

Estrés Académico en estudiantes universitarios de una dependencia de educación superior en Michoacán
Academic Stress associated with university students from a bachelor's unit in Michoacán

Valadez Cisneros Ana Adelaida¹, Núñez Pastrana Fabiola¹, Huerta Baltazar Mayra Itzel¹, Ortiz Mendoza Guadalupe¹, Vargas Peña Josué¹, Guzmán Vega Esmeralda¹

¹ Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

Correo de autor principal:
ana.valadez@umich.mx

Resumen

Introducción: En la actualidad existe un gran porcentaje de estrés en la población a nivel mundial. Sin embargo, en la etapa universitaria es uno de los ambientes donde se presenta con mayor frecuencia e intensidad debido a la complejidad de este periodo estudiantil. Según la Organización Mundial de la Salud, define estrés académico: reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva, conductual ante estímulos y eventos académicos. En México existe el 40% de personas que sufren estrés. **Objetivo general:** Evaluar el nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios de una dependencia de educación superior en Morelia Michoacán. **Objetivos específicos:** Describir las variables sociodemográficas que caracterizan a la población de estudio, identificar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes universitarios de una dependencia de educación superior en Morelia, Michoacán. **Metodología:** Se trata de un estudio con enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, descriptivo, transversal y prospectivo. El muestro es no probabilístico a conveniencia la muestra fue de 90 estudiantes, el instrumento utilizado: Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estrés académico con un Alfa de Cronbach: 0.85. **Resultados:** Fueron del género femenino con un 84.4% (76), contra el masculino 15.6% (14), el rango de edad predominante fue entre 21-23 años de edad 73.3% (66), el estado civil 94.4% (85) solteros, ocupación 58.9% (53), religión católica 75.6% (68). Los niveles de estrés académico fueron leve con un 14.3% (12), moderado 47.6% (40) y severo 42.2% (38). **Conclusiones:** El nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios de una dependencia educativa fue un nivel moderado.

Palabras clave: estudiantes universitarios, estrés académico, salud mental.

Abstract

Introduction: Currently, there is a high percentage of stress within the global population. However, during the university stage, stress is one of the most frequently and intensely occurring phenomena due to the complexity of this educational period. According to the World Health Organization, academic stress is defined as a reaction of physiological, emotional, cognitive, and behavioral activation in response to academic stimuli and events. In Mexico, 40% of individuals suffer from stress. **General objective:** To assess the level of academic stress among university students in a higher education institution in Morelia, Michoacán. Specific objectives: To describe the sociodemographic variables that characterize the study population, To identify the level of academic stress experienced by university students in a higher education institution in Morelia,

Michoacán. **Methodology:** This is a quantitative study, with a non-experimental, descriptive, cross-sectional, and prospective design. The sampling was non-probabilistic and convenience-based, with a sample of 90 students. The instrument used was the Systemic Cognitive Inventory for Academic Stress with a Cronbach's Alpha of 0.85. **Results:** The majority of the participants were female, representing 84.4% (76), compared to 15.6% (14) male participants. The predominant age range was 21-23 years, accounting for 73.3% (66) of the sample. Regarding marital status, 94.4% (85) were single, and 58.9% (53) were employed. As for religion, 75.6% (68) identified as Catholic. The levels of academic stress were as follows: mild at 14.3% (12), moderate at 47.6% (40), and severe at 42.2% (38). **Conclusions:** The level of academic stress among university students in this educational institution was found to be moderate.

Keywords: university students, stress psychological, mental health

Introducción

El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. Es una alteración debido a la razón de que existe una falla del reglamento de autocontrol, para la adaptación y regulación de nuevas habilidades y competencias para el proceso de aprendizaje de la universidad y por lo cual puede ser una determinante para el bajo rendimiento académico y deserción de los jóvenes universitarios (OMS, 2021).

Al momento de que existe el estrés académico, se manifiesta en diferentes formas como ansiedad, cansancio, insomnio, desinterés profesional, ausentismo e incluso deserción. El cual nos puede llevar a un distrés del entorno de la universidad. Es un proceso de adaptación que se puede utilizar para reaccionar ante situaciones inesperadas, cambios de rutina de la vida diaria, que pueden ser negativas o positivas. En el caso de los estudiantes que cambian constantemente su forma de llevar su día, se refleja en la forma de actitud y cuidado de uno, como es el agotamiento, falta de concentrarse, alteración en la alimentación (Damián, 2023).

