



Artículo Original

Estrés académico en estudiantes universitarios del Norte de Sinaloa, México

Academic stress in university students in Northern Sinaloa, Mexico

Adela Mares Loera¹

 <https://orcid.org/0009-0000-9883-8685>

Mónica del Socorro Macarena Padilla^{2*}

 <https://orcid.org/0000-0003-0679-5898>

Abigail Loera Olivas³

 <https://orcid.org/0009-0008-4855-8704>

Dora Aida Valenzuela Maro⁴

 <https://orcid.org/0000-0002-0225-3795>

Angelica Serrano Valenzuela⁵

 <https://orcid.org/0009-0002-6182-2270>

¹ Estudiante de Maestría en Ciencias en Enfermería, Facultad de Enfermería Mochis, Universidad Autónoma de Sinaloa

² Doctora en Estudios Sociales, Facultad de Enfermería Mochis, Universidad Autónoma de Sinaloa

³ Maestra en Tecnología Educativa, Facultad de Enfermería Mochis, Universidad Autónoma de Sinaloa

⁴ Maestra en Creatividad e Innovación Educativa, Facultad de Enfermería Mochis, Universidad Autónoma de Sinaloa

⁵ Maestra en Enfermería, Facultad de Enfermería Mochis, Universidad Autónoma de Sinaloa

*Autor para correspondencia: monica.mp@uas.edu.mx

Recibido: 28/04/2025

Aceptado: 10/12/2025



Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir igual (CC BY-NC-SA 4.0), que permite compartir y adaptar siempre que se cite adecuadamente la obra, no se utilice con fines comerciales y se comparta bajo las mismas condiciones que el original.

Resumen

Introducción: Dentro del contexto universitario, el estrés se presenta como estrés académico, un fenómeno de carácter multifactorial que repercute negativamente en el equilibrio emocional, la eficacia del aprendizaje y el estado general de salud del estudiantado. **Objetivo:** Describir el estrés académico en estudiantes universitarios. **Metodología:** El diseño de estudio fue con un enfoque cuantitativo descriptivo y transversal, la población de estudio fueron estudiantes 1,726 jóvenes estudiantes inscritos en un programa de Licenciatura de Enfermería, de una universidad pública al norte de México, la muestra fue de 315 estudiantes seleccionados mediante un muestreo aleatorio simple, para medir el estrés académico se utilizó el Inventario SISCO. Para el análisis de datos se usó SPSS para estadística descriptiva. **Resultados:** De los 315 estudiantes universitarios encuestados, se observó que la mayoría percibe estrés ocasionalmente (37%), mientras que un 20% reporta altos niveles de estrés ante situaciones académicas demandantes, como exámenes, ensayos y trabajos de investigación. Asimismo, el 36% indicó experimentar factores estresantes de tipo físico y psicológico relacionados con la sobrecarga de tareas y obligaciones escolares, y finalmente, un 23% manifestó cursar el semestre con un nivel elevado de estrés de manera general. **Conclusiones:** Los datos encontrados demuestran que los estudiantes universitarios tienen un alto nivel de preocupación y nerviosismo, los factores más estresantes fueron, las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación), seguido de la sobrecarga de trabajos escolares y tareas.

Palabras clave: Estrés Psicológico, Estrés Académico, Estudiantes, México

Abstract

Introduction: In the university context, stress manifests itself as academic stress, a multifactorial phenomenon that negatively affects students' emotional balance, learning effectiveness, and overall health. **Objective:** To describe academic stress in university students. **Methodology:** The study design was descriptive and cross-sectional with a quantitative approach. The study population consisted of 1,726 young students enrolled in a Bachelor of Nursing program at a public university in northern Mexico. The sample consisted of 315 students selected through simple random sampling. The SISCO Inventory was used to measure academic stress. SPSS was used for descriptive statistics in the data analysis. **Results:** Of the 315 university students surveyed, it was observed that the majority perceive stress occasionally (37%), while 20% report high levels of stress in demanding academic situations, such as exams, essays, and research papers. Likewise, 36% indicated that they experience physical and psychological stressors related to an overload of school tasks and obligations, and finally, 23% stated that they are going through the semester with a high level of stress in general. **Conclusions:** The data found show that university students have a high level of concern and nervousness. The most stressful factors were teacher evaluations (exams, essays, research papers), followed by an overload of schoolwork and assignments.

