

## Nivel de afrontamiento al estrés académico de estudiantes de licenciatura en enfermería del Centro Universitario Valle de Chalco en 2020

Level of coping with academic stress of students of the degree in nursing at Centro Universitario Valle de Chalco in the 2020

Oswaldo Rafael Ramírez Lezama<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-8174-9579>

Rafael Antonio Estévez Ramos<sup>2\*</sup> <https://orcid.org/0000-0001-6638-0550>

María Cristina Pérez Guerrero<sup>3</sup> <https://orcid.org/0000-0003-4593-0538>

Adolfo Sánchez González<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-5612-5676>

Gloria Ángeles Ávila<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-5809>

Ihosvany Basset Machado<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0001-7764-8276>

<sup>1</sup> Universidad Autónoma del Estado de México. México.

<sup>2</sup> Universidad Autónoma del Estado de México. Secretaría de Salud. México.

<sup>3</sup> Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey, Camagüey. Cuba.

\* Autor para la correspondencia. Correo: [restevezr@hotmail.com](mailto:restevezr@hotmail.com)  
[restevezr@yahoo.es](mailto:restevezr@yahoo.es)

### RESUMEN

**Introducción:** El Afrontamiento es una importante reacción al estímulo, se genera en una situación de conducta, ya sea cognitivo o conductual. Los estudiantes universitarios se enfrentan a dificultades que ponen en riesgo su afrontamiento ante la aparición de estrés académico.

**Objetivo:** Identificar el nivel de afrontamiento al estrés académico de estudiantes de licenciatura en enfermería.

**Métodos:** Estudio descriptivo, transversal, prospectivo aplicado a estudiantes de la Licenciatura en Enfermería del Centro Universitario UAEM Valle de Chalco en México, con un Universo de 864 y una muestra de 266, obtenida a través de la fórmula para poblaciones finitas, con un 95% de confiabilidad y 0,5% de margen de error, el tipo de muestreo fue aleatorio simple. Se midieron las variables de afrontamiento y estrés académico, así como la relación con las dimensiones de estresores y reacciones psicológicas y comportamentales para lo cual se utilizó el Inventario Sisco de Estrés Académico.

**Resultados:** Se muestra un porcentaje de 41.95% de presencia de estresores y bajo nivel de afrontamiento al estrés académico de 37.59%, con predominio del sexo femenino.

**Conclusiones:** El afrontamiento al estrés académico en un nivel bajo, indica que se tiene que atender para evitar continuar con niveles altos de estrés académicos. El afrontamiento es una estrategia de solución al estrés en el ámbito universitario, por lo que se pretende que se genere interés en futuras investigaciones relacionadas con el afrontamiento académico, con especial atención en los principales estresores desencadenantes del estrés en la formación universitaria.

**Palabras clave:** Afrontamiento, Estrés académico, Enfermería

## ABSTRACT

**Introduction:** Coping is an important reaction to the stimulus, which is generated in a behavioral situation, be it cognitive or behavioral. Students in the university stage face difficulties that put their coping at risk, due to the appearance of academic stress. General

**Objective:** Identify the level of coping with academic stress, of the students of the nursing degree.

**Methods:** Descriptive, cross-sectional, prospective study applied to a significant sample of 266 university students of the nursing degree at the UAEM Valle de Chalco University Center, with 95% reliability and 0.5% margin of error, the type of sampling was random simple. To measure the variables, the Sisco Academic Stress Inventory was used, where the level of coping with academic stress and the relationship with the dimensions of stressors and psychological and behavioral reactions will be evaluated.

**Results:** The results showed a high score for the presence of stressors and a low level of coping with academic stress, as well as the female sex.

**Conclusions:** The level of coping with academic stress was 37.59%, this result corresponds to a low status level of the total sample, which indicates that care must be taken to avoid continuing with high levels of academic stress. Coping is a way of promoting a stress solution strategy that is experienced in the university school environment, so it is intended to generate interest in future research

related to academic coping, with special attention to the main stressors that trigger stress in university training.

**Keywords:** Adaptation, Psychological

Recibido: 26/01/2021

Aprobado: 3/03/2021

## Introducción

El estrés ha influenciado en el ámbito personal, social y académico de los alumnos universitarios, aunado a ello, las demandas curriculares, la situación económica y la creciente inseguridad hacen que los futuros profesionales no encuentren solución a esta problemática que les afecta directo en la salud.

