

Diferencias de género en la percepción de estrés en universitarios del Ecuador

Marco Antonio Mena Freire

[ma.mena@uta.edu.ec/](mailto:ma.mena@uta.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0002-4607-473X>

Ana Mercedes Ruiz Olarte

aniruizdra@yahoo.com

<https://orcid.org/0000-0002-2616-6936>

Alba del Pilar Vargas Espín

adp.vargas@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-9999-0168>

Docente de la carrera de Psicología Clínica
de la Universidad Técnica de Ambato
Ambato - Ecuador

RESUMEN

La etapa universitaria representa un conjunto de cambios para los estudiantes, lo que les genera incertidumbre, debido a las nuevas rutinas, diferente forma de enseñanza – aprendizaje, más responsabilidades, entre otras situaciones. Este proceso de transición genera impacto social, emocional, académico. Por esta razón, esta investigación plantea como objetivo analizar las diferencias de género en la percepción del estrés académico en los universitarios del Ecuador. La metodología que se empleó fue cuantitativa, descriptiva e inferencial bajo un diseño no experimental de corte transversal. La población de estudio fueron estudiantes universitarios escogidos de manera aleatoria bajo un muestreo no probabilístico por conveniencia, teniendo una población total de 476 estudiantes. Los resultados relevantes reflejan un alto nivel de confiabilidad con un KMO=,896, y esfericidad de $X^2(91)=2538,954$ $p<,001$. El análisis factorial refiere una varianza de 46,03%. En relación con el sexo las mujeres refieren mayores niveles de percepción de estrés académico en una relación de 2 a 1. La dimensión de PSS_PE (percepción de estrés) y PSS_AE (afrentamiento de estrés) alcanza un nivel moderado. Y, los resultados de la Prueba de Correlación de Pearson establecen una relación positiva baja entre PE y AE con el sexo., presentando mayor significancia en el PSS_PE.

Palabras clave: *estrés académico; universitarios; percepción*

q

Correspondencia: ma.mena@uta.edu.ec

Artículo recibido 27 diciembre 2022 Aceptado para publicación: 27 enero 2023

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar

Todo el contenido de **Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar**, publicados en este sitio están disponibles bajo

Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 

Cómo citar: Mena Freire , M. A., Ruiz Olarte, A. M., & Vargas Espín, A. del P. (2023). Diferencias de género en la percepción de estrés en universitarios del Ecuador. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 2026 - 2038. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3850

Gender differences in the perception of academic stress in ecuadorian university students

ABSTRACT

The university stage represents a set of changes for students, which generates uncertainty for them, due to new routines, a different way of teaching and learning, more responsibilities, among other situations. This transition process generates social, emotional and academic impact. For this reason, the objective of this research is to analyze gender differences in the perception of academic stress in university students in Ecuador. The methodology used was quantitative, descriptive and inferential under a non-experimental cross-sectional design. The study population was university students randomly selected under a non-probabilistic convenience sampling, with a total population of 476 students. The relevant results reflect a high level of reliability with a KMO=.896, and sphericity of $X^2(91)=2538.954$ $p<.001$. The factorial analysis refers a variance of 46.03%. In relation to sex, women report higher levels of academic stress perception in a ratio of 2 to 1. The PSS_PE (stress perception) and PSS_AE (stress coping) dimensions reach a moderate level. And, the results of the Pearson Correlation Test establish a low positive relationship between PE and AE with sex, presenting greater significance in the PSS_PE.

Keywords: *academic stress; university student; perception*

INTRODUCCIÓN

La presente investigación plantea como tema “Diferencias de género en la Percepción de Estrés en universitarios del Ecuador”, considerando que, el estrés, es una fuente generadora de emociones positivas y/o negativas, que se desarrolla en todos seres humanos, y que dependiendo el nivel de esta puede ocasionar severos problemas de salud; por esta razón, el estrés se ha convertido en objeto de varios estudios. La Organización Mundial de la Salud (OMS), refiere el estrés como un conjunto de sentimientos subjetivos, resultados de la exposición a diferentes condicionantes, que se los conoce como estresores, esto impide que el individuo este en condiciones de afrontar de manera adecuada una situación y/o acontecimiento específico de su entorno (OMS, 2010). Dentro del contexto educativo, Torrades (2017), estima que, el estrés académico es un proceso sistémico, que influye sobre el componente biológico de los individuos , por el carácter adaptativo, y de supervivencia que los estudiantes afrontan en el entorno universitario.

