stress and its effect on medical students' mental health status. *Drug Invention Today*, 10(7), 1171-1174. <https://core.ac.uk/download/pdf/323516983.pdf>

- Saldaña, C., De Loera, L., y Madrigal, B. (2017). Evaluation of stress academic levels of medical students of the south university center. Case: Ciudad Guzmán. *Ciencia & Trabajo*, 19(58), 31-34. <https://doi.org/10.4067/s0718-24492017000100031>
- Selye, H. (1978). *Stress without distress*. Londres: Hodder y Stoughton.
- Shadi, M., Peyman, N., Taghipour, A., y Tehrani, H. (2018). Predictors of the academic stress and its determinants among students based on the theory of planned behavior. *Fundamental of Mental Health*, 20(1), 87-98. <https://doi.org/10.22038/jfmh.2017.10060>
- Thamby, A., Muttusamy, B., Yee, S., Ayapanaido, T., y Parasuraman, S. (2016). Investigation of stressors affecting a sample of pharmacy students and the coping strategies employed using modified academic stressors scale and brief cope scale: a prospective study. *Journal of Young Pharmacists*, 8(2), 122-127. <https://doi.org/10.5530/jyp.2016.2.12>
- Vahedi, L., Taleschian, N., Kolahdouzan, K. Chavoshi, M., Rad, B., Soltani, S., y Ghojazadeh, M. (2014). Impact and amount of academic self-efficacy and stress on the mental and physical well-being of students competing in the 4th olympiad of Iranian universities of medical sciences. *Research & Development in Medical Education*, 3(2), 99-104. <https://doi.org/10.5681/rdme.2014.020>
- Won, J. (2018). Testing the three-way interaction effect of academic stress, academic self-efficacy, and task value on persistence in learning among Korean college students. *Higher Education*, 76(5), 921-935. <https://doi.org/10.1007/s10734-018-0255-0>
- Ying, C., Liu, C., He, J. y Wang, J. (2018). Academic stress and evaluation of a mindfulness training intervention program. *NeuroQuantology*, 16(5), 97-103. <https://doi.org/10.14704/nq.2018.16.5.1311>
- Yousaf, S. U. Usman, B., y Akram, M. (2016). Exploring the causes of stress and coping with it amongst doctoral level students: Highlighting the importance of information collection and management. *Pakistan Journal of Information Management & Libraries*, 18(2), 19-39. <https://bit.ly/2SONZHG>
- Zárate, N., Soto, M., Castro, M. y Quintero, J. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: medidas preventivas. *Revista Panamericana de Pedagogía: Saberes y Quehaceres del Pedagogo*, 9(4), 92-98.