Los estudiantes del área de la salud son las personas que más expuestas están a situaciones estresantes durante su formación, el grado o nivel de afrontamiento que presenten disminuirá o aumentará el estrés; de la misma forma las estrategias con que cuenten para disminuir las situaciones antes mencionadas, ayudarán a lograr un adecuado rendimiento en su proceso de aprendizaje y con ello generar mejores prácticas profesionales. <sup>(1)</sup>

El inicio de una carrera universitaria puede ser tortuoso para los jóvenes, existen evidencias que demuestran que los estudiantes presentan una disminución de sus capacidades para poder obtener nuevos conocimientos, por consiguiente utilizan estrategias de aprendizaje, que ayuden a generar nuevas habilidades y así conseguir un aprendizaje continuo. <sup>(2)</sup>

La presencia del estrés en una persona puede ser alarmante, ya que la demanda y el nivel de presión ejercida sobre una persona, por lograr que cumpla con las actividades académicas; (lo que se conoce como “estresores”) provoca un desorden ante cualquier situación de estrés. <sup>(3)</sup>

El estrés en cada persona tiene comportamientos diferentes, depende en gran medida de la situación en la que se encuentre; en especial el que se genera en los universitarios, el estrés académico, puede derivarse de factores comunes

relacionados con el aprendizaje, pero también de factores externos al ámbito escolar, relacionados con la familia y las relaciones sociales.

Las personas suelen referirse al estrés como una experiencia que es desagradable o molesta, ya que la presencia de irritabilidad y los diferentes síntomas que pueden llegar a tener, alteran el estado de salud de las personas. El estrés no tiene un límite de afectación, es por ello que se provoca con un estímulo de presión ejercida sobre una persona, y si la exigencia en la persona es de manera elevada, la persona tiene un enfrentamiento que va a depender si lo adquiere de forma pacífica, correcta y apropiada, está descrito que cada persona es responsable del nivel de estrés que quiera llegar.<sup>(4)</sup>

México está considerado un país en constante desarrollo, a nivel mundial presenta un gran índice de estrés laboral y académico, los cuales pueden ir desde un estado agudo a estados crónicos; con el paso de los años no se ha podido realizar una disminución de éste por diferentes razones, en las que se incluyen la clase social baja, la exigencia y la competencias entre personas por obtener mejores puestos o lugares.<sup>(3)</sup>

Ante la presencia de estrés académico se pueden buscar soluciones al problema, como el estudio sistemático y organizado, el deporte, la música, o algún tipo de pasatiempo que permita al afectado obtener una higiene mental, esto para poder enfrentar al estrés y crear factores de protección, ya que si bien no es una forma de eliminarlo, es un modo de poder controlarlo para que no se convierta en un problema mayor.<sup>(4)</sup>

El estrés ha tenido un enfoque y una perspectiva muy importante para las grandes teorías; estudios realizados enfatizan en sus teorías sobre la relación del estrés con las emociones y evaluaciones cognitivas, que a su vez hace la diferencia de las demás teorías, tal es el caso de Selye y Cannon, ellos se basan en respuestas y características, de las cuales se realizan descripciones y por lo cual miden reacciones físicas para poder determinar cuáles son de carácter estresantes.<sup>(5)</sup>

El estrés académico no solo es exigencia escolar a nivel superior, es una serie de actividades encaminadas a superar retos académicos, que si no se pueden vencer tienen consecuencias, algunas de las manifestaciones que lo acompañan son la ansiedad y el nerviosismo.<sup>(6)</sup>

La ansiedad uno de los síntomas más importantes que se presenta en el estrés académico; esto es derivado de las exigencias escolares que repercuten en lo psicológico, académico y social, lo cual eleva el nivel de estrés, que afecta en su rendimiento escolar.<sup>(7)</sup>

La ansiedad se conceptualiza como una sensación de nerviosismo, preocupación e inquietud frente a situaciones muy particulares y que puede desencadenar un trastorno. La persona al tener estos síntomas le es muy complicado darle una solución para poder disminuir el estrés que presente.<sup>(8)</sup>