Pacheco (2017), considera que los jóvenes representan la población más vulnerable ante los condicionantes del estrés, por esta razón, se supone que el ingreso a la universidad produce cambios significativos en los estudiantes, debido a factores académicos (tareas, evaluaciones, exposiciones, masificación de las aulas, relaciones interpersonales), procesos de adaptación, que genera respuestas de afrontamiento, como estados de ansiedad, consumo de tabacos, alcohol, drogas, fármacos, alteraciones de sueño e ingestas nocivas de alimentos. Los estudiantes que más se ven afectados por estos factores son lo que se encuentran dentro sistema educativo universitario, debido a que tienen mayores exigencias académicas.

Las consecuencias que desarrolla el estrés académico en los estudiantes Gutiérrez y Amador (2016), Silva et al (2020) refieren que:

Existe manifestaciones físicas individuales, incremento de la frecuencia cardiaca, transpiración, tensión muscular tanto en brazos como en piernas, respiración entrecortada, roce de dientes, trastorno de sueño, fatiga crónica, cefalea, problemas de digestión. Las expresiones conductuales, que se presentan en esta población es el bajo desempeño académico, tendencia a polemizar, aislamiento, desgano, tabaquismo, alcoholismo, ausentismo, nerviosismo, reducción de sueño y apetito (pp. 13-14)

El estrés académico se presenta en tres fases: de alarma, de resistencia, de agotamiento, de acuerdo al criterio de Barraza (2014), Caldera, et al (2016):

- a. Fase alarma. En esta intervienen mecanismos fisiológicos, es cuando el cerebro envía un mensaje bioquímico a todos los sistemas corporales, constituye la primera reacción del organismo, y aparecen síntomas como respiración entrecortada, incremento del ritmo cardíaco, sudores, entre otros.
- b. Fase de resistencia. Se la conoce como de adaptación, en esta se prolonga el estado de tensión, generando resistencia, los síntomas de esta fase es la ansiedad y fatiga.
- c. Fase de agotamiento. Se pierde la capacidad de resistencia , y se inician problemas físicos y psíquicos severos. La persona pierde la capacidad de afrontamiento lo que afecta su desempeño normal, se agotan las reservas mentales y físicas, y, la persona no puede utilizar mecanismos adaptativos normales.

Existe diferentes tipos de estresores académicos, de acuerdo a González (2016), y, Guerrero (2017), se tienen: (1) estresores físicos (frío, calor, fatiga, ruido, entre otros), esto afecta en su rendimiento, porque produce malestar; (2) estresores psicológicos, engloba a las emociones (celos, ira, miedo, sentimientos de inferioridad, etc), la percepción de estas es subjetiva; (3) estresores internos, las que se relacionan con las características propias de cada sujeto, son innatas (personalidad, pensamientos negativos y/o positivos, etc); (4) estresores externos, son los que salen de las manos de las persona y están influenciados por el entorno (sobrecarga de trabajo, ambigüedad del rol del docente, etc).

Lo expuesto anteriormente, permite plantearse como problema de investigación: ¿Cómo influye el género en el nivel de percepción y afectación del estrés académico en los estudiantes universitarios?

Tomando en cuenta, que, el estrés es un problema de salud pública, que afecta a todo tipo de población, sin distinción de raza, género, edad, nacionalidad, nivel de escolaridad; este requiere ser analizado a profundidad, con la finalidad de mitigar el impacto en la salud mental de los seres humanos. En este caso, tomando en cuenta, que el ingreso a la universidad, es el inicio de un nuevo ciclo académico, por lo que, genera incertidumbre al ser un entorno desconocido, que implica un nuevo reto, en muchas ocasiones se presentó, sentimientos de inadecuación e inseguridad, y, en muchos casos descenso de la autoestima. Por todo lo mencionado, esta investigación es relevante, y posee un valor

teórico – práctico, pues sus resultados permitieron establecer la coexistencia de diversas formas de conceptualización del estrés y los diferentes factores y/o estresores, que se generan en los estudiantes universitarios.

