

Capítulo 8 Estresores académicos y ansiógenos educativos, nuevos retos docentes

Chapter 8 Academic stressors and educational anxiety, new teaching challenges

GÁMEZ-RODRÍGUEZ, Diana Laura†*, RIVERA-MORALES, María Teresa y ZAPATA-SALAZAR, Joel

Universidad Autónoma de Coahuila

ID 1^{er} Autor: *Diana Laura, Gámez-Rodríguez* / **ORC ID:** 0000-0001-6597-8411

ID 1^{er} Coautor: *María Teresa, Rivera-Morales* / **ORC ID:** 0000-0002-8660-9786

ID 2^{do} Coautor: *Joel, Zapata-Salazar* / **ORC ID:** 0000-0002-7315-716X

DOI: 10.35429/H.2023.1.65.74

D. Gámez, R. Rivera y J. Zapata

L. Fuentes, N. Mendoza, T. Ordóñez and G. Molina (AA. VV.) *Desafíos Contemporáneos en la Formación Docente. Handbooks-TII-©ECORFAN-Mexico, Estado de México, 2023*

Resumen

En estos tiempos que estamos viviendo, se ha observado que los estudiantes se han visto afectados en su salud mental y han producido estrés académico y ansiógenia por la misma. El objetivo del presente estudio fue conocer la relación existente entre ambas variables. Para dar respuesta al objetivo se realizó un estudio descriptivo- correlacional de tipo transversal. Mediante un muestreo no probabilístico se seleccionó a 105 estudiantes universitarios de Saltillo Coahuila. Los resultados muestran un nivel severo de estrés académico y un nivel regular de ansiógenia educativa, debido a diferentes componentes que los constituyen, se concluye que el ansiógenos que predomina es las calificaciones y en los estresores los exámenes, ensayos e investigaciones. Se destaca la importancia de difundir esta información para que los docentes conozcan el estado emocional por el que están pasando los alumnos debido a los estragos de la pandemia por Covid-19 y generen estrategias para ayudar a tener un estado emocional factible en las aulas.

Estresores, Ansiógenos, Universitarios, Covid-19

Abstract

In these times that we are living, it has been observed that students have been affected in their mental health and have produced academic stress and anxiety due to it. The objective of this study was to know the relationship between both variables. To respond to the objective, a cross-sectional descriptive-correlational study was carried out. Through a non-probabilistic sampling, 105 university students from Saltillo Coahuila were selected. The results show a severe level of academic stress and a regular level of educational anxiety, due to different components that constitute them, it is concluded that the anxiogenics that predominate are grades and the stressors are exams, essays and research. The importance of disseminating this information is highlighted so that teachers know the emotional state that students are going through due to the ravages of the Covid-19 pandemic and generate strategies to help have a feasible emotional state in the classroom.

Stressors, Anxiogenics, University Students, Covid-19

Introducción

La pandemia por Covid-19 ha hecho que los estudiantes presenten estrés a causa de la ansiógenia que se ha provocada por su vida académica y les ha generado problemas dentro y fuera de lo académico. Según distintas investigaciones se sabe que hay muchos estudios que abordan el tema del estrés o la ansiedad u ansiógenos, sin embargo, la presente investigación propone la implementación de dos instrumentos a la vez, que no se han utilizado en el municipio de Saltillo, lugar donde se realizara el estudio para recolectar los datos y conocer la frecuencia de los estresores y ansiógenos que predominan en la vida universitaria de los estudiantes.

Estrés

El estrés se refiere a una experiencia emocional molesta que provoca la sensación de agobio, preocupación y agotamiento (físico/psicológico) acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles que puede afectar a personas de cualquier edad, género y circunstancias personales (Krantz 2013). El concepto se desarrolló en nuestros antepasados antiguos como una forma de protegerlos de los depredadores y otras amenazas. Ante el peligro, el cuerpo se llena de hormonas que elevan la frecuencia cardíaca, presión arterial, energía y se prepara para enfrentar el problema.