En los últimos años investigaciones realizadas han demostrado que la intervención en los modelos teóricos, describen que el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales están en constante cambio, esto quiere decir que sirven para manejar las demandas internas o externas de los recursos del individuo.<sup>(9)</sup>

En México las estrategias de afrontamiento al estrés académico, se basan en tener una perspectiva de confrontar las diferentes situaciones que se interponen para poder solucionarlas, es más bien saber buscar el problema central. La Organización Mundial de la Salud México está posicionado dentro de los primeros lugares en alto índice de estrés, con un 25 % de 75 mil infartos al año en México, hasta ahora el 75 % de los profesionales y trabajadores padecen este mal, colocándolo en el primer lugar en esta categoría. Cabe mencionar que el afrontamiento ante el estrés está disminuido al no poder buscar una alternativa de solución al problema desencadenante del estrés.<sup>(10)</sup>

Un punto que implica el afrontamiento es el bienestar, que parte directamente de un estado donde la persona quiere estar en condiciones físicas y mentales que le provoquen una satisfacción y tranquilidad, porque lo que se busca es el equilibrio emocional al momento después de un episodio de estrés.<sup>(11)</sup>

En el afrontamiento existen tipos y diferentes formas de personalidad que intervienen en la resistencia del estrés, por lo cual se denominan estilos y estrategias, éstos estilos de afrontamiento que van en ascenso de acuerdo a la situación y al tiempo, son los que determinan el uso de estrategias que pueden variar según la situación y el ambiente.<sup>(12)</sup>

Los estilos de afrontamiento son procedimientos en los que la persona reacciona ante una situación de estrés que depende de sus valores, metas o creencias. Existen tipos de estilo de afrontamiento que sin duda aplican en la situación, cabe

mencionar que un estilo común es, “Centrado en la situación del problema”, en donde se realiza la resolución del problema central. Las estrategias de afrontamiento son las acciones especializadas en estar en contacto directo con el entorno que desencadene el estrés.<sup>(13)</sup>

En la actualidad el estrés es algo muy común en los individuos y en la sociedad en general, ésta respuesta humana que a veces conduce a trastornos psicosomáticos, puede conducir a la persona a ser menos productivo y no lograr estados de salud idóneos; en el ámbito educativo, es muy frecuente que la tensión generada por el proceso enseñanza - aprendizaje detone niveles de estrés que pueden afectar su formación, sobre todo en la enseñanza media y media superior; el problema se hace más complejo cuando los estudiantes no cuentan con los recursos psicológicos apropiados para mitigar sus efectos, un recurso psicológico muy importante resulta ser el afrontamiento, es por ello que el objetivo de este estudio fue identificar el nivel de afrontamiento al estrés académico de estudiantes de licenciatura en enfermería.

## Métodos

Es una investigación, descriptiva, prospectiva y transversal en estudiantes de licenciatura en enfermería, del Centro Universitario Valle de Chalco de la Universidad Autónoma del Estado de México, realizada en el mes de febrero de 2020.

El universo fue de 864 alumnos de licenciatura en enfermería, el total de la muestra fue de 266 alumnos se utilizó la fórmula para poblaciones finitas, con un 95 % de confiabilidad, se aplicó un muestreo aleatorio simple, del total de la muestra el 75 % fue del sexo femenino y el 25 % del masculino.

Para la recolección de datos se utilizó el instrumento de investigación: “Inventario Sisco de Estrés Académico” autoadministrado, realizado por el Dr. Arturo Barraza Macías.<sup>(14)</sup> El inventario de Estrés Académico se encuentra conformado por 29 ítems distribuidos de la siguiente manera:

Un ítem que en un escalamiento de tipo Likert, de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde 1 es poco y 5 es mucho) que permite identificar el nivel de intensidad del estrés de examen. Siete ítems que se centran en identificar la intensidad en

que las demandas de evaluación del entorno son valoradas como estímulos estresores. 14 ítems que marcan la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor y seis ítems que permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

### **Estímulos y Estresores**

Se tomaron en cuenta 8 ítems del inventario SISCO, los cuales permitieron identificar las frecuencias de las demandas del entorno que son valorados como estímulos o estresores. Los ítems descritos en esta dimensión fueron: “La competencia con los compañeros del grupo”, “Sobrecarga de tareas y trabajos escolares”, “La personalidad y el carácter del profesor”, “Las evaluaciones de los profesores”, “El tipo de trabajo que te piden los profesores”, “No entender los temas que se abordan en la clase”, “Participación en clase”,

### **Síntomas y Reacciones al Estímulo Estresor**

Para adquirir este resultado los ítems fueron distribuidos en reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, Ansiedad, angustia, problemas de concentración, desgano para realizar las labores escolares sentimiento de agresividad Inquietud, conflictos.

