

“EVALUACION DEL ESTRÉS AUTOPERCIBIDO EN ESTUDIANTES DEL ÁREA DE SALUD”

"SELF-PERCEIVED STRESS EVALUATION STUDENTS AREA HEALTH"

Investigadores: Dahiana Ramirez, Denisse Ojeda, Araceli Molinari, Andrea Noguera, Rossana Valdéz, Lorena Florentín, Verónica Rojas, Marta Inés Ferreira Gaona¹ Clarisse Díaz Reissner², Nohelia María Pérez Bejarano³, Diana Sanabria Vázquez, Sady Recalde Gilardoni⁴

Facultad de Odontología. Universidad del Pacífico Privada de Asunción, Paraguay

CDID “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”⁵
Universidad Católica “Ntra. Sra. De la Asunción”

Recibido: 15 de Setiembre de 2015

Aceptado: 30 de Noviembre de 2015

Resumen

205

El estrés constituye un síndrome que implica una demanda extra física o psicológica, provocando un estado que puede tener manifestaciones fisiológicas, cognitivas y motoras. El objetivo de este estudio fue identificar la percepción del estrés en estudiantes del área salud de la Universidad del Pacífico Privada y sus manifestaciones en dimensiones fisiológicas, cognitivas y motoras. Se realizó un estudio transeccional, en el que se aplicó el Inventario SISCO de Estrés Académico a 359 estudiantes con promedio de edad de 20,29 años (DE=2,31). Más de la mitad de los estudiantes (57,38%), manifestó tener un alto nivel de estrés, obteniéndose así una prevalencia de estrés mayor en mujeres que en hombres ($\chi^2=6,67$; $gI=2$, $p=0,036$). Los estudiantes con una percepción alta de estrés podrían tener una modificación en el desempeño del nivel académico, ya que podrían aumentar las reacciones que desencadenan el estrés.

Palabras clave: Acontecimientos Estressantes, Autopercepción, Estudiantes del Área de la Salud.

¹ Correspondencia remitir a: martaf.baez@gmail.com. Dra. Marta Inés Ferreira Gaona. Dirección de Investigación. Universidad del Pacífico Privada. Asunción, Paraguay.

² Correspondencia remitir a: diazclarisse@gmail.com. Dra. MSc. Clarisse Virginia Díaz Reissner. Cátedra de Salud Pública. Facultad de Odontología. Universidad del Pacífico Privada. Asunción, Paraguay.

³ Correspondencia remitir a: dra.nohe@gmail.com. Dra. Nohelia María Pérez Bejarano. Cátedra de Salud Pública. Universidad del Pacífico Privada. Asunción, Paraguay.

⁴ Correspondencia remitir a: sady.recalde@upacifico.edu.py. Lic. Sady Recalde Gilardini. Bienestar Estudiantil. Universidad del Pacífico Privada. Asunción, Paraguay.

⁵ Correspondencia remitir a: revistacientificaeureka@gmail.com o norma@tigo.com.py “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”, FFCH-Universidad Católica de Asunción-Paraguay.

Abstract

Stress is a syndrome involving extra physical or psychological demand, causing a state that may have physiological, cognitive and motor manifestations. This study's aim was to identify the perception of stress in health area students of the Universidad del Pacífico Privada and its manifestations in physiological, cognitive and motor dimensions. A trans study, in which the SISCO Inventory Questionnaire of Academic Stress to 359 students with an average age of 20.29 years (SD=2.31) was applied was made. More of half students (57.38%) reported having a high level of stress, thereby obtaining a higher prevalence of stress in women than men ($\chi^2=6.67$, $df=2$, $p=0.036$). Students with high perceived stress may have a change in academic performance, and that could increase the reactions that trigger stress.

Keywords: Life Change Events, Self Concept, Students Health Occupations.

El estrés es un fenómeno complejo que incorpora elementos objetivos y subjetivos a la hora de evaluar su impacto. Por una parte constituye cualquier agresión emocional, física, social, económica o de otro tipo, por otra, representa una respuesta o un cambio del individuo (Balanza Galindo, Morales Moreno, Guerrero Muñoz, & Conesa Conesa, 2008; Jaramillo et al., 2009; Vinaccia Alpi, 2001). Si bien, constituye un componente necesario para la supervivencia, se ha demostrado que al aumento del mismo o su padecimiento crónico, pueden generar grandes desequilibrios en el ser humano (Huaquín Mora & Loaíza Herrera, 2004).

