



EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

"ACADEMIC STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS"

Angélica Elizabeth Parra Vacacela¹

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-4790-0821>

Estudiante del sexto semestre de la carrera de Trabajo Social en la
Universidad Técnica de Ambato. Ambato, Tungurahua, Ecuador,

Correo: aparra3350@uta.edu.ec

Eulalia Dolores Pino Loza²

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4630-7409>.

Doctora en Educación e Innovación Educativa, Licenciada en Trabajo Social.
Master en Psicología Educativa, Profesor Titular en Universidad Técnica de
Ambato, Ambato, Tungurahua, Ecuador. Correo: ed.pino@uta.edu.ec



RESUMEN

El estrés es una de las problemáticas más comunes y alarmantes del siglo XXI. Considerando que este afecta también a los estudiantes universitarios, es considerada como una amenaza cada vez más copiosa, por lo cual nos resulta imperativo investigar y concientizar a la sociedad sobre dicha problemática, su concepto, causas, efectos, sintomatologías y consecuencias a corto y largo plazo. El objetivo de este trabajo fue investigar y recolectar información relacionada al estrés académico, su analogía con los estudiantes universitarios, como les afecta, a su rendimiento académico, desarrollo social y formativo. El diseño de esta investigación fue de tipo experimental, con un enfoque mixto, en relación con la obtención de datos de tipo cuantitativos y cualitativos, contando con muestra estándar, quienes se encuentran en un parámetro de edad de 18 años a los 28 años, independientemente de cualquier otro indicador como sexo, género, situación social, económica, cultural, de etnia o religión. De esta muestra se obtuvo los resultados presentados y explicados para basar esta investigación. Teniendo en cuenta los resultados obtenidos, el estrés académico puede afectar de manera negativa la salud mental o física de los estudiantes. Por lo que es importante que estos aprendan a manejar el estrés, sus efectos y consecuencias, de una manera asertiva y saludable, además de que es necesario estipular algunas estrategias y métodos para afrontar dicha problemática dentro de la comunidad universitaria. Entre dichas técnicas se priorizaron varias, como la organización, el cuidado personal, implementar técnicas de manejo de estrés, además del apoyo profesional y social.

PALABRAS CLAVE: Estrés Académico, Estudiantes Universitarios, Sintomatología, Salud mental, Rendimiento académico.

ABSTRACT

Stress is one of the most common and alarming problems of the 21st century. Considering that this also affects university students, it is considered an increasingly recurring threat, which is why it is imperative for us to investigate and raise awareness in society about this problem, its concept, causes, effects, symptoms, and short and long-term consequences. The objective of this work was to investigate and collect information related to academic stress, its analogy with university students, how it affects them, their academic performance, social and educational development. The design of this investigation was of an experimental type, with a mixed approach, in relation to obtaining quantitative and qualitative data, with a standard sample, who are in an age parameter of 18 years to 28 years, regardless of any other indicator such as sex, gender, social, economic, cultural, ethnic or religious situation. From this sample, the results presented and explained to base this investigation were obtained. Get into account the results obtained, academic stress can negatively affect the mental or physical health of



students. Inasmuch as it is important that they learn to manage stress, its effects and consequences, in an assertive and healthy way, in addition to the fact that it is necessary to stipulate some strategies and methods to deal with this problem within the university community. Several of these techniques were prioritized, such as organization, personal care, implementing stress management techniques, as well as professional and social support.

KEYWORDS: *Academic Stress, University Students, Symptomatology, Mental Health, Academic Performance*

INTRODUCCIÓN

En la actualidad el estrés se considera una problemática grave de salud pública. Se ha llegado a considerar al estrés como el causante de un gran número de patologías y problemáticas de diferente tipología las cuales abarcan varios campos, como lo son el personal, el académico, el laboral, el social, entre otros, además se le procura el mérito por agravar problemáticas y patologías preexistentes, generando cuadros preocupantes para el abordaje social. (Cassaretto M., 2021)

Los índices de estrés en los jóvenes han aumentado en la actualidad, puesto que este sector de la población está expuesto a diversos factores de estrés, por lo cual están en mayor riesgo de desarrollar o recaer en este tipo de problemáticas e incluso se pueden ver afectados por muchos otros problemas de salud mental, como lo pueden ser los trastornos de ansiedad, adaptación, de conducta, emocionales, de desarrollo, los cuales a su vez se relacionan con problemas emociones, de convivencia, problemas familiares, de relaciones, abuso de sustancias, entre otros. (Inmensa, 2019).

Generalmente el estrés en los jóvenes se detona porque estos se ven expuestos a situaciones de presión o tensión de manera muy frecuente y generalmente se relacionan a hecho ligados a su desempeño académico, los cuales afectan a su estado emocional y anímico ya sea el largo plazo o de manera temporal,



hoy en día es muy común identificar estrés académico en los jóvenes en específico en quienes desempeña labores o actividades educativas o formativas de niveles superiores. (Alfonso, Calcines, Monteagudo, & Nieves, 2015).

Es por esto que es importante entender que es el estrés, sus rasgos, características, sintomatologías, efectos y consecuencias, como estos afectan a los jóvenes, en especial a los estudiantes universitarios, y como se relaciona el estrés académico con los estudiantes universitarios, con su desempeño y rendimiento académico, además de dar a conocer como esto les afecta en su desarrollo tanto personal como académico y como puede llegar a ser una problemática social de abordaje social. (Cassaretto M., 2021).

¿Qué es el Estrés Académico?

El "estrés académico" hace refiere a la presión emocional y la tensión que experimentan los estudiantes debido a las demandas y expectativas asociadas con su rendimiento académico. Este tipo de estrés puede provenir de una variedad de fuentes, incluida la carga de trabajo excesiva, la competencia entre compañeros, la necesidad de obtener calificaciones altas, los plazos, los exámenes y las preocupaciones sobre el futuro académico, entre otros. (Alfonso, Calcines, Monteagudo, & Nieves, 2015).

El estrés académico es definido por Barraza (2008) como un proceso que inicia cuando el estudiante valora las demandas del contexto educativo como estresantes, lo cual genera un desequilibrio sistémico (situación estresante) que desencadena síntomas desagradables (indicadores del desequilibrio), obligando al estudiante a implementar una serie de estrategias de afrontamiento para reestablecer el equilibrio perdido (Barraza (2008).

El estrés académico puede tener efectos negativos en la salud y el bienestar de los estudiantes independientemente del nivel académico en el que se encuentren. Esto puede provocar ansiedad, depresión, agotamiento emocional, dificultad para



concentrarse, problemas para dormir y rendimiento académico reducido. Además, el estrés prolongado puede tener un impacto negativo en otras áreas de su vida, como sus relaciones personales, familiares, amorosas y la calidad de vida en general. (Águila J., 2015).

¿Qué sintomatología presenta el estrés con mayor frecuencia?

El estrés independientemente de su tipo, puede manifestarse de diferentes maneras en cada individuo, se han identificado varias sintomatologías relacionadas al estrés, estos se han clasificado en cuatro tipologías, y diferenciados por el lugar donde se presentan, Es importante tener en cuenta que estos síntomas pueden variar en intensidad y duración, y no todas las personas pueden experimentar los mismos síntomas. (Dorado M., 2013). No obstante, estos son algunos de los síntomas más comunes asociados con el estrés:

1. Síntomas físicos:

- Dolor de cabeza.
- Tensión muscular y dolor muscular.
- Problemas digestivos, como dolor de estómago, diarrea o estreñimiento.
- Fatiga y agotamiento.
- Alteraciones del sueño, como insomnio o pesadillas.
- Cambios en el apetito, como aumento o disminución del hambre.

2. Síntomas emocionales:

- Irritabilidad
- Impaciencia
- Frustración
- Ansiedad o nerviosismo constante.
- Sentirse triste o deprimido.
- Cambios de humor frecuentes.
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- Sentimientos de soledad o aislamiento.



3. Síntomas cognitivos:

- Pensamientos acelerados
- Dificultad para relajarse.
- Preocupación constante
- Excesiva deliberación mental.
- Problemas para centrar la atención o recordar cosas.
- Sentirse confuso o sin claridad mental.

4. Síntomas de comportamiento:

- Mayor consumo de sustancias psicotrópicas como alcohol, tabaco o drogas.
- Cambios en los hábitos alimentarios, como comer demasiado o no comer lo suficiente.
- Aislamiento social
- Evitación de actividades sociales.
- Comportamientos compulsivos, como morderse las uñas o rascarse la piel.
- Insomnio
- Altos niveles de cansancio o sueño excesivo.

(Dorado M., 2013)

Relación del Estrés Académico con los Estudiantes Universitarios y como les Afecta.