Se puede entender que el estrés es una respuesta natural que sirve para sobrevivir. Permite adaptar al ser humano a los diversos cambios, sin embargo, siempre se está expuesto a un sin fin de estresores como lo son estímulos, situaciones externas, que se pueden percibir de distinta gravedad subjetivamente, por lo que las respuestas físicas, emocionales o conductuales son manifestadas de forma distinta.

El estrés afecta tanto a la mente como al cuerpo. Es positivo tener un poco, pues nos ayuda a realizar las actividades diarias, pero cuando el estrés pasa a ser excesivo tiene consecuencias físicas y psíquicas. Sin embargo, podemos aprender a lidiar con él para sentirnos menos abrumados y mejorar nuestro bienestar físico y mental (OMS, 2021). Cuando tenemos estrés nos resulta difícil relajarnos y concentrarnos, y podemos sentirnos ansiosos o irritables. Además, el estrés puede causar dolor de cabeza o de otras partes del cuerpo, malestar gástrico, dificultades para dormir o alteraciones del apetito (comer más o menos de la cuenta).

Cuando el estrés se cronifica, puede agravar problemas de salud y dar lugar a un aumento del consumo de tabaco, bebidas alcohólicas y otras sustancias. Las situaciones estresantes pueden causar o exacerbar problemas de salud mental, frecuentemente ansiedad o depresión, que requieren atención médica. Hay problemas de salud mental que pueden deberse a la persistencia del estrés si este ha empezado a afectar a nuestra vida y nuestro desempeño educativo o laboral (OMS, 2021).

A nivel mundial se estima que por lo menos el 25% de todos los estudiantes universitarios actualmente cursan por un proceso de estrés académico, siendo las carreras de la salud las que presentan

los índices más altos (OMS, 2021).

Se calcula que en México entre 30 y 40% de las personas sufren estrés, es el segundo país a nivel mundial con el índice más alto en incidencia de este problema, después de China (López, 2022). Pérez Ortega (2018), en su artículo la caracterización del estrés académico de las ciencias de la salud y los mecanismos que utilizan para afrontarlo, puntualiza que se ha demostrado que en el contexto universitario, la gran mayoría de los estudiantes experimentan un grado elevado de estrés académico, pues tienen la responsabilidad de cumplir con las obligaciones académicas; experimentan, en ocasiones, sobrecarga de tareas y trabajos, además de la evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño.

Objetivo General:

Evaluar el nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios de una dependencia de educación superior en Morelia Michoacán.

Objetivos Específicos:

1. Describir las variables sociodemográficas que caracterizan a la población de estudio.
2. Identificar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes universitarios de una dependencia de educación superior en Morelia Michoacán.

Metodología

Fue una investigación con un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, descriptivo, transversal y prospectivo. El muestreo fue no probabilístico a conveniencia con una muestra conformada por 90 estudiantes. El universo de estudio serán los estudiantes universitarios de la Facultad de Enfermería UMSNH. Este estudio se realizó durante el periodo de agosto de 2023 hasta julio de 2024. El espacio donde fue llevado a cabo la presente investigación fue la Facultad de Enfermería UMSNH ubicada en la Calzada ventura puente 112, Chapultepec Norte, 58260 Morelia Michoacán.

Los criterios de selección fueron los siguientes: como criterios de inclusión se tomaron en cuenta estudiantes universitarios que aceptaron ser partícipes en el estudio, independientemente de origen, género, sexo, edad, ocupación, estado civil y religión, estudiantes universitarios inscritos al programa de la universidad y que firmaron la hoja de consentimiento informado.

Los criterios de exclusión: Estudiantes universitarios de otras licenciaturas, estudiantes universitarios no inscritos al programa de la universidad y los criterios de eliminación estudiantes universitarios que cumpliendo los criterios de inclusión no acepten participar y las encuestas incompletas.