### **Estrategias de Afrontamiento**

En relación a las estrategias de afrontamiento los ítems fueron: “Habilidad asertiva”, “Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas”, “Elogios a sí mismo”, “La religiosidad”, “Búsqueda de la información sobre la situación”, “Ventilación y confidencias”.

Para el procesamiento de datos se utilizó el paquete estadístico IBM SPSS- Versión 21 y el programa Microsoft Excel, donde se aplicaron estadísticas descriptivas, como las medidas de frecuencias y porcentajes

## **Resultados**

En la tabla 1 se muestra los resultados de los niveles de afrontamiento al estrés académico, obtenidos a los 266 alumnos obteniendo un 37,59 % de nivel bajo, tomando en cuenta los seis ítems del inventario Sisco de Estrés Académico los ítems fueron: “Habilidad asertiva”, “Elaboración de un plan y ejecución de sus

tareas”, “Elogios a sí mismo”, “La religiosidad”, “Búsqueda de la información sobre la situación”, “Ventilación y confidencias”.

**Tabla 1.** Distribución porcentual de estudiantes según nivel de afrontamiento al estrés académico

Niveles	No	%
Bajo	100	37,59
Medio	91	34,21
Alto	75	28,19
Total	266	100,00

Fuente: Encuesta

El nivel de afrontamiento y sus estrategias para poder disminuir el estrés académico que presentan los alumnos los resultados de la (tabla 2), indica que se persevera un 37,59 % de nivel bajo, esto en base a la mayor parte de la población estudiantil.

**Tabla 2.** Niveles de afrontamiento en dimensiones para disminuir el estrés

Dimensiones	Nivel de afrontamiento							
	Bajo		Medio		Alto		Total	
	No	%	No	%	N	%	N	%
Estímulos y Estresores	64	23,95	90	33,97	112	41,95	266	100,00
Síntomas y reacciones al estímulo estresor	106	39,97	88	32,98	72	26,95	266	100,00
Estrategias de afrontamiento	109	40,97	88	33,08	69	25,98	266	100,00

Fuente: Encuesta

En relación a un cruce de variables, se decide realizar una distribución porcentual de estudiantes con los síntomas así como de su nivel de afrontamiento, para poder determinar los índices altos con relación al estresor desencadenante.

**Tabla 3.** Distribución porcentual de estudiantes según síntomas de las dimensiones y el nivel de afrontamiento

Síntomas por dimensión	Nivel de afrontamiento (n=266)					
	Bajo		Medio		Alto	
	No	%	No	%	No	%
<b>Estrategias de Afrontamiento</b>						
La Religiosidad	104	39,09	64	24,06	98	36,84
Elogios así mismo	80	30,07	101	37,98	85	31,95
Elaboración de un Plan	59	21,80	98	36,84	109	40,97
Habilidad Asertiva	109	40,97	96	36,09	61	22,93
Búsqueda de Información	56	21,05	93	34,96	117	43,98
Ventilación y confidencias	96	36,09	80	30,07	90	33,83
<b>Estresor</b>						
Las Evaluaciones	61	22,93	85	31,95	120	45,11
No entender los temas en clase	69	25,93	104	39,09	93	34,96
Limitación del tiempo para hacer tareas	85	31,95	88	33,08	93	34,96



Competencia con compañeros	122	45,86	96	36,09	48	18,04
Sobrecarga de tareas y trabajos	56	21,05	96	36,09	114	42,85
Participación en clase	114	42,85	80	30,07	72	27,06
<b>Signos y Síntomas</b>						
Ansiedad, Angustia.	53	19,92	80	30,07	133	50,00
Problemas de Concentración	64	24,06	66	24,81	136	51,12
Desgano para realizar las labores escolares	93	34,96	117	43,98	56	21,05
Sentimiento de Agresividad	141	53,00	64	24,06	61	22,93
Inquietud	80	30,07	74	27,81	112	42,10
Conflictos	80	30,07	106	39,84	80	30,07

Fuente: El Inventario SISCO Del Estrés Académico.