El estrés implica la demanda física o psicológica fuera de lo habitual provocando un estado que afecta a cualquier persona, pudiendo estar relacionado con la presencia de depresión en estudiantes universitarios (Gutiérrez Rodas et al., 2010); el mismo, se puede evaluar en manifestaciones fisiológicas [molestias en el estómago, dolores de cabezas frecuentes, etc.]; cognitivas [la preocupación, la falta de tiempo para cumplir con las actividades, etc.] y motoras (Bedoya, Perea Paz, & Ormeño Martínez, 2006).

Los estudiantes en su proceso de formación, se enfrentan a retos y exigencias del medio, que demandan gran cantidad de recursos adaptativos físicos y/o psicológicos (Ticona Benavente, Paucar Quispe, & Llerena Callata, 2010; Vengoechea, Ruiz, & Moreno, 2006). Hernández Polo y Poza en 1993 definieron esta situación que se produce en el ámbito educativo como “estrés académico” y podría afectar tanto a profesores como a estudiantes en cualquier nivel educativo, en especial el universitario (Huaquín Mora & Loaíza Herrera, 2004).

Se debe tener en cuenta que el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado por las exigencias académicas, tales como presentar exámenes, preparar clases, exponer temas, hablar con los docentes y administrar su tiempo entre la familia, el estudio y el trabajo (Gutiérrez Rodas et al., 2010). Lo citado, podría exponerlos en algunas ocasiones a adquirir comportamientos de riesgo para la salud por ejemplo: exceso en el consumo de cafeína, tabaco, ingesta de estimulantes, entre otros (Jaramillo et al., 2009).

Esta exigencia; sumada a varios otros factores incluidos los familiares y afectivos, que el alumno experimenta ante la necesidad del cumplimiento curricular puede llevar a que desencadene factores estresantes (Martín Monzón, 2007; Marty, Lavín, Figueroa, Larraín, & Cruz, 2005). Estos factores están relacionados con la propia experiencia interna del sujeto, incluyendo variables relacionadas con la percepción y evaluación subjetiva de los estímulos y se pueden ver asociados con la ansiedad (Albanesi de Nasetta, Tifner, & Nasetta, 2006; Huaquín Mora & Loaíza Herrera, 2004).

En particular, los estudiantes del área de la salud se encuentran cumpliendo cargas académicas prolongadas, que requieren desarrollar actividades durante largas horas seguidas; intercalando cursos teóricos y prácticos; que a su vez, exigen comportamientos y actividades productivas. Por supuesto, no afectarán a todos los estudiantes del mismo modo pues esa respuesta dependerá de la disposición personal para afrontar las demandas de la carrera con la entrada al mundo universitario, se encuentran con la necesidad de establecer cambios en sus comportamientos que exigen la necesidad de la adopción de una serie de estrategias para afrontar con éxito sus actividades académicas (Díaz Martín, 2010).

Las manifestaciones más comunes del estrés evidenciadas en el organismo son la inquietud, alteraciones de la memoria o dificultad para concentrarse (Huaquín Mora & Loaíza Herrera, 2004). También se ha observado que incluso puede ocasionar depresión del sistema inmune por mecanismos diversos y no del todo aclarados (Martín Monzón, 2007).

En un estudio efectuado en 178 estudiantes de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, se encontró que el 96,6% de los sujetos reconocieron la presencia de estrés académico (Huaquín Mora & Loaíza Herrera, 2004).

Estas manifestaciones en una población universitaria podrían ser paliadas a través de la implementación de estrategias tales como horas de esparcimiento, dieta equilibradas, entre otros (del Toro Añel, Gorguet Pi, Pérez Infante, & Ramos Gorguet, 2011; Figueiredo-Ferraz, Cardona, & Gil-Monte, 2009; Troncoso & Amaya, 2009).

Por otra parte, numerosos estudios aconsejan la aplicación de programas educativos en los que se trabajen la inteligencia emocional y el desarrollo socio-emocional con la finalidad de reducir el estrés, apoyar el desarrollo integral del estudiante e identificar a las poblaciones de riesgo y de esa manera contribuir a la salud actual y futura del profesional de salud (Cabrera Daniel, Simón Noriega, Fernández de la Rosa, Palazón Rodríguez, & Santodomingo Smith, 2000; López & López, 2011).