Keywords: Stress, Psychological, Academic stress, Student, Mexico,

Introducción

Los estudiantes universitarios experimentan cambios significativos durante su formación, como un aumento de la autonomía, una mayor responsabilidad y factores estresantes vitales, que afectan su salud mental, bienestar y compromiso con su salud. El estrés académico surge principalmente de las exigencias escolares, la carga académica y las demandas propias del proceso formativo. Estas condiciones pueden afectar de manera directa el bienestar emocional y psicológico del estudiantado (Salazar-Granizo et al., 2024).

El estrés es la respuesta adaptativa de un individuo para afrontar eventos adversos. Sin embargo, cuando se prolonga en el tiempo, se considera un factor de riesgo para la salud física y mental (Picard, M., & McEwen, 2018). De acuerdo con la Real Academia Española (RAE, s. f.), el estrés se define como una tensión provocada por situaciones agobiantes que generan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos que, en algunos casos, resultan graves.

En el contexto universitario, el estrés académico representa una problemática de alta relevancia social, ya que incide directamente en el bienestar psicológico, emocional y físico de una población clave para el desarrollo social y profesional, las exigencias propias de la educación superior, sumadas a factores personales, familiares y económicos, pueden generar desequilibrios que afectan el rendimiento académico, la permanencia escolar y la calidad de vida del estudiantado. Asimismo, el impacto del estrés académico trasciende el ámbito individual, al reflejarse en fenómenos como la deserción universitaria, el bajo aprovechamiento académico y la formación de profesionales con mayores dificultades para enfrentar entornos laborales exigentes (Aragon et al. 2022; Londoño et al., 2024).

el estrés puede entenderse como una forma de presión que surge cuando existe un desequilibrio entre las demandas externas o internas que enfrenta una persona y los recursos adaptativos con los que cuenta para afrontarlas, lo cual pone a prueba su capacidad de

respuesta y adaptación (Marin y Colos, 2022). En el ámbito educativo, el estrés académico se entiende como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y fundamentalmente psicológico, que se desarrolla cuando el estudiante percibe determinadas exigencias del contexto escolar como estresores, las cuales generan una respuesta manifestada en diversos síntomas físicos, emocionales o cognitivos, y lo obligan a implementar estrategias de afrontamiento con el fin de restablecer el equilibrio personal y académico (Berrios et al., 2020).

Desde esta perspectiva, el estrés académico refleja la actitud del estudiante frente a las múltiples demandas académicas, tales como exámenes, presentaciones, actividades prácticas o investigaciones, entre otras. Estas exigencias promueven la fijación de metas de alto rendimiento y el cumplimiento de tareas en plazos estrictos, lo que puede derivar en manifestaciones físicas, psicológicas y conductuales que afectan el desempeño y el bienestar general (Vargas, 2020).

Por tanto, se trata de una problemática propia del contexto escolar en los estudiantes universitarios, ya que al ingresar a la educación superior suelen experimentar vivencias humanas complejas derivadas de un proceso de enseñanza-aprendizaje distinto al del nivel educativo previo. Estas experiencias se asocian con las exigencias propias de la vida universitaria, el nerviosismo ante el ingreso o la permanencia en una facultad y la adaptación a nuevas dinámicas académicas. Como resultado, esta etapa formativa suele estar acompañada por la presencia de estrés académico, el cual impacta en el desempeño y bienestar del estudiantado.

Según Hernández (2021) existen múltiples factores que afectan el estado emocional y las relaciones interpersonales del estudiante, estas pueden ser vivenciadas en forma distinta dependiendo del estilo de vida de cada estudiante, lo que se va modificando según el momento de realizar trabajos académicos por lo que lo lleva a tener hábitos que se convierten en

conductas insalubres, como por ejemplo el excesivo consumo de cafeína, ingestión de tranquilizantes, lo que puede llegar posteriormente, a la aparición de trastornos de salud (Carranza-Rodríguez y Monzón, 2023). En este contexto, el estudiante universitario se encuentra expuesto a diversos factores que influyen en su comportamiento, adaptación y desempeño académico, ya que debe afrontar cambios personales, sociales y educativos que inciden en su vida cotidiana y en la construcción de su proyecto de vida, lo que hace pertinente identificar los factores de estrés académico que impactan en su rendimiento escolar (Lobato-Baez et al., 2021).