Dentro del ámbito educativo y el estrés varios científicos debaten sobre el enfoque de este fenómeno dentro del sistema educativo:

- a) Enfoque psicobiológico, esta es una vertiente unidimensional y bidimensional, dentro de este enfoque se menciona que los posibles estresores típicos dentro del proceso de enseñanza – aprendizaje (PEA), los relacionan con la falta de tiempo, aplicación de exámenes, obtención de resultados e incertidumbre , entre otros (Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro, & Freire, 2014).
- b) Enfoque personológico, tiene una corriente cognitivista dentro de una vertiente transaccional, en el cual, se presentan manifestaciones fisiológicas, cognitivas y conductuales. Los síntomas que se refieren son el trastorno del sueño, digestivo, enfermedades psicosomáticas, aislamiento, pensamientos negativos, inmunodeficiencia, entre otros. Este enfoque, aborda el estrés académico desde una dimensión sistémica y cognitivista. De ahí que, Jiménez (2016), Martín (2015), Román et al (2010), Dyson y Renkk (2016), elaboran un modelo sistémico cognitivista del estrés académico, en el cual plantean una aproximación contextual y sistémica del fenómeno de estudio, en donde el estudiante es el centro del modelo, y plantean como componentes estructurales los estresores, la evaluación cognitiva, el afrontamiento y las diferentes manifestaciones que se generan dentro del entorno universitario

Los autores que plantean este modelo consideran que no se puede dejar de lado como un estresor el PEA (objetivo, contenido, medios, evaluación), este proceso siempre este sujeto a cambios y adaptaciones, por esta razón, este interactúa de manera directa con los estudiantes. Si bien es cierto, que el PEA es responsabilidad directa de los docentes, este, sin la respuesta de los estudiantes, no puede cumplirse con sus objetivos. Por esta razón, es fundamental interactuar con los estudiantes. Esto incide directamente sobre ellos, lo que incide en miedo, incertidumbre y presiones.

De ahí que, se plantea Román et al (2017) plantean como definición del estrés académico:

Es el proceso de cambio en los componentes del Proceso de Enseñanza y Aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales,

producto de la demanda desbordante y exigida en las experiencias de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en las Instituciones de Educación Superior, con el propósito de mantener el estado estacionario (estado dinámico del sistema donde se producen entradas y salidas sin modificar de manera considerable las características y propiedades de este) en el proceso educativo (p. 11).

Estudios previos relacionados con el estrés académico, es el realizado por Encina, et al (2018), en el cual se evidenció la presencia de estrés académico, determinándose que, los estudiantes parte del estudio atraviesan situaciones que les genera incomodidad en el ámbito académico, las situaciones más frecuentes, es el déficit de comprensión de los temas de clase, la interrelación entre compañeros. Dentro de las reacciones psicológicas más frecuentes fue el insomnio, presencia de cefalea, mordisqueo de uñas. Las manifestaciones físicas prevalentes que presentaron fue la tensión muscular, temblores, diarrea y salpullido. Los síntomas comportamentales se registró dificultad para concentrarse, decaimiento, aislamiento de los demás, tendencia a las discusiones y generación de conflictos y agresividad. En relación con el sexo se determinó que las mujeres fueron las más afectadas y el grupo de edad de 20 a 21 años.

Otro estudio fue el realizado por Estrada et al (2021), en el cual se establece la existencia de estrés académico en los estudiantes de la una universidad peruana, en este caso se analizó en época de pandemia, la significancia fue representativa con el sexo, grupo etario y año de estudio, por lo que se consideró la necesidad de implementar estrategias psicoeducativas, con la finalidad de disminuir esta prevalencia y mejorar su calidad de vida.

El estudio realizado por González (2016), refiere que el estrés académico se debe a experiencias estresantes y a la forma de afrontamiento de los estudios por parte de los universitarios, a través de un comparativo entre estudiantes peruanos y suecos, de donde se determinó que tanto estudiantes peruanos y suecos, presentan efectos negativos debido al estrés, están sujetos a presiones, debido a las evaluaciones y sobrecarga de tareas, lo que, afecta en su estado de ánimo, en su desempeño y su salud. Los estudiantes peruanos refieren que les afecta en su condición física y emocional. Los estudiantes suecos refieren dolor de estómago y los peruanos tensión muscular y depresión.

Es evidente que en las investigaciones analizadas, el estrés académico afecta de manera significativa en los estudiantes universitarios, las manifestaciones fisiológicas y

emocionales son las mismas en la mayor parte de la población de estudio. La población más afectada es el género femenino. Todo lo mencionado infiere en el desempeño académico, y la salud de los universitarios.

En base a lo expuesto, esta investigación plantea como hipótesis “El estrés académico afecta más a las mujