

Manejo del estrés académico en estudiantes de psicopedagogía en la Universidad de Quevedo

*Management of academic stress in psychopedagogy students
at the University of Quevedo*

María Elena Cabezas-Vila, msolis@uteq.edu.ec, <https://orcid.org/0000-0002-1031-3647>;

Mariana Solis-Garcia, <https://orcid.org/0000-0003-0660-1272>;

Paola Maldonado-Cañizares, <https://orcid.org/0000-0002-5670-3894>

Universidad Técnica Estatal de Quevedo, Ecuador

Resumen

En el caso específico del contexto universitario, desde finales de la década del 90 emerge la categoría estrés académico, la cual incide en el sistema de relaciones que se establecen en el escenario de la convivencia universitaria. El tema del estudio es el manejo del estrés académico en los estudiantes de psicopedagogía. El objetivo es caracterizar el manejo del estrés en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía, de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo. Esta investigación es de tipo cualitativa, para ello se emplearon métodos y técnicas como el análisis-síntesis, inducción-deducción, para la comparación y análisis de los datos recolectados a través de las encuestas; el procesamiento computacional de los resultados se realizó mediante el software SPSS. Los resultados demostraron la percepción frecuente del estudiante sobre los estresores académicos que inciden en su formación inicial así como las debilidades del manejo del estrés en la carrera.

Palabras clave: estrés académico, estresores académicos, formación del psicopedagogo y estrategias para afrontamiento al estrés.

Abstract

In the specific case of the university context, since the end of the 1990s, the category of academic stress has emerged, which affects the system of relationships established in the scenario of university coexistence. The subject of the study is the management of academic stress in psychopedagogy students. The objective is to characterize the management of stress in the students of the Psychopedagogy career, of the Faculty of Educational Sciences of the State Technical University of Quevedo. This research is of a qualitative type, for which methods and techniques of analysis-synthesis, induction-deduction were used, for the comparison and analysis of the data collected through the surveys; the computational processing of the results was carried out using SPSS software. The results showed the frequent perception of the student about the academic stressors that affect their initial training as well as the weaknesses of stress management in the career.

Keywords: academic stress, academic stressors, educational psychologist training and stress coping strategies.

Introducción

A finales del siglo XX, se connota la importancia de la relación hombre-sociedad y se desarrollan investigaciones relacionadas con el estrés desde diferentes modelos como el personológico, modelos de integración biopsicosocial, entre otros. (Lazarus, 2000)

Unos de los principales estudiosos de la temática es Lazarus, (2000), quien incorporó elementos estructurales y funcionales como la evaluación cognitiva, la estrategia de afrontamiento del individuo al estrés y señaló que en el estudio del estrés no solo comprende sus causas y síntomas sino también sus estrategias de afrontamiento.

El estrés, es una categoría que tiene múltiples y complejas expresiones sociales e involucra factores estresores que lo originan y las respuestas o comportamientos desencadenantes. En la literatura científica se hace referencia a una heterogeneidad de tipologías de estrés (psicosocial, fisiológico, sexual, laboral, familiar) entre los que se encuentran el estrés académico.

En la actualidad, existe una amplia variedad de enfoques y teorías sobre el estrés académico, entre las que se encuentran los modelos conceptuales como el modelo sistémico cognitivista (Barraza-Macías 2006, 2009), indicadores asociados a sus causales cognitivas, psicológicas, ambientales, factores predisponentes del distrés en el escenario universitario y sus manifestaciones (Rosales, 2016, Santos, 2017, Córdova, & Santa María, 2018; Manrique *et al.*, 2019), así como las estrategias de afrontamiento (Pacheco 2017).

El estrés académico es considerado como un proceso sistémico, de carácter adaptativo, multidimensional y esencialmente psicológico (Barraza, 2009) que se produce en el entorno de la convivencia universitaria. Este fenómeno es complejo, tiene sus causas en la presencia de los estresores académicos heterogéneos y las reacciones fisiológicas que expresan la capacidad de respuestas, proactivas o no, del individuo.

Otra postura teórica alude al estrés académico como la respuesta del organismo a los estresores que se dan en el espacio de la universidad, que afectan directamente el rendimiento académico de los estudiantes. (Maturana y Vargas, 2015).

El estrés académico también se produce en diferentes fases: alarma, resistencia y agotamiento durante las cuales se activan determinadas estructuras del sistema nervioso que involucran las glándulas suprarrenales las que pueden segregar adrenalina o cortisol

y van a producir una heterogeneidad de respuestas en los principales órganos del individuo en dependencia de la duración e intensidad del estresor (Lazarus, 2000).

El estrés académico universitario se puede desarrollar en los diferentes procesos sustantivos (extensión, investigación, académico y laboral); lo cual demanda de la adopción de acciones no solo a nivel de carrera sino también a institucional para sistematizar el empleo de los recursos de afrontamiento proactivos que posibiliten el bienestar físico, psicológico, emocional y social del estudiante en formación inicial (González *et al.*, 2018; Escobar, Soria, López y Peñafiel, 2018; Peña *et al.*, 2018 y Vidal *et al.*, 2018).

De lo anteriormente expuesto se puede decir, que juegan un papel importante en la aparición del estrés, lo denominados estresores académicos; estos pueden ocasionar un desequilibrio sistémico en los síntomas del individuo lo que conlleva a las respuestas para actuar sobre la situación problemática o estresante y restaurar el equilibrio (García, García, 2017; Depraect, Decuir, Castro y Salazar, 2017; Peña, Bernal, Pérez, Reyna, & García, 2018).

Los investigadores Manrique, et al. (2019) señalaron como indicadores de estrés académico el volumen de las tareas de aprendizaje, la rivalidad constante entre los compañeros, los resultados de las evaluaciones, los rasgos de la personalidad del docente todo lo cual puede incidir en la calidad del aprendizaje y rendimiento del estudiante universitario.

En dependencia de los estresores (positivos que se conocen como eustres y estresores negativos) que se produzcan en el contexto universitario, se pueden evidenciar diferentes tipos de manejos del estrés, estos aluden a respuestas relacionadas con: componente cognitivo, (en el mismo se identifica la trascendencia del hecho o evento para el estudiante) componente conductual, que se relaciona el manejo de los efectos e impactos del evento y un manejo emocional que va a permear la calidad de la respuesta efectiva al evento o hecho (González, Souto, y Franco, 2016).

El manejo del estrés universitario (Folkman, Lazarus, Dunkel, DeLongis, y Gruen, 1986) se produce desde diferentes modos de actuación que reflejan esencialmente las respuestas de afrontamiento asociadas a: la confrontación, el escape-evitación, la planificación, la búsqueda de ayuda o apoyo social, el distanciamiento, la aceptación de responsabilidad, el autocontrol y la reevaluación positiva.

Cabe destacar que el manejo del estrés académico, por parte del estudiante en la carrera de Psicopedagogía, es una de las intencionalidades que se pretenden alcanzar en su proceso de formación, toda vez que dentro de sus modos de actuación este debe solucionar problemas profesionales asociados al estrés en sus diferentes manifestaciones; no obstante a ello, en la práctica pedagógica se advierten algunas limitaciones en las respuestas a los estresores académicos intrínsecos y extrínsecos lo cual da cuenta de la necesidad de realizar investigaciones que permitan profundizar en esta temática y orienten el accionar de la comunidad universitaria.

Se trata en definitiva del reconocimiento del manejo de las situaciones de estrés enraizadas en la singularidad de las actuaciones del psicopedagogo en formación inicial, ya que el psicopedagogo se prepara para la intervención profesional en contextos caracterizados por la complejidad de las relaciones entre los sujetos que se vinculan con el proceso de aprendizaje; en este escenario debe utilizar sus habilidades y competencias para interpretar, comprender, explicar e intervenir en la solución de conflictos y problemas presentes en el campo psicopedagógico; es por ello que resulta vital la apropiación de estrategias de afrontamiento al estrés que repercutan en la calidad de la práctica profesional.

