

Nivel de Estrés en los Estudiantes de las Licenciaturas en Enfermería y Nutrición de la Universidad de la Sierra Sur

Karla Jareth Condoyque-Méndez^a, Aldrin Erick Herrera-Pérez^a, Arturo Ramírez-Pacheco^a, Pedro Luis Hernández-González^b, Laura Isabel Hernández-Arzola^b

Resumen

Introducción: El estrés académico es aquel que padecen los alumnos fundamentalmente de educación media y superior, y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar. El objetivo de esta investigación fue comparar el nivel de estrés académico en estudiantes del área de la salud de la Universidad de la Sierra Sur. **Material y método:** El estudio es observacional, transversal, prospectivo y comparativo. Se estudió una muestra de 280 estudiantes de las Licenciaturas en Enfermería y Nutrición. Los participantes respondieron un cuestionario de datos sociodemográficos y el inventario SISCO de estrés académico. **Resultados:** No existe diferencia significativa en el nivel de estrés entre los estudiantes de enfermería y los de nutrición, sin embargo, existe un mayor porcentaje de alumnos de enfermería con estrés moderado. Las variables sociodemográficas que se asociaron al nivel de estrés fueron el semestre que cursaba, para ambas licenciaturas, y el ingreso económico, la vida sexual activa y las horas de biblioteca para la Licenciatura en Enfermería. Entre los estresores que destacan se encuentran la sobrecarga de trabajo, la evaluación del profesor, entender los temas vistos en clase y el límite de tiempo para tareas. Los síntomas con mayor prevalencia en ambas licenciaturas fueron el morderse las uñas y la somnolencia, y para la Licenciatura en Enfermería se agregó la inquietud. La estrategia de afrontamiento más utilizada fue enfrentar la preocupación, en nutrición le siguió la búsqueda de información, mientras que en enfermería fue la elaboración de un plan.

Palabras clave: estrés académico, estudiantes universitarios, enfermería, nutrición.

Introducción

El estrés es un factor epidemiológico debido a que es un generador de diversas patologías¹. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), México es el país con más alto índice de estrés y de los

Abstract

Introduction: Academic stress affects students fundamentally in secondary school and higher education. There are many sources of stress in relation to school activities. **Objective:** To investigate the levels of academic stress in students at Universidad de la Sierra Sur. **Method and material:** The study is observational, transversal, prospective and comparative. This particular study measured the academic stress levels of 280 students studying a degree in Nursing and Nutrition. The participants responded to a questionnaire of sociodemographic data and the SISCO inventory of academic stress. **Results:** No significant difference exists in levels of stress between students of Nursing and Nutrition; however, there is a greater percentage of Nursing students with moderate stress. The changing sociodemographic that is associated with stress level was the semester workload of majors, economics, an active sex life, and the mandatory library hour for the Nursing degree students. Other stressors were being over worked, evaluations by the teacher, understanding topics viewed in class and the time limit for homework. The symptoms with higher prevalence in both majors were nail biting and somnolence. For Nursing students, stressors included restlessness. The stress management strategy students used the most was to face their worries. Nutrition students searched for information, while nursing students created a plan.

Keywords: academic stress, university students, nursing, nutrition.

75 mil infartos que se registran al año, el 25% se relacionan con esta condición². Con base en el informe de la Universidad Sussex de Inglaterra³, "México es uno de los países con mayores niveles de estrés en

^a Universidad de la Sierra Sur, Licenciatura en Enfermería, Guillermo Rojas Mijangos s/n esq. Av. Universidad, Col. Universitaria, C.P. 70800, Miahuatlán de Porfirio Díaz, Oaxaca, México.

^b Universidad de la Sierra Sur, Instituto de Investigación sobre la Salud Pública, Guillermo Rojas Mijangos s/n esq. Av. Universidad, Col. Universitaria, C.P. 70800, Miahuatlán de Porfirio Díaz, Oaxaca, México.

Correspondencia: Laura Isabel Hernández Arzola
Universidad de la Sierra Sur-ISSP
Correo electrónico: liha03@hotmail.com

el mundo en razón de que presenta los principales factores que provocan esta enfermedad, tales como pobreza y cambios constantes de situación”.

El término “estrés” fue importado a la psicología por el fisiólogo Hans Selye, aunque en un principio él lo denominó “Síndrome de estar enfermo”, posteriormente se le consideró como “Síndrome General de Adaptación” o “Estrés”^{2,3}. Martínez y Díaz⁴, lo definen como “una amplia gama de experiencias, entre las cuales figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o alguna otra situación”.