Objetivo

Este estudio tiene como objetivo identificar la percepción del estrés en estudiantes del área de salud (Carreras de Medicina, Nutrición y Odontología) de la Universidad del Pacífico Privada y sus manifestaciones en dimensiones fisiológicas, cognitivas y motoras.

Métodos

Participantes

La población quedó conformada por estudiantes universitarios del área de la salud de la Universidad del Pacífico Privada (UPP), matriculados en el año 2013, que asistían a las clases en las sedes de Asunción y San Lorenzo en días del levantamiento de datos.

La muestra se calculó con un nivel de confianza del 95% bilateral, una proporción esperada de estrés del 90%, (resultado de la prueba piloto) y una precisión del 3%. Teniendo en cuenta que el tamaño total de la población es de 690 estudiantes (fueron excluidos estudiantes que no asistieron regularmente a clases y/o que estuvieron ausentes en la fecha establecida para el levantamiento de datos, o contesten mal el cuestionario), el tamaño mínimo requerido es de 275 a lo que se sumó un 10%, previendo la presencia de cuestionarios incompletos.

Se consideró entonces reclutar a 306 estudiantes y finalmente se logró encuestar a un total de 359 estudiantes. Para el cálculo del tamaño de muestra se utilizó el programa Epi Info™ versión 3.5.4 de la CDC (Center of Disease Control and Prevention).

Tipo de estudio

El diseño aplicado en el estudio fue transeccional (Hernández Sampieri, Fernández Collado & Baptista Lucio, 2010).

Instrumento

Se utilizó el Inventario SISCO de Estrés Académico que fue adaptado a la población mediante una prueba piloto efectuada en 20 estudiantes de carreras de salud en otra Universidad

(María Auxiliadora) lo que permitió ajustar un ítem que generaba renuencia en el llenado debido a la posible interpretación errónea de la pregunta. Este ítem fue el primero del inventario, quedando la pregunta de la siguiente manera: “Durante los 2 últimos meses ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?” Además se agregaron datos socio-demográficos como un apartado al cuestionario. El mismo constó de tres secciones: la primera sección, compuesta por un encabezado y datos socio-demográficos de participantes; la segunda sección contenía la pregunta principal que da salida al trabajo de investigación y una tercera sección que constó de 15 ítems que evaluaron las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. Se realizaron preguntas cerradas que se respondieron utilizando la escala de Lickert con opciones del 1 al 5.

Procedimiento

Una vez obtenida la autorización de las autoridades correspondientes, se entregó la hoja del cuestionario después de la explicación del objetivo del estudio a los participantes. Se hicieron aclaraciones ante los que presentaban dudas acerca del llenado.

Análisis de datos

Se tabularon los datos en el programa Microsoft Excel® 2013, mientras que el análisis de datos se realizó con el programa estadístico R 3.0.0 (R Core Team, 2013). La presentación de los resultados se hicieron con tablas y gráficos utilizando frecuencia, porcentaje, promedio y desviación estándar. Se aplicó la prueba estadística Chi-cuadrado de Pearson de homogeneidad, con un nivel de confianza del 95% para contrastar la distribución del nivel de estrés según el sexo.

Resultados

Los datos sociodemográficos de la población indicaron que el 70,75% de los encuestados pertenecía al sexo femenino; el promedio de edad fue de 20,29 años (DE=2,31) y el 96,93% era de estado civil soltero.

De los participantes 78,83%, declaró vivir con su familia, y un 90,53% fue dependiente económicamente. En lo referente a la distribución de participantes, por carrera fueron estudiantes de la Facultad de Medicina los que conformaron mayor parte de la muestra (Figura 1).

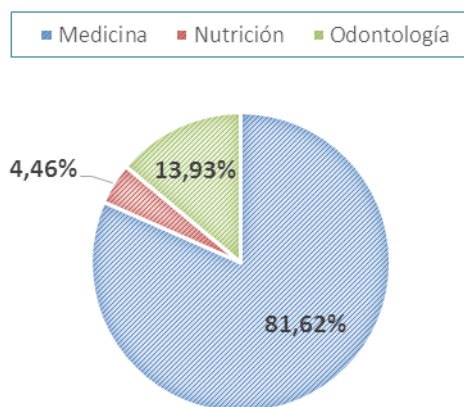


Figura 1. Distribución de alumnos según carrera. Universidad del Pacífico Privada, 2013.

