

Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19

Academic stress in Peruvian university students in COVID-19 pandemic times

 Edwin G. Estrada Araoz*, Doctor en Educación, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú.  Maribel Mamani Roque, Magister en Investigación Matemática, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú.  Néstor A. Gallegos Ramos, Magister en Ciencias de la Educación, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú.  Helen J. Mamani Uchasara, Doctora en Educación, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú.  Mabeli C. Zuloaga Araoz, Licenciada en Educación, Escuela de Educación Superior Pedagógico Público Santa Rosa, Perú.

*Edwin Gustavo Estrada Araoz. E-mail: edwin5721@outlook.com

Los autores declaramos que la investigación fue autofinanciada y no tenemos conflicto de intereses. Received/Recibido: 12/28/2020

Accepted/Aceptado: 01/15/2021

Published/Publicado: 02/10/2021

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>

Resumen

La educación universitaria es una etapa que implica muchas exigencias, así como demandas académicas, sociales y personales para los estudiantes. Este contexto se tornó más complejo en la actual época de pandemia, pues la educación pasó de ser presencial a ser virtual, lo cual puso en evidencia otras limitaciones como los problemas de accesibilidad y conectividad y la nueva forma de aprender. Por ello, el objetivo de la presente investigación fue determinar la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de educación de una universidad peruana en tiempos de la pandemia del COVID-19. El enfoque de investigación fue cuantitativo, el diseño no experimental y el tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 172 estudiantes a quienes se les aplicó el Inventario SISCO del Estrés Académico y una ficha de datos sociodemográficos. Según los hallazgos, los estudiantes se caracterizaron por presentar altos niveles de estrés académico y se determinó que dicha variable se asocia significadamente al sexo, el grupo etario y el año de estudios. Se concluyó que es necesario la aplicación de estrategias psicoeducativas que permitan disminuir la prevalencia del estrés académico en los estudiantes para que se desenvuelvan adecuadamente y mejoren su calidad de vida.

Palabras clave: COVID-19, educación universitaria, estrés académico, estudiantes, variables sociodemográficas.

Abstract

University education is a period that involves many demands as well as academic, social, and personal demands for students. This context became more complex in the current pandemic era, as education went from being face-to-face to being virtual, which highlighted other limitations such as accessibility and connectivity problems and the new way of learning. Therefore, the objective of this research was to determine the prevalence of academic stress in students of the professional education career of a Peruvian university in times of the COVID-19 pandemic. The research approach was quantitative, non-experimental design, and correlational type. The sample was formed by 172 students to whom the SISCO Inventory of Academic Stress and a sociodemographic data sheet were applied. According to the findings, the students were characterized by high levels of academic stress and it was determined that this variable is significantly associated with sex, age, and year of studies. It was concluded that the application of psychoeducational strategies is necessary to reduce the prevalence of academic stress in students so that they can function properly and improve their quality of life.

Keywords: COVID-19, university education, academic stress, students, sociodemographic variables.

Las actividades académicas que se llevan a cabo en la universidad representan para muchos estudiantes una fuente de estrés muy relevante debido a las altas demandas académicas, sociales y personales^{1,2}. Por ello, últimamente ha sido un tema que ha generado mucho interés por parte de investigadores y docentes debido especialmente a las consecuencias que trae en el rendimiento académico, salud física y psicológica y en la calidad de vida de los estudiantes³.

Ahora bien, las condiciones en las que se desenvolvían los estudiantes han sufrido un cambio bastante radical, ya que debido a la pandemia del COVID-19 el Gobierno peruano ha decretado algunas medidas para disminuir la tasa de contagios, entre las cuales figuran la virtualización de la educación, tanto en la educación básica como la superior universitaria y no universitaria⁴. De esta manera los estudiantes se están enfrentando a un escenario novedoso, pero a la vez con bastantes dificultades como las limitaciones en cuanto a la accesibilidad y conectividad al internet, la percepción desfavorable de didáctica, estrategias y metodologías de enseñanza de los docentes, así como la sobrecarga de trabajos y la continua exposición a las computadoras, laptops y celulares. Dichas condiciones han generado mayor preocupación y estarían afectando su desempeño e incrementando los niveles de estrés en los estudiantes.

Así pues, el estrés es la respuesta psicológica, fisiológica o emocional de una persona al intentar adaptarse a presiones internas o externas; incluso, pueden generar estrés hechos positivos que exigen un gran cambio o implican algún proceso de adaptación físico o mental⁵. Así, Barraza⁶ menciona que dicha variable conlleva a un proceso sistémico con rasgos de adaptación, especialmente psicológico, que se evidencia de manera representativa y se da con mayor intensidad en la educación media y superior.

La prevalencia del estrés académico en los estudiantes de educación superior está determinada por una serie de estresores entre los cuales sobresalen las exigencias que provocan las tareas académicas y el limitado tiempo para su desarrollo, lo cual se denomina sobrecarga académica, los exámenes, la excesiva cantidad de horas diarias destinadas a las clases, lo cual limita el tiempo de estudio y la realización de los trabajos⁷.

El estrés académico se evidencia en todos los grupos etarios e influye en el normal desenvolvimiento de las personas dentro de las instituciones de educación, a tal punto de que ha sido creado un nuevo campo disciplinar para su análisis denominado psiconeuroinmunoendocrinología, la cual permite conocer las relaciones entre el estrés con otras patologías como enfermedades cardiovasculares, diabetes, problemas de peso, trastornos del sueño, ansiedad entre otras⁸.

Asimismo, el estrés académico se presenta en tres momentos: primero, el estudiante es sometido en la universidad a un conjunto de exigencias y demandas que, a su percepción, son considerados estresores. En un segundo momento los estresores provocan una situación estresante que se mani-

fiesta a través de varios síntomas o reacciones, ya sean físicas (insomnio, fatiga, dolores de cabeza, dolor abdominal, onicofagia o somnolencia), psicológicas (inquietud, depresión, ansiedad, angustia e irritabilidad) y comportamentales (conflictividad, aislamiento, desgano o desórdenes alimenticios). Finalmente, el tercer momento está enmarcado por el desequilibrio sistémico que provoca que el estudiante ejecute estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico. Es necesario señalar que cada persona suele utilizar diferentes estilos de afrontamiento en función a su dominio, ya sea que haya aprendido o lo haya descubierto de manera fortuita en una situación de estrés⁶.

Existen estudios acerca de la prevalencia y las variables que se asocian a la aparición del estrés académico, sin embargo, la mayoría de ellos fueron realizados en estudiantes de Ciencias de la Salud y carreras afines, por lo que la presente investigación permitirá dar nuevas luces de cómo afecta este fenómeno a los estudiantes de la carrera profesional de Educación. En ese orden de ideas, algunos estudios identificaron una alta prevalencia del estrés académico en los estudiantes⁹⁻¹⁴, mientras que otros encontraron que la prevalencia era moderada¹⁵⁻¹⁹. De lo expuesto se colige que existen factores personales, familiares o sociales que podrían incidir en los niveles de estrés académico que presenten los estudiantes.

En cuanto a las variables sociodemográficas, diversas investigaciones determinaron que el sexo^{9,11-14,20-23}, la edad^{9,12,15} y el año de estudio en el que se encuentran los estudiantes^{7,12,21} se asocian con la prevalencia del estrés académico.

Por lo expuesto, el objetivo de la presente investigación fue determinar la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de educación de una universidad peruana en tiempos de la pandemia del COVID-19.

Materiales y métodos

Diseño

El enfoque de investigación fue cuantitativo, pues se realizó la recolección y el análisis de datos haciendo uso de la estadística para determinar el comportamiento de la muestra²⁴. En cuanto al diseño, fue no experimental, pues la variable de estudio no se manipuló deliberadamente, sino fue observada y finalmente, el tipo fue descriptivo transeccional, ya que se analizaron las propiedades y características de la variable estrés académico y la recolección de datos se realizó en un solo momento²⁵.

Participantes

La población estuvo conformada por todos los estudiantes de la carrera de educación de una universidad pública peruana y la muestra estuvo constituida por 172 estudiantes, cantidad que fue estimada mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Del total de estudiantes, el 41,9% pertenecían a la especialidad de Primaria e Informática, el 35,5% eran de Inicial y Especial y el 22,6% eran de Matemática y Computación. En cuanto al sexo, el 52,3% eran mujeres y el 47,7% eran varones. Respecto al grupo etario, la edad del 41,2%

oscilaba entre los 16 y 20 años, el 39% tenía entre 21 y 25 años, el 13,4% tenía entre 26 y 30 años y el 6,4% tenía de 31 a más años. Con relación al año de estudios, el 40,7% cursaban el segundo año, el 31,4% se encontraban en el tercer año, el 13,4% atravesaban el cuarto año, el 8,7% estaban en el primer año y el 5,8% cursaban el quinto año de estudios (Tabla 1).

Variables		n= 172	%
Especialidad	Inicial y Especial	61	35,5
	Primaria e Informática	72	41,9
	Matemática y Computación	39	22,6
Sexo	Masculino	82	47,7
	Femenino	90	52,3
Grupo etario	De 16 a 20 años	71	41,2
	De 21 a 25 años	67	39,0
	De 26 a 30 años	23	13,4
	De 31 a más años	11	6,4
Año de estudio	Primero	15	8,7
	Segundo	70	40,7
	Tercero	54	31,4
	Cuarto	23	13,4
	Quinto	10	5,8

Instrumentos

Los instrumentos utilizados fueron el Inventario SISCO del Estrés Académico una ficha de datos sociodemográficos. Cabe precisar que ambos instrumentos fueron estructurados mediante el aplicativo *Google Forms*.

El Inventario SISCO de Estrés Académico fue diseñado por Barraza²⁶ y está constituido por 31 ítems distribuidos en 4 dimensiones: nivel de estrés autopercebido (ítems 1 y 2), agentes estresores (ítems del 3 al 10), síntomas del estrés (ítems del 11 al 25) y estrategias de afrontamiento ante el estrés (ítems del 26 al 31). Sus propiedades psicométricas fueron determinadas a través del proceso de validación y confiabilidad. La validación de contenido fue realizada mediante la técnica de juicio de expertos, donde luego de la concordancia se obtuvo un coeficiente V de Aiken de 0,805. En cuanto a la confiabilidad, se obtuvo mediante una prueba piloto realizada a 20 docentes, obteniéndose un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,819. De esta manera, los coeficientes obtenidos muestran que el instrumento posee una adecuada confiabilidad y validez de contenido.

Respecto a la ficha sociodemográfica, fue diseñada por los autores con la finalidad de recoger información referida específicamente la especialidad de los estudiantes, el sexo, el grupo etario al que pertenecían, el año de estudios en que se encontraban.

Procedimiento

Para realizar la recolección de datos se puso en contacto con los estudiantes mediante el *Whatsapp* con la finalidad de in-

dicarles el propósito de la investigación y enviarles el enlace para que puedan acceder a los instrumentos. El desarrollo de inventario y la ficha tuvo una duración aproximada 20 minutos y la información obtenida fue exportada a un archivo de Microsoft Excel y se realizó el proceso calificación teniendo en cuenta su escala de valoración.

Análisis de datos

Para efectuar el análisis estadístico se recurrió al Software SPSS versión 22, donde los resultados descriptivos fueron sistematizados mediante tablas de frecuencia y porcentaje. Por otro lado, la parte inferencial se realizó utilizando la prueba no paramétrica Chi Cuadrado de Pearson (X^2) con la finalidad de conocer si el estrés académico se asociaba significativamente con las variables propuestas.

Resultados

Variables y dimensiones	Bajo		Moderado		Alto		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Estrés académico	26	15,1	65	37,8	81	47,1	172	100,0
Agentes estresores	21	12,2	43	25,0	108	62,8	172	100,0
Síntomas del estrés	31	18,0	76	44,2	65	37,8	172	100,0
Estrategias de afrontamiento	55	32,0	69	40,1	48	27,9	172	100,0

Como se observa en la Tabla 2, el 47,1% de los estudiantes presentaron un alto nivel de estrés académico, el 37,8% evidenciaron un nivel moderado y el 15,1% mostraron un nivel bajo. Este hallazgo indica que los estudiantes se caracterizaban por presentar malestares físicos y emocionales debido a la presión que existe en el contexto universitario, lo cual no les permite desenvolverse adecuadamente, provoca que ellos disminuyan su interés por el estudio, evidencien nerviosismo y en ocasiones pierdan el control de sus emociones y acciones.

Respecto a la dimensión agentes estresores, se halló que el 62,8% de los estudiantes presentaron un alto nivel, el 25% tenían un nivel moderado y el 12,2% evidenciaban un nivel bajo. Esto indica que la mayoría de estudiantes percibían que existen algunos factores que incrementan sus niveles de estrés académico, entre los cuales destacan la sobrecarga de trabajos, la personalidad del docente, los problemas de conectividad y accesibilidad al aula virtual, la percepción desfavorable de las estrategias que los docentes utilizan, la competitividad por ocupar los primeros puestos y ser beneficiario de becas y el poco tiempo que les asignaban para presentar sus trabajos (Tabla 2).

En cuanto a la dimensión síntomas del estrés, el 44,2% de los estudiantes presentaron un nivel moderado, el 37,8% evidenciaron un nivel alto y el 18% tenían un nivel bajo. Lo que implica que los estudiantes se caracterizaban por presentar en ocasiones una serie de reacciones físicas (dolores de cabeza, trastornos del sueño o cansancio permanente), psicológicas (depresión, preocupación, ansiedad o irritabilidad) y

comportamentales (aislamiento, desórdenes alimenticios o conflictividad). Dichas reacciones afectarían el desempeño y calidad de vida de los estudiantes (Tabla 2).

Con relación a la dimensión estrategias de afrontamiento, el 40,1% de los estudiantes presentaron un nivel moderado, el 32% tenían un nivel bajo y el 27,9% evidenciaban un nivel alto. El hallazgo indica que los estudiantes se caracterizaban por presentar limitadas estrategias para manejar demandas y exigencias que el estudiante percibe como amenazantes o estresantes (Tabla 2).

Tabla 3. Prevalencia del estrés académico según la especialidad de estudios

Especialidad	Estrés académico						Total	
	Bajo		Moderado		Alto			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Inicial y Especial	7	11,5	25	41,0	29	47,5	61	100,0
Primaria e informática	10	13,9	27	37,5	35	48,6	72	100,0
Matemática y Computación	9	23,1	13	33,3	17	43,6	39	100,0
Total	26	15,1	65	37,8	81	47,1	172	100,0

Nota: $X^2= 2,752$; $p=0,600>0,05$.

En la Tabla 3 se puede observar la prevalencia del estrés académico según la especialidad de los estudiantes. En ese sentido, los estudiantes de las tres especialidades (Inicial y Especial, Primaria e Informática y Matemática y Computación) se caracterizaron por presentar altos niveles de estrés académico. Por otro lado, la asociación entre el estrés académico y la especialidad a la que pertenecían los estudiantes no resultó ser significativa ($p=0,600>0,05$).

Tabla 4. Prevalencia del estrés académico según el sexo

Sexo	Estrés académico						Total	
	Bajo		Moderado		Alto			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Masculino	21	25,6	36	43,9	25	30,5	82	100,0
Femenino	5	5,6	29	32,2	56	62,2	90	100,0
Total	26	15,1	65	37,8	81	47,1	172	100,0

Nota: $X^2= 22,140$; $p=0,0001<0,05$.

En la Tabla 4 se observa la prevalencia del estrés académico según el sexo de los estudiantes. Así, los varones se caracterizaron por presentar niveles moderados y bajos de estrés académico, sin embargo, las mujeres tenían predominantemente niveles altos y moderados. Dicha asociación resultó ser estadísticamente significativa ($p=0,0001<0,05$).

Tabla 5. Prevalencia del estrés académico según grupo etario

Grupo etario	Estrés académico						Total	
	Bajo		Moderado		Alto			
	n	%	n	%	n	%	n	%
De 16 a 20 años	8	11,3	26	36,6	37	52,1	71	100,0
De 21 a 25 años	5	7,5	24	35,8	38	56,7	67	100,0
De 26 a 30 años	8	34,8	10	43,5	5	21,7	23	100,0
De 31 a más años	5	45,5	5	45,5	1	9,1	11	100,0
Total	26	15,1	65	37,8	81	47,1	172	100,0

Nota: $X^2= 24,547$; $p=0,0001<0,05$.

En la Tabla 5 se visualiza la prevalencia del estrés académico según el grupo etario al que pertenecen los estudiantes. De esta manera, los estudiantes que tenían menos de 26 años se caracterizaron por presentar niveles altos y moderados de estrés académico en comparación a los estudiantes de 25 años más, en quienes predominaban los niveles moderado y bajo. Esta asociación fue estadísticamente significativa ($p=0,0001<0,05$).

Tabla 6. Prevalencia del estrés académico según año de estudios

Año de estudios	Estrés académico						Total	
	Bajo		Moderado		Alto			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Primero	2	13,3	3	20,0	10	66,7	15	100,0
Segundo	12	17,1	33	47,1	25	35,8	70	100,0
Tercero	9	16,7	18	33,3	27	50,0	54	100,0
Cuarto	3	13,1	9	39,1	11	47,8	23	100,0
Quinto	0	0,0	2	20,0	8	80,0	10	100,0
Total	26	15,1	65	37,8	81	47,1	172	100,0

Nota: $X^2= 21,236$ $p=0,006<0,05$.

Finalmente, en la Tabla 6 se observa la prevalencia del estrés académico de acuerdo con los años de estudio. Bajo esa premisa, los estudiantes que cursaban el primer y quinto año evidenciaron mayores niveles de estrés académico en comparación a los estudiantes del segundo, tercero y cuarto año de estudio. La asociación entre ambas variables fue estadísticamente significativa ($p=0,006<0,05$).

Discusión

Actualmente, el desarrollo de las actividades académicas universitarias cambió de modalidad debido a la pandemia que atraviesan casi todos los países, pasando de ser presencial a virtual. Ello generó en los estudiantes, además de las exigencias y demandas académicas propias de la educación superior, problemas de conectividad, accesibilidad y actitudes poco favorables hacia esta nueva forma de desarrollar las clases. Por ello, en el presente estudio se evaluó la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de educación de una universidad peruana en tiempos de la pandemia del COVID-19.

Se encontró que los estudiantes se caracterizaban por presentar altos niveles de estrés académico, es decir, sentían que en el contexto universitario existían algunos factores estresores que les provocaba una serie de sintomatologías físicas, psicológicas y comportamentales debido a que poseían limitadas estrategias de afrontamiento. Este resultado coincide con lo reportado por diversas investigaciones⁹⁻¹⁴ que determinaron la existencia de altos niveles de estrés académico en los estudiantes lo cual sería provocado por el exceso de trabajos asignados, el poco tiempo asignado para su desarrollo y los exámenes.

A pesar de que el estrés académico es una reacción bastante común en los estudiantes que cursan estudios universitarios, su presencia en niveles elevados puede menoscabar el rendimiento académico, bienestar psicológico y su calidad de

vida, es decir, no solo afecta la dimensión, académica de los estudiantes, sino trasciende a contextos personales, familiares y sociales. Ahora bien, es necesario considerar que el problema del estrés académico podría haberse agudizado debido al confinamiento originado por la pandemia del COVID-19 así como la afectación en la salud de los estudiantes y sus familiares y los problemas económicos que trajo consigo.

Respecto a las variables sociodemográficas, se pudo identificar que el estrés académico no se asocia de manera significativa a la especialidad de los estudiantes de la carrera profesional de Educación. En ese sentido, se encontró que en las tres especialidades el nivel de estrés académico es alto, seguido de moderado y, por último, son pocos los estudiantes que presentan bajos niveles. Esto podría ser explicado ya que la distribución de los estudiantes en las especialidades de Primaria e Informática y Matemática y Computación es heterogénea, salvo la especialidad de Inicial y Especial, donde todas las estudiantes son mujeres.

Por otro lado, se determinó que el estrés académico se asocia de manera significativa al sexo de los estudiantes. Así, las estudiantes resultaron presentar niveles ligeramente superiores de estrés académico en comparación a los estudiantes masculinos, lo cual sería originado ya que ellas tienden a exteriorizar más, tanto manifestaciones emocionales y fisiológicas del estrés y son más vulnerables a él. Este hallazgo coincide con diversas investigaciones^{9,11-14,20-23}, las cuales reportaron que las mujeres auto percibían mayores niveles de estrés académico que los varones.

Del mismo modo, se determinó que el estrés académico también se asocia significativamente al grupo etario al que pertenecen los estudiantes. En ese entender, se pudo identificar que los estudiantes que tenían menos de 26 años se caracterizaron por presentar niveles ligeramente superiores de estrés académico en comparación a los estudiantes de 25 años más. Esto podría deberse a que muchos de los estudiantes más jóvenes están adaptándose a la transición de la educación básica regular a la educación universitaria y las altas demandas académicas que ella genera. Asimismo, los estudiantes adultos habrían desarrollado de manera formal o informal algunas estrategias para hacer frente al estrés académico. Lo expuesto concuerda con lo reportado por algunas investigaciones^{9,12,15} que encontraron que el estrés fue mayor en estudiantes jóvenes que en adultos.

Otro hallazgo revelador indica que el estrés académico se asocia significativamente al año de estudio que cursan los estudiantes. De esta manera los estudiantes que se encontraban cursando el primer y último año de estudio presentaron mayores niveles de estrés académico en comparación a los estudiantes que cursaban el segundo, tercer y cuarto año de estudios. Lo expuesto respondería a que los estudiantes del primer año se están adaptando a nuevas metodologías de enseñanza que brindan los docentes y las mayores exigencias académicas por lo cual deben tornarse más independientes y responsables. Por otro lado, en el caso de los estudiantes que cursan el último año de estudios, tienden a presentar mayores síntomas asociadas al estrés y ansiedad

debido a que se encuentran desarrollando sus trabajos de investigación y también realizando sus prácticas preprofesionales, requisitos obligatorios conducentes a la obtención de su grado académico y título profesional. Esto coincide con algunos estudios^{7,12,21} en los que también encontraron la existencia de una distribución bimodal, con las cimas más altas en los primeros y últimos semestres. En ese sentido, los estudiantes ingresantes y que están cerca de egresar de la universidad eran los que presentaban niveles superiores de estrés académico.

Como se pudo observar, el estrés académico en los estudiantes del nivel de educación superior universitaria implica la presencia de una serie de estresores, principalmente, y tal como destacan diversos estudios, por la sobrecarga de tareas académicas, el limitado tiempo para su realización, los exámenes de los docentes, la excesiva cantidad de horas dedicadas al estudio, así como el carácter y la personalidad de los docentes^{7,9,11,13-15,20,27-29}. En por ello que es menester desarrollar estrategias que les permita a los estudiantes afrontar eficazmente dichas situaciones.

Finalmente, las limitaciones de la presente investigación fueron la corta cantidad de la muestra y que solo se desarrolló en una institución, por lo que no se puede generalizar los resultados. Del mismo modo, el instrumento fue auto-reportado, lo cual podría generar el sesgo de deseabilidad social. En tal sentido, se recomienda que los futuros estudios amplíen la cantidad de estudiantes para que sea representativa y consideren a estudiantes de universidades privadas con la finalidad de que los hallazgos puedan generalizarse. Asimismo, asocien al estrés académico con otras variables sociodemográficas, académicas y personales para conocer tener una mirada más precisa sobre dicho fenómeno.

Conclusión

Se concluyó que existe una alta prevalencia de estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de educación de una universidad peruana en tiempos de la pandemia del COVID-19. Del mismo modo, se determinó que algunas variables como el sexo, el grupo etario y el año de estudio se asociaron significativamente con el estrés académico. Por ello, es necesario que las autoridades universitarias competentes identifiquen los niveles de estrés de manera temprana para reducir las consecuencias negativas que podría conllevar. Asimismo, se deben diseñar y aplicar estrategias de intervención como los problemas psicoeducativos que permitan disminuir la prevalencia del estrés académico en los estudiantes, generen una mejor disposición hacia el estudio, se desenvuelvan adecuadamente y además mejoren su calidad de vida.

Referencias

1. Suárez, N. & Díaz, L. Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de Salud Pública*. 2015. 17(2): 300-313. <http://dx.doi.org/10.15446/rsap>.

2. Berrío, N. & Mazo, R. Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*. 2011. 3(2):65-82. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
3. Gonzáles, M. Respuesta al estrés académico en estudiantes universitarios de Asunción entre diciembre del 2015 y marzo del 2016: Una comparación entre carreras. *Revista Científica de la UCSA*. 2017. 4(3):48-58. [http://dx.doi.org/10.18004/ucsa/2409-8752/2017.004\(03\)048-058](http://dx.doi.org/10.18004/ucsa/2409-8752/2017.004(03)048-058)
4. Estrada, E., Gallegos, N., Mamani, H. & Huaypar, K. Actitud de los estudiantes universitarios frente a la educación virtual en tiempos de la pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Educação do Campo*. 2020. 5,e10237:1-19. <https://doi.org/10.20873/uftrf.rbec.e10237>
5. Castillo, I., Barrios, A. & Alvis, L. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*. 2018. 20(2): 1-11. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.ie20-2.eaee>
6. Barraza, A. Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de Licenciatura. *Psicogente*. 2009. 12(22):272-283. Recuperado de <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1163>
7. Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. & Nieves, Z. Estrés académico. *EDUMECENTRO*. 2015. 7(2):163-178. Recuperado de <http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530>
8. Conchado, J., Alvarez, R., Cordero, G., Gutiérrez, F. & Terán, F. Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*. 2019. 23(2):302-309. Recuperado de <http://www.revcompinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/3822>
9. Córdova, D. & Santa María, F. Factores asociados al estrés en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Revista Estomatológica Herediana*. 2018. 28(4):252-258. <https://doi.org/10.20453/reh.v28i4.3429>
10. Chávez, J. & Peralta, R. Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de Ciencias Sociales*. 2019. 25(e1):384-399. Recuperado de <https://produccioncientificailuz.org/index.php/rcs/article/view/29629>
11. Jerez, M. & Oyarzo, C. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*. 2015. 53(3):149-157. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>
12. Feitosa, V., Víctor, I., Sampaio, R., Mendes, V. & Magalhães, T. Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas. *Acta Paulista de Enfermagem*. 2017. 30(2):190-196. <https://doi.org/10.1590/1982-0194201700029>
13. Vidal, J., Muntaner, A. & Palou, P. Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos Educativos. Revista de Educación*. 2018. 0(22):181-195. <https://doi.org/10.18172/con.3369>
14. Bedoya, F., Matos, L. & Zelaya, E. Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuro-Psiquiatría*. 2014. 77(4):262-270. <https://doi.org/10.20453/rnp.v77i4.2195>
15. Román, C., Ortiz, F. & Hernández, Y. El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*. 2008. 46(7):1-8. <https://doi.org/10.35362/rie4671911>
16. Estrada, E. Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *Socialium*. 2020. 4(2):47-62. <https://doi.org/10.26490/unpcp.sl.2020.4.2.557>
17. Blanco, G., Angulo, Y., Contreras, J., Pacheco, Y. & Vargas, V. Estrés y desempeño ocupacional en estudiantes de terapia ocupacional. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*. 2012. 12(1):1-16. Recuperado de <https://revistaterapiaocupacional.uchile.cl/index.php/RTO/article/view/22048>
18. Márquez, K., Tavarez, D., Flores, M., Carreón, M., Macías, M. & Rodríguez, J. Relación entre estrés académico y consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de educación superior. *Lux Médica*. 2019. 14(41):3-20. <https://doi.org/10.33064/41lm20192009>
19. Silva, M., López, J. & Columba, M. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*. 2019. 28(79):75-83. Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/67462875008.pdf>
20. García, R., Pérez, F., Pérez, J. & Natividad, L. Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 2012. 44(2):143-154. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf>
21. Pulido, M., Serrano, M., Valdés, E., Chávez, M., Hidalgo, P. & Vera, F. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*. 2011. 21(1):31-37. <https://doi.org/10.25009/pys.v21i1.584>
22. Nisa, B., Kashif, M. & Masood, T. Level of stress and its association with socio-demographic factors among students of allied health sciences. *Journal of Rawalpindi Medical College Students Supplement*. 2016. 20(e1):27-30. Recuperado de https://www.journalrmc.com/volumes/6_Level%20of%20Stress%20and%20its%20Association%20with%20Socio-Demographic%20Factors.pdf
23. Ayele, A., Yilma, K. & Fikir, M. Prevalence of stress and associated factors among regular students at Debre Birhan Governmental and Nongovernmental Health Science Colleges North Showa Zone, Amhara Region, Ethiopia 2016. *Psychiatry Journal*. 2018. 2018:1-7. <https://doi.org/10.1155/2018/7534937>
24. Sánchez, H., Reyes, C. & Mejía, K. Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2018. Recuperado de <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1480>
25. Carrasco, S. *Metodología de la Investigación Científica*. Lima: Editorial San Marcos; 2006.
26. Barraza, A. *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico*. 2007. Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/>
27. Teque, M., Gálvez, N. & Salazar, D. Estrés académico en estudiantes de Enfermería de universidad peruana. *Medicina Naturista*. 2020. 14(2):43-47. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760>
28. Castillo, C., Chacón, T. & Díaz, G. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*. 2016. 5(20):230-237. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>
29. Toribio, C. y Franco, S. Estrés Académico: El enemigo silencioso del estudiante. *Salud y Administración*. 2016.3(7):11-18. Recuperado de <https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/49>