La Distribución porcentual de estudiantes según síntomas de las dimensiones y el nivel de afrontamiento (tabla 3), muestra dentro de los resultados importantes un índice alto de 43,98 % de Búsqueda de Información relacionado con la sobrecarga de tareas y trabajos, y esto representa que los alumnos obtengan un porcentaje alto de un 42,90 % de problemas de Inquietud.

Posterior a la elaboración de un plan con un 40,97 % de nivel alto, con relación al estresor limitación del tiempo para realizar las tareas. y esto representa un 34,93 % de apatía para realizar las labores escolares.

## Discusión

En estudios de investigación realizados en los últimos años se muestran resultados semejantes a los obtenidos en esta investigación, en relación a la aplicación del inventario SISCO de estrés académico, como en el artículo realizado por Toribio Ferrer et al.,<sup>(3)</sup> y publicado por la revista salud y Administración, en el cual muestra un índice alto de estresores académicos en semejanza con los resultados obtenidos en esta investigación que son de nivel alto de presencia de estresores.<sup>(3)</sup>

La inquietud se centra en la incapacidad de relajarse y estar tranquilo, los alumnos de la licenciatura en enfermería presentan esta reacción en gran medida por aspectos de evaluación parcial y exposiciones, reacciones físicas que son presentadas al tener inquietud y se basan en el aumento de migrañas y dolores de cabeza durante largos periodos.

En el artículo publicado por la revista (investigación en educación médica),<sup>(4)</sup> muestra una relación existente entre los estresores, y niveles de ansiedad, en periodos evaluativos, en este sentido tiene comparación con el análisis de resultados obtenidos en esta investigación, ya que se realizó una distribución porcentual de estudiantes según síntomas de las dimensiones en los cuales se

observó la presencia de ansiedad y angustia en un nivel alto de un 44,88 %, a consecuencia del periodo evaluativo.

Al realizar una Distribución porcentual la “estrategia de afrontamiento” importancia, es la búsqueda de la información de la situación, con el “estresor” sobrecarga de tareas y de trabajos escolares por lo que se presenta los síntomas de inquietud y preocupacion, en el artículo de la revista investigación en educación medica refiere que los alumnos casi siempre tiene sobrecarga de tareas y trabajos escolares les ocasiona estrés así como un nivel alto de inquietud y desesperación que es en donde existe una relacion con esta investigación. <sup>(4)</sup>

Estudios realizados por Castillo Ávila et al.,<sup>(13)</sup> demostró que nivel medio de estrés, cuya fuente principal fue la sobrecarga académica derivada de la demanda de tareas de las asignaturas teóricas y prácticas. realizando un analisis y asociacion del nivel de estres presentados en el articulo publicado por la revista Investigación y Ciencia, existe una relación de ansiedad que presentan los alumnos en periodos de evaluaciones, que tienen una similitud con con los resultados obtenidos en este estudio de investigación.<sup>(7)</sup> Estudios previos desarrollados en estudiantes universitarios han reportado prevalencias de ansiedad similares y diferentes a las del actual estudio así como el articulo publicado en mexico por la revista Iberoamericana,<sup>(1)</sup> que muestra altos generadores de estres que desencadenan niveles altos de ansiedad.

A modo de conclusiones se puede afirmar que el afrontamiento al estres academico de los alumnos del Centro Universitario Valle de Chalco, es resultado bajo ya que no se le da importancia a las estrategias para contrarestar el estres y la ansiedad que presentan en diferentes situaciones, en su mayoría los alumnos presentan dificultades en en las reacciones psicologicas, que influyen en la inquietud.

Los alumnos tienen niveles bajos de afrontamiento, y sus principales estresores son: sobrecarga de tareas y trabajos, Tiempo limitado para hacer el trabajo, seguido de las evaluaciones de los profesores, considerando que el enfoque principal es el estresor, de esta forma se podría dar una solución directa en el problema del alumnado, y así poder tener mejores resultados de afrontamiento al estrés académico.

