



Estrés académico derivado de la enseñanza virtual y estrategias de afrontamiento en universitarios de Apurímac, 2021

Dra. Rocío Cahuana Lipa

rcahuanal@utea.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0002-7671-5585>

Universidad Tecnológica de los Andes
Perú, Apurímac

Dr. Julio César Machaca Mamani

jcmachaca@unajma.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0003-4866-3885>

Universidad Nacional José María Arguedas
Perú, Apurímac

Dra. Rosario Giovanna Machaca Mamani

d01323009@uancv.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0002-1606-1575>

Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez
Perú, Puno

Dr. Julio César Luján Minaya

jlujan@undc.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0003-3752-824X>

Universidad Nacional de Cañete
Perú, Lima

RESUMEN

El estudio se enfocó en la determinación de los niveles de estrés académico derivado de la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los universitarios de Apurímac que estudian ingeniería durante el 2021 segundo semestre de universidades públicas y privadas. Es básica metodológicamente, cuantitativo y de nivel descriptivo relacional. Se acogió al método general y consideró además los métodos: Inductivo deductivo. Se diferencia por ser transversal y por su carácter no experimental. Para lograr sus propósitos fue conveniente la diligencia del cuestionario remoto de estrés académico de Cabanach, et al. (2008) y del afrontamiento del estrés académico (A-CEA) de Cabanach, et al. (2009) vía Google forms a 279 individuos seleccionados estratificadamente, destacándose en

mayores proporciones el género masculino con 81% de participación. Para su análisis se utilizó la estadística descriptiva porcentual e inferencial. Los hallazgos dan cuenta que los estudiantes de ingeniería han sufrido algo de estrés en 39,8%; sin embargo, han registrado bastante estrés en las obligaciones académicas alcanzando el 40,1%. Respecto al expediente y las perspectivas de futuro se dio cuenta de algo de estrés en 38%, por su parte las dificultades interpersonales han logrado bastante y mucho estrés con 24,7% respectivamente y por último sobre la expresión y comunicación de ideas propias se ha hallado algo de estrés con 38,4%. Ante las manifestaciones del estrés académico; bastantes veces se han empleado estrategias de afrontamiento alcanzando el 49,1% y muchas veces en 22,6%; constituyéndose en las más altas respuestas de los universitarios que estudian ingenierías de manera remota. Como se evidencia existe una correlación alta con Rho de Spearman de 0,839** donde ($p < 0.05$) entre las principales variables ensayadas. En tanto, las correlaciones entre las estrategias de afrontamiento y las cuatro dimensiones del estrés resultaron positivas, en rangos que van desde alta, moderada y baja respectivamente. Así mismo, en mediano nivel se percibió el estrés de los estudiantes de ingeniería con 59,9%, seguido del máximo nivel con 31,9% y bajo en 8,2% respectivamente. Por último, en mediano nivel de afrontamiento se percibió las respuestas de los universitarios de ingeniería ante los desafíos del estrés alcanzando 69,9%, seguido del máximo nivel con 16,5% y bajo en 13,6% respectivamente. Conclusión: Que la mayor parte de los universitarios registró mediano nivel de estrés producto de la enseñanza virtual y que las estrategias empleadas para contrarrestarlos también fueron de mediano nivel.

Palabras clave: estrés académico y estrategias de afrontamiento

Artículo recibido: 05 febrero 2022
Aceptado para publicación: 28 febrero 2022
Correspondencia: rcahuanal@utea.edu.pe
Conflictos de Interés: Ninguna que declarar

Academic stress derived from virtual education and coping strategies in university students from Apurímac, 2021

