

Estrés en estudiantes de educación superior – prevalencia y consecuencias

Stress on students in higher education - prevalence and consequences

Nayza Geraldinne Perdomo España¹, Daniela Cerquera Dueñas¹, Liliana Campos Quintero²

1. *Estudiante de Enfermería, Fundación Universitaria Navarra - UNINAVARRA, Neiva - Colombia*
2. *Enfermera, Docente, Programa de enfermería, Fundación Universitaria Navarra - UNINAVARRA, Neiva - Colombia.*

Resumen

El estrés es un padecimiento mental que afecta cada vez más personas por año en el mundo, incluyendo estudiantes. Objetivo: Recopilar las consecuencias y prevalencia de estrés experimentados por los estudiantes de educación superior. Materiales y métodos: Se consultaron diversas bases de datos, como criterios de inclusión se seleccionaron artículos en inglés y español, surgieron 50 documentos de los cuales 40 fueron seleccionados. Resultados: La compilación realizada sugiere dos datos importantes: 1) El estrés es un padecimiento sufrido por un porcentaje significativamente alto en estudiantes de educación superior. 2) Las consecuencias generadoras de estrés, además del deterioro progresivo del rendimiento académico, se relaciona con el abuso de sustancias nocivas como el alcohol, el tabaco y conductas que pueden derivar en la depresión. Conclusiones: Se encontró que la prevalencia ha alcanzado niveles considerablemente altos en la población estudiantil. Por otro lado, las consecuencias producto del estrés evidencian deterioro del rendimiento académico.

Abstract

Stress is a mental illness that affects more and more people per year in the world, including students. Objective: To compile the consequences and prevalence of stress experienced by higher education students. Materials and methods: Various databases were consulted, as inclusion criteria were selected articles in English and Spanish, 50 documents emerged, of which 40 were selected. Results: The compilation carried out suggests two important data: 1) Stress is a condition suffered by a significantly higher percentage of higher education students. 2) The consequences that generate stress, in addition to the progressive deterioration of academic performance, is related to the abuse of harmful substances such as alcohol, tobacco and behaviors that can lead to depression. Conclusions: It was found that the prevalence has reached considerably high levels in the student population. On the other hand, the consequences of stress show deterioration in academic performance.

Palabras Clave

Estrés, estudiantes, consecuencias, prevalencia, educación superior.

Keywords

Stress, students, consequences, prevalence, higher education.

Introducción

El estrés es definido como “cualquier factor que actúa interna o externamente de difícil adaptación, que induce a un aumento en el esfuerzo por parte de la persona, para mantener un estado de equilibrio dentro de él mismo y con su ambiente externo”(1). Otras opiniones como la de Hans Selye (2), quien introdujo el término, define el estrés como una respuesta inespecífica del organismo ante una diversidad de exigencias que se le hacen. El estrés y su influencia en la vida del ser humano ha sido retomado en la actualidad con gran fuerza, impulsado por las nuevas concepciones teóricas asumidas, su reconocimiento como una enfermedad o su asociación a múltiples alteraciones del funcionamiento normal del organismo (3).

Dado lo anterior ha sido estudiado desde varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías variadas y avanzadas, con enfoques teóricos diferentes, como los enfoques fisiológicos y bioquímicos estos resaltan la importancia de la respuesta orgánica, es decir, el nacimiento del estrés en el interior de la persona. Por otra parte, las orientaciones psicosociales, han puesto el acento en el estímulo y en la situación que genera el estrés, enfocándose en factores externos (4).

Sierra, Ortega, & Ihab (5) mencionan que la definición no ha logrado un consenso firme y unánime en la comunidad que lo estudia, en su lugar ha existido una discrepancia entre las opiniones respecto a la verdadera naturaleza del estrés. Miller (6) afirma la existencia del estrés como cualquier estímulo que causa algún cambio significativo en la conducta. Basowitz, Persky, Korchin, & Grinker (7) habían formulado dos años antes esa posibilidad de significación, reduciéndola a aquellos estímulos que tienen mayor probabilidad de ocasionar trastornos. Finalmente Kals (8) propuso el concepto que el propio Selye usaría para perfeccionar su teoría (2), implicando la presencia de consecuencias físicas

como problemas cardíacos, hipertensión arterial, implicaciones en los órganos producto del estrés constante y por supuesto, trastornos emocionales y/o mentales.

Existen muchos factores que pueden producir estrés, la literatura especializada les llama estresores, los cuales son agentes que estimulan los procesos de estrés nervioso y hormonal, estos a su vez se pueden dividir en tres categorías, psicosociales (mentales y sociales), bioecológicos (funciones orgánicas y medio ambientales) y personalidad (manejo de ansiedad/distrés) (9).

Los estresores son agentes evocadores de la respuesta al estrés y esta respuesta está en función de lo que la persona piensa o hace en términos de su adaptación. Para Hobfoll y Freddy (1993) son las amenazas a los recursos de los empleados que provocan inseguridad sobre sus habilidades para alcanzar el éxito profesional (9,10)

Independientemente de esta divergencia en las definiciones, el estrés es un fenómeno constante en la realidad cotidiana de los seres humanos. Los cambios en el estilo de vida sumados a las crecientes demandas de estándares excepcionales para acceder a empleos y mantenerlos generan presión y según la OMS esto se convierte en estrés cuando se hace “excesiva y difícil de controlar”. (11)

Hoy en día el estrés es una problemática creciente, sin embargo, el estrés académico o estrés del estudiante no recibe la suficiente atención en el ámbito de la investigación (12). Este evento no solo es evidente en el campo laboral, cada vez son mayores los indicios de la presencia de estrés en las instituciones educativas sobre todo en las de educación superior, según Barraza Macias, el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: primero, el alumno se ve sometido a una serie de demandas consideradas como estresores. Segundo, éstos pro-

vocan una situación estresante, que se manifiesta con una serie de síntomas. Por último, el tercer momento es donde se presenta un desequilibrio sistémico que obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el mismo (13).

De esta misma forma parece existir una notable tendencia al aumento en el número de estudiantes “estresados” con las exigencias impuestas por el ejercicio académico, siendo los principales estresores de los estudiantes: los exámenes, la sobrecarga de tareas, la personalidad y el carácter del profesor, según estudio realizado en la Universidad del Papaloapan, México (14)

La salud mental de los estudiantes cuando ingresan a la universidad puede verse afectada por múltiples factores, entre los cuales se encuentran las situaciones académicas generadoras de estrés (15), y el afrontamiento ante las situaciones que lo producen puede dificultar el aprendizaje y el desarrollo profesional (16). Las estrategias de afrontamiento al estrés son consideradas factores protectores de la salud y el afrontamiento positivo promueve un estilo de vida salutogénico favoreciendo la salud mental y la calidad de vida (17). Los estudiantes están proclives a presentar ansiedad, depresión y estrés, afectándose su desempeño y adaptación, todo esto evidenciado en una investigación que tuvo como resultados que el 47% de estudiantes de educación superior presentó ansiedad, 28% depresión y 44% estrés, en rangos medio a muy severo.(18)

Si bien este fenómeno podría no ser otra cosa que la manifestación de la cultura del pensamiento débil (19) en la que los individuos son cada vez más dados al facilismo y al mínimo esfuerzo, resulta necesario conocer los factores involucrados en la aparición de estos comportamientos, para determinar en qué se fundamenta el estrés de los estudiantes, las posibles consecuencias generadas en su desempeño académico y en todas las esferas donde se desenvuelven o desarrollarán a futuro.

Materiales y métodos

Las diferentes fuentes teóricas consultadas pertenecen a una selección que contiene estudios sobre el estrés como padecimiento, el impacto que éste genera en estudiantes de múltiples programas académicos y las diferentes maneras de reaccionar ante él cuando su aparición es inminente.

Para llevarlas a cabo se realizó una búsqueda en bases de datos científicas tales como Science Direct, Elsevier, Google Academic, Redalyc y Scielo, teniendo como criterios: 1) que cumplieran con las palabras clave: estrés, prevalencia, consecuencias, estudiantes y educación superior. 2) artículos publicados en español o inglés. De esta búsqueda resultaron 50 documentos, entre ellos dos tesis doctorales, de los cuales se usaron 40 dada su pertinencia. Se excluyeron los artículos que no presentaron similitud con la población del presente estudio.

Desarrollo - Resultados

La prevalencia

Actualmente existen estudios relacionados con las manifestaciones de estrés en estudiantes de años recientes en diferentes instituciones universitarias que permiten establecer porcentajes de prevalencia al respecto.

La doctora María Elena Hernández, en un estudio realizado en tres universidades argentinas con estudiantes de enfermería, determinó que el nivel de estrés percibido encontrado en la muestra objeto de estudio (960 individuos) presenta una media de 59,56 para el estrés general y para el estrés reciente una media de 65,75, siendo 100 el máximo posible. Estas cifras fueron obtenidas a partir del uso de instrumentos de medida como el Cuestionario de Estrés Percibido (CEP), la Escala de Cansancio Emocional (ECE), y el Cuestionario de Afrontamiento (COPE-28).(20)

De esta cifra general es importante reconocer las variables que componen el resultado, siendo estas los diferentes cursos estudiados, el campus universitario al que pertenecía cada estudiante, la titulación de cada persona y el sexo. De tales variables, la más general, el sexo, se determinó en las mujeres con una media de 60,17 en estrés general, y un 66,62 en estrés reciente, contra un 56,95 de estrés general, y un 62,01 de estrés reciente en los hombres.

Meyer, Ramírez, & Pérez(21), llevaron a cabo un estudio similar en 326 estudiantes de la facultad de salud de una universidad en Chile, diferenciando a los estudiantes de Medicina de los de Enfermería. Midieron el estrés por medio de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14), y si bien sus resultados sugieren una presencia uniforme de estrés en estudiantes de ambas carreras, la cifra estimada de estrés elevado es de 38,7%, es decir, más de un cuarto de la población estudiantil padece de altos niveles de estrés en su etapa de formación superior. A su vez, el estudio determinó que un número considerablemente alto de la población estudiantil afectada por el estrés pertenecía al género femenino, lo cual genera datos axiomáticos si se toma en cuenta el referente anterior y el hecho de que la muestra femenina era bastante inferior, numéricamente hablando, a la masculina (220 hombres contra 106 mujeres).

Una investigación realizada en la ciudad de Durango, constituida por alumnos de educación media superior, demostró que el 86% de los estudiantes declararon haber tenido estrés académico durante el semestre, siendo atribuible este hecho al nivel de estrés producto del exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones académicas, sobrecarga de trabajos, la evaluación de los profesores y el tipo de trabajo que estos exigen (22)

Por su parte, el doctor Alfonso García determinó por medio de un estudio a estudiantes noveles (primerizos) de las ciencias de la salud en Málaga España, que requirió la utilización del Cuestionario de estrés percibido para alumnos noveles, formu-

lado por Boujut y Bruchon en 2009 (23), que el estrés percibido era de nivel bajo-medio, con un valor entre 18 y 51 puntos, siendo 85 el máximo número posible según la escala de Likert (p135).

Para el caso particular de este estudio, la población contaba con un número superior de estudiantes de género femenino en comparación al masculino (167 mujeres contra 41 hombres). Este dato justifica el hecho de que el nivel de estrés académico más alto fue encontrado en la población femenina, siendo la media de esta población de 20,15, superior al de la población masculina, con una media de 15,07.

En México, los profesores del Departamento de Ciencias de la Salud del Centro Universitario Los Altos, Caldera et. Al (24), realizaron un estudio sobre el estrés presente en los estudiantes de su programa de Psicología y cómo este afectaba su rendimiento académico, abarcando la totalidad de la población de dicho programa (117 individuos). Usando el Inventario de Estrés Académico (IEA), Hallaron que un 19,13% de la población manifestaba altos niveles de estrés, y determinaron a su vez que, el 78% de la primera cifra correspondía al género femenino.

Otro estudio realizado en la universidad Intercontinental de México tuvo como objetivo identificar el perfil de los estudiantes de una universidad con mayores niveles de estrés académico, la muestra fue aleatoria de 504 estudiantes de todas las licenciaturas que se imparten en la institución, los resultados mostraron una distribución bimodal, con las cimas más altas en los primeros y últimos semestres. Por otra parte, la tendencia general indica que los estudiantes que viven fuera de la familia (con amigos o solos) podrían tener niveles de estrés académicos más altos que aquellos que aún viven en familia. Por último, uno de los resultados que se han presentado previamente en diversos estudios, mostró que las mujeres tienen niveles de estrés académico superiores a los de los hombres. (25)

Otro estudio relacionado con el estrés estudiantil que ofrece información que permite determinar una prevalencia general sobre este fenómeno es el realizado por la doctora Carmen Zulay Labrador en Mérida, Venezuela. Consistió en la aplicación del CEEA (Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico) a 850 estudiantes de la Universidad de Alcalá, pertenecientes a las carreras de bioanálisis y farmacia. (26)

Debido a que el CEEA tiene un rango entre 1 y 9 para medir la intensidad del estrés académico, siendo 1 el más bajo, el estudio determinó que, al tener una media de 5, el estrés en los estudiantes era moderado. De nuevo, la variable sexo demostró una escala de mayor de estrés en las mujeres (5 puntos) contra el de los hombres (4 puntos).

En Colombia, se realizaron diversos estudios, en universidades de Bogotá y Bucaramanga durante el año 2009 y 2011, los cuales dieron a conocer la escala de estrés percibido de 14 y 10 ítems, buscando estudiar el desempeño psicométrico en los estudiantes. Igualmente en la universidad de Bucaramanga donde participaron 366 estudiantes con edades entre 18 y 30 años, demostró situaciones de la vida diaria que se clasificaron como estresores. Posteriormente, se realiza el estudio en Bogotá en 2011, donde participaron 175 mujeres mayores de 18 años se evidencia un índice significativamente alto de la percepción de estrés en estudiantes de estas universidades, siendo la media de la prueba de 10 ítems de 45%, y 49,5% la media de la prueba de 14 ítems. (27)

Durante el año 2014 se realizó una investigación en una universidad pública de la ciudad de Cartagena donde participaron 646 estudiantes de diferentes carreras universitarias, el estudio evidenció que el 88.7% de los estudiantes presentaron estrés y quienes más lo padecieron fueron las estudiantes de medicina y química farmacéutica, con manifestaciones de cansancio permanente, ansiedad y angustia (35.2%) así como cambios en la ingesta de

los alimentos (32.5%). Como estrategia de afrontamiento un 50.8% de la población estudiada, recurrió a la religiosidad. (28)

Más adelante, en esa misma ciudad exactamente en el 2016, desarrollaron un estudio similar que incluyó 587 estudiantes matriculados en los programas de enfermería. Con relación al estrés el 90,8% (533) manifestó haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso del semestre, el 42% (224) reportó un nivel medio de estrés, cuya fuente principal fue la sobrecarga académica derivada de la demanda de tareas de las asignaturas teóricas y prácticas con un 48,2% (257). De igual manera, la estrategia de afrontamiento más usada para canalizar el estrés fueron las actividades religiosas en un 41,7%. (29)

En la universidad de los Andes, se realizó una investigación en 438 estudiantes de todos los cursos de medicina y estudiantes de primer año de enfermería, psicología y odontología donde el objetivo era conocer la prevalencia de estrés principalmente en el área de salud y comparar subgrupos por género, carrera y año de estudio, se encontró una prevalencia de estrés de 36,3%, mayor en mujeres que en hombres. El programa de medicina tiene significativamente más estrés que el resto de las carreras, el primer año tiene más estrés que el resto de los cursos, en tanto, psicología la menor prevalencia. (30)

Las consecuencias

La mayoría de los estudios relacionados al estrés, independientemente de la población que afecte, clasifican las consecuencias ocasionadas por este trastorno en categorías tales como físicas, psicológicas o de relación (27). En los estudios específicamente relacionados con los estudiantes, se indica que son estos dos últimos los que mayor incidencia tienen en la población afectada.

La tabla 1 determina los principales síntomas manifestados en estas tres categorías, presentados

también como resultados de los distintos estudios aplicados en estudiantes de educación superior que buscaban determinar el modo en que el estrés afecta dicha población (23,31,32,33).

Tabla 1. Principales síntomas del estrés

CONSECUENCIA	SÍNTOMAS PRINCIPALES
FÍSICAS	Afecciones cardiovasculares
	Afecciones gastrointestinales
	Migrañas
PSICOLÓGICAS	Ansiedad
	Irritabilidad
	Depresión
DE RELACIÓN	Deterioro de la eficiencia laboral y personal.

Además de presentar los síntomas que padecería cualquier persona con estrés, el estudiante sufre una característica adicional, relacionada con el deterioro de su rendimiento académico, pues se ha determinado que, a mayor nivel de estrés académico, menor es el desempeño del estudiante en sus actividades académicas (20), debido a la carga mental y emocional que se cierne sobre él. (24,26) A raíz de esta condición, se genera un ciclo negativo de estrés y de deterioro, ya que el bajo rendimiento es generador de nuevo estrés, lo que acrecienta el problema, (34) deduciendo como principales consecuencias: la falta de concentración, fatiga intelectual, inapetencia a las tareas habituales, descuido, tristeza, descenso del rendimiento intelectual o físico, nerviosismo, modificación de la frecuencia cardiaca, la tensión arterial, el metabolismo y actividad física (35).

Otro riesgo inminente es la depresión en estudiantes, se manifiesta ante la evidencia de tendencias relacionadas con el abuso de sustancias nocivas

para la salud, específicamente el tabaco y el alcohol (36). Los motivos de este comportamiento suelen obedecer principalmente a la necesidad de encontrar medios de escape o relajación ante las obligaciones y cargas que producen el estrés (37).

Investigaciones previas apuntan que un bajo sentido de eficacia personal aparece frecuentemente vinculado con elevados niveles de ansiedad y sintomatología propia del estrés y que aquellos individuos que tienen elevados niveles de autoeficacia mantienen niveles de malestar significativamente inferiores. (38) Diferentes autores destacan la falta de precisión conceptual y terminológica de la investigación sobre el estrés académico, encontrando frecuentemente la utilización indistinta de términos como estrés, ansiedad, preocupación por los estudios o ansiedad ante los exámenes (39).

En la última década, la investigación educativa ha puesto de manifiesto la relación existente entre las habilidades de inteligencia emocional (IE) y un mejor ajuste psicológico de los estudiantes. Los resultados evidenciaron que altos niveles de IE en los alumnos se relacionaban con menores niveles de agotamiento, cinismo, mayor eficacia académica, menor percepción de estrés y puntuaciones más elevadas en vigor, dedicación y absorción en el desempeño de sus tareas académicas aproximadamente una o dos semanas antes de comenzar el período de exámenes (40).

Finalmente, estudios han determinado un riesgo existente de padecer estrés crónico como producto de haber experimentado estrés académico anteriormente, principalmente si han intervenido factores como la excesiva presentación de exámenes, las constantes obligaciones a participar activamente en las clases, y la carga mental que suponen los deberes extra clase (37).

Conclusiones

De acuerdo a la información revisada, se determinan dos puntos importantes, a saber: 1) La preva-

lencia de estrés en estudiantes ha alcanzado niveles considerables en la población general, se evidencia un promedio del 56% del evento en los estudiantes, producto del análisis estadístico de las cifras encontradas en los artículos revisados. No obstante existe riesgo latente de que la cifra sea mayor posteriormente, debido al nivel cada vez mayor de exigencia solicitado por la academia en general. 2) Las consecuencias producto del estrés se manifiestan de igual modo en todos los casos, tanto en las categorías generales, como en las específicas. Sin embargo, en los estudios que dan cuenta del estrés académico en altos niveles, las consecuencias tales como las físicas no son tan visibles en los sujetos estudiados. Las más evidenciadas son las psicológicas y las relacionales.