La prioridad del alumnado no se centra en buscar una solución de afrontamiento al estrés, en su mayoría permite que el estresor los sobrepase, hasta llegar al punto de presentar signos y síntomas físicos, que al no ser atendidos pueden desencadenar daños en la salud.

El conocimiento de las estrategias de afrontamiento ayudaran al alumnado a mejorar la forma de progresar y disminuir los niveles altos de estrés académico, se sugiere la ampliación de futuras investigaciones con acciones que se enfoquen en las estrategias adecuadas, para que aumente el nivel de afrontamiento en los alumnos y se logre un impacto positivo y un cambio a los resultados obtenidos.

## Referencias bibliograficas

1. de Dios Duarte MJ, Varela Montero I, Braschi Diaferia L, Sánchez Muñoz E. Estrés en estudiantes de enfermería. Educ Médica Super. [Internet]. 2017 [acceso: 25/02/2020]; 131(3):110-23. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0864-21412017000300013&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-21412017000300013&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
2. Piergiovanni LF, Depaula PD, Piergiovanni LF, Depaula PD. Autoeficacia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. Cienc Psicológicas. [Internet]. 2018 [acceso: 25/02/2020]; 12(1):17-23. Disponible en: [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1688-42212018000100017&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1688-42212018000100017&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
3. Toribio-Ferrer C, Franco-Bárceñas S. Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. Rev Salud Adm. [Internet]. 2016 [acceso: 25/02/2020]; 3(7):11-8. Disponible en: <https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/49>
4. Castillo Pimienta C, Chacón de la Cruz T, Díaz-Véliz G. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. Investig En Educ Médica. [Internet]. 2016 [acceso: 26/03/2021]; 5(20):230-7. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2007-50572016000400230&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2007-50572016000400230&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
5. Espinoza Ortíz AA, Pernas Álvarez IA, González Maldonado R de L, Espinoza Ortíz AA, Pernas Álvarez IA, González Maldonado R de L. Consideraciones

- teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. Humanidades Médicas. [Internet]. 2018 [acceso: 26/04/2021]; 18(3):697-717. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1727-81202018000300697&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1727-81202018000300697&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
6. Trunce Morales ST, Villarroel Quinchalef G del P, Arntz Vera JA, Muñoz Muñoz SI, Werner Contreras KM, Trunce Morales ST, et al. Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Investig En Educ Médica. [Internet]. 2020 [acceso: 26/03/2021]; 9(36):8-16. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2007-50572020000400008&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2007-50572020000400008&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
  7. Silva-Ramos MF, López-Cocotle JJ, Meza-Zamora MEC. Estrés académico en estudiantes universitarios. Investig Cienc. [Internet]. 2021 [acceso: 26/03/2021]; 28(79):75-83. Disponible en: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>
  8. Quiliano Navarro M, Quiliano Navarro M, Quiliano Navarro M, Quiliano Navarro M. Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. Cienc Enferm. [Internet]. 2020 [acceso: 26/03/2021]; 26(70). Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0717-95532020000100203&lng=es&nrm=iso&tlng=pt](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0717-95532020000100203&lng=es&nrm=iso&tlng=pt)
  9. Zárata-Depraect NE, Soto-Decuir MG, Martínez-Aguirre EG, Castro-Castro ML, García-Jau RA, López-Leyva NM, et al. Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. FEM Rev Fund Educ Médica. [Internet]. 2018 [acceso: 26/03/2021]; 21(3):153-7. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2014-98322018000300007](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322018000300007)
  10. OMS | La organización del trabajo y el estrés. WHO. World Health Organization; [Internet]. 2020 [acceso: 26/03/2021]. Disponible en: [https://www.who.int/occupational\\_health/publications/stress/es/](https://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/)
  11. Espinoza Ortiz AA, Guamán Arias MP, Sigüenza Campoverde WG. Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador. Rev Cuba Educ Super. [Internet]. 2018 [acceso: 26/03/2021]; 37(2):45-62.

Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0257-43142018000200004&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0257-43142018000200004&lng=es&nrm=iso&tlng=es)

12. Roa JAS, Dulčić FJL. Estrategias de afrontamiento al estrés y síntomas patológicos en universitarios ante un desastre socionatural de aluvión de barro. Acta Colomb Psicol. [Internet].. [acceso: 26/03/2021]; 21(1):170-95. Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/798/79855072008/index.html>
13. Ávila IYC, Cantillo AB, Estrada LRA. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. Investig En Enferm Imagen Desarro. [Internet]. 2018 [acceso: 26/03/2021]; 20(2). Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=145256681002>
14. Barraza Macías A. El Inventario SISCO del Estrés Académico. Investig Educ Duranguense. [Internet]. 2007 [acceso: 26/03/2021]; (7):90-3. Disponible en:  
[https://www.researchgate.net/publication/28175062\\_El\\_Inventario\\_SISCO\\_d\\_el\\_Estres\\_Academico](https://www.researchgate.net/publication/28175062_El_Inventario_SISCO_d_el_Estres_Academico)

### Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

### Contribución de los autores

1. **Conceptualización:** Osvaldo Rafael Ramírez Lezama, Rafael Antonio Estévez Ramos, María Cristina Pérez Guerrero, Adolfo Sánchez González, Gloria Ángeles Ávila, Ihosvany Basset Machado
2. **Curación de datos:** Osvaldo Rafael Ramírez Lezama, Rafael Antonio Estévez Ramos, María Cristina Pérez Guerrero, Adolfo Sánchez González, Gloria Ángeles Ávila, Ihosvany Basset Machado
3. **Análisis formal:** Osvaldo Rafael Ramírez Lezama, Rafael Antonio Estévez Ramos, María Cristina Pérez Guerrero, Adolfo Sánchez González, Gloria Ángeles Ávila
4. **Adquisición de fondos:** Osvaldo Rafael Ramírez Lezama, Rafael Antonio Estévez Ramos, María Cristina Pérez Guerrero, Adolfo Sánchez González, Gloria Ángeles Ávila
5. **Investigación:** Osvaldo Rafael Ramírez Lezama, Rafael Antonio Estévez Ramos, María Cristina Pérez Guerrero, Adolfo Sánchez González, Gloria Ángeles Ávila, Ihosvany Basset Machado
6. **Metodología:** Osvaldo Rafael Ramírez Lezama, Rafael Antonio Estévez Ramos, María Cristina Pérez Guerrero, Adolfo Sánchez González, Gloria Ángeles Ávila, Ihosvany Basset Machado

- 7. Administración del proyecto:** Osvaldo Rafael Ramírez Lezama, Rafael Antonio Estévez Ramos, María Cristina Pérez Guerrero, Adolfo Sánchez González, Gloria Ángeles Ávila
- 8. Recursos:** Osvaldo Rafael Ramírez Lezama, Rafael Antonio Estévez Ramos, María Cristina Pérez Guerrero, Adolfo Sánchez González, Gloria Ángeles Ávila
- 9. Software:** Osvaldo Rafael Ramírez Lezama, Rafael Antonio Estévez Ramos, María Cristina Pérez Guerrero, Adolfo Sánchez González, Gloria Ángeles Ávila
- 10. Supervisión:** Osvaldo Rafael Ramírez Lezama, Rafael Antonio Estévez Ramos, María Cristina Pérez Guerrero, Adolfo Sánchez González, Gloria Ángeles Ávila
- 11. Validación:** Osvaldo Rafael Ramírez Lezama, Rafael Antonio Estévez Ramos, María Cristina Pérez Guerrero, Adolfo Sánchez González, Gloria Ángeles Ávila
- 12. Visualización:** Osvaldo Rafael Ramírez Lezama, Rafael Antonio Estévez Ramos, María Cristina Pérez Guerrero, Adolfo Sánchez González, Gloria Ángeles Ávila, Ihosvany Basset Machado
- 13. Redacción - borrador original:** Osvaldo Rafael Ramírez Lezama, Rafael Antonio Estévez Ramos, María Cristina Pérez Guerrero, Adolfo Sánchez González, Gloria Ángeles Ávila
- 14. Redacción - revisión y edición:** Osvaldo Rafael Ramírez Lezama, Rafael Antonio Estévez Ramos, María Cristina Pérez Guerrero, Adolfo Sánchez González, Gloria Ángeles Ávila, Ihosvany Basset Machado