En este campo, la investigación y la evidencia científica son pilares fundamentales para fortalecer el quehacer profesional y promover el interés por la mejora continua. El estudiante universitario transita por una etapa formativa es decir de primer año, en la que convergen diversos factores personales, sociales y educativos que influyen en su proceso de adaptación a las demandas de la educación superior, cuando dichas exigencias son percibidas como superiores a sus capacidades de afrontamiento, pueden generar estrés académico, afectando su equilibrio emocional y su funcionamiento cognitivo (Lobato-Baez et al., 2021).

Por consiguiente, resulta fundamental identificar el estrés académico que experimentan los estudiantes universitarios de primer año, a fin de generar información relevante que permita diseñar, difundir y operacionalizar estrategias orientadas a fortalecer la continuidad estudiantil, particularmente en el área de la salud, la identificación de dichos factores contribuirá a favorecer el bienestar integral del estudiantado y a promover condiciones que faciliten la culminación de la carrera profesional elegida.

En este sentido, el presente estudio adquiere relevancia al incidir positivamente en el desarrollo cognitivo, emocional y personal de los estudiantes, ofreciendo oportunidades tanto individuales como colectivas para la adopción de cambios psicológicos, físicos y emocionales

que favorezcan un trayecto académico exitoso. Por lo anterior el presente estudio se realizó con el objetivo de identificar el estrés académico en estudiantes universitarios del Norte de Sinaloa, México.

Metodología

El diseño de este estudio fue cuantitativo de alcance descriptivo y de corte transversal, (Hernández-Sampieri & Mendoza-Torres, 2018). La población de estudio esta constituida por 1,726 jóvenes estudiantes con edad de 18 a 23 años de ambos sexos inscritos en un programa de Licenciatura de Enfermería, de una universidad pública al norte de México, el proceso de selección de la muestra se efectuó a partir de un muestreo aleatorio simple, tomándose una muestra de 253 estudiantes, según criterios de un nivel de confianza de 95% y un margen de error de 5%.

En los criterios de inclusión contemplaron a estudiantes inscritos en primer grado durante el ciclo escolar 2023–2024. Como criterios de exclusión se consideró a aquellos estudiantes que no se encontraban inscritos en primer grado o que tenían un diagnóstico confirmado de ansiedad, depresión por considerar que influyen en la presencia del estrés. Asimismo, como criterio de eliminación, se determinó eliminar a participantes que no contestaran al 100% el instrumento.

Para medir el estrés académico se utilizó el Inventario SISCO, este instrumento, en su versión dos, está conformado por 37 ítems y fue desarrollado por Barraza-Macias (2007); se trata de un instrumento de autorreporte que evalúa tres dimensiones del estrés académico: estresores académicos, síntomas o reacciones que incluyen subdimensiones físicas, psicológicas y comportamentales y estrategias de afrontamiento. En cuanto a sus propiedades psicométricas, se ha reportado un coeficiente alfa de Cronbach de 0.90 (Barraza-Macías, 2007).

Previo al procedimiento de recolección de datos, el estudio se sometió a la aprobación del Comité de Ética en Investigación (CEI-084) de la Facultad de Enfermería Mochis, posterior a ello, se solicitó mediante oficio a las autoridades de la institución el permiso para desarrollar el proceso de colecta de datos, el proceso fue presencial en espacios áulicos de la Facultad. Los estudiantes universitarios que cumplieron con los criterios de inclusión establecidos para el estudio, firmaron el consentimiento informado garantizando la confidencialidad y el uso exclusivo de la información con fines académicos.

Las consideraciones éticas del estudio se fundamentaron en el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud (LGISS, 2014), el cual establece que en toda investigación con seres humanos debe prevalecer el respeto a la dignidad, la protección de los derechos y el bienestar de los participantes, así como la evaluación del riesgo entendido como la probabilidad de sufrir algún daño derivado del estudio, ya sea inmediato o tardío. Asimismo, la participación fue voluntaria y se garantizó el consentimiento informado por escrito, mediante el cual los sujetos autorizaron su inclusión en la investigación con pleno conocimiento de los procedimientos, riesgos y con libertad de decisión, sin ningún tipo de coacción. Finalmente, para el análisis de los datos se utilizó el programa estadístico SPSS en su versión 27 para Windows en español, para dar respuesta al objetivo general se utilizó estadística descriptiva.

Resultados

Participaron 253 estudiantes hombres y mujeres, el 59% son mujeres, el 74% son de procedencia rural 54%, el 83% refirieron ser de religión católica, respecto al estado civil, el 97% son solteros.

Tabla 1.
Características sociodemográficas de los participantes

		<i>f</i>	%
Edad	18-19 años	149	59
	20-21 años	67	26
	22-23 años	37	15
Sexo	Femenino	188	74
	Masculino	65	26
Procedencia	Urbano	116	46
	Rural	137	54
Religión	Católica	209	83
	Ateo	21	8
	Cristiano	13	5
	Otros (testigos de jehová, adventista, apóstol)	10	4
Estado civil	Soltero	246	97
	Casado	7	3

Nota: *n* 253. *f*: frecuencia. % = porcentaje

En la Tabla 2 se observa que, durante el transcurso del semestre, el 80.3% de los estudiantes manifestó haber experimentado momentos de preocupación, mientras que el 19.7% indicó no haberlos tenido. Este resultado sugiere que, en la actualidad, los adolescentes universitarios se encuentran en riesgo de desarrollar preocupación o nerviosismo como consecuencia de las diversas exigencias académicas, lo cual puede repercutir negativamente en su bienestar físico, emocional y social.

Tabla 2.
Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

	<i>f</i>	%	%
SI	253	80.3	80.3
NO	62	19.7	19.7
Total	315	100.0	100.0

Nota: *n* 253. *f*: frecuencia. % = porcentaje

En la Tabla 3 se observa que el 34.6% de los estudiantes presenta un nivel suficiente de preocupación y nerviosismo, seguido por un 17.8% que reporta un nivel muy suficiente durante el semestre.

Tabla 3.

Nivel de preocupación o nerviosismo

	<i>f</i>	%
Poco	14	5.5
Regular	53	20.9
Suficiente	109	43.1
Muy suficiente	56	22.1
Mucho	21	8.3
Total	253	100.0

Nota: *n* 253. *f*: frecuencia. % = porcentaje

En la tabla 4 se examinó que la mayoría de los estudiantes perciben el estrés con 37% algunas veces y casi siempre el 20% en exámenes, ensayos, trabajos de investigación, entre otros, mientras que el 36% menciona que algunas veces la sobrecarga de tareas y trabajos escolares después de casi siempre el 23%.

Tabla 4.

Estresores Académicos en estudiantes universitarios

Pregunta	Nunca	%	Rara vez	%	Algunas veces	%	Casi siempre	%	Siempre	%
Competencia con los compañeros del grupo	96	38	70	28	66	22	17	7	4	1
Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares	12	5	66	26	79	31	65	26	31	12
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	20	8	71	28	91	36	58	23	13	5
La personalidad y el carácter del profesor	49	19	71	28	88	35	25	10	20	8
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	23	9	62	25	94	37	50	20	24	9

El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	27	10	80	32	87	34	42	17	17	7
No entender los temas que se abordan en la clase	28	11	92	36	85	34	34	13	14	6
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	32	13	70	28	79	31	47	18	25	1 0
Tiempo limitado para hacer el trabajo	31	12	73	29	84	33	43	17	22	9

Nota: *n* 253. *f*: frecuencia. % = porcentaje

En la tabla 5, en los resultados evidencian que los estudiantes universitarios presentan diversas manifestaciones asociadas al estrés académico. En la dimensión física, los síntomas más frecuentes fueron los trastornos del sueño (31% “algunas veces” y 17% “casi siempre”), la fatiga crónica (34% “rara vez” y 26% “algunas veces”) y los dolores de cabeza o migrañas (37% “algunas veces”). Estos resultados reflejan un impacto fisiológico derivado de la sobrecarga académica y la falta de descanso adecuado.