Se hace interesante, el hecho que en todos los estudios, la población femenina es la más afectada por el estrés. Estadísticamente hablando, más del 70% de la población que manifestó estrés entre la población estudiantil pertenece al género femenino. Este factor, finalmente abre la posibilidad de estudios futuros relacionados con esta variable específica, lo que permitirá entender con mayor profundidad el fenómeno cada vez más expandido del estrés.

Fuentes de financiación

El desarrollo del presente trabajo fue financiado por los respectivos autores.

Conflictos de interés

No declaramos conflicto de intereses, por el contrario esperamos que este trabajo sea una guía para nuevas investigaciones del área de las ciencias de la salud.

Limitaciones

El presente manuscrito no presentó ninguna limitación para el desarrollo del mismo.

Referencias

1. Lopategui E. Estrés: Concepto, causas y control [Internet]. 2007. Available from: www.saludmed.com/documentos/estres.html
2. Selye, Hans 1907-. Selye's guide to stress research / edited by Hans Selye. 1980.
3. Estrés EL, Una A. CRÍTICA DEL CONCEPTO DESDE LAS ACADEMICAS STRESS : A CRITICAL REVIEW OF THE CONCEPT FROM. 2011;14(2):1-14.
4. Estrés II. Ii. estrés. In: Tesis [Internet]. 2007. p. 1-14. Available from: <http://tesis.uson.mx/digital/tesis/docs/19083/Capitulo2.pdf>
5. Sierra JC, Ortega V, Zubeidat I. Ansiedad, Angustia Y Estrés: Tres Conceptos a Diferenciar. Rev Mal-Estar E Subjetividade / Fortaleza [Internet]. 2003;3(1):10-59. Available from: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002
6. Miller T. Clinical disorders and stressful live events. Int Univ Press. 1997;
7. Basowitz, H., Persky, H., Korchin, S., & Grinker R. Anxiety and stress. New york; 1995.
8. Kals, S. C. Cooper & RP. Stress at work. New york; 1978. 3-48 p.
9. Gloria Johana Bustos Leiton, Aristóbulo Romero Charro ACA. Asociación entre percepción de estrés y riesgo de trastorno de comportamiento alimentario. Google Sch [Internet]. 2013;13:121-34. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5229731>
10. Perales A, Sogi C, Morales R. Estudio comparativo de salud mental en estudiantes de medicina de dos universidades estatales peruanas. An la Fac Med [Internet]. 2003;64:239-46. Available from: http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/Anales/v64_n4/enPDF/salud.pdf
11. Leka S, Griffiths A, Cox T. La organización del trabajo y el estrés [Internet]. Serie protección de la salud de los trabajadores de los trabajadores trabajadores no 3. 2004. p. 1-37. Available from: http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf
12. Maria MI. Estres academico en estudiantes. 2007;25:87-98.
13. Barraza Macías A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Rev Electrónica Psicol Iztacala [Internet]. 2006;9(3):110-29. Available from: <http://>