Para medir la variable estrés académico se utilizó el instrumento Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems elaborada por Arturo Barraza Macías. El instrumento está constituido por 23 ítems distribuidos de la siguiente manera: Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no), permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario. Contiene un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho. Siete ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre. Siete ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre. Siete ítems

que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre).

El cuestionario fue diseñado para ser autoadministrado y puede ser aplicado de manera individual o grupal. Es sin tiempo limitado para su resolución; su aplicación dura entre 20 y 25 minutos. Este instrumento reporta las siguientes propiedades psicométricas:

Confiabilidad: el inventario en su totalidad presenta una confiabilidad en alfa de Cronbach de .85. La dimensión de estresores presenta una confiabilidad de .83; la de síntomas presenta una confiabilidad de .87; y la de estrategias de afrontamiento una de .85. Todas ellas también en alfa de Cronbach. Todos estos niveles de confiabilidad pueden ser considerados muy buenos de acuerdo a la escala de valores propuesta por DeVellis (2011) y al ser el alfa de Cronbach un procedimiento basado en la consistencia interna se puede afirmar la homogeneidad de los ítems con relación al constructo “estrés académico” que los integra.

Análisis de consistencia interna: los resultados muestran que todos los ítems correlacionaron positivamente ($p < .01$) con el puntaje global obtenido por cada encuestado, siendo el valor r de Pearson menor de .280 y el mayor de .671; así mismo, cada ítem correlaciona de manera positiva ($p < .01$) con el puntaje obtenido, en su dimensión correspondiente, por cada encuestado, siendo el valor r de Pearson menor de .662 y el mayor de .801. Este resultado confirma la homogeneidad de los ítems alrededor del constructo “estrés académico” y la direccionalidad única de los ítems.

Análisis de grupos contrastados: los resultados muestran que todos los ítems permiten discriminar ($p < .01$) entre los alumnos que presentan un nivel bajo de estrés de los que presentan un nivel alto; así mismo permiten discriminar ($p < .01$) entre una baja y alta presencia de cada uno de los componentes sistémico procesuales del estrés.

El Análisis Factorial Exploratorio permitió identificar tres factores que explican el 47% de la varianza total; estos tres factores se corresponden con los componentes sistémico procesuales que establece el Modelo Sistémico Cognoscitivista: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. (Barraza, A., 2018).

El procesamiento de la información se realizó a través del paquete estadístico SPSS versión 25; se empleó estadística descriptiva, porcentajes y frecuencias.

En esta investigación se apegó a lo establecido en el reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud. Prevalció el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y bienestar del ser humano participante (artículo 13) y estará desarrollada conforme a los principios científicos y éticos que justifican la investigación médica (artículo 14, fracción I).

Resultados y Discusión

Los resultados obtenidos sobre el estudio con respecto a las variables sociodemográficas fueron: la variable sobre el lugar de origen urbano 68.9% (62) fue más representativa, el rango de edad de los estudiantes universitarios fue de 21-23 años de edad con un 73.3% (66). En cuanto a la variable género fueron mayoría las mujeres 84.4% (76). (Véase tabla 1).

Tabla 1.
 Variables sociodemográficas de la población de estudio (n=90)

VARIABLES	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
Lugar de origen		
Rural	28	31.1
Urbano	62	68.9
Sexo		
Hombre	14	15.6
Mujer	76	84.4
Edad		
18 años - 20 años	17	18.9
21 años - 23 años	66	73.3
24 años - 26 años	3	3.3
27 años - 29 años	2	2.2
Más de 30 años	2	2.2
Estado civil		
Casado (a)	4	4.4
Soltero (a)	85	94.4
Unión libre	1	1.1
Ocupación		
Estudiante	53	58.9
Estudiante y hogar	5	5.6
Estudiante y trabaja	32	35.6
Religión		
Agnóstico	4	4.4
Ateo	10	11.1

	Católico	68	75.6
	Creyente	1	1.1
	Cristiano	7	7.8
<hr/>			
Semestre			
	Quinto	41	45.6
	Séptimo	49	54.4

Nota. Cédula de variables sociodemográficas.

En cuanto a la tabla 2. Se obtuvieron los niveles de estrés académico siendo leve, moderado y severo. El 47.6% (40) de los estudiantes presentaron estrés académico moderado siendo este el nivel más representativo en los estudiantes universitarios; siguiendo el nivel severo con un 42.2% (38); con estos resultados obtenidos se responden los objetivos del presente estudio y observando que si hay evidencia de estrés académico de los estudiantes universitarios.

Tabla 2.
Nivel de estrés académico (n= 90)

Variables		f (Frecuencia)	%(Porcentaje)
Nivel de estrés académico	Leve	12	14.3%
	Moderado	40	47.6%
	Severo	38	42.2%

Nota. Instrumento de Medición de Estrés Académico.

Al realizar la indagación sobre el tema una de las variables que comprende los datos sociodemográficos es el origen, el cual nos permite identificar si nuestra población es de procedencia ya sea urbana o rural. En contraste con otras investigaciones se observó lo siguiente:

Al analizar los resultados de la investigación que se realizó “Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería - Montería, Colombia” (Llorente Pérez, e tal., 2019), identificó con la variable sociodemográfica de origen de procedencia de los estudiantes, las cifras mostradas son que de procedencia urbana con un 93.87% y del área rural con un porcentaje de 6.13%, en comparación con nuestros resultados de la investigación, simplificados demostrados en el apartado de resultados (tabla 1), donde el estudiantado de procedencia urbana de los semestres estudiados son del 68.9% y de procedencia rural de un 31.1%, dando como resultado el análisis de los resultados podemos decir que los estudiantes que están en rango académico universitario que tienen un origen de procedencia urbana.

El estudiantado a nivel universitario en los estudios la mayoría son de origen urbano, aunque también se presenta un cierto porcentaje de población rural, dando como resultado que la población que abarca más

el campo de la universidad en el ámbito de enfermería podemos observar que el origen urbano, la minoría de la población de procedencia rural debido a que son los que se traslada en busca de la carrera de preferencia, en este caso sería de enfermería.

Con respecto a la variable de sexo de los participantes de nuestra investigación, al realizar la recolección de los datos de esta misma, llegamos a diferencias la población que más abarca la información sobre el tema de investigación, fue el sexo femenino con un dato de 84.4% y el sexo masculino con un porcentaje de 15.6%, llegando así que en el sexo más entrevistado suele ser las mujeres a esto se le asocia que la carrera es más demanda por las mujeres que los hombres.

De acuerdo con la investigación que se realizó (Ruedas González, 2020), se puede observar que la distribución por sexo de los estudiantes de enfermería de la universidad especializada de las Américas, nos demuestra en su estudio que el sexo que más abarca más en esta carrera de enfermería, dando un porcentaje de 81.0% de la población femenino, por otro lados el sexo masculino nos da un resultado de 19.0%, dando credibilidad a que esta carrera en particular abarca más el sexo femenino, aunque la cantidad mayoritaria sea del sexo femenino, también a sexo masculino es parte de la población estudiantil. En cuanto a la variable de edad, en nuestro estudio realizado se obtuvo un rango que oscila entre 18 a mayor de 30 años (tabla 1), ya que la carrera permite estudiar no prohíbe o especifica el rango de edad de su alumnado en esta carrera, por lo tanto en los resultados de nuestra investigación abarca un porcentaje de 18% entre 18 a 20 años, de 21 a 23 años 73.3% siendo este el más alto, el 3.3% de 24 a 26 años, de un porcentaje de 2.2% abarcando de 27 a 29 años y finalmente el límite del rango de más de 30 años con un porcentaje de 2.2%, esto si lo comparamos con los resultados obtenidos en la investigación de "Estrés académico en estudiantes" (Silvia Ramos, e tal. 2019) en donde podemos encontrar cierta similitud en los rangos de edad de ambas investigaciones, como lo menciona Silvia Ramos el rango de 17 a 18 años se presenta un porcentaje de 55.6%, de 21 a 24 años expone un 39.4% y de un 5% en relación con una edad de 25 a 28 años.

Al comparar estos resultados exhibidos en el párrafo anterior podemos analizar que el rango de edad de los estudiantes que fueron partícipes de las investigaciones tanto de la nuestra como la que se citó para estudiar y contrastar, en común tiene que el rango edad similar entre 17 a 23 años, esto nos indica que es la mayor cantidad de edad que convive en la etapa universitaria.