El estrés académico puede tener un impacto significativo en la vida de los estudiantes universitarios. Pues este afecta directamente en su rendimiento y desarrollo dentro de este contexto, el estrés académico afecta a los estudiantes universitarios de diferentes formas. (Jean Benjamín S. 2020)

El estrés académico afecta a los estudiantes de diferentes formas una de estas puede ser la presión que estos sienten por lograr las metas que ellos, sus familias y contexto social, les impone, en general esta presión aumenta por la obtención de buenas calificaciones, cumplir con los trabajos, proyectos o trabajos



impuestos, además se relaciona con el querer sobresalir dentro del contexto universitario, para de esta forma influenciar en sus logros en el contexto laboral una vez que estos terminen la Universidad. (Nieves Z., 2015)

Finalmente esta presión y el aumento de los índices de estrés viene influenciada por la sobrecarga de trabajo que los estudiantes universitarios enfrentan a menudo, ya que poseen múltiples responsabilidades como asistir a clases, realizar investigaciones, completar tareas proyectos o trabajos, prepararse para exámenes, participar en actividades extracurriculares entre otros; la cantidad de tareas que los estudiantes generalmente provoca la acumulación de tareas, lo que puede generar una sobrecarga de trabajo y esto influencia al aumento del estrés. (Águila A., 2015)

Otro factor que puede relacionarse al apareamiento del estrés es la competitividad presente dentro de los ambientes universitarios, especialmente en programas académicos selectivos, pues los estudiantes sienten la presión de querer destacar entre los demás, generalmente los estudiantes pueden sentir la necesidad de compararse de forma constante con sus compañeros, lo que colectivamente puede influenciar al apareamiento de problemas de salud mental pues temen no estar a la altura o no poder competir con sus contrapartes una vez que estén en el ambiente laboral. (Kantlen G., 2019.)

Otro factor a tomar en cuenta es que los estudiantes universitarios a menudo poseen problemas para equilibrar sus horarios académicos con otras actividades, se ha comprobado que para los estudiantes universitarios con frecuencia resulta difícil equilibrar sus responsabilidades académicas con otras actividades como pueden ser los trabajos de tiempo parcial, las responsabilidades familiares o incluso actividades de desarrollo personal, generalmente la falta de tiempo o la mala gestión del mismo, puede generar un estrés adicional pues sienten que no pueden cumplir con todas las actividades que se propone o que deben completar. (Gallegos-luna 2018)



Uno de los factores más importantes dentro de los índices de estrés, generalmente está relacionado al contexto socioeconómico de los estudiantes, pues la preocupación por cubrir gastos académicos, costos de matrículas, gastos de manutención, entre otros; puede generar altos índices de estrés y preocupación dentro de los estudiantes. Se ha comprobado que en casos de estudiantes en situación de movilidad, cambio o adaptación de su contexto social y económico, estos tienden a sufrir mucho más estrés, que aquellos que estudian en su misma ciudad, generalmente los estudiantes universitarios que experimentan cambios significativos en relación a cambios de vivienda o de ciudad presentan mayores índices de estrés, lo que puede desencadenar otro tipo de conflictos como pueden ser enfermedades mentales o abuso de sustancias, entre otros. (Sánchez O. 2020)

METODOLOGÍA

Descripción de grupo de estudio

Por medio del análisis realizado al grupo de estudio elegido dentro del contexto universitario, y en relación a una serie de consideraciones previamente establecidas, se consideró que este debe estar consentido por un promedio de 100 alumnos, entre hombres y mujeres, de entre 18 a 28 años, pertenecientes a diferentes niveles de formación académica dentro de la carrera de trabajo social. Tomando en cuenta que todos los sujetos encuestados y que formaron parte del análisis realizado, poseen ciertos aspectos similares los cuales se consideran relevantes para la hipótesis, sus parámetros de edad se encuentran relacionados, pero no son generalizados, además comparten características similares en relación a su contexto social, formativo y de desarrollo académico y de desarrollo.

Como parte de la descripción se reconoce el número de sujetos por sexo dentro del grupo de estudio, con el fin de identificar y clasificar de mejor manera los datos obtenidos, teniendo un total de 70 mujeres, las cuales se encuentran dentro del parámetro de edad dispuesto, en relación al número de hombres participantes



tenemos 30 hombres, los cuales de igual forma se encuentran dentro del parámetro de edad dispuesto previamente.