Con respecto al estrés académico general percibido en los últimos dos meses, el 96,38% reportó haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo. Para el nivel de estrés se estableció la

escala: 1 al 2 como bajo, medio al 3 y del 4 al 5 alto, observándose que aproximadamente la mayoría de los estudiantes manifestó tener un alto nivel de preocupación o nerviosismo (Figura 2).

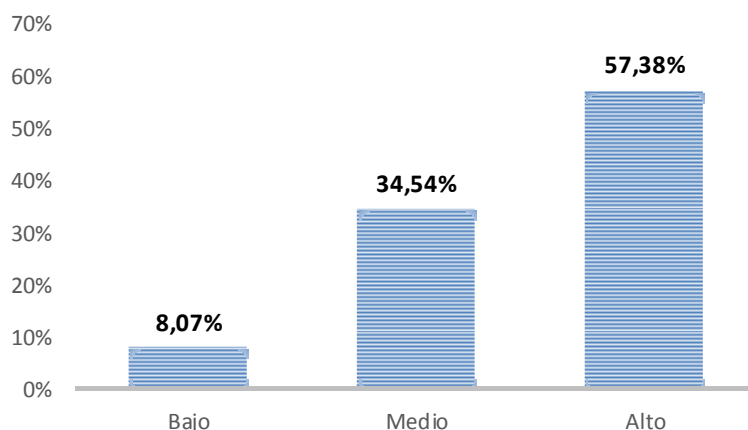


Figura 2. Nivel de estrés en estudiantes. Universidad del Pacífico Privada, 2013.

Al comparar la distribución del nivel de estrés por sexo se observó que las mujeres tienden a presentar un mayor nivel de estrés en comparación a los hombres

(Figura 3), siendo esta diferencia estadísticamente significativa ($\chi^2=6,67$; $gl=2$, $p=0,036$).

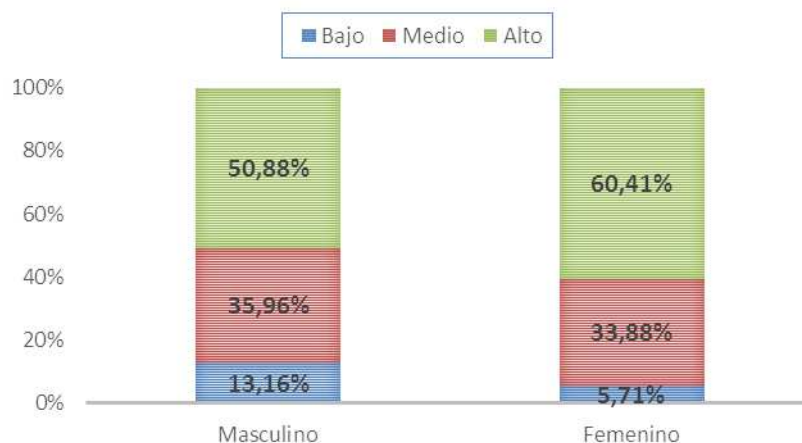


Figura 3. Niveles de estrés por sexo. Universidad del Pacífico Privada, 2013

Las dos situaciones que generaron estrés en los alumnos según los mayores puntajes promedio obtenidos fueron los exámenes escritos y las exposiciones

orales (Tabla 1). En otras situaciones se mencionaron como factor de estrés el horario y la sobrecarga de exámenes.

Tabla 1.

Puntuación promedio por situación generadora de estrés. Universidad del Pacífico Privada, 2013

Situaciones generadores de estrés	\bar{x}	DE
Los exámenes escritos	3,27	1,23
Las presentaciones orales	3,22	1,30
Tiempo asignado para hacer los trabajos	3,16	1,52
Las materias netamente teóricas	3,13	1,14
La distribución del horario de clases	3,06	1,28
Las materias teórico-prácticas	2,99	1,22
Los trabajos de investigación	2,97	1,23
El nivel de comprensión de los temas abordados	2,90	1,22
La personalidad y el carácter del profesor	2,76	1,10
Situaciones familiares	2,76	1,29
Situación económica	2,72	1,35
Las asignaciones grupales	2,66	1,21
La competencia entre compañeros de grupo	2,62	1,24
Las actividades extramuros	2,61	1,17
Las clases magistrales	2,57	1,17

El promedio de reacciones se ubicó en un nivel medio, siendo de ellas la más afectada la psicológica, que registró una media de 2,98 (DE= 0,88), seguida de la física con media de 2,87 (DE= 0,85) y por último, el comportamiento, que registró una media de 2,63 (DE= 0,88).

Para todas las reacciones se consideraron como utilizadas frecuentemente las categorías casi siempre y siempre (4 y 5), teniendo en cuenta que el estudiante puede presentar más de una reacción. En las físicas, se observa que las más frecuentes; presentadas cuando están preocupados o nerviosos, es la falta de sueño y la fatiga crónica (Tabla 2).

Con respecto a las reacciones psicológicas, se observa que la más frecuente es la ansiedad o inquietud (Tabla 2). Como otra reacción se manifestó el miedo al fracaso. En cuanto a las reacciones de comportamiento, se presentó con mayor frecuencia el aumento del consumo de alimentos y el desgano para cumplir con actividades académicas (Tabla 2).

Con respecto a las estrategias de afrontamiento, se debe tener en cuenta que más de una estrategia fue utilizada por los alumnos, considerando aquellos con un alto nivel de utilización (nivel 4 y 5), siendo empleada con mayor frecuencia la distracción y la solución del problema (Tabla 3).

Tabla 2.

Reacciones al estrés. Universidad del Pacífico Privada, 2013

Reacciones	No.	%
Físicas		
Mayor necesidad de dormir	170	47,35
Fatiga crónica	134	37,33
Insomnio, pesadillas	122	33,98
Dolores de cabeza	111	30,92
Problemas digestivos	90	25,07
Rascarse, morderse las uñas	85	23,68
Psicológicas		
Ansiedad	155	43,18
Angustia	132	36,77
Dificultad de concentración	122	33,98
Depresión	100	27,86
Agresividad	90	25,07
Comportamiento		
Aumento consumo alimentos	128	35,65
Desgano	98	27,30
Aislamiento	94	26,18
Generar conflicto	86	23,96
Falta de apetito	50	13,93

Tabla 3.*Estrategias de afrontamiento utilizadas. Universidad del Pacífico Privada, 2013*

Estrategias de afrontamiento	No.	%
Busca distracción (cine, TV, música)	152	42,34
Soluciona el problema	152	42,34
Habla con amigos	129	35,93
Estudia más	119	33,15
Habla con la familia	101	28,13
Hace broma acerca de los problemas	92	25,63
Se echa la culpa por la situación	92	25,63
Se refugia en la religión (oración, misa, culto)	81	22,56
Reconoce el problema pero le resta importancia	66	18,38
Niega la existencia del problema, habla de otra cosa	54	15,04
Bebe alcohol	54	15,04
Toma medicamentos	48	13,37
Habla con terapeutas, sacerdotes o consejeros	45	12,53
Utiliza medicamentos ansiolíticos (tranquilizantes)	24	6,69
Abandona la asignatura o actividad	21	5,85

Discusión

La etiología del estrés es multifactorial, pues depende de la interacción de mente y cuerpo, y de un ambiente psicosocial y académico que ejercen gran influencia. El estrés académico constituye un fenómeno generalizado entre los estudiantes que se incorporan a la universidad.

En relación a los niveles de estrés percibidos, cifras superiores al nivel de estrés encontrado en nuestro estudio fueron hallados en investigaciones como la efectuada en estudiantes de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, que halló que el 96,6% de sujetos reconocieron la presencia de estrés académico (Bedoya et al., 2006).

Por otro lado, en estudiantes de odontología de una universidad pública de Cartagena de Indias en Colombia el estrés académico se presentó en 87,3 % de los estudiantes (Díaz Cárdenas, Arrieta Vergara & González Martínez, 2014); mientras que en estudiantes de grado y posgrado de la Universitat de València, 84% manifestó haber experimentado estrés (García-Ros, Pérez-González, Pérez-Blasco, & Natividad, 2012). En tanto que, en otro estudio realizado en estudiantes de odontología mexicanos de una universidad pública, se encontró que el 53% de los participantes tuvo situaciones de estrés en general, cifra similar al nivel alto de estrés encontrado en nuestro estudio (Preciado, Franco & Vázquez, 2010).