El presente estudio, tiene como finalidad poner a la luz la caracterización del manejo del estrés en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía, de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo.

Materiales y métodos

Para llevar a cabo la recolección de datos se requirió autorización del coordinador de carrera. La población está compuesta por estudiantes de la carrera de psicopedagogía. El tipo de muestra que se emplea es no probabilística; en ese caso se elige la muestra conformada por 39 estudiantes de la carrera psicopedagogía, de diferentes módulos (2do, 3er y 4to) lo que permite representar la complejidad del manejo del estrés académico en este tipo de carrera. La muestra se distribuyó de la siguiente manera:

Tabla 1: Caracterización de la composición de la muestra de estudiantes de la carrera Psicopedagogía.

Total de la Muestra	Sexo		Total de Estudiantes por períodos		
	F	M	2do	3ro	4to
39	35	4	25	13	1

Se utilizaron como métodos el analítico-sintético en la determinación de los rasgos que caracterizan el estrés académico, los estresores asociados y las respuestas de afrontamiento, el inductivo-deductivo en la comparación y análisis de los datos recolectados y sus posibles relaciones.

Procedimientos para el diagnóstico del manejo del estrés en los estudiantes de la carrera Psicopedagogía. Para llevar a cabo el estudio, se utilizó como instrumento una *encuesta* que utiliza como escalas valorativas: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre. La elaboración de las preguntas (ítems) fue a partir de la selección de 4 expertos, los cuales emitieron un criterio individual, con votos positivos o negativos sobre los ítems de la encuesta. Lo que permitió analizar los resultados individuales de cada ítem, mediante la expresión siguiente: $(1 - Vn/Vt) > 0,95$; donde: Vn -Cantidad de votos negativos y Vt -Total de votos. Los ítems seleccionados conformaron la encuesta en su versión final.

Una vez seleccionada la muestra, se procedió a realizar un estudio piloto en el que se administró la encuesta a un grupo de 20 de estudiantes, para determinar el grado de confiabilidad del instrumento elaborado en su primera versión para posteriormente realizar los ajustes pertinentes; una vez corregido, definitivamente, el instrumento se procedió a una segunda revisión por los expertos los cuales emitieron sus consideraciones; y se procedió a solicitar el consentimiento informado del total de la muestra (39 estudiantes) para la aplicación de la encuesta vía online.

El proceso de recopilación de los datos y análisis de la información, se desarrolló a partir de los resultados obtenidos, los que fueron procesados mediante el software **Statistical Package for Social Sciences (SPSS)** versión 22 y el **EXCEL**, paquete estadístico para Windows.

Resultados

Los indicadores del estudio sobre el manejo del estrés académico en los estudiantes de psicopedagogía fueron: el reconocimiento del estrés académico, sus principales causas y el manejo para su afrontamiento.

Como primer elemento para el manejo del estrés se requiere reconocer su presencia, principales causas en el entorno de la formación del psicopedagogo, en este sentido en los resultados de las encuestas aplicadas se evidencian las siguientes manifestaciones.

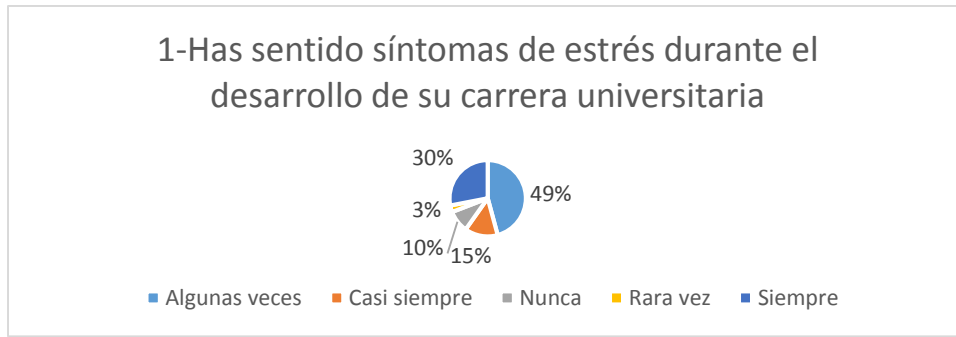


Gráfico 1. Principales causas del estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicopedagogía.
Fuente: Elaboración propia.

Los resultados encontrados reflejan que el 49%, reconocen haber sentido algunas veces estrés; esto indica una prevalencia considerable, en los síntomas asociados al estrés académico. El 30% de la muestra refiere sentir siempre estrés académico y el 15% alude sentirlo casi siempre.

Es importante acotar que aquellos estudiantes que refieren sentir siempre estrés académico (15%) requieren de un estudio detallado para determinar en qué medida se evidencia en ellos el estrés prolongado, los tipos de estresores, así como los mecanismos de control emplean para contrarrestar o no, los efectos neurológicos, lo fisiológicos, cognitivos y comportamentales del distress o eustrés.

Estos datos corroboran los hallazgos de Parra *et al.* (2018) los que señalan que todos los estudiantes han presentado algún nivel de estrés durante sus estudios, siendo los universitarios reprobados en el año académico, los que mayores niveles de estrés presentan. Todo lo cual da cuenta de la necesidad de orientar la labor educativa de los docentes hacia el tratamiento diferenciado y personalizado a las sensaciones y percepciones del estrés académico en la formación inicial del psicopedagogo.

Tabla 2. Frecuencia del estrés académico en estudiantes de psicopedagogía en los diferentes módulos de la carrera

Módulos	Frecuencia del estrés académico en estudiantes de psicopedagogía				
	Algunas veces	Casi siempre	Nunca	Rara vez	Siempre
2do	30%	8%	2,5%	5%	18%
3ro	18%	8%	-	2,5%	5%
4to	-	-	-	2,5%	-

Fuente: Elaboración propia.

En los estudiantes del 2do módulo subsiste una frecuencia y permanencia mayor del estrés académico lo cual supone la urgencia de perfeccionar las estrategias educativas y didácticas en función de atender las causas que lo originan.

De igual manera, en los estudiantes del 3er módulo se aprecia la presencia de determinado grado de estrés de manera frecuente, lo que debe alertar a coordinadores académicos y docentes en general sobre los estresores que ocasionan dicho fenómeno.

En este sentido, hay que añadir que estudios actuales, consideran el ingreso a la educación superior como un estresor; máxime si se tiene en cuenta que en los últimos dos años la formación se ha visto afectada por la emergencia de la situación epidemiológica generada por la pandemia Covid-19, la cual ha exigido algunos cambios entre los que se encuentran: la migración hacia la modalidad de educación híbrida (semipresencial y virtual) en la formación universitaria, lo que ha supuesto la persistencia de estresores relacionados con el acceso y empleo de las TICs, el aislamiento social ha ocasionado el incremento de las manifestaciones de estrés académico relacionados con síntomas de depresión y violencia, Espinosa (2021).