El fenómeno del estrés se puede entender en referencia a experiencias, entre las que destacan el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la presión escolar o laboral. También se les atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, vacío existencial, afán por cumplir metas y propósitos, e incapacidad de afrontamiento (Berrío & Mazo, 2011).

De acuerdo con González (2020) actualmente, el distanciamiento social y la suspensión de actividades sociales, laborales y recreativas, han generado niveles altos de estrés en la población mexicana, que se ha convertido en un mecanismo adaptativo de los seres humanos, constituido por tres momentos:

- Percepción: cuando el ser humano percibe las situaciones que representan un riesgo, una amenaza o un peligro para su integridad personal.
- Reacción: se presentan en el ser humano una serie de reacciones que sirven como alarma del peligro.
- Acción como respuesta: para conservar su integridad personal.

Estresores académicos

Durante los años de universidad la vida puede ser estresante por la tensión de adaptarse, entablar relaciones con nuevos compañeros y vivir con mayor autonomía (Mondragón & Milagros 2022). En el proceso, las preocupaciones van cambiando, y suelen relacionarse con la preparación y las posibilidades de encontrar trabajo.

En este ámbito, la universidad se caracteriza por ser un momento donde la ansiedad y el estrés académico puede presentarse de manera significativa afectando el rendimiento académico manifestándose en el estudiante de forma fisiológica o conductual (Muñoz et al., 2019).

Barraza (2006) destaca que un grupo de estresores académicos en los que se encuentran: Competitividad grupal, sobrecargas de tareas, exceso de responsabilidad, i interrupciones del trabajo, ambiente físico desagradable, falta de incentivos, tiempo limitado para hacer el trabajo, problemas o conflictos con los asesores y problemas o conflictos con tus compañeros, las evaluaciones y el tipo de trabajo que se te pide.

Se convierten en estresores debido, esencialmente, a la valoración cognitiva que realiza la persona, por lo que una misma situación puede o no ser considerada un estímulo estresor para cada uno de los estudiantes. Los exámenes conforman junto con el exceso de trabajo, responsabilidad y éxito profesional uno de los estresores académicos fundamentales para los estudiantes, con efectos a nivel conductual, cognitivo y fisiológico emocional (Martín 2007).

Por otro lado, Castillo et al., 2016 afirman que las principales fuentes de estrés en estudiantes están asociadas a la alta carga académica expresada en cantidad de cursos tanto presenciales como no presenciales, que deben dedicar al estudio, la sobre carga académica y la realización de un examen fueron percibidas como un estresor significativamente mayor.

Ansiedad

La ansiedad es una reacción emocional, implicada en los procesos de adaptación ante eventos aversivos o peligros anticipados. Se refiere el estrés que continua después de que el factor estresante ha desaparecido, la actividad física y las técnicas de relajación pueden ayudar a reducirla (Berger, 2021)

Sobre la ansiedad en universitarios, cuando se conserva en niveles equilibrados, puede ser benéfico, puesto que puede contribuir a lograr que el sujeto afronte los desafíos que se presentan en la vida universitaria, así mismo, podría verse afectado cuando la ansiedad se evidencia de forma desmedida, viéndose alterado el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y de salud (Díaz & Castro, 2020).

Ansiedad educativa

La ansiedad educativa es definida como un conjunto de síntomas que se agrupan en respuestas cognitivas, psicofisiológicas y motoras emitidas por un individuo ante situaciones escolares que son percibidas como amenazantes y/o peligrosas. Por lo general, los estudiantes ansiosos se concentran más en la dificultad de la tarea que en el aprendizaje, se centran con mayor frecuencia en sus inhibiciones personales, emocionales, así como en los fallos que han tenido en su desempeño previo (Martínez-Álvarez & Lajo Muñoz, 2018).