- www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/principal.html
14. Toribio-ferrer C. Estrés Académico : El Enemigo Silencioso del Estudiante. 2016;(200):11–8.
 15. Guti JA, Rodas R, Montoya LP, Eugenia B, Isaza T, Bri A, et al. Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. 2010;(1):7–17.
 16. José M, Duarte DD, Montero IV, Diaferia LB, Alfonso U, Sabio X, et al. Estrés en estudiantes de enfermería Stress in Nursing students. 2017;31(3):110–23.
 17. Yanet Díaz Martin. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina.
 18. G MA, T VA, C JV. artículo de investigación. 2015;53(4):251–60.
 19. Vattimo G. El pensamiento de los debiles. 2007. 1-2 p.
 20. Fernández M. Estrés percibido , estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería : su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional [Internet]. Tesis Doctoral. 2009. Available from: <http://mobile.buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERNÁNDEZ MARTÍNEZ, MARÍA ELENA.pdf?sequence=1>
 21. Meyer A, Pérez C, Ramírez L. Revista de Educación y Ciencias de Salud. Rev Educ y ciencias salud [Internet]. 2013;10(2):79–80. Available from: <http://repositoriodigital.ucsc.cl/handle/25022009/360>
 22. Macías AB. Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. 2005;(4):15–20.
 23. Guerrero AG. Efectos Del Estrés Percibido. Spicum [Internet]. 2011;251:1–251. Available from: [http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4905/TDR_GARCIA GUERRERO.pdf?sequence=1](http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4905/TDR_GARCIA_GUERRERO.pdf?sequence=1)
 24. Montes JF, Castro BEP, Gonzales MGM. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del centro Universitario de los Altos. Rev Educ y Desarro [Internet]. 2007;7:77–82. Available from: http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/antiores/7/007_Caldera.pdf
 25. Antonio M, Rull P, Luisa M, Sánchez S, Cano EV, Teresa M, et al. Estrés académico en estudiantes universitarios 1. 2011;21(55):31–7.
 26. Labrador Chacón CZ. Estrés Académico En Estudiantes De La Facultad De Farmacia Y Bioanálisis Universidad De Los Andes Mérida-Venezuela. Google Sch [Internet]. 2012;31–8. Available from: http://dspace.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/16001/Tesis_Doctoral_Carmen_Zulay_Labrador_Chac_n.pdf?sequence=1
 27. Campo-Arias A, Bustos-Leiton G, Romero-Chaparro A. Consistencia interna y dimensionalidad de la Escala de Estrés Percibido (EEP-10 y EEP-14) en una muestra de universitarias de Bogotá , Colombia. Aquichan [Internet]. 2009;9(3):271–80. Available from: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=74112147007>
 28. Katerin B, Neyi C, Yuldor C, Agatha D, Eliana R. R E V I S T A C I E N C I A S B I O M É D I C A S E S T R É S A C A D É M I C O E N L O S E S T U D I A N T E S D E L Á R E A D E L A S A L U D E N U N A U N I V E R S I D A D P Ú B L I C A , A C A D E M I C S T R E S S I N S T U D E N T S F R O M H E A L T H D E P A R T M E N T S. 2015;309–18.
 29. Yolanda I, Ávila C, Estrada LRA. Introducción. 2017;
 30. M CM, M MF, M CC. and its relation to infectious diseases. 2005;43(1):25–32.
 31. Suárez-Montes N, Díaz-Subieta B. Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. Rev salud pública [Internet]. 2015;17(2):300–13. Available from: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/52891/62033>
 32. Monzón IMM. Estrés académico en estudiantes universitarios. Apunt Psicol [Internet]. 2007;25(1):87–99. Available from: https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf
 33. Pozos-Radillo BE, Preciado-Serrano MDL, Acosta-Fernández M, Aguilera-Velasco MDLÁ, Delgado-García DD. Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. Psicol Educ [Internet]. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid; 2014;20(1):47–52. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pse.2014.05.006>
 34. Cabanach RG, Souto A, Freire C, Ferradás M del M. Relaciones entre autoestima y estresores percibidos en estudiantes universitarios. Eur J Educ Psychol [Internet]. 2014;7(1):43–57. Available from: <http://www.ejep.es/index.php/journal/article/view/151>
 35. Bioquím E, Omar C, Palacio M, Alberto IL, Palacio M, Esp II. Estrés académico : causas y consecuencias Academic stress : causes and consequences. 2013;17(2):185–96.
 36. Berrio García N, Mazo Zea R. Estres Academico. Rev Psicol (Universidad Antioquia) [Internet]. 2012;3(2):81–7. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubme->

d/15003161%5Cnhttp://cid.oxfordjournals.org/lookup/doi/10.1093/cid/cir991%5Cnhttp://www.scielo.cl/pdf/udecada/v15n26/art06.pdf%5Cnhttp://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-84861150233&partnerID=tZOtx3y1

37. Estrés y estudio - combinación preocupante. Universidad Autónoma de Tamaulipas; 2007.
38. Cabanach RG, Valle A, Rodríguez S, Piñeiro I. Las creencias motivacionales como factor protector del estrés en estudiantes universitarios. 2010;3:75–87.
39. Latinoamericana R. Información básica. 2012;
40. Extremera N, Rey L. Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout , engagement y estrés en estudiantes universitarios. 2005;(August 2017).