Cabe considerar, que otro factor indispensable es el estado civil, ya que este nos permite conocer más acerca de nuestra población, pues bien, existen circunstancias mayores mientras se está en una relación que potencian a la aparición de padecer estrés persistente ya que al tener otras responsabilidades involucra un tal grado de alerta y adaptabilidad, como los problemas entre pareja, el cuidado de los hijos, las tareas del hogar, que sobre exige al individuo, y en este caso, al estudiante agregándole las tareas y ocupaciones escolares; a diferencia de no estar en una relación pues las actividades matrimoniales no existen y aparecen otros factores determinantes entre los estudiantes solteros más enfocados a su bienestar académico.

Siendo así, nuestra muestra (tabla. 1) refleja que el 94.4% se encuentra soltero, el 1.1% en unión libre y el 4.4% está casado, predominando "el no estar en una relación", que a su vez en estudiantes de la Carrera de Odontología de la Universidad de Monterrey "El estrés académico en alumnos de odontología" (Barraza Macías, e. tal., 2019), el 46.7% informa mantener una relación sentimental, mientras que el 53.3% no se encuentra manteniendo una relación sentimental.

Por otro lado, la ocupación es una variable sociodemográfica fundamental pues corresponde a la actividad que desempeña la persona, nos sirve como indicador para conocer más acerca de la población

entrevistada o estudiada. Los resultados de nuestra investigación (tabla. 1) atienden cierta relación con lo que sustenta Becerra Calle, e.tal., 2021, en su estudio describe respecto a la muestra entrevistada como se dividen de acuerdo a su ocupación.

Cabe señalar que este es un factor predisponente a padecer mayor estrés y pone a prueba la capacidad de adaptación de cada individuo. Mientras que, para nuestra población, al ser más de la mitad del alumnado que estudia, esto nos indica que cuentan con apoyo por parte de sus familiares y se tiene el deseo creciente de tener una carrera universitaria.

Respecto a la afiliación religiosa, se señala que en consideración con la religión que profesan de manera activa estudiantes universitarios de Psicología, Arquitectura y Ciencias Sociales, el 55.1% profesa la religión católica o alguna variante cristiana mientras que el 44.9% restante no profesa ninguna religión (Tovar Jaeger, 2019), esto muestra mayor contraste en que el catolicismo es la religión predominante en los últimos años en toda Latinoamérica (Statista, 2023), por ende se dice, que la religión y la espiritualidad personal impulsan a cambiar o mejorar el comportamiento, ya que hacen constatar que éstos tienen un efecto calmante en los creyentes debido a que los hace sentir menos ansiosos frente a aquello desconocido y a sus propios errores.

Los niveles de estrés académico con un porcentaje 47.6% (40) de los estudiantes presentaron un nivel moderado. Cassaretto (2021) en su investigación "Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas" indica una semejanza en la presencia de estrés moderado en la población de estudio es de 38.3%, así mismo Heber, et al. (2019) demuestra similitud en el nivel moderado con un 63.9%.

Conclusiones

El nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios fue moderado, se encontraron datos relevantes de estrés académico significativo por ende indica una problemática circunstancial dentro de la población de estudio que se destaca. Por el cual puede estar influido por varios factores como puede ser exámenes finales, presentaciones, prácticas clínicas e incluso proyectos finales.

De acuerdo con la base de datos analizada, la población de estudio, conformada por 90 participantes, en su mayoría son mujeres, con origen urbano. Las edades más frecuentes son de 21 a 23 años. En cuanto al estado civil, la categoría predominante es la de solteros. Respecto a la religión, el catolicismo es más prevalente. Finalmente, se destaca más participación de los alumnos que cursan el séptimo semestre.

En relación con los resultados obtenidos se demuestra que, de los noventa participantes, ochenta y cuatro presentaron estrés académico, de los cuales la mayoría tienen nivel moderado, Dentro de la dimensión estresores se encontró que tener tiempo limitado para hacer el trabajo que encargan los profesores es una constante que genera más impacto en esta dimensión, por otro lado, en la dimensión síntomas se presentan con mayor frecuencia ansiedad, angustia o desesperación.