El estrés está presente en todos los medios y ambientes, incluso en el ámbito académico, en donde se observa implicaciones sobre el rendimiento de los estudiantes². Para Águila y cols.⁵, “el estrés académico es aquel que padecen los alumnos fundamentalmente de educación media y superior, y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar”. El estresor afecta el equilibrio del organismo, de manera física, psicológica y cognitiva o emocional, además, se considera un agente desencadenante del estrés y provoca una respuesta corporal fisiológica, la cual puede manifestarse física y psicológicamente^{1,6}.

En Maldonado y cols.⁷, se plantea que una elevación de estrés altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración de estas respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunas situaciones disminuye la calificación en los exámenes, en otros, los alumnos no llegan a presentar el examen o abandonan el aula antes de que inicie la evaluación⁸.

El rendimiento académico, se define como “el nivel de conocimientos, habilidades y destrezas que el estudiante adquiere durante el proceso enseñanza-aprendizaje, la evaluación de este se realiza a través de la valoración que el docente hace del aprendizaje de los educandos inscritos en un curso, ciclo o nivel educativo, lo que va a estar en relación con los programas y el desempeño de los escolares en todo el proceso”³.

Barraza⁹, crea un modelo basado en la teoría general de sistemas y la teoría transaccional del estrés, que le permite caracterizar el estrés académico como el estado psicológico de la persona, para su estudio reconoce 3 componentes sistémicos: los estresores, los indicadores de situaciones estresantes (síntomas) y las estrategias de afrontamiento.

Los trabajos encontrados sobre el tema demuestran la existencia de altos índices de estrés en los estudiantes universitarios en diversas situaciones: en los primeros semestres de la carrera¹⁰, cuando tienen altas cargas de trabajo como proyectos y trabajos finales¹¹, y durante los periodos previos a los exámenes¹².

También se ha encontrado una gran vulnerabilidad de los estudiantes universitarios a sufrir periodos de estrés sostenidos dados por el ingreso a la universidad, el proceso de separación de la familia y la adaptación a un medio poco habitual^{13,14}. Marty y cols.¹⁵, encontraron un importante porcentaje de estudiantes del área de la salud que presentaron estrés sintomático durante los periodos de mayor exigencia académica, con mayor predominio en mujeres y en los primeros años de las carreras.

El objetivo de la investigación fue comparar el nivel de estrés académico en estudiantes de dos licenciaturas del área de la salud de la Universidad de la Sierra Sur.

Metodología

Se realizó un estudio observacional, transversal, prospectivo y comparativo. La población estuvo conformada por 1100 alumnos de la Licenciatura en Enfermería y 221 alumnos de la Licenciatura en Nutrición. Para determinar la muestra se aplicó la fórmula de proporciones finitas estableciendo un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, obteniendo un total de 280 estudiantes. Se realizó un muestreo aleatorio estratificado en alumnos inscritos durante el semestre 2015-2016 “A” de 2° a 8° semestre de las Licenciaturas en Enfermería y Nutrición. Los estratos quedaron conformados por 220 alumnos de Enfermería y 60 de Nutrición quienes fueron elegidos a través de un muestreo aleatorio simple. Posteriormente se

elaboró una solicitud de autorización dirigida a las jefas de carrera de las dos licenciaturas, en la que se dio a conocer el estudio a realizar, su objetivo y el número de participantes. A los estudiantes seleccionados se les localizó durante las horas de sala de cómputo para no interferir con los horarios de clase, se les explicó el objetivo del estudio y quienes aceptaron, firmaron una carta de consentimiento informado posteriormente se les aplicaron los cuestionarios, las dudas fueron resueltas en el momento.

Con respecto a los aspectos éticos de la investigación en seres humanos y de acuerdo a los principios de Helsinki vertidos en el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud; esta investigación se encuentra en el esquema del Título Segundo, Capítulo I, Artículo 17 categoría I, investigación sin riesgo ya que sólo se administrarán los cuestionarios descritos en la metodología.

Cumpliendo con el artículo 20 del mismo capítulo, se obtuvo el consentimiento informado por escrito.