La ansiedad reduce en el estudiante la eficiencia en sus trabajos académicos, genera malos hábitos, y respuestas negativas como baja ejecución de sus actividades, deserción y/o fracaso, consumo de sustancias alucinógenas y consumo de alcohol.

Altos niveles de ansiógenos reducen la eficiencia en el aprendizaje porque disminuyen la atención, la concentración y la retención. Los muy ansiosos tienen dificultades para poner atención, se distraen con facilidad a medida en que van procesando la información, no organizan ni elaboran correctamente los materiales y tienden a ser poco flexibles para adaptarse a los procesos de aprendizaje. Debido a esto, el estudiante muestra excesiva sensibilidad y temores, incluyendo temor a la escuela, vergüenza, timidez, inseguridad y síntomas somáticos. Los alumnos intensamente ansiosos padecen de una extraordinaria tendencia a preocuparse excesivamente por su competencia cognoscitiva y rendimiento escolar, exteriorizando intranquilidad, trastornos del sueño, dolores de estómago, alteraciones conductuales, etc. De igual manera, sienten temor de no gustarle a los demás, tienen la sensación de que sus compañeros se ríen de ellos (Johnson, 1997; Carrillo 2022)

Los estudiantes pueden verse afectados en su salud mental al ingresar a la universidad debido a que las exigencias académicas pueden ser mayores, el ritmo de estudio, la intensidad en los horarios, la exigencia de docentes, la competitividad entre alumnos. Las condiciones de salud mental de los estudiantes podrían verse afectadas en la medida en que las exigencias académicas pueden alterar esas condiciones de salud (Castañeda 2022)

Según Espíritu, 2018 los principales ansiógenos educativos están relacionados con aspectos de orden afectivo, económico, de ubicación de la residencia durante el curso académico (los alumnos que residen en el domicilio familiar presentan una menor frecuencia de ansiedad que los residentes en otros lugares), las cargas familiares, disminución del mantenimiento de la red de socialización y la percepción de un menor apoyo social.

De hecho, actualmente a consecuencia del confinamiento los universitarios presentan problemas psicológicos de ansiedad y depresión (46%), el 22% presenta depresión y estrés, mientras que un 17% de universitarios presenta estrés post traumático a consecuencia del covid-19 y el confinamiento (García et al., 2020).

Metodología

Se desarrolló un estudio descriptivo- correlacional de tipo transversal, cuantitativo en el cual se aplicó un instrumento para analizar los ansiógenos educativos y los estresores académicos, en estudiantes universitarios en Saltillo.

Participantes

La muestra fue no probabilística de bola de nieve de 105 estudiantes universitarios en Saltillo.

Instrumento

Se aplicaron dos instrumentos en uno dentro del estudio que puede encontrar en el enlace de abajo y los cuales se detallan a continuación.

Inventario SISCO del Estrés Académico. Presenta una confiabilidad por mitades de ,87 y una confiabilidad de alfa de Cronbach de .90. Es un cuestionario que tiene como objetivo definir las características del estrés académico que se evalúan por frecuencias y cuenta con 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que permite determinar si el encuestado es candidato para contestar el inventario.
- 8 ítems que, en una escala tipo Likert de cinco valores (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores (obtenido a partir de la media general de los ítems).
- 15 ítems que, en una escala tipo Likert de cinco valores, permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas/reacciones al estímulo estresor (obtenido a partir de la media general de los ítems).
- 6 ítems que, en una escala tipo Likert de cinco valores, permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos (obtenido a partir de la media general de los ítems).

Cuestionario de Ansiógenos educativos. Es un cuestionario de 43 ítems, construido para evaluar el nivel de ansiógenia educativa. A mayor puntaje obtenido por suma simple, representa mayor nivel de ansiógenia. La confiabilidad del instrumento es de 0.95. https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfEHYJZ3VXfhx7E2rM_uhCGSebbKrs-GsSflj9s_ETjNppRA/viewform?usp=sf_link

Procedimiento

Se realizó un instrumento electrónico a través de Google Forms para la recolección de datos, mediante el método de bola de nieve se envió a personas que cumplieran con los requisitos del apartado de participantes, se publicó en grupos de Facebook y no hubo problemas para su distribución, el tiempo que se otorgó para la recolección fue de dos semanas para posteriormente pasar al análisis de los resultados. Resultados

En el presente apartado, se muestran los resultados obtenidos a partir de la base de datos recolectada por el instrumento utilizado. En primer lugar, se encuentran los datos de las variables descriptivas, así como las tablas correspondientes para su interpretación que se obtuvo mediante la media, frecuencia, porcentajes y/o tabulación cruzada. Posteriormente se analizaron los resultados de tipo correlacional entre las variables ansiógenia educativa y estrés académico a través de la correlación de Pearson.

Descriptivos

En este apartado se encuentran los resultados correspondientes a la descripción de las variables dentro de la población de estudio. Se realizó un análisis de las variables señalíticas mediante frecuencias y porcentajes para poder caracterizar y describir.

A partir de esto se puede reportar que se obtuvieron 105 respuestas sin casos perdidos, de los cuales el 64.8% corresponde a universitarios mujeres y el 35.2% corresponde a hombres. El mayor porcentaje de estudiantes presenta la edad de 18 y 19 años cumplidos con el 21% cada uno, el 15.3% tiene entre 16-17 años, y el resto de la población tiene 20-27 años con una persona de 46 años. En cuanto a la universidad a la que pertenecen el 74.3% pertenecen a la UadeC, el 8.6% a la UadeD, el 4.8% al Tec Saltillo, el 3.8% a Uane, y el resto de la población con el 1% cada uno pertenecen a la Utc, Insunte, U. del Valle de Santiago, Vizcaya, Upn, Universidad Carolina, UNIDEP, Escuela Normal en Educación Preescolar y UVM.

Tabla 1

Nivel de Ansiógenia educativa					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy baja	7	6.6	6.7	6.7
	Baja	16	15.1	15.2	21.9
	Regular	45	42.5	42.9	64.8
	Alta	26	24.5	24.8	89.5
	Muy alta	11	10.4	10.5	100.0
	Total	105	99.1	100.0	

De acuerdo con la tabla anterior, los universitarios en Saltillo tienen un nivel de ansiógenia educativa regular (obtenida a partir de una sumatoria), siendo que 45 de las personas encuestadas, el 42%, así lo mencionó.

Tabla 2

Nivel de Estrés académico					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrés leve	17	16.0	16.2	16.2
	Estrés moderado	36	34.0	34.3	50.5
	Estrés severo	52	49.1	49.5	100.0
	Total	105	99.1	100.0	

En cuanto al nivel de estrés de los universitarios en Saltillo, como se puede observar en la tabla 2, presentan un nivel de estrés severo (obtenido a partir de la media en porcentaje), considerando a 52 personas que conforman el 49.5% de la población. Tan solo el 34.3% presenta estrés moderado y el 16.2% estrés leve.

Tabla 3

Prevalencia de Ansiógenos educativos		
Ansiógeno	Cantidad/ Frecuencia	%
Acceso a la tecnología para aprender	28 (Regular)	26.7%
Altas expectativas del docente	37 (Regular)	35.2%
Altas expectativas propias para aprender	42 (Mucho)	40%
Apuntes que haces	35 (Poco)	33.3%
Calificaciones	54 (Mucho)	51.4%
Conectividad en las videoconferencias	43 (Regular)	41%
Defender una idea	34 (Regular)	32.4%
Desconfianza en el docente	37 (Poco)	35.2%
Desorden en el grupo	44 (Poco)	41.9%
Docente agresivo	35 (Nada)	33.3%
Docente condescendiente	43 (Nada)	41%
Docente disperso	29 (Nada)	27.6%
Docente indispuerto	31 (Nada)	29.5%
Docente intimidante	33 (Nada)	31.4%
Docente que no aclara dudas	36 (Mucho)	34.3%
Docente ofensivo	30 (Nada)	28.6%
Docente permisivo	40 (Nada)	38.1%
Enfermedad física	36 (Nada)	34.3%
Entregar un trabajo	43 (Mucho)	41%
Docente con escasa habilidad para enseñar	34 (Mucho)	32.4%
Docente con escaso conocimiento del contenido de la materia	34 (Mucho)	32.4%
Espacio físico de clase inapropiado	41 (Poco)	39%
Espacio virtual de clase inapropiado	30 (Poco)	28.6%
Exponer clase	40 (Mucho)	38.1%
Falta de experiencia del maestro	31 (Regular)	29.5%
Falta de recurso económico	27 (Poco)	25.7%
Falta de recursos para el aprendizaje	29 (Poco)	27.6%
Horario de clases	32 (Poco)	30.5%
Inasistencias del maestro	33 (Nada)	31.4%
Inconsistencia en las videoconferencias	33 (Poco)	31.4%
Aprender	45 (Mucho)	42.9%
Lenguaje "elevado" del maestro (a)	35 (Nada)	33.3%
Medios para enseñar	34 (Poco)	32.4%
Mensajes en redes sociales	40 (Poco)	38.1%
No conocer los criterios de evaluación	29 (Mucho)	27.6%
Preocupación excesiva	43 (Mucho)	41%
Presentar un examen	47 (Mucho)	44.8%
Manera en la que el docente enseña	34 (Regular)	32.4%
Relacionarse con los compañeros	34 (Poco)	32.4%
Relacionarse con los maestros	35 (Poco)	33.3%
Roces con los compañeros	36 (Nada)	34.3%
Trabajar en equipo	32 (Regular)	30.5%
Trastorno psicológico	35 (Nada)	33.3%

Tabla 4

Prevalencia de Estresores académicos		
Estresores académicos	Media	%
La competencia con los compañeros del grupo	2.36	47.2%
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	3.6	72%
La personalidad y el carácter del profesor	2.81	56.38%
Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.	3.609	72.2%
El tipo de trabajo que te piden los profesores	3.047	61%
No entender los temas que se abordan en la clase.	3.4	68%
Participación en clase	3.085	61.7%
Tiempo limitado para hacer el trabajo	3.48	69.7%

De acuerdo con las tablas 3 y 4 de prevalencia, se puede observar que dentro de los ítems para ansiogenia educativa, los ansiógenos que predominan en los estudiantes, son; las calificaciones con un 51.4% (de los cuales 54 respondieron “mucho”), aprender con el 42.9% (de los cuales 45 respondieron “mucho”) y presentar un examen con el 44.8% (de los cuales 47 respondieron “mucho”). Por otro lado, los estresores académicos que tienen mayor relevancia en los universitarios son; la sobrecarga de tareas y trabajos escolares con el 72%, los exámenes, ensayos, trabajos e investigaciones con el 72.2%, no entender los temas que se abordan en la clase con el 68% y tener tiempo limitado para hacer el trabajo con el 69.7%.

Tabla 5

Prevalencia de Síntomas del Estrés académico		
Reacciones Físicos	Media	%
Trastorno en el sueño	3.05	61.10%
Fatiga crónica	3.17	63.40%
Dolores de cabeza o migrañas	2.75	55.00%
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	2.52	50.50%
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	3.16	63.20%
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	3.44	69.00%
Reacciones Psicológicos	Media	%
Inquietud	3.16	63.20%
Sentimientos de depresión y tristeza	2.92	58.50%
Ansiedad, angustia o desesperación	3.26	65.30%
Problemas de concentración	3.53	70.70%
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	2.609	52.20%
Reacciones Comportamentales	Media	%
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir	2.39	47.80%
Aislamiento de los demás	2.79	55.80%
Desgano para realizar las labores escolares	3.28	65.80%
Aumento o reducción del consumo de alimentos	3	60.00%

Tabla 6

Prevalencia de Estrategias de afrontamiento del Estrés académico		
Estrategias de afrontamiento	Media	%
Habilidad asertiva	3.304	66.10%
Elaboración de un plan y ejecución de tareas	3.15	63.00%
Elogios a sí mismo	2.7	54%
La religiosidad	2.209	44.20%
Búsqueda de información sobre la situación	2.75	55%
Ventilación y confidencias	2.84	57%

De igual manera, como se encuentra en la tabla 5 los síntomas del estrés académico que se encuentran con mayor prevalencia son; la somnolencia o mayor necesidad para dormir con el 69%, problemas de concentración con el 70.7%, y desgano para realizar las labores escolares con un 65.8%. Además, se encontró en la tabla 6 que las estrategias de afrontamiento para el estrés académico que más utilizan los universitarios son; la habilidad asertiva con el 66.1% y la elaboración de un plan y ejecución de tareas con el 63%.

Por otro lado, con referente a la prevalencia de estrés y ansiogenia educativa por sexo se realizó una prueba de tabulación cruzada para cada variable. En el caso de ambas variables es importante considerar la diferencia del número de casos que hay de hombres y de mujeres. Por lo que realizar estas tablas puede no ser adecuado por el número de casos obtenidos por sexo en esta investigación. Sin embargo, como parte de los objetivos de esta investigación se muestran los resultados a continuación.

Tabla 7

Tabla cruzada de Sexo * Nivel Ansiógenia							
		Nivel Ansiógenia					Total
		Muy baja	Baja	Regular	Alta	Muy alta	
Sexo	Mujer	5	8	29	19	7	68
	Hombre	2	8	16	7	4	37
Total		7	16	45	26	11	105

Como se puede observar en la tabla 7, el nivel de ansiógenia educativa es el mismo para hombres y mujeres, ambos presentan un nivel regular de ansiógenia educativa.

Tabla 8

Tabla cruzada de Sexo * Nivel Estrés					
		Nivel Estrés			Total
		Estrés leve	Estrés moderado	Estrés severo	
Sexo	Mujer	8	24	36	68
	Hombre	9	12	16	37
Total		17	36	52	105

En la tabla 8 se puede identificar que en hombres y mujeres la prevalencia de estrés es igual y comparten el mismo nivel severo de estrés académico.

Correlación

En este apartado se muestran las tablas y/o pruebas correspondientes para establecer la relación que pudiera existir entre las variables estudiadas, trabajando con un valor crítico de correlación =.196 de acuerdo con el número de respuestas obtenidas.

Tabla 9

Correlación entre Ansiógenia educativa y Estrés académico			
		Ansiógenia educativa	Estrés académico
Ansiógenia educativa	Correlación de Pearson	1	.315**
	Sig. (bilateral)		.001
	N	105	105
Estrés académico	Correlación de Pearson	.315**	1
	Sig. (bilateral)	.001	
	N	105	105

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

De acuerdo con la tabla 9, existe una correlación positiva entre la variable ansiógenia educativa y estrés académico al presentar una correlación de Pearson de .315, mayor al valor crítico, por lo que se aprueba la hipótesis de investigación, y se infiere que a mayor ansiógenia educativa mayor estrés académico.

Conclusiones

Del análisis anterior, se concluye que los ansiógenos educativos y los estresores académicos en estudiantes de nivel superior se relacionan en el impacto que provocan en la salud mental de esta población, y no hay una distinción por sexo, se ha inferido que a mayor ansiógenia educativa mayor estrés académico debido a los niveles que tienen y sus características.

Presentan un nivel severo de estrés a causa de factores como la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, los exámenes, ensayos, trabajos e investigaciones, no entender los temas que se abordan en la clase y tener tiempo limitado para hacer el trabajo, por síntomas como la somnolencia o mayor necesidad para dormir, problemas de concentración y desganado para realizar las labores escolares, además el uso de estrategias como la habilidad asertiva y la elaboración de un plan y ejecución de tareas los ayuda a afrontar los estresores antes mencionados, y, presentan un nivel regular de ansiógenia que se puede explicar por factores como las calificaciones, aprender y presentar un examen.