ABSTRACT

The study focused on determining the levels of academic stress derived from virtual teaching and the coping strategies of Apurímac university students who study engineering during the 2021 second semester of public and private universities. It is methodologically basic, quantitative and relational descriptive level. He accepted the general method and also considered the methods: Inductive deductive. It differs by being transversal and by its non-experimental nature. To achieve its purposes, it was convenient to carry out the remote academic stress questionnaire by Cabanach, et al. (2008) and coping with academic stress (A-CEA) by Cabanach, et al. (2009) via Google forms to 279 stratified selected individuals, standing out in greater proportions the male gender with 81% participation. Percentage and inferential descriptive statistics were used for its analysis. The findings show that engineering students have suffered some stress in 39.8%; however, they have registered a lot of stress in academic obligations, reaching 40.1%. Regarding the file and the future perspectives, some stress was realized in 38%, on the other hand, the interpersonal difficulties have achieved a lot and a lot of stress with 24.7% respectively and finally on the expression and communication of own ideas it has been found some stress with 38.4%. Given the manifestations of academic stress; Many times coping strategies have been used, reaching 49.1% and many times in 22.6%; constituting the highest responses of university students who study engineering remotely. As evidenced, there is a high correlation with Spearman's Rho of 0.839** where ($p < 0.05$) between the main variables tested. Meanwhile, the correlations between coping strategies and the four dimensions of stress were positive, ranging from high, moderate and low, respectively. Likewise, at a medium level, the stress of engineering students was perceived with 59.9%, followed by the highest level with 31.9% and low with 8.2%, respectively. Finally, at a medium level of coping, the responses of engineering university students to stress challenges were perceived, reaching 69.9%, followed by the highest level with 16.5% and low at 13.6%, respectively. Conclusion: That most of the university students registered a medium level of stress as a result of virtual teaching and that the strategies used to counteract them were also of a medium level.

Keywords: academic stress and coping strategies

1. INTRODUCCIÓN

Según Rosales hoy en día, la salud es afectada a nivel mundial por circunstancias sobre los cuales tenemos muy poco o nulo control. Normalmente, la salud se presenta sin cambios bruscos, exceptuando las enfermedades graves o manifestadas por la edad. A largo plazo, el estrés afecta a la salud y qué duda cabe, que durante este lapso de tiempo el sujeto atraviesa por situaciones que continúan deteriorándola. Citando a Molina et al (2008) los anales de la historia dan cuenta que el estrés no es un concepto nuevo. Precisamente durante el siglo XIV, dicho término fue extraído del latín *stringere* que significa estirar o tensar y empleado en inglés como *strain* que significa tensión para describir la adversidad, opresión y dificultad. De acuerdo con Martínez y Díaz (2007) durante la década de los treinta, Hans Selye, estudiante de medicina de la Universidad de Praga, advirtió que todos los enfermeros que había observado indistintamente de las enfermedades que padecían, revelaban síntomas generales y comunes de debilidad, agotamiento, pérdida de peso, falta de apetito, entre otras sintomatologías, denominándolo “Síndrome de estar enfermo”.

Según Berrio (2011) y el informe inglés de la Universidad Sussex de 2001, México, fue considerado el país latinoamericano con mayores niveles de estrés a nivel mundial. Así mismo, se dio cuenta, que 1 de cada 4 individuos sufren de algún problema derivado del estrés y en las zonas citadinas, se estimó que el 50% de sus habitantes tenían algún problema de salud mental de esta naturaleza. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades ocasionadas por el estrés durante el 2010 fueron superiores a las infecciosas en el Caribe y Latinoamérica registrando 88 millones de individuos con trastornos afectivos serios derivados por el estrés. (García, 2013)

Según su fuente, el estrés es clasificado en laboral y académico, de este último se ocupa inextensamente el presente estudio. También, este último es definido como una reacción cognitiva, emocional, conductual y fisiológica ante eventos académicos y otros estímulos de dicha índole. Así mismo, dicho estrés académico es adaptativo, psicológico y se manifiesta sistemáticamente en tres momentos. El primero donde el estudiante se ve sometido dentro de contextos educativos a situaciones considerados por ellos mismo como estresores. En el segundo, esos mismos estresores causan una situación estresante o desequilibrio sistémico. Finalmente, en el tercero, dicho desequilibrio sistémico obliga

al estudiante a efectuar acciones de afrontamiento para dar restauración al equilibrio sistémico. (Melgoza, 2006)

A nivel internacional, se hace evidente, el estrés se ha convertido en el punto de partida de otras enfermedades y sin ser la directa causa de las mismas, a menudeo favorece a su desarrollo. La ONU, revela que el estrés es uno de los causantes principales de la depresión, hipertensión arterial, deserción, adicciones, ausentismo estudiantil, reprobación, manifestaciones de conductas antisociales y despersonalización del estudiante, entre otros. Es por ello que cuando un individuo entra en estado de estrés, automáticamente el organismo se prepara para hacerle frente por medio de estrategias. (Barraza, 2006)

Dichas estrategias que se conocen como de afrontamiento, involucran recursos psicológicos que el individuo accionará frente a situaciones estresantes, para disminuir o evitar conflictos en y con sus semejantes, contribuyendo a su fortalecimiento. Por su parte, para medir el afrontamiento felizmente se han elaborado una serie de instrumentos que permiten obtener información acerca de las estrategias de dicho afrontamiento frente a situaciones de estrés, sin embargo, algunos autores, han coincidido en la existencia de diversas disposiciones o estilos de afrontamiento que los sujetos emplean relacionándolos con la personalidad. Por todo ello, es conveniente asegurar su afrontamiento, habida cuenta, que la misma OMS ha reiterado que el estrés como nueva epidemia del siglo 21, hoy se ha convertido en la causa principal del detrimento laboral y de la salud, reportando 75 mil infartos por año y perdiéndose entre 1 a 5 horas semanales por estados de preocupación. (Llano, 2008)

A nivel nacional el diario el Comercio reportó que durante el 2020, aproximadamente 174,000 alumnos abandonaron las universidades, bordeando la tasa deserción del 19%, es decir, 6 puntos por encima del registrado en 2019, sin embargo, para contrarrestar este fenómeno, se han tomado algunas medidas gubernamentales que van desde entregar chips hasta disponer de lotes de computadoras para continuar con la virtualización de la educación; así mismo, 24 universidades no estatales redujeron pensiones, eliminaron intereses y moras y modificaron planes de pagos. Al final se dio cuenta que la tasa de deserción se redujo significativamente en 5%. Sin embargo, el problema todavía no ha desaparecido.

A nivel regional y local, la pandemia ha afectado considerablemente todas las actividades de las Universidades de Apurímac a tal grado que las labores administrativas y académicas prácticamente quedaron paralizadas. Con el transcurrir del tiempo, los descensos en los registros de muertes y contagios del Ministerio de Salud del Perú, han motivado el retorno a la continuidad por lo menos de manera virtual. Sin embargo, este hecho no ha pasado desapercibido, pues tanto docentes como estudiantes han transitado por todo un proceso de aprendizaje y reaprendizaje de las nuevas tecnologías en conectividad y comunicación. Ante este acontecimiento, resulta conveniente generar estudios que sirvan más adelante como referencias y antecedentes para posteriores tomas de decisiones.

2. MATERIALES Y MÉTODOS

De acuerdo con Ñaupas, et al. (2014) se trata de un estudio de tipo descriptivo, cuantitativo y no experimental, donde se realizan descripciones del fenómeno conocido como “estrés” tal y como fue observado sin manipulaciones. Al final se caracteriza por ser transversal y no aplicada.

2.1. Población y muestra

Según Tamayo y Tamayo (2003) precisa a la totalidad de casos analizados. Para el caso específico, integra a los universitarios pregradistas que estudian ingeniería en las diferentes universidades que funcionan en Apurímac durante el segundo semestre del año 2021.

Tabla 1

Estratificación de la muestra

Universidad	Tipo	Filial/Sede	Escuela Profesional	Total	Estratificado
Alas Peruanas S.A.	Privado	Abancay	Ingeniería Civil	33	9
Tecnológica de los Andes	Privado	Andahuaylas	Ingeniería Ambiental y Recursos Humanos	142	39
José María Arguedas	Público	Andahuaylas	Ingeniería Agroindustrial	330	91
Micaela Bastidas	Público	Abancay	Ingeniería de Minas	437	120
San Antonio Abad	Público	Andahuaylas	Ingeniería Agropecuaria	74	20
	Población			1016	279
	Muestra			279	

Nota. Datos extraídos de registros académicos y estratificados según Baena (2006)

2.2. Técnicas e instrumentos de la recolección de datos

De acuerdo con Ñaupás, et al. (2018) son imprescindibles para obtener información, siendo la encuesta personal acompañada de su respectivo cuestionario de preguntas, la más ideal. Dicho instrumento validado con α de 0,931 comprendió 21 ítemes, distribuidas en 4 dimensiones para la variable “X” y 23 ítemes, distribuidas en 3 dimensiones para la variable “Y” con escalas de respuestas en el Likert que oscilan entre 1 a 5 unidades. Arias (2016) refiere por último que, para el tratamiento estadístico, análisis e interpretación de los datos se requiere de la aplicación del Ms Excel y del SPSS