En cuanto a la dimensión psicológica, se observan elevados niveles de inquietud (33% “rara vez” y 32% “algunas veces”) y problemas de concentración (35% “algunas veces”), seguidos de ansiedad o angustia (32% “algunas veces” y 19% “casi siempre”). Asimismo, el 33% manifestó sentimientos de tristeza o depresión con cierta frecuencia, lo que evidencia la presencia de malestar emocional relevante en la población estudiada.

En la dimensión comportamental, los indicadores más notorios fueron el desgano académico (32% “rara vez” y 28% “algunas veces”) y el aislamiento social (28% “rara vez” y 23% “algunas veces”). Aunque los niveles de absentismo resultaron relativamente bajos (42% “nunca”), la tendencia general muestra un patrón de agotamiento emocional y desmotivación.

Tabla 5

Frecuencias y porcentajes de las dimensiones del estrés académico en estudiantes universitarios

Síntomas o reacciones físicas.										
Pregunta	Nunca	%	Rara vez	%	Algunas veces	%	Casi siempre	%	Siempre	%
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	48	19	71	28	77	31	44	17	13	5
Fatiga crónica (cansancio permanente)	57	23	85	34	67	26	35	14	9	3
Dolores de cabeza o Migrañas	20	8	69	27	94	37	52	21	18	7
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	61	24	81	32	68	27	26	10	17	7
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	52	21	54	21	68	27	38	15	41	16
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	35	14	67	26	68	27	45	18	38	15
Síntoma o reacción psicológica										
Pregunta	Nunca	%	Rara vez	%	Algunas veces	%	Casi siempre	%	Siempre	%
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	23	9	83	33	81	32	50	20	16	6
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	49	19	67	27	83	33	34	13	20	8
Ansiedad, angustia o Desesperación	34	13	65	26	82	32	48	19	23	10
Problemas de Concentración	21	8	80	32	88	35	44	17	20	8
Sensación de tener mente Vacía	71	28	78	31	60	24	28	11	16	6
Problemas de memoria	48	19	82	32	73	29	37	15	13	5
Sentir agresividad o aumento de irritabilidad	94	37	61	24	55	22	33	13	10	4

Síntomas o reacciones comportamentales										
Pregunta	Nunca	%	Rara vez	%	Algunas veces	%	Casi siempre	%	Siempre	%
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	99	39	83	33	48	19	19	7	4	2
Aislamiento de los demás	83	33	72	28	59	23	32	13	7	3
Desgano para realizar las labores escolares	66	26	82	32	70	28	30	12	5	2
Absentismo de las clases	106	42	79	31	48	19	17	7	3	1
Aumento o reducción del consumo de alimentos	59	23	59	23	71	29	44	17	20	8

Nota: *n* 253. *f*: frecuencia. % = porcentaje

Discusión

Los resultados del estudio confirman que el estrés académico es una problemática frecuente en estudiantes universitarios de primer año, particularmente en una población joven y mayoritariamente femenina, lo cual coincide con investigaciones previas que señalan esta etapa como un periodo de alta vulnerabilidad ante las exigencias académicas, el elevado porcentaje de estudiantes que reportó preocupación y nerviosismo durante el semestre evidencia que las demandas escolares influyen de manera significativa en su bienestar físico, emocional y social (Berrío García, 2011; Londoño et al., 2024).

Los principales estresores identificados, como exámenes, trabajos de investigación y sobrecarga académica, concuerdan con lo señalado por Zárate (2021), quien destaca estas exigencias como factores determinantes del estrés universitario. Asimismo, las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales encontradas, tales como migraña, trastornos del sueño, ansiedad, dificultades de concentración y desgano académico, coinciden con lo

reportado por López (2022), Garay (2018) y Ariza (2018), quienes señalan que el estrés académico impacta directamente en la salud y el desempeño escolar. Estos hallazgos subrayan la necesidad de implementar estrategias institucionales de prevención y afrontamiento del estrés académico que favorezcan el bienestar integral y la permanencia de los estudiantes en la educación superior.