En cuanto a la diferencia de percepción del estrés académico por sexo, este prevaleció en mujeres, coincidente con lo reportado en varios estudios: como el realizado en jóvenes de una universidad privada del área metropolitana de Monterrey en México (Elizondo, Peña, Guajardo, Guerrero, & Hernández, 2011); en el estudio realizado en Caracas, Venezuela en estudiantes universitarios de carreras técnicas (Feldman et al., 2008); en estudiantes de Medicina de la Facultad de Ciencias Médicas No. 2 de Santiago de Cuba (del Toro Añel et al., 2011); en estudiantes universitarios de la Universidad de Guadalajara en México (Pozos-Radillo, Preciado-Serrano, Acosta-Fernández, Aguilera-Velasco, & Delgado-García, 2014) y en estudiantes de una universidad pública en México (Pozos-Radillo, de Lourdes Preciado-Serrano, Campos, Acosta-Fernández, & de los Ángeles Aguilera, 2015).

Con respecto a las situaciones generadoras de estrés, en un estudio realizado en estudiantes de la Universidad CES (Colombia), en relación con el análisis de los posibles estresores académicos, se identificaron como causas generadoras de estrés severo: la elevada carga académica, las presentaciones orales y las expectativas sobre el futuro (Gutiérrez Rodas et al., 2010); mientras que en otro estudio realizado en estudiantes del primer año de Medicina del Instituto Superior de Ciencias Médicas de Camagüey los exámenes no sólo fueron la principal situación generadora de estrés, sino también la sobrecarga académica y la falta de tiempo para cumplir con ellas, mostrando que la relación cantidad de trabajo/tiempo fue percibida como muy estresante (Díaz Martín, 2010).

Por otro lado, para estudiantes de odontología de una universidad pública de Cartagena de Indias en Colombia la situación más estresante en el entorno académico fue el examen (Díaz Cárdenas et al., 2014); en tanto, que en un estudio realizado en estudiantes universitarios de grado y posgrado de la Universitat de València, las situaciones en que se manifiestan niveles superiores de estrés fueron la falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, la presentación oral de trabajos en clase, la sobrecarga académica y la realización de exámenes (García-Ros et al., 2012).

Los estudiantes de Medicina de la Facultad de Ciencias Médicas No. 2 de Santiago de Cuba manifestaron como situaciones estresantes: sobrecarga de tareas y deberes escolares, evaluaciones docentes y tiempo limitado para realizar el trabajo (del Toro Añel et al., 2011). Sobre este punto, se puede considerar que en los estudiantes priman las emociones negativas ante una evaluación e intervención en público, pudiendo inclusive generar ansiedad (Ricoy & Fernández-Rodríguez, 2013).

En tanto que; en coincidencia con muchos de los citados nuestros hallazgos indican que las tres situaciones más estresantes constituyeron en primer lugar al examen escrito seguido de presentaciones orales y tiempo asignado para la realización de las tareas.

De las reacciones psicológicas evaluadas se encontró en primer lugar la ansiedad y en cuarto lugar la depresión, prevaleciendo las reacciones psicológicas ante las demás.

En resultados de otros estudios se ha encontrado que la ansiedad puede estar asociada con la presencia de estrés académico; tal como se concluyó en una investigación realizada en estudiantes de la Universidad CES de Medellín de las carreras de Medicina, Odontología, Veterinaria y Zootecnia, Psicología, Derecho, Fisioterapia, Biología, Ingeniería Biomédica y Atención Prehospitalaria, siendo la prevalencia de depresión encontrada del 47,2% (Gutiérrez Rodas et al., 2010); así como también, se corroboró en un estudio realizado en estudiantes de grado matriculados en la Universidad Católica San Antonio de Murcia que el 47,1% de los estudiantes sufrían trastornos de ansiedad y el 55,6% depresión, siendo las mujeres quienes presentaron mayor riesgo de ansiedad [OR= 2,30] y de depresión [OR=1,98] (Balanza Galindo et al., 2008).