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 2

Frecuencias

Respuestas	Estrés		Obligaciones académicas		Expediente y perspectivas de futuro		Dificultades inter personales		Expresión y comunicación de ideas propias	
	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P
Nada de estrés	13	4,7	36	12,9	11	3,9	26	9,3	22	7,9
Poco estrés	28	10,0	18	6,5	27	9,7	51	18,3	73	26,2
Algo de estrés	111	39,8	68	24,4	106	38,0	64	22,9	107	38,4
Bastante estrés	103	36,9	112	40,1	63	22,6	69	24,7	59	21,1
Mucho estrés	24	8,6	45	16,1	72	25,8	69	24,7	18	6,5
Total	279	100,0	279	100,0	279	100,0	279	100,0	279	100,0

F= Frecuencia, P= Porcentaje

De manera general los estudiantes de ingeniería han sufrido algo de estrés en 39,8%; sin embargo, han registrado bastante estrés en las obligaciones académicas alcanzando el 40,1%. Respecto al expediente y las perspectivas de futuro se dio cuenta de algo de estrés en 38%, por su parte las dificultades interpersonales han logrado bastante y mucho estrés con 24,7% respectivamente y por último sobre la expresión y comunicación de ideas propias se ha registrado algo de estrés con 38,4%

Tabla 3*Frecuencias de las estrategias y el género*

Respuestas	Estrategias de afrontamiento		Género		
	F	P	Denominación	F	P
Nunca	17	6,1	Hombre	226	81,0
Alguna vez	52	18,6	Mujer	53	19,0
Bastantes veces	137	49,1	-	-	-
Muchas veces	63	22,6	-	-	-
Siempre	10	3,6			
Total	279	100,0	Total	279	100,0

F= Frecuencia, P= Porcentaje

Ante la manifestación del estrés académico, bastantes veces se han empleado estrategias de afrontamiento alcanzando el 49,1% y muchas veces en 22,6%; constituyéndose en las más altas respuestas demostradas por los universitarios que estudian ingenierías de manera remota. Por otro lado, la representación masculina evidenció preponderancia con 81% versus 19% del femenino.

Tabla 4*Correlación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento*

Rho de Spearman			Estrés	Estrategias de afrontamiento
Estrés	coeficiente de correlación	de	1,000	0,839**
	sig. (bilateral)		.	0,000
	n		279	279
Estrategias de afrontamiento	coeficiente de correlación	de	0,839**	1,000
	sig. (bilateral)		0,000	.
	n		279	279

** . la correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Como se evidencia existe una correlación alta con Rho de 0,839** donde ($p < 0.05$) según Baena (2006)

Tabla 5*Correlaciones entre las estrategias de afrontamiento y las dimensiones del estrés*

Rho de Spearman	Obligaciones académicas	Expediente y perspectivas de futuro	Dificultades interpersonales	Expresión y comunicación de ideas propias
Coefficiente de correlación	0,725**	0,728**	0,505**	0,386**
Estrategias de afrontamiento Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000	0,000
N	279	279	279	279

Las correlaciones entre las estrategias de afrontamiento y las cuatro dimensiones del estrés resultaron positivas, en rangos que van desde alta, moderada y baja respectivamente.

Tabla 6*Niveles de estrés*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	% válido	% acumulado
Bajo nivel de estrés	23	8,2	8,2	8,2
Mediano nivel de estrés	167	59,9	59,9	68,1
Alto nivel de estrés	89	31,9	31,9	100,0
Total	279	100,0	100,0	

En mediano nivel se percibió el estrés de los estudiantes de ingeniería con 59,9%, seguido del máximo nivel con 31,9% y bajo en 8,2% respectivamente.

Tabla 7*Niveles de estrategias de afrontamiento*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	% válido	% acumulado
Bajo nivel de enfrentamiento	38	13,6	13,6	13,6
Mediano nivel de enfrentamiento	195	69,9	69,9	83,5
Alto nivel de enfrentamiento	46	16,5	16,5	100,0
Total	279	100,0	100,0	

En mediano nivel de afrontamiento se percibió las respuestas de los universitarios de ingeniería ante los desafíos del estrés alcanzando 69,9%, seguido del máximo nivel con 16,5% y bajo en 13,6% respectivamente. Así mismo, se advirtió que de las tres estrategias de afrontamiento propuestas por Macías y Madariaga (2013) la más destacada fue la búsqueda de apoyo social con 57%, esto se debería a que no resulta suficiente la enseñanza virtual en carreras profesionales de esta naturaleza, donde el uso del pizarrón, los laboratorios, las interacciones sociales (estudiantes versus estudiantes, estudiantes versus docentes, estudiantes versus comunidad) y las visitas de campo son fundamentales y prioritarios para un óptimo aprendizaje. Por su parte la segunda en importancia y utilizada por los universitarios de ingenierías fue la planificación y gestión de recursos personales con 26% y la reevaluación positiva con 17%. Finalmente, se reveló que el 96% es soltero, 2% es conviviente con hijos, 1% tiene otra condición distinta y sin hijos. Por lo que se puede advertir que la condición civil y las responsabilidades familiares también contribuyen con el estrés académico.