Estas son problemáticas que afectan en el estilo de vida, que inicia de manera aguda y se va volviendo una situación súbita y crónica. En todos los ámbitos se percibe estrés, ya que es usado como un mecanismo de defensa ante situaciones desconocidas, por lo que es necesario alentar al ser a buscar mecanismos de defensa como terapias para la canalización de estas enfermedades, participar en las escuelas promoviendo técnicas del manejo de estrés, ejercicios de respiración, alimentación balanceada,

actividad física , técnicas para planear y organizar las tareas en conjunto con tutorías, y ofertar terapias psicológicas grupales o de forma individualizada.

Con los resultados obtenidos se sugiere la creación o implementación de nuevas estrategias de aprendizaje para favorecer el bienestar físico, psicológico y social s de los estudiantes universitarios, con el fin de coabyudar a disminuir todos los factores que puedan causar estrés académico y con ello tengan un rendimiento académico eficaz y efectivo en su vida de estudiantes y profesional en un momento dado.

Referencias

- Barraza Macías, A., e. tal., (enero - junio 2019). El estrés académico en alumnos de Odontología. *Revista Mexicana de Estomatología*. Vol. 6.No.1.
<https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/236>
- Becerra Calle, M. A., e. tal., (2022). Influencia del estrés en estudiantes de enfermería del X Semestre de la UCSM., Arequipa 2021. Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Católica de Santa María. pp. 42. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/5a7afe19-bac1-4fda-927b-3bb8cb82d24d>
- Bedoya Cardona, E., y Vázquez Caballero, D. A. (2019). Estrés y funcionamiento cognitivo en universitarios. *Revista Chilena de Neuropsicología* Vol. 4, N°1, pág 23-29.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7855458>
- Cassaretto M., Vilela P., y Gamarra L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de la conducta de la salud, características sociodemográficas y académicas. *Scielo Perú*.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272021000200005
- Castillo Avila, I., Barrios Cantillo, A., y Alvis Estrada, L. R. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Revista Investigación En Enfermería: Imagen Y Desarrollo*, 20(2). <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/imagenydesarrollo/article/view/16457/>
- Castillo-Navarrete, J. L., Guzmán-Castillo, A., Bustos, N. C., Zavala, S., Walter Vicente, P. B. (2020). Propiedades Psicométricas del Inventario SISCO-II de Estrés Académico. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, vol. 3, núm. 56.
<https://www.redalyc.org/journal/4596/459664450009/459664450009.pdf>
- García Frias, J & Gonzalez Jaimes E. I., (2022). El estrés académico causante de la procrastinación en la educación virtual. Una revisión sistemática. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y Desarrollo Educativo*, 13(25), e004. Epub 03 de octubre de 2022.
<https://doi.org/10.23913/ride.v13i25.1238>
- Organización Mundial de Salud. (OMS). (2021). Estrés académico. https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress?qad_source=1&gclid=CjwKCAjwqfm3BhBeEiwAFfxrG-VEjKjqv7rDF77bcwiSWBfGBtVjrSI9xaUUBccyC0dsvr8IkYJ3pBoCPBcQAvD BwE
- Prensa de Mayo Clínic. (2023). Control del estrés. Fundación Mayo para la Educación y la Investigación Médicas. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987>
- Ruedas González, A. A, (2022). Estrés en Estudiantes de Enfermería, Duelistas, Chiriquí. Escuela de Ciencias Médicas y de la Enfermería. Universidad Especializada De Las Américas.
<https://doi.org/10.57819/7qrp-5g34>
- Silva Ramos, M. F., López Cocotle, J. J., Sánchez de la Cruz, O., y González Angulo, P. (2019). Estrés

académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. Revista científica de enfermería, 18, 25-39. <https://rua.ua.es/dspace/handle/10045/100448>

Silva Ramos, M. F., López Cocotle, J. J. y Columba Meza, M. E. (2019, febrero 28). Estrés Académico en estudiantes universitarios. Universidad Autónoma de Aguascalientes. *Revista Ciencias Sociales y Humanidades*. Vol. 28. pp. 75-83. 2020. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>