Es relevante tener informado al personal académico y a padres de familia sobre este tema, para difundir y generar conciencia para implementar proyectos y estrategias que se puedan utilizar para motivar el desempeño y proporcionar técnicas y recomendaciones de prevención o intervención que estén orientadas hacia la mejora de los niveles o componentes que pueden aumentar afectando su rendimiento y vida social debido a sus síntomas, indicadores físicos, psicológicos y comportamentales que pueden derivar en problemas para el estudiante que se presentan en ambas variables.

Referencias

- Barraza, A. (2006) *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico* /. Psicología Científica. <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>
- Berger, F. K. (2021) *Estrés y ansiedad*. 21 de diciembre de 2021 de MedlinePlus *enciclopedia médica* Sitio web: https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/9951.htm
- Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2). <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Castañeda, B. (2022). Depresión, ansiedad y estrés en tiempos de pandemia, en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2020.
- Castillo Pimienta, C., Chacón de la Cruz, T., & Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación En Educación Médica*, 5(20), 230–237. <https://doi.org/10.1016/J.RIEM.2016.03.001>
- Carrillo, I. (2022). Resiliencia y psicopatología. Instituto de Ciencias Sociales y Administración.
- Díaz, C., & Castro, J. (2020). *Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios*. [Tesis doctoral, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio de tesis de la Universidad Cooperativa de Colombia. <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/18306?mode=full>
- Espíritu, Y. (2018). *Propiedades psicométricas de la escala de Ansiedad Estado - Rasgo en universitarios de la ciudad de Chimbote* [Tesis doctoral, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de tesis de la Universidad Cesar Vallejo <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/26297>
- García, T., Tarazona, M., & Natividad, P. M. (2020). Trastornos de las emociones a consecuencia del COVID-19 y el confinamiento en universitarios de las diferentes escuelas de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. *Revista de Comunicación y Salud*, 10(2), 343–354. [https://doi.org/10.35669/RCYS.2020.10\(2\).343-354](https://doi.org/10.35669/RCYS.2020.10(2).343-354)
- González Velázquez, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+D, Innovación más Desarrollo*, 9(25). <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>
- Jadue G. (2001). Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=173513844008>
- Johnson, G. (1997). Resilient at Risk Students in the Inner City. *Mc Gill Journal of Education* 32: 35-49. <https://mje.mcgill.ca/article/view/8340>
- Krantz, D. (2013). Cómo el estrés afecta tu salud. 21 de diciembre de 2021, de American Psychological Associatio. Sitio web: <https://www.apa.org/topics/stress/health>

- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87–99.
- Martínez-Álvarez, I., & Lajo Muñoz, A. (2018). Estudio neuropsicológico de la funcionalidad visual, las estrategias de aprendizaje y la ansiedad en el rendimiento académico. *Aula Abierta*, 47(2), 245. <https://doi.org/10.17811/rifie.47.2.2018.245-254>
- Mondragón, H., & Milagros, M. (2022). *Relación entre el miedo frente a la covid_19 y el estrés, ansiedad y depresión, en estudiantes del Instituto de Salud Alberto Barton Thompsom-Cajamarca, 2021*[Tesis doctoral, Universidad de Cajamarca]. Repositorio de tesis de la Universidad de Cajamarca. <http://hdl.handle.net/20.500.14074/5000>
- Muñoz, D., Muñoz, É., Osorio, J., & Marín, M. (2019). *Relación entre la ansiedad y el estrés académico en estudiantes de octavo semestre que se encuentran desarrollando trabajo de grado y prácticas profesionales en una institución de educación superior del valle de aburrá*. <https://acortar.link/yB1Qkr>