DISCUSIÓN

Según Cabanach, et al. (2010) el estrés es una particular relación entre el sujeto y su entorno, que es auto evaluado por sí mismo, como peligroso para su bienestar y amenazante de sus recursos. Así pues, puede considerarse al estrés como un elemento bifactorial, donde el propio entorno puede ser victimante del individuo. Por lo tanto, para que se produzca el estrés serán necesarios ciertas condiciones externas e internas que favorezcan su aparición, determinando las formas de actuación y respuestas ante un mismo estímulo; restringido a experiencias, modos de vida, características interpretaciones, personalidad, etc. Según Macías y Madariaga (2013) para poner en ejecución las estrategias de afrontamiento se tiene que considerar su contexto. De acuerdo al sexo, las mujeres tienden a ejecutar estrategias de afrontamiento más activas, centradas en el apoyo social y las emociones; mientras que los hombres prefieren en su gran mayoría su evasión. Por lo tanto, estas estrategias sirven para darle frente a situaciones estresantes y críticas. Así mismo pueden ser adaptativas y activas en su propósito de actuar contra los estresores; y pasivas o desadaptativas cuando se encuentran ausentes para enfrentar dichas situaciones estresantes y críticas. Cuando es aplicado correctamente pueden influir favorablemente en el bienestar mental y psicológico de los sujetos y por lo tanto optimizar los rendimientos académicos. Sin

embargo, revisando la investigación colombiana de Palomo (2021) refiere que el estrés es común en universitarios que ingresan a nuevos entornos llenos de presiones que afectan su salud y bienestar emocional. En dicho estudio se utilizó la escala de estresores académicos en 751 sujetos, tomando en cuenta las dificultades sociales, sobrecarga académica y enseñanza versus el aprendizaje. Determinándose que las sobrecargas académicas, laborales, metodologías inadecuadas y evaluaciones provocan el estrés en 58%, 61%, 70% y 62% respectivamente. Al final se concluyó que los causantes del estrés académico están asociados de forma directa con los factores del listado de estresores en la universidad.

Al revisar la tesis peruana de Huamani (2021) se halló que la mayoría de individuos presentó moderado estrés y mediano nivel emocional en ambos sexos provocando enfados, indecisiones, agobios, etc. Por un lado, las estrategias más empleadas por las participantes mujeres fueron de reserva, esfuerzo y pensamientos de éxito. Por otro lado, en los hombres se observó que las estrategias más empleadas fueron el esfuerzo y los pensamientos de éxito, distracciones físicas y relajantes diversiones. Complementariamente se evidenció la existencia de relación entre los niveles de estrés generalizados con las estrategias de auto inculparse, así como de reserva, búsqueda de apoyo espiritual y distracciones físicas. Por último, respecto a la edad, no hay presencia de relación entre el estrés generalizado y el afrontamiento. Al final se concluyó que las estrategias de afrontamiento empleadas determinarían los niveles de estrés en dichos sujetos, por eso se debería prestar cuidado de elegir las e implementarlas.

En definitiva, el estrés académico no se solucionará de la noche a la mañana, por la simple voluntad de sus actores, sino porque se deben implementar nuevos mecanismos acordes a los tiempos actuales que eviten su aparición o en todo caso, su adecuado manejo antes de registrar consecuencias negativas. Por ello es necesario, mejorar los hábitos estudiantiles para el estudio, óptima dedicación en los plazos de holgura, mejor atención de las cargas estudiantiles y asumir convenientemente el grado de intensidad de las respuestas.

CONCLUSIONES

De total de individuos analizados se concluye que casi el 40% de los universitarios de ingeniería han padecido estrés durante el 2021-II, destacándose mayormente en las obligaciones académicas, seguido del expediente y las perspectivas de futuro, dificultades

interpersonales y de la expresión y comunicación de ideas propias con 40%, 38%, 25% y 38% respectivamente. Ante este fenómeno se han empleado estrategias de afrontamiento menores al 50%. Por otra se evidenció correlación alta entre las principales variables ensayadas de 0,839** con ($p < 0.05$). De la misma manera, se registró correlaciones positivas que van desde alta, moderada y baja entre las dimensiones de la variable “X” y la variable “Y”, respectivamente. Finalmente, se halló en su gran mayoría, mediano nivel de estrés y mediano nivel de afrontamiento.

4. CONSIDERACIONES FINALES

Conflictos de interés

Antes, durante y después del estudio no se registró ningún conflicto de intereses.

5. LISTA DE REFERENCIAS

- Arias, F. (2016) *El proyecto de investigación* (6ª ed.). Editorial Episteme
- Baena, G. (2016) *Metodología de la investigación*. Grupo Editorial Patria; <http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales de consulta/Drogas de Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf>
- Barraza, A. (2006) Un modelo conceptual para el estudio del estrés. Disponible en: <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>
- Bernal, C. (2006). *Metodología de investigación*. (Segunda Ed.) Pearson P hall.
- Bernal, C. (2010) *Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Pearson educación; <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
- Berrio, G. y Mazo, Z. (2011) *Estrés Académico*. Psicología 3(2): p. 65-82.
- Carrasco, S. (2007) *Metodología de la investigación científica*. San Marcos
- Cabanach, R. Cervantes, R. Doniz, L. y Rodríguez, C. (2010) *Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios*. 32(4), 151-158
- Cabanach, R. Valle, A. Rodríguez, S. Piñeiro, I. (2009) *La evaluación del estrés en contextos académicos. El cuestionario de estrés académico (CEA)*.
- Cabanach, R. y Rodríguez, S. (2009) *El estrés en contextos académicos. La evaluación del estrés académico*. La Coruña. Psicoeduca.
- Chiavenato, I. (2007) *Introducción a la teoría general de la administración* (7ma ed.) Mc Graw Hill;

- Diario el comercio. 174.000 estudiantes peruanos dejaron la universidad en lo que va el año 2020; 2020. Lima.
- García, S. (2013) Hablemos de estrés: Los estresores. Disponible en: <https://psicosaludtenerife.com/2013/03/26/hablemos-de-estres-los-estresores>
- Huamani, Y. y Pinto, R. (2021) Estrés y estrategias de afrontamiento en adolescentes en tiempos de pandemia de una I.E. pública de Arequipa, 2021. [Tesis de pregrado]. Arequipa. Universidad Nacional de San Agustín. Perú. 2021. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/13491>
- Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio M. (2014) *Metodología de la investigación*. (6ta ed.) McGraw-Hill/Interamericana Editores S.A.
- Llano, A. (2010) *La aceptación de sí mismo y la autoafirmación*. Ediciones San Pablo.
- Martínez, D y Díaz, G. (2007) Una aproximación psicosocial al estrés. Educación y Educadores. [Internet]. Redalyc. 10(2): p. 11-22.5.
- Macías M. Madariaga O. (2013) *Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico*. Psicología desde el Caribe [Internet]. 30(1): p. 123-145
- Melgoza J. (2006) *Sin estrés*. Sapelis
- Molina J, Gutiérrez G, Hernández D. y Contreras, C. (2008) Estrés psicosocial: Algunos aspectos clínicos y experimentales; Anales de Psicología [Internet]. Redalyc 24(2): p. 353-360
- Palomo, A. (2021) Estrés Académico en Estudiantes Universitarios utilizando la Escala de Estresores Académicos. [Tesis de maestría]. Colombia. Universidad Cooperativa de Colombia. 2021. Disponible en https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/36267/1/2021-Palomo-Estres_Academico_Estudiantes.pdf
- Rosales, F. (2014) Estrés y Salud. Universidad de Jaén. Disponible. <http://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/952>
- Tamayo y Tamayo, M. (2003) *El proceso de la investigación científica* (4ta ed.) Editorial Limusa S.A.
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E, y Villagómez, A. (2014) *Metodología de la Investigación* (4ta. Edición). Ediciones de la U

Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., Romero, H. (2018) *Metodología de la Investigación cuantitativa – cualitativa y redacción de la tesis* (5ta ed.). Ediciones de la U; <https://corladancash.com/wp-content/uploads/2020/01/Metodologia-de-la-inv-cuanti-y-cuali-Humberto-Naupas-Paitan.pdf>.