Algunos autores afirman que el rol femenino estaría más acorde a la emoción de ansiedad, debido a la propensión a las mujeres a la afectividad negativa, fluctuación hormonal y alteración genética (Grandis, 2009).

Se debe considerar que los jóvenes se encuentran inmersos en diversas situaciones estresantes, para lo cual deben hacer uso de recursos psicológicos para responder a esta demanda, utilizando diversos estilos de afrontamiento (Espinosa, Contreras & Esguerra, 2009), pudiendo ser positivo actuando como un factor protector de la salud y negativo como un factor de riesgo. La capacidad de afrontamiento ante el estrés académico puede encontrarse endeble en algunos estudiantes, por lo que pueden manifestar alteraciones.

En una investigación realizada en estudiantes de una universidad pública en México se encontró que la sobrecarga académica y participación en clase fueron predictores de síntomas físicos; por otro lado, los trabajos obligatorios y en grupo, falta de tiempo, sobrecarga académica y participación en clase se asociaron con síntomas psicológicos; y los trabajos obligatorios, sobrecarga académica, participación en clase y masificación en el aula con síntomas comportamentales (Pozos-Radillo et al., 2015).

Este estudio se limitó a encuestar a estudiantes que asistían en fechas previstas para el levantamiento de datos que se hizo en épocas diferentes, estando los alumnos dentro o fuera de periodos de exámenes o con mayor o menor carga de actividades, lo que pudo tener incidencia en algunas respuestas.

Conclusión

Un poco más de la mitad de los estudiantes de la Universidad del Pacífico Privada dieron como resultado una percepción alta de estrés y esto puede conllevar a posibles modificaciones en el desempeño académico ya que aumentará las reacciones que desencadenan el estrés.

De acuerdo con los tipos de reacciones del estrés (Cognitivas, físicas, comportamentales) el resultado que se dio fue de un nivel medio en la escala propuesta.

En cuanto a las situaciones generadoras de estrés se ha observado mayor porcentaje en los exámenes escritos y presentaciones orales, actividades que no pueden ser remplazadas o anuladas ya que las mismas se encontraron dentro de la actividad académica curricular.

No obstante, la identificación temprana y las intervenciones necesarias dirigidas a la mitigación de los factores de estrés modificables podrían dar lugar a una vida académica menos estresante para los estudiantes, lo que a su vez podría redundar en el mejoramiento de su desempeño en el rendimiento y desarrollo de habilidades académicas como universitarios.

Referencias

- Albanesi de Nasetta, S., Tifner, S., & Nasetta, J. (2006). Estrés en odontología. *Acta odontol venez*, 44(3), 310–315.
- Balanza Galindo, S., Morales Moreno, I., Guerrero Muñoz, J., & Conesa Conesa, A. (2008). Fiabilidad y validez de un cuestionario para medir en estudiantes universitarios la asociación de la ansiedad y depresión con factores académicos y psicosocofamiliares durante el curso 2004-2005. *Revista Española de Salud Pública*, 82(2), 189-200.
- Bedoya, S. A., Perea Paz, M., & Ormeño Martínez, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. *Rev. Estomatol. Herediana*, 16(1), 15–20.
- Cabrera Daniel, P., Simón Noriega, E., Fernández de la Rosa, R., Palazón Rodríguez, A., & Santodomingo Smith, O. (2000). Personalidad y estrés en el personal sometido a un trabajo de tensión y riesgo. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 29(2), 79-83.
- Del Toro Añel, A. Y., Gorguet Pi, M., Pérez Infante, Y., & Ramos Gorguet, D. A. (2011). Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar. *MEDISAN*, 15(1), 17-22.
- Díaz Cárdenas, S., Arrieta Vergara, K., & González Martínez, F. (2014). Academic stress and family function in dentistry students. *Revista Salud Uninorte*, 30(2), 121-132.
- Díaz Martín, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Humanidades Médicas*, 10(1), 0-0.
- Elizondo, L. A., Peña, C. M., Guajardo, E. G. P., Guerrero, F. T., & Hernández, R. L. (2011). Relación entre los niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 6(1), 91-101.
- Espinosa, J. C., Contreras, F. V., & Esguerra, G. A. (2009). Coping and psychobiological model of personality in college students. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 5(1), 87-95.
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N., & De Pablo, J. (2008). Relationships between Academic Stress, Social Support, Mental Health and Academic Performance in Venezuelan University Students. *Universitas Psychologica*, 7(3), 739-752.
- Figueiredo-Ferraz, H., Cardona, S., & Gil-Monte, P. (2009). Desgaste psíquico e problemas de saúde em estudantes de psicologia. *Psicologia em Estudo*, 14(2), 349-353. <http://doi.org/10.1590/S1413-73722009000200016>.