Según estudios previos, como el de Solano (2022), refieren que las causas de padecer problemas psicológicos tienen un mayor aumento en la forma de tener productividad en los estudiantes y los estresantes, de igual forma los datos encontrados muestran que tienen un nivel suficiente de preocupación y nerviosismo donde el factor más estresante fueron las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación), seguido de la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, eso coincide con la literatura de Garay Núñez (2018).

En conclusión, los resultados evidencian que los estudiantes universitarios experimentan manifestaciones de estrés académico en distintas dimensiones, destacando los síntomas físicos como los trastornos del sueño y la fatiga crónica, los psicológicos como la ansiedad, la tristeza y la dificultad para concentrarse, y los comportamentales reflejados en el desgano académico y el aislamiento social. Estos hallazgos revelan que el estrés académico constituye un fenómeno relevante que afecta tanto el bienestar integral como el desempeño académico de los universitarios. Por ello, se resalta la necesidad de implementar estrategias institucionales orientadas a la prevención y manejo del estrés, promoviendo entornos educativos más saludables, programas de apoyo emocional y el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento que favorezcan la adaptación y la estabilidad emocional del estudiantado.

A partir de los resultados obtenidos, se recomienda que futuros estudios amplíen la muestra a diferentes universidades y programas académicos con el fin de obtener una visión

más representativa del estrés académico en los estudiantes. Asimismo, sería pertinente profundizar en variables asociadas como el género, la edad, el semestre cursado y el rendimiento académico, para identificar diferencias significativas en la manifestación del estrés. Se sugiere también diseñar e implementar programas de intervención psicoeducativa orientados al manejo del estrés y la promoción del bienestar emocional, así como incorporar metodologías mixtas que incluyan entrevistas o grupos focales para comprender de manera más integral las experiencias estudiantiles. Además, resulta relevante examinar el impacto del entorno educativo postpandemia y explorar factores protectores como la resiliencia y el apoyo social, que podrían funcionar como amortiguadores del estrés. Finalmente, se recomienda establecer vínculos entre los niveles de estrés y el rendimiento académico, a fin de comprender cómo las manifestaciones físicas, psicológicas y conductuales influyen en el desempeño y la adaptación universitaria.

Conflicto de interés

Por parte del grupo de investigadores no existe ningún conflicto de interés.

Referencias

- Alvarado Quinto, R. E. (2021). Estrés académico de una universidad públicas. Repositorio Institucional de la Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/27221>
- Aragón, E. E. P., Navas, A. R. V., & Aragón, H. A. P. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de Ciencias Sociales*, 28(5), 87-99. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8471675>
- Aragón, E. E. P., Navas, A. R. V., & Aragón, H. A. P. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de Ciencias Sociales*, 28(5), 87-99. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8471675>

- Barraza-Macías, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110–129. <http://www.psicologiacientifica.com>
- Barraza-Macías, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico. <http://www.psicologiacientifica.com>
- Barraza-Macías, A. (2018). Inventario SISCO SV-21. Inventario SIStémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Ramos Escamilla M, editor. México. <http://upd.edu.mx/PDF/Libros/Estres.pdf>
- Barraza-Sánchez, B. E., Pelcastre-Neri, A., Mario, D. M., Hermenegildo, A., & Ledezma, J. C. R. (2019). El estrés como problema de salud durante la adolescencia. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 8(15), 273-276. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/4804>
- Berrío García, N. R. M. (2011). Estrés académico. *Informes Psicológicos*, 13(2), 121–135. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006
- Berrios, M. P., Montes, R. M., & Luque, R. M. (2020). Influencia del género en las relaciones entre inteligencia emocional, estrés académico y satisfacción de los estudiantes. *Know and Share Psychology*, 1(4). <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/KASP/article/view/4341>
- Caldera Montes, J. F., Reynoso González, O. U., Angulo Legaspi, M., Cadena García, A., & Ortiz Patiño, D. E. (2018). Habilidades sociales y autoconcepto en estudiantes universitarios de la región Altos Sur de Jalisco, México. *Escritos de Psicología*, 11(3), 144–153. <https://doi.org/10.5231/psy.writ.2018.3112>
- Carranza-Rodríguez, A. M., & Monzón, D. L. C. (2023). Inteligencia emocional y rendimiento