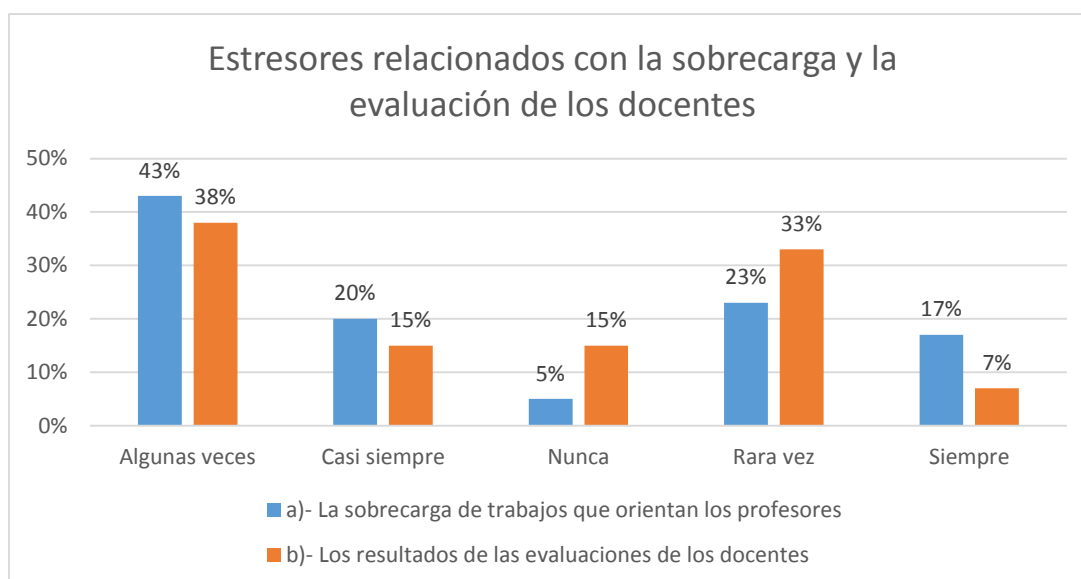


Gráfico 2. Estresores relacionados con la sobrecarga y la evaluación de los docentes.

Fuente: Elaboración propia.

Los hallazgos permitieron identificar como estresores más comunes: la sobrecarga de trabajos orientados por los docentes, y los resultados de las evaluaciones de los docentes.

No obstante a que la percepción de los estudiantes sobre la sobrecarga de trabajos orientados por los docentes fluctúa en sus valores, los cuales van desde 43% (algunas veces), 20% (casi siempre) y 17% (siempre); se hace latente las incongruencias entre el claustro académico en torno a la integración de los contenidos.

La sobrecarga de trabajos que orientan los profesores de la carrera psicopedagogía es reflejo de inconsistencia en los niveles de concertación didáctico-metodológico, lo que

repercute en la avalancha de tareas de aprendizaje, sin la debida integración trasndisciplinar que posibilite la gradualidad de la actividad del estudiante; estas situaciones generan rechazo y algunos estados emocionales negativos que afectan el desempeño del estudiante y la aparición del estrés.

Muy relacionado con el estresor anterior, los resultados del estudio muestran como fuente de estrés los resultados de las evaluaciones de los docentes, en este sentido se advierte que el 38 % considera que algunas veces es motivo de estrés este aspecto y el 15% refieren que casi siempre estos resultados son causa del estrés académico. Estos datos connotan la necesidad de reforzar el sentido educativo de la evaluación y del tratamiento emocional a este aspecto, de manera tal que minimice sus efectos negativos en los estudiantes.

Estos datos son coherentes con los estudios de Sarubbi *et al.* (2013), Pacheco (2017) y Manrique *et al.* (2019) los que consideran que el estrés académico es un complejo fenómeno, que implica factores interrelacionados que se producen en el entorno universitario e involucra los modos de actuación del docente en su sistema de relaciones con el estudiante en formación inicial.

Tabla 3. Percepción de los estudiantes del manejo del estrés académico

Percepción de los estudiantes del manejo del estrés académico					
Ante las situaciones de estrés, empleas como respuesta:	Algunas veces	Casi siempre	Nunca	Rara vez	Siempre
a)-la confrontación	20,5%	10%	15,3%	54%	0
b)-la respuesta de escape- evitación, para huir o evitar la situación problemática	25,5%	13%	18%	38,4 %	5%
c)-análisis de la situación y desarrollas un plan de acción para contrarrestarla	41%	10%	15,3%	31%	2,5%
d)-búsqueda de ayuda o apoyo social para saber más sobre la situación y facilitar su solución	20,5%	5%	25,5%	46%	2,5%

Fuente: Elaboración propia.

El gráfico muestra una heterogeneidad de estrategias de afrontamiento ante las mismas situaciones de estrés académico, las cuales corroboran los estudios de Piergiovanni y Depaula (2018) y De la Roca, Reyes, Huerta, Acosta, Nowack y Colunga (2019). Sin embargo se advierte la necesidad de favorecer más las acciones asociadas al análisis de la situación y el desarrollo de un plan de acción para contrarrestarla, en este sentido solo el 41 % de los estudiantes reconocen emplearlas algunas veces.