- García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J., & Natividad, L. A. (2012). Academic stress in first-year college students. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154.
- Grandis, A. M. (2009). Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios /. Recuperado a partir de <https://rdu.unc.edu.ar/handle/11086/239>
- Gutiérrez Rodas, J. A., Montoya Vélez, L. P., Toro Isaza, B. E., Briñón Zapata, M. A., Rosas Restrepo, E., & Salazar Quintero, L. E. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina*, 24(1), 7-17.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la Investigación* (5ta ed.). Mexico DF: McGraw-Hill.
- Huaquín Mora, V. R., & Loaíza Herrera, R. (2004). Exigencias académicas y estrés en las carreras de la facultad de Medicina de la Universidad Austral de Chile. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, (30), 39-59. <http://doi.org/10.4067/S0718-07052004000100003>
- Jaramillo D., G., Caro, H., Gómez Parra, Z. A., Moreno Bedoya, J. P., Restrepo Pabón, É. A., & Suárez Mejía, M. C. (2009). Dispositivos desencadenantes de estrés y ansiedad en estudiantes de odontología de la Universidad de Antioquia. *Revista Facultad de Odontología Universidad de Antioquia*, 20(1). Recuperado a partir de <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/odont/article/view/2369>
- López, F., & López, M. (2011). Situaciones generadoras de estrés en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas. *Ciencia y enfermería*, 17(2), 47-54. <http://doi.org/10.4067/S0717-95532011000200006>
- Martín Monzón, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.
- Marty, M., Lavín G., M., Figueroa M., M., Larraín de la C., D., & Cruz, C. (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 43(1), 25-32. <http://doi.org/10.4067/S0717-92272005000100004>
- Pozos-Radillo, B. E., de Lourdes Preciado-Serrano, M., Campos, A. R. P., Acosta-Fernández, M., & de los Ángeles Aguilera, M. (2015). Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Ansiedad y Estrés*, 21(1), 35-42.
- Pozos-Radillo, B. E., Preciado-Serrano, M. de L., Acosta-Fernández, M., Aguilera-Velasco, M. de los Á., & Delgado-García, D. D. (2014). Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. *Psicología Educativa*, 20(1), 47-52. <http://doi.org/10.1016/j.pse.2014.05.006>
- Preciado, M. L., Franco, S. A., & Vázquez, J. M. (2010). Perfil de estrés y síndrome Burnout en estudiantes mexicanos de odontología de una universidad pública. *E-Gnosis*, 8(3), 1-10.

- R Core Team. (2013). R: A language and environment for statistical computing (Versión 3.0.0). Vienna, Austria: R Foundation for Statistical Computing. Recuperado a partir de <http://www.R-project.org/>
- Ricoy, M. C., & Fernández-Rodríguez, J. (2013). La percepción que tienen los estudiantes universitarios sobre la evaluación: un estudio de caso. *Educación XXI*, 16(2). Recuperado a partir de <http://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/10344>
- Ticona Benavente, S. B., Paucar Quispe, G., & Llerena Callata, G. (2010). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería: UNSA Arequipa. 2006. *Enfermería Global*, (19), 0-0, <http://doi.org/10.4321/S1695-61412010000200007>.
- Troncoso, C., & Amaya, P. J. (2009). Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Revista chilena de nutrición*, 36(4), 1090-1097. <http://doi.org/10.4067/S0717-75182009000400005>.
- Vengoechea, J., Ruiz, A., & Moreno, S. (2006). Estrés y conductas antidisiplinarias en estudiantes de una facultad de medicina de Bogotá. *Rev Colomb Psiquiatr*, 35, 340-51.
- Vinaccia Alpi S. (2001). Análisis de las condiciones generadoras de estrés diario de profesionales, estudiantes y personal auxiliar de odontología: Revisión de dos investigaciones. *CES Odontología*, 14(2), 24-34.