- académico en universitarios: Revisión sistemática y metaanálisis. *Revista Científica Searching De Ciencias Humanas Y Sociales*, 4(1), 94-104.
<https://revista.uct.edu.pe/index.php/searching/article/view/410>
- Contreras, K., Caballero, C., Palacio, J., & Pérez, A. M. (2008). Factores asociados al fracaso académico en estudiantes universitarios de Barranquilla (Colombia). *Psicología desde el Caribe*, (22), 110-135. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=s0123-417x2008000200008&script=sci_arttext
- Garay Núñez, J. R. (2018, noviembre 8). Paraninfo digital: Monográficos de investigación en salud. *Paraninfo Digital*. <https://paraninfodigital.com/monograficos-de-investigacion-en-salud>
- García Cadena, C. H. (2006). La medición en ciencias sociales y en la psicología. En R. Landeros & M. González (Eds.), *Estadística con SPSS y metodología de la investigación* (pp. [colocar páginas del capítulo si se conocen]). México: Trillas.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. P. (2018). *Metodología de la investigación* (7.^a ed.). McGraw-Hill Education.
- Hogan, T. P. (2004). *Pruebas psicológicas* (2.^a ed.). El Manual Moderno.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf>
<https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/33401>
- Jiménez Plazas, A. J., Franco Vargas, W., & Pérez, S. L. (2020). Características psicológicas del estrés académico en estudiantes de Educación Superior.
<https://repository.ucc.edu.co/bitstreams/af9d319f-7bd3-49eb-939f-ae6052e687f1/download>
- Lémus, M. A. (2021). Estrategias de aprendizaje y rendimiento académico de los estudiantes de primer ingreso de la universidad. *Revista Científica Internacional*. <https://revista->

cientifica-internacional.org/index.php/revista/article/view/42

- Lobato-Baez, M., Morales-Rosales, L. A., Algreto-Badillo, I., & Rodríguez-Rangel, H. (2021). Analysis of stress and anxiety in university students to identify correlated factors. *Journal Educational Theory/Revista de Teoría Educativa*, 5(13). 10–19. <https://doi.org/10.35429/JET.2021.13.5.10.19>
- Londoño, J., Vernaza-Pinzón, P., Dueñas-Cuellar, R., Niño-Castaño, V. E., & Rivera, A. (2024). Estrés académico en estudiantes universitarios: la epidemia silenciosa en una facultad de ciencias de la salud. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 56. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-08072024000124010&script=sci_arttext
- Marin, A. M. Z., & Colos, F. V. L. (2022). Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID-19 durante el año 2021. *Academo*, 9(2), 127-138. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8593713>
- Marin, A. M. Z., & Colos, F. V. L. (2022). Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID-19 durante el año 2021. *Academo*, 9(2), 127-138. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8593713>
- Martín Monzón, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99. <https://doi.org/10.55414/qvwpqj92>
- Murillo-García, O. L., & Luna-Serrano, E. (2021). El contexto académico de estudiantes universitarios en condición de rezago por reprobación. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 12(33), 58–75. <https://doi.org/10.22201/iisue.20072872e.2021.33.858>
- Orozco-Vásquez, M.-M., Zuluaga-Ramírez, Y.-C., & Pulido-Bello, G. (2019). Factores de riesgo psicosocial que afectan a los profesionales en enfermería. *Revista Colombiana de*

Enfermería, 18(1), e006. <https://doi.org/10.18270/rce.v18i1.2308>

Picard, M., & McEwen, B. S. (2018). Estrés psicológico y mitocondrias: un marco conceptual.

Psychosomatic Medicine, 80(2), 126–140.

<https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000544>

Salazar-Granizo, Y. E., Hueso-Montoro, C., & Caparros-Gonzalez, R. A. (2024). Lifestyles and academic stress among health sciences students at the National University of Chimborazo, Ecuador: a longitudinal study. *Frontiers in public health*, 12, 1447649.

<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1447649>

Ulloa Sillagana, Z. A. (2021). Factores Psicosociales y el Aprendizaje Virtual en los estudiantes de segundo semestre paralelos “A” Y “B” de la carrera de Comunicación Social de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la “Universidad Técnica de Ambato”, del Cantón Ambato.

https://scholar.google.com.mx/scholar?cluster=5858355065091031833&hl=en&as_sdt=0,5