Es interesante el hecho de que se identifique como un tipo de manejo al estrés la confrontación, por un 20,5 % de estudiantes y un 10 % que aluden casi siempre a ella; ya

que este tipo de manejo tiende a mostrar un tipo de reacción ante determinados estímulos, mediante el contraataque o la agresividad, como expresión conductual de la ira. Ello apunta a la necesidad de investigar las habilidades socioemocionales desarrolladas por el psicopedagogo en formación de forma tal que se pueda atender de manera diferenciada el manejo emocional y la empatía en ellos, Lazarus (2000) y Espinosa (2021).

Discusión

Persiste cierta tendencia a generar respuestas de escape-avoidancia en el 25,5 % de la muestra seleccionada, estas conductas dan cuenta de las conductas de distanciamiento y autoprotección de las fuentes que originan la situación problemática y de patrones autorreferenciales limitados en el comportamiento del estudiante, tales como la autoestima, la autodeterminación, autovaloración entre otros (Chávez y Peralta, 2019).

Este tipo de manejo muestra el pobre desarrollo de las habilidades profesionales y requiere de un replanteo de los enfoques que connotan el proceso de formación inicial, atendiendo a la ley de la doble formación, donde el estudiante es sujeto y objeto de formación donde en la misma medida que se forma desarrolla vivencias que le posibilitan incorporar esos saberes a la práctica psicopedagógica, de forma tal que logre manejo de las situaciones de estrés de forma proactiva, empática, desarrollando las habilidades de negociación y mediación psicopedagógica (González, Souto, González, y Franco, 2018).

Las estrategias de afrontamiento, forman parte del manejo del estrés, estas constituyen respuestas cognitivas o conductuales que posibilitan gestionar contrarrestar las situaciones estresantes. En base a ello, el estudiante debe diagnosticar y evaluar, preliminarmente la situación para posteriormente identificar, seleccionar los recursos necesarios y las posibles opciones para afrontar la situación, mediante estrategias de adaptación (De la Roca, Reyes, Huerta, Acosta, Nowack y Colunga, 2019).

De igual manera, se aprecia que solo algunas veces el 20,5 %, aluden al empleo frecuente de mecanismos de afrontamiento centrados en la búsqueda de la ayuda o apoyo social para saber más sobre la situación y facilitar su solución.

De manera general, dependiendo del estresante académico, el psicopedagogo en formación inicial logra emplear algunas estrategias de manejo del estrés. Sin embargo, subsiste un pobre empleo de acciones de análisis y búsqueda de solución de situaciones estresores en el contexto de la carrera de psicopedagogía, por lo que resulta necesario que

el claustro docente diseñe planes y programas de intervención, que contrarresten las falencias identificadas.

Conclusiones

1. *El estrés académico es un fenómeno complejo que ha venido abordándose desde la ciencia desde diferentes posturas; en las investigaciones recientes se alude a este tipo específico de estrés que sucede en el entorno de la universidad, donde confluyen determinados y variados tipos de estresores que están interrelacionados y generan un tipo de manejo o conducta de afrontamiento en los estudiantes.*
2. *En sentido general, en la formación del estudiante de la carrera de psicopedagogía, los resultados del estudio reflejan como peculiaridades del manejo del estrés la tendencia mayoritaria a reconocer que persiste un conjunto de causas que originan el estrés académico en los estudiantes de psicopedagogía durante el desarrollo de los procesos sustantivos, las cuales el psicopedagogo logra mostrar una adecuada capacidad adaptativa para superar los estresores.*

Referencias bibliográficas

1. Barraza-Macías A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9, 110-29.
2. Barraza-Macías A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de Licenciatura. *Psicogente*. 12(22), 272-283 <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1163>
3. Chávez, J. R., y Peralta, R. Y. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, XXV(E-1), 384-399. <https://doi.org/10.31876/rsc.v25i1.29629>
4. Córdova, D. & Santa María, F. (2018). Factores asociados al estrés en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Revista Estomatológica Herediana*. 28(4), 252-258. <https://doi.org/10.20453/reh.v28i4.3429>
5. De la Roca-Chiapas JM, Reyes-Pérez V, Huerta-López E, Acosta-Gómez MG, Nowack K, Colunga-Rodríguez C. (2019). Validación del Perfil de Estrés de Nowack en estudiantes universitarios mexicanos. *Rev. Salud pública*. 21(2), 146-53. doi.org/10.15446/rsap.V21n2.73864
6. Depraect, N. E. Z., Decuir, M. G. S., Castro, M. L. C., y Salazar, J. R. Q. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: medidas preventivas. *Revista de la Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4). http://sistemanodalsinaloa.gob.mx/archivoscomprobatorios/_11_articulosrevistasindexadas/22159.pdf
7. Escobar Zurita Eileen Rosa, Soria De Mesa Bruno Wilfrido, López Proaño Glenis Florangel y Peñafiel Salazar Dayanara de los Angeles (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (junio)*. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html/hdl.handle.net/20.500.11763/atlante1808estres-academico>
8. Espinoza Sotelo, Joan Carlos. (2021). *Estrés académico, depresión y agresividad en estudiantes universitarios de Lima, 2021*. [Tesis de Doctor. Universidad César Vallejo].

9. Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., y Gruen, R. (1986). The dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 572-597.
10. García Martín, A. y García-León, J. (2017). Una experiencia de medición de la carga de trabajo percibida por los estudiantes para facilitar la coordinación horizontal. *REDU. Revista de Docencia Universitaria*, 15(1), 81-104. <https://polipapers.upv.es/index.php/REDU/article/view/5987/7951>
11. González, Ramón. C., Souto-Gestal, A. y Franco, V. (2016). 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://www.redalyc.org/articulo.oa?id=245145815001>
12. González-Cabanach, R., Souto-Gestal, A., González-Doniz, L., y Franco-Taboada, V. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 36(2), 421-433. <https://doi.org/10.6018/rie.36.2.290901>
13. Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Editorial Desclee de Brouwer.
14. Manrique, D., Millones, R., y Manrique, O. (2019). The SISCO Inventory of Academic Stress: Examination of its psychometric properties in a Peruvian sample. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 28-34. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.03.001>
15. Maturana, A. Vargas, A. (2015). El estrés académico. *Revista de medicina clínica*. 26(1), 34-41.
16. Muñoz García, J. (2017). *El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Editorial <http://www.uhu.es/publicaciones/?q=libros&code=659>
17. Pacheco Castillo, J. (2017). *Estrés académico de los estudiantes de enfermería en una universidad privada de Puerto Rico y su asociación con el rendimiento académico*. [Tesis de doctorado. Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/74200/Espinoza_SJC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. Parra, J., Rodríguez, D., Rodríguez, M., & Díaz, V. (2018). Relación entre estrés estudiantil y reprobación. *Salud Uninorte*, 34(1), 47-57.
19. Peña-Paredes Elvia, Lorena Inés Bernal Mendoza, Rodrigo Pérez Cabañas, Leticia Reyna Avila, Karla Giselle García Sales. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *NURE investigación: Revista Científica de enfermería*, 15(92). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6279759>
20. Piergiovanni, L. F., y Depaula, P. D. (2018). Descriptive Study of Self-efficacy y Stress Management among Argentinean University Students. *Revista mexicana de investigación educativa*, 23(77), pp.413-432. <https://cutt.ly/YrruxPR>
21. Rosales Fernández, J. (2016). *Estrés Académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de Psicología de un centro de formación superior privada de formación superior de Lima-Sur*. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>
22. Santos, J. (2017). Prevalencia del estrés académico y factores asociados en estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Católica de Cuenca, 2016. [Tesis de Maestría. Universidad Católica de Cuenca]. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/26542/1/TESIS.pdf>
23. Sarubbi, E., y Castaldo, R. I. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. [Ponencia]. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX.
24. Vidal-Conti, J., Muntaner-Mas, A., y Palou, P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos Educativos*, 22, 181-195. <https://doi.org/10.18172/con.3369>