Enfoque de la investigación

Para la sistematización de esta investigación se utilizó un enfoque de tipo mixto, el cual se constituye por la integración de dos modelos de investigación y análisis como son el enfoque cuantitativo y cualitativo, entendiendo que durante todo el proceso de investigación y análisis de información, se utilizaron ambos enfoque de manera simultánea, combinándolos para llegar por medio de los mismos a la obtención eficaz de los datos e información necesaria para la continuación y formulación de la hipótesis presentada como base de esta investigación.

Entendiendo que en relación a el enfoque cualitativo se entiende a este como la recolección y análisis de datos y resultados de tipo numérico o de cantidad, los cuales sirven para justificar la hipótesis estudiada en base a una medición numérica y análisis estadístico de datos, obteniendo validez teórica y estadística en relación a las evidencias analizadas.

Sobre el enfoque cualitativo, distinguimos que este enfoque usa la recolección de datos en su mayoría de tipo teórico - bibliográfica, sin bases estadísticas o numéricas, se enfoca en el estudio de la realidad desde una perspectiva empírica, de investigación teórica, generalmente basada en la percepción y análisis particular de los hechos, tomando en cuenta las particularidades del contexto social, cultura, poblacional entre otros.

Es importante entender que ambos enfoques se relacionan con la temática en investigación, la cual es " El Estrés Académico En Los Estudiantes Universitarios", en esta investigación el enfoque cuantitativo fue utilizado en la recolección y análisis de datos de tipo numérico y estadísticos, obtenidos durante el proceso de análisis de la problemática identificada en relación al sector de la población que fue examinado y tomado como muestra, además este enfoque fue útil



para la comprobación de la evidencia y la hipótesis que hemos propuesto en relación al tema, aportando a la obtención de resultados veraces y comprobables.

En relación al enfoque cualitativo este fue utilizado para la obtención de datos de tipo teórico y empíricos, los cuales serán tomados como sustento bibliográfico de nuestra investigación, además de que ha acreditado la obtención de un reconocimiento de tipo subjetivo en relación a la muestra analizada, ayudándonos a sintetizar y sistematizar los resultados obtenidos para que estos puedan ser utilizados dentro de la presentación de la investigación.

RESULTADOS

La información obtenida por medio de esta investigación arrojó datos realmente preocupantes, en relación a los niveles e índices de estrés presentes entre los estudiantes universitarios, planteando que en su mayoría los índices se disparan en su mayoría en los niveles superiores, determinado que el mismo se podría estar relacionando al alto nivel de actividades al que se exponen los alumnos universitarios, entre más cerca se encuentran de la culminación de su formación universitaria.

Conjuntamente y en base a la información obtenida en la investigación propuesta, se ha podido determinar que los índices de estrés dentro de la población universitaria son realmente altos, determinando que uno de cada tres universitarios sufre o sufrió algún nivel de estrés en algún momento durante la temporada académica, además se ha podido determinar que en por lo menos 4 de 10 casos estos episodios de estrés han derivado en problemas de salud mental, como la ansiedad, depresión, entre otros, en distintos casos los problemas relacionados al estrés han desencadenado problemas de salud física, como migraña, problemas gástricos, problemas de sueño, entre otros.



Otro indicador identificado en relación a la problemática, es en relación a la carga horario y académica, relacionada a la extensa malla curricular a la que se rigen y son expuestos ciertos niveles de formación, asociando esta hipótesis al hecho de que los niveles poseen menos carga horaria y académica, poseen mayor tiempo para realizar actividades de desarrollo personal fuera del contexto académico, lo que les permite distraerse y por lo tanto no generan tanto estrés, sin embargo en otros niveles en los que la carga horaria y académica es mucho más fuerte extensa, los estudiantes tienden a presentar mayores índices de estrés y otros problemáticas, por lo que podríamos plantear que si el tiempo de desarrollo o distracción se reduce, se favorece al aumento de los índices de estrés en los estudiantes universitarios.

En relación a los resultados obtenidos por medio de la investigación de carácter cuantitativo y cualitativo, se obtuvo un resultado del 94% de los encuestados, con resultados afirmativos en relación a el cuestionamiento sobre si han presentado momentos de tensión o estrés, durante el último periodo académico, haciendo de este una confirmación generalizada.

Tabla N.-01

Cuestionamiento n.- 01	Cantidad	Porcentaje
Respuesta Positiva	94	94%
Respuesta Negativa	6	06%
Total	100	100%

Fuente: datos alcanzados en la investigación

Elaboración: Angélica Parra

Otro resultado significativo derivado de la investigación, se obtuvo en relación a los diferentes tipos de reacción que los estudiantes universitarios experimentan, en relación a la presión y la acumulación de estrés, dividiendo estas reacciones en cuatro tipos, entre las cuales se obtuvo un 36% para reacciones físicas, 35% para psicológicas, 25% para comportamentales y 04% para cognitivas. Tal como se evidencia en la siguiente tabla.