Tipo y diseño del estudio

Se realizó un estudio observacional, transversal, prospectivo y comparativo, cuyo objetivo fue comparar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios, la hipótesis alterna fue: Existe diferencia en el nivel de estrés entre los estudiantes de Enfermería y los de Nutrición.

Participantes

280 estudiantes de nivel superior de una universidad pública ubicada en la ciudad de Miahuatlán de Porfirio Díaz, Oaxaca, México.

Instrumentos

Se utilizaron dos cuestionarios para el estudio, el primero fue para obtener datos sociodemográficos del participante y el segundo fue el inventario SISCO de estrés académico¹⁶, este inventario está conformado por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem filtro que, en términos dicotómicos (si-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem tipo Lickert, (donde 1 es poco y 5 mucho), que permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems tipo Lickert (donde 1 es nunca y 5 siempre), que identifican la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- Quince ítems tipo Lickert (donde 1 es nunca y 5 siempre), que permiten identificar la frecuencia con que se presentaban los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Seis ítems tipo Lickert (donde 1 es nunca y 5 siempre), que identifican la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

El nivel de estrés se determina con las puntuaciones de los 15 ítems tipo Lickert que identifican los síntomas o reacciones al estímulo estresor; la puntuación máxima era de 75 y la mínima de 15, se realizó la siguiente operación: la puntuación máxima se le restó la puntuación mínima y se dividió entre 3 para obtener los niveles, que quedaron de la siguiente manera: 15-34 leve; 35-55, moderado y 56-75, severo.

La validez se determinó por medio de análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados¹⁶. La confiabilidad del inventario que se obtuvo por mitades fue de .87 con una confiabilidad de alfa de Cronbach de .90¹⁷.

Los datos cualitativos se expresaron en porcentajes y se describieron en tablas y gráficas y para los datos cuantitativos se analizaron las diferencias de media con ANOVA y con T de Student cuando había 3 o más categorías. Se utilizó el programa JMP Statistics versión 9.

Resultados

El cuestionario de datos sociodemográficos se aplicó a los 220 estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y 60 de la Licenciatura en Nutrición. Dicho cuestionario estaba dividido en 4 secciones: datos sociales (Tabla 1), datos económicos y de vivienda (Tabla 2), datos académicos (Tabla 3) y datos de salud reproductiva (Tabla 4).

Tabla 1. Datos sociales.

Variable		Enfermería	Nutrición
Edad	Años cumplidos	20.61 ± 1.69	21.23 ± 1.71
Sexo	Mujer	83.18%	83.33%
	Hombre	16.82%	16.67%
Estado civil	Casado	0.9%	1.67%
	Soltero	95%	98.33%
	Unión libre	4.1%	-
Religión	Católica	77.27%	81.67%
	Ateo	9.54%	10%
	Otros	13.19%	8.33%
Lengua indígena	Sí	18.18%	11.67%
	No	81.82%	83.33%
Tipo de lengua indígena	Zapoteco	57.50%	85.71%
	Mixteco	17.50%	14.29%
	Otros	25%	-

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2. Datos económicos y de vivienda.

Variable		Enfermería	Nutrición
Ingreso económico mensual	\$0 a \$500	9.54%	-
	\$500 a \$1000	25.91%	36.67%
	\$1000 a \$1500	23.64%	21.67%
	\$1500 a \$2000	23.64%	1.67%
	Más de \$2000	17.27%	18.33%
Quien proporciona el ingreso económico	Papá	54.10%	52.67%
	Mamá	38.64%	43.33%
	Otros	7.26%	4%
Trabajas y estudias	Sí	7.27%	5%
	No	92.73%	95%
Vivienda	Rentada	78.19%	65%
	Propia	0.9%	35%
	Prestada	20.91%	-

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3. Datos académicos.

Variable		Enfermería	Nutrición
Semestre	2°	35%	30%
	4°	31.82%	25%
	6°	17.27%	23.33%
	8°	15.91%	21.67%
Número de materias de semestre	6	11.36%	13.34%
	5	85.45%	81.66%
	4	1.36%	-
	3 o menos	1.92%	5%
Distribución del horario de clases	Por la mañana	80%	76.67%
	Por la tarde	2.73%	-
	Ambos	17.27%	23.33%
Horas de biblioteca por semana	0	1.37%	5%
	1 a 3	20.91%	31.67%
	4 a 6	54.54%	48.33%
	Más de 6	23.18%	11%

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 4. Datos de salud reproductiva.

Variable		Enfermería	Nutrición
Vida sexual	Sí	26.82%	30%
	No	73.18%	70%
Está embarazada	Sí	0.9%	-
	No	99.1%	100%
Tiene hijos	Sí	4%	3.33%
	No	96%	96.67%
Enfermedad	Sí	3.64%	1.67%
	No	96.36%	98.33%

Fuente: Elaboración propia.

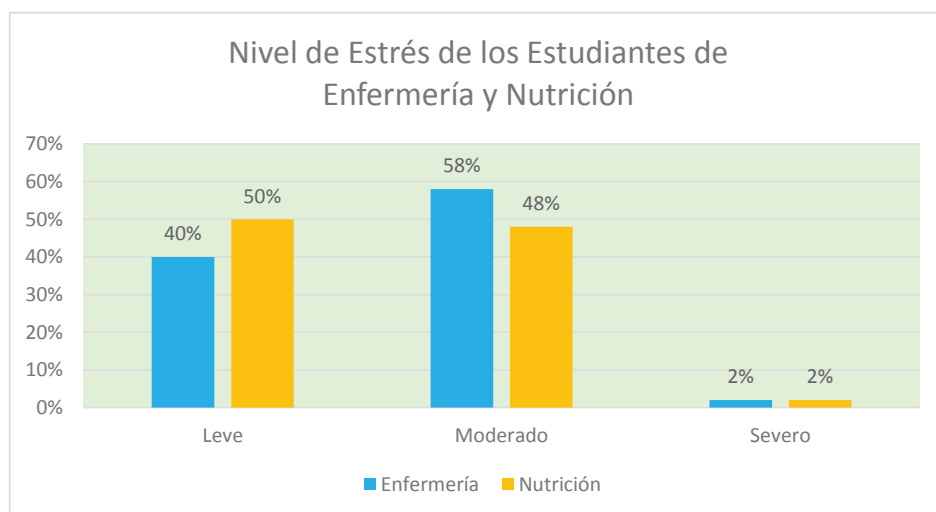
El inventario SISCO de estrés académico fue contestado por 187 alumnos de la Licenciatura en Enfermería y 42 de la Licenciatura en Nutrición, debido a la pregunta filtro quedaron descartados

51 alumnos. En la tabla 5 se muestran los estímulos estresores y los síntomas más relevantes y las estrategias de afrontamiento más utilizadas en los alumnos de Enfermería y Nutrición.

Tabla 5. Inventario SISCO de estrés académico.

Estímulos estresores	Enfermería					Nutrición				
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Sobrecarga de tarea	2.5 %	17.5 %	42 %	27 %	11 %	-	19 %	45.5 %	28.5 %	7 %
Evaluación del profesor	2 %	15.5 %	40 %	27 %	15.5 %	-	12 %	43%	26 %	19%
Entender los temas vistos en clase	8 %	28 %	38 %	20 %	6%	9.5 %	21.5 %	45 %	12 %	12%
Límite de tiempo para tareas	4 %	22.5 %	39 %	24.5 %	10 %	2.5 %	21.5 %	38 %	31 %	7 %
Síntomas	Enfermería					Nutrición				
Morderse las uñas	27 %	30.5 %	20 %	15 %	7.5 %	31 %	26 %	26 %	9.5 %	7.5 %
Somnolencia	10.5 %	28.5 %	35 %	19 %	7 %	16.5 %	24 %	31 %	21.5 %	7 %
Inquietud	13 %	31 %	34 %	13.5 %	8.5 %	5 %	33 %	38 %	21.5 %	2.5 %
Estrategias de afrontamiento	Enfermería					Nutrición				
Enfrentar la preocupación	4 %	27 %	39 %	22 %	8 %	12 %	21.5 %	38 %	16.5 %	12 %
Elaboración de un plan	7.5 %	26 %	42 %	18 %	6.5 %	-	33 %	40.5 %	19 %	2.5 %
Búsqueda de información	13 %	27 %	39 %	19 %	2 %	14 %	21.5 %	43 %	12 %	9.5 %

Fuente: Elaboración propia.



20 Gráfica 1. Nivel de estrés de los estudiantes de Enfermería y Nutrición.
Fuente: Elaboración propia.

Por licenciatura se analizaron las variables sociodemográficas con el puntaje de estrés para conocer las posibles relaciones.

Con respecto a los datos sociales no se encontraron relaciones estadísticamente significativas en ninguna de las 2 licenciaturas. En lo que refiere a los datos económicos y de vivienda, los alumnos cuyo ingreso económico oscilaba entre \$0 a \$500 presentaron un mayor nivel de estrés ($P=0.0010$) en comparación de quienes sus ingresos iban de \$1000 a \$1500; si la madre era quien proporcionaba los ingresos el nivel de estrés fue mayor a diferencia de que si era el padre ($P=0.0080$); sin embargo estas relaciones no se encontraron en la Licenciatura en Nutrición.

En relación a los datos académicos, se analizaron los niveles de estrés entre los diferentes semestres encontrando que en la Licenciatura en Enfermería, hay una diferencia estadísticamente significativa entre 2º y 8º semestre ($P=0.0195$) y 4º y 8º semestre ($P=0.0062$), es decir los alumnos de los primeros semestres tuvieron puntuaciones más altas de estrés en comparación con los alumnos más avanzados. En la Licenciatura en Nutrición solo se encontró esta diferencia entre los alumnos de 4º y 8º semestre ($P=0.0296$). En lo referente a las horas semanales que pasan en la biblioteca se encontraron niveles más altos de estrés en los alumnos que pasan más de 6 horas a diferencia de los que asisten de 1 a 3 horas ($P=0.0294$), esta asociación sólo se encontró en la Licenciatura en Enfermería.

Dentro de las variables de salud reproductiva encontramos que los estudiantes de enfermería que refirieron tener una vida sexual activa presentaron mayores puntuaciones de estrés, en comparación a los que no ($P=0.0390$). En la Licenciatura en Nutrición no se vio esta diferencia.

También se analizaron las puntuaciones de estrés y los otros elementos del inventario: los estímulos estresores y las estrategias de afrontamiento, para conocer las asociaciones existentes. En la Licenciatura en Enfermería se encontró que las puntuaciones de estrés más elevadas se asociaban con cada uno de los estímulos estresores (competencia grupal, sobrecarga de tareas y trabajos escolares, personalidad y carácter del profesor, evaluaciones de los profesores, tipo de trabajos que pide el profesor, el no entender los

temas vistos en clase, la participación en clase y el tiempo limitado para realizar los trabajos) con una $P= <0.0001$ en cada caso, mientras que en la Licenciatura en Nutrición se asoció solamente con personalidad y carácter del profesor ($P=0.0056$), el no entender los temas vistos en clase ($P=0.0208$) y la participación en clase ($P=0.0145$). Acerca de las estrategias de afrontamiento no hubo asociaciones estadísticamente significativas.

Discusión

El estrés académico está presente en los estudiantes de todas las edades y niveles de las instituciones educativas^{18, 19}. Se le ha relacionado con variables como género, edad, profesión, entre otros^{2, 20}. Dentro de este estudio los hallazgos encontrados, en la población estudiantil universitaria, las variables ingreso económico y vida sexual activa estuvieron relacionadas con el nivel de estrés, esto concuerda con diferentes autores. Los escasos recursos económicos representan una fuente de estrés tal como los señalan García y cols.²¹ y American Psychological Association (APA),²² la diferencia que existe entre las dos licenciaturas podría deberse a que la mayoría de los estudiantes de enfermería no son de la comunidad donde se encuentra la universidad y reciben menos ingresos aunado a que tienen que pagar su vivienda, mientras que un mayor porcentaje de alumnos de nutrición tienen vivienda propia y reciben mayor ingreso.

En el estudio "sexualidad y estrés", Günter²³ señala que la vida sexual activa genera estrés pero no hace referencia a determinada etapa. A pesar de que no hay una diferencia estadísticamente significativa en los puntajes de estrés entre la Licenciatura en Enfermería y la Licenciatura en Nutrición, sí se observa un mayor porcentaje de alumnos de enfermería con un nivel moderado de estrés.

Los alumnos de los primeros semestres obtuvieron mayores puntajes de estrés lo que coincide con lo reportado por Celis²⁴ y Polo y cols.²⁵, donde difiere la percepción de estrés académico e incidencia de éste en los de recién ingreso a la vida universitaria. En su estudio Álvarez y cols.¹⁰, relacionan las horas de estudio como factor importante para generar estrés; la asociación que se obtuvo entre el número de horas que dedican a la biblioteca y el nivel de estrés, no permite distinguir si el número de horas aumenta el nivel de estrés, o si el

nivel de estrés genera que los alumnos dediquen más horas al estudio.

Los estresores académicos que los alumnos de la muestra reportan con mayor frecuencia, también se han encontrado en otros trabajos: la evaluación de los profesores^{18, 24}, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares^{24, 26}, y el tiempo limitado para realizar los trabajos²⁷; el único que no se encontró referido por otros autores pero que sobresale en los estudiantes de nutrición fue el de entender los temas vistos en clase. Estresores como la competencia grupal²⁴ y la personalidad y carácter del profesor²⁸ han sido reportados por otros autores sin embargo en este estudio no fueron tan relevantes.

La sintomatología presentada por los alumnos de este trabajo también se ha reportado en otras investigaciones. Ayala²⁹ describe que entre las manifestaciones de ansiedad de alumnos de enfermería se encuentran la onicofagia y la inquietud; Jerez-Mendoza³⁰, en su estudio con alumnos de diferentes carreras del área de la salud, reporta que entre los síntomas presentados con mayor frecuencia estaban la somnolencia y la inquietud, también hace referencia a las estrategias de afrontamiento más utilizadas: enfrentar la preocupación, elaborar un plan y búsqueda de información donde obtuvo resultados similares.

Conclusión

No existe diferencia en el nivel de estrés entre los estudiantes de Enfermería y los de Nutrición; en ambas licenciaturas predominó el nivel moderado de estrés.

Los alumnos de Enfermería tuvieron un mayor número de variables sociodemográficas (ingreso socioeconómico, vida sexual activa) con las que se asoció un mayor nivel de estrés en comparación con los alumnos de Nutrición.

La estrategia de afrontamiento más utilizada por estudiantes universitarios fue enfrentar la preocupación, el uso adecuado de esta táctica y otras técnicas para enfrentar el estrés se deben combinar e integrar en un sistema que tenga en cuenta las habilidades y estilos de aprendizaje para brindar al estudiante una mejor adaptación al ambiente universitario.

El principal aporte de esta investigación radica en que a pesar de que existe literatura sobre estrés académico, no se cuenta con suficiente información en la población del sur del país, que como sabemos tiene condiciones de educación distintas al resto de la república. También las condiciones de orígenes heterogéneos de los alumnos, además del sistema educativo de la Institución.

Dentro de las limitantes de este estudio se encontró que no se tomaron en cuenta los periodos de prácticas de los estudiantes, las cuales son mayores en la Licenciatura en Enfermería y de que no existe una medida basal del nivel de estrés al inicio del semestre.

Para futuros trabajos se sugiere que se tomen en cuenta a las carreras ajenas al área de la salud; los diferentes tipos de sistemas educativos y las diferentes metodologías de enseñanza empleadas en la docencia.

Las autoridades universitarias pueden implementar talleres para que el alumno aprenda a utilizar las diferentes estrategias de afrontamiento.

Referencias

- [1] Berrio N, Mazo R. Estrés académico. Rev psicol univ Antioquia. 2011 Jul-Dic;3(2):65-82.
- [2] México es el país con más alto índice de estrés. México: Universia.net; 2013 [consultado el 12 de junio de 2016]. Disponible en: <http://noticias.universia.net.mx/en-portada/noticia/2013/07/04/1034482/mexico-es-pais-mas-alto-indice-estres.html>
- [3] Caldera J, Pulido B, Martínez M. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de los Altos. Rev Educ Desa. 2007 Oct-Dic;4(7):77-82.
- [4] Martínez E, Díaz D. Una aproximación psicosocial al estrés escolar. Educación y Educadores [Revista on-line] 2007. [consultado el 16 de junio de 2016]; 10(2):11-22. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/834/83410203>
- [5] Águila B, Calcines M, Monteagudo de la Guardia R, Nieves Z. Estrés académico. Edumecentro. 2015 Abr-Jun;7(2):163-178.
- [6] De Camargo B. Estrés, síndrome general de

- adaptación o reacción general de alarma. *Revista Médico Científica*. 2004;17(2):78-86.
- [7] Maldonado MD, Hidalgo MJ, Otero MD. Programa de intervención cognitivo-conductual y de técnicas de relajación como método para prevenir la ansiedad y el estrés en alumnos universitarios de enfermería y mejorar el rendimiento académico. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*. 2000;(53):43-57.
- [8] Román CA, Ortiz F, Hernández Y. El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Rev Iberoam Educ*. 2008;47(2):1-8.
- [9] Barraza A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista de Psicología Iztacala*. 2006;9(3):110-29.
- [10] Álvarez J, Aguilar J, Lorenzo J. La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Rev Electron Investig Psicoeduc Psigopedag*. 2012;10(26):333-54.
- [11] Jensen J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teen through the twenties. *Am Psychol*. 2000;55(5):469-80.
- [12] Muñoz FJ. El estrés académico: incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios [tesis doctoral]. Universidad de Sevilla; 1999. Disponible en: <http://fondosdigitales.us.es/tesis/tesis/669/el-estres-academico-incidencia-del-sistema-de-ensenanza-y-funcion-moduladora-de-las-variables-psicosociales-en-la-salud-el-bienestar-y-el-rendimiento-de-los-estudiantes-universitarios/>
- [13] Beck R, Taylor C. y Robbins, M. Missing home: Sociotropy and autonomy and their relationship to psychological distress and homesickness in college freshmen. *Anxiety, Stress and Coping*. 2003;(16):155-162. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/228806491_Missing_home_Sociotropy_and_autonomy_and_their_relationship_to_psychological_distress_and_homesickness_in_college_freshmen
- [14] Pulido MA, Serrano ML, Valdés E, Chávez MT, Hidalgo P, Vera F. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*. 2011; 21(1):31-37.
- [15] Marty C, Lavin M, Figueroa M, Larrain D, Cruz C. Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. *Rev Chil Neuro-Psiquat*. 2005;43(1):25-32.
- [16] Barraza A, Propiedades psicométricas del inventario SISCO del estrés académico. *Psicología Científica*. com [Revista on-line] 2007. [consultado el 1 de agosto de 2016]. Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com>
- [17] García CH. La medición en ciencias sociales y en la psicología. En: Landeros R, Gonzales M. *Estadística SSPS y metodología de la investigación*. 2006; México: Trillas
- [18] Barraza A. Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Psicología Científica*. com [Revista on-line] 2005 [consultado el 5 de agosto de 2016]. Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-19-caracteristicas-del-estres-academico-de-los-alumnos-de-educacion-mediasuperior.pdf>
- [19] Ranjita M, Castillo L. Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *Int J Stress Manag*. 2004;11(2):132-48.
- [20] Barraza A. Estrés académico: Un estado de la cuestión. *Revista Psicología Científica*. com [Revista on-line] 2007 [consultado el 20 de agosto de 2016]; 9(2). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2>
- [21] García-Ros R, Pérez-Gonzalez F, Pérez-Blasco J, Natividad LA. Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Rev Latinoam Psicol*. 2012; 44(2):143-54.
- [22] American Psychological Association. Manejando el estrés durante los tiempos difíciles de la economía. Washington, DC: American Psychological Association [2016]. Disponible en: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tiempos.aspx>
- [23] Günter J. Sexualidad y estrés. *Aposta Rev Cien Soci* 2004. Disponible en: <http://apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/jursch3.pdf>
- [24] Celis J, Bustamante M, Cabrera D, Cabrera M, Alarcón W, Monge E. Ansiedad y Estrés Académico

- en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. An Fac med Univ nac mayor San Marcos. 2001;62(1):25-30.
- [25] Polo A, Hernández JM, Pozo C. Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*. 1996;2(2-3):159-72.
- [26] Cabanach R, Valle A, Rodríguez S, Piñeiro I, González P. Las creencias motivacionales como factor protector del estrés en estudiantes universitarios. *Eur J Psychol Educ*. 2010 Jun;3(1):75-87.
- [27] Barraza A. El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Av Psicol Latinoam*. 2008 Jul-Dic;26(2):270-89.
- [28] Barraza A. El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Psicología Científica*.com [Revista on-line] 2004 [consultado el 10 de septiembre de 2016]; 6(2). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-postgrado/>
- [29] Ayala R, Pérez M, Obando I. Trastornos menores de salud como factores asociados al desempeño académico de estudiantes de enfermería. *Enfermería glob*. 2010;18:1-13.
- [30] Jerez-Mendoza M, Oyarzo-Barría C. Estrés académico en estudiantes del departamento de salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Rev Chil Neuro-Psiquiat*. 2015;53(3):149-57
- Recibido:** 18 de noviembre de 2016
Corregido: 19 de diciembre de 2016
Aceptado: 20 de diciembre de 2016
Conflicto de interés: No existe conflicto de interés