Tabla N.-02

Reacciones	Cantidad	Porcentaje
Reacciones Físicas	36	36%
Reacciones Psicológicas	35	35%
Reacciones Comportamentales	25	25%
Reacciones Cognitivas	04	04%
Total	100	100%

Fuente: datos alcanzados en la investigación

Elaboración: Angélica Parra

Por último se logró recolectar información acerca de los mecanismos o estrategia para afrontar o combatir el estrés en los estudiantes, buscando indagar en las forma que los estudiantes aplican o usan para aliviar los efectos del estrés y cómo afrontan el mismo, para que este no afecte en gran manera a su rendimiento académico, obteniendo como resultado que el 10% de los estudiantes no poseen ninguna estrategia o método para afrontar el estrés, el 21% rara vez hace algo para afrontar el estrés, el 31% de los estudiantes algunas veces hacen algo para afrontarlo, el 23% de los estudiantes casi siempre aplica alguna estrategia o método para afrontar el estrés y por último el 15% de los estudiantes siempre aplica estrategias o métodos para afrontar y aplacar el estrés.

Tabla N.-03

Estrategias o métodos	Cantidad	Porcentaje
Nunca	10	10%
Rara vez	21	21%
Algunas veces	31	31%



Casi siempre	23	23%
Siempre	15	15%
Total	100	100%

Fuente: datos alcanzados en la investigación

Elaboración: Angélica Parra

Los resultados obtenidos implican un criterio realmente preocupante en relación al tema de la investigación, pues los índices de estrés, efectos, reacciones y entre otros criterios, arrojan cifras en su mayoría de enfoque negativo, pues se demuestra que los estudiantes universitarios, poseen grandes índices de estrés lo cual afecta a su rendimiento y desarrollo académico, además se evidencia una falta de métodos o estrategias direccionadas en tratar y afrontar esta problemática, buscando mitigar sus consecuencias a corto y largo plazo para los estudiantes.

DISCUSIÓN

El punto central de discusión es que es importante para los estudiantes aprender a gestionar el estrés de forma saludable, mediante técnicas de relajación, ejercicio físico regular, una alimentación equilibrada, búsqueda de apoyo social, familiar o educativo, además de implementar una buena organización en relación a sus tareas y responsabilidades, aprendiendo a gestionar de forma correcta su tiempo y actividades. En los casos más severos, puede ser necesario buscar la ayuda de profesionales médicos, como psicólogos o médicos, para obtener estrategias de manejo del estrés más específicas y adaptadas a cada situación.

Generalmente los estudiantes universitarios se enfrentan a expectativas académicas elevadas, ya sea de ellos mismos, de sus familias o de la sociedad, lo cual puede servir como un impulsor para que el estrés aparezca, si a esto le sumamos el ya de por sí estresante contexto universitario, con todas sus responsabilidades y obligaciones, los lineamientos sociales, culturales, económicos, la competitividad



académica, los extensos horarios y mallas curriculares, con los factores personales e individuales de cada sujeto, podríamos entender por qué el estrés es considerado una de las problemáticas actuales más común y alarmante de la actualidad.

CONCLUSIONES

El estrés académico puede afectar de forma negativa la salud física y mental de los estudiantes, además de que puede causar problemas como insomnio, ansiedad, depresión, fatiga y dificultad para concentrarse, además de otros problemas de salud física antes enlistados. De manera contigua es imperativo que los estudiantes universitarios aprendan a manejar el estrés y busquen el apoyo adecuado, ya sea a través de servicios de asesoramiento, grupos de apoyo o técnicas de afrontamiento saludables.

Teniendo en consideración la presencia de esta problemática en las universidades y sus grandes alcances, en conjunto con la necesidad de formar profesionales cada vez más capaces y con mayores posibilidades de autocontrol y con autorregulación, ante las diferentes situaciones que se les pueden presentar como futuros profesionales al servicio de la sociedad, es necesario encaminar las acciones de los docentes y personal de salud y bienestar estudiantil, para el establecimiento de capacidades y estrategias de enfrentamiento al estrés académico y profesional dentro de la comunidad universitaria.

Para que los estudiantes aprendan a manejar el estrés, sus efectos y consecuencias, de una manera asertiva y saludable, es importante estipular algunas estrategias y métodos para que aprendan a afrontar esta problemática, algunas estrategias o métodos aplicables y de gran utilidad podrían ser:

- La organización: es importante que los estudiantes aprendan a planificar, administrar y gestionar su tiempo, horarios y actividades de manera efectiva y puedan priorizar tareas.



- Establecer metas realistas: es importante que los estudiantes posean metas realistas y que vayan acorde a sus habilidades y recursos.
- Cuidado: es importante que los estudiantes cuiden su salud física y mental, posean una buena alimentación, hagan ejercicio regularmente, descansen, duerman lo suficiente, además de tener tiempo para actividades de recreación, desarrollo personal y de relajación.
- Técnicas de manejo de estrés: es importante que los estudiantes conozcan, posean y aplique técnicas y métodos para afrontar y manejar el estrés, aplicando técnicas de relajación, de respiración, meditación, entre otras.
- Establecer límites: es importante que los estudiantes establezcan límites, esto se relaciona con la organización, pues debe aprender a gestionar su tiempo, planificar sus actividades, establece límites y horarios, aprender a decir que no, y dejar de lado acciones o actividades que no le sean beneficiosas, además de que debe conocer sus límites para saber cuándo evitar exceder el mismo.
- Apoyo profesional o social: Es importante que los estudiantes conozcan y tengan la facilidad de acceso a los servicios de los profesionales relacionados a este tipo de problemática, aunque en ocasiones su contexto familiar o social también puede ayudar e influenciar al sujeto, los amigos, familia o docentes, pueden brindar apoyo o dirección para compartir consejos o simplemente para escuchar y respaldar a quien lo necesite.

Es importante que los estudiantes conozcan y apliquen todas estas técnicas, métodos y estrategias para que puedan lidiar, afrontar y manejar el estrés, sus efectos y de esta forma evitar sus consecuencias a largo plazo.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

El estrés en los adolescentes, más allá de las dificultades académicas / Inmensa. (2019, Jul. 2). Inmens.es. <https://www.inmens.es/articulo/estres-ansiedad-adolescentes-resultados-academicos#:~:text=Los%20adolescentes%20expuestos%20a%20factores,en%20las%20relaciones%2C%20entre%20otros.>

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.

Mónica Cassaretto, Vilela, P., & Lorena Tello Gamarra. (2021). *Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas*. 27(2), e482–e482. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>

Álvarez-Silva, L. A., Gallegos-Luna, R. M., Herrera-López, P. S., Álvarez-Silva, L. A., Gallegos-Luna, R. M., & Herrera-López, P. S. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitos-XXI, Revista de Ciencias Sociales Y Humanas*, 28, 193–209. http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1390-86342018000100193

Barrio, J., García, M., Ruiz, I., Arce, A., El Estrés, C., & Respuesta. (2006). Sistema de Información Científica. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37–48. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>

Nathaly Berrio García, & Rodrigo Mazo Zea. (2018). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55–82. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.11369>



- Dorado Martínez, C., Concepción, R., Vargas, & Rivas Arancibia, S. (2003). Estrés oxidativo y neurodegeneración. *MG Rev Fac Med UNAM*, 46(6).
<http://www.ejournal.unam.mx/rfm/no46-6/RFM46606.pdf>
- Águila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo De La Guardia, R., & Achon, Z. (2015). Estrés académico Academic Stress. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163–178.
<http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf?msclkid=66a2f81dcdba11ecb41e0f>
- Martínez Díaz ES, Díaz Gómez DA. Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educ Educadores* [Internet]. 2017 aprox. 12 p.]. Disponible en: [http://disde.minedu.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/2209/2007_Mart%C3%A9nez_D%C3%B3mez_D%C3%A1a_Una_aproximaci%C3%B3n_psicosocial_al_estr%C3%A9s_escolar.pdf?sequence=1](http://disde.minedu.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/2209/2007_Mart%C3%A9nez_D%C3%ADaz_G%C3%B3mez_D%C3%A1a_Una_aproximaci%C3%B3n_psicosocial_al_estr%C3%A9s_escolar.pdf?sequence=1)
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda Quirama, Tatiana. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Iue.edu.co*.
http://revistas.iue.edu.co/revistas_iue/index.php/Psicoespacios/article/view/1331
- Kantlen, K., Eugenia, G., Fátima, P., Directora, D., Tortul, L., & Candela, M. (2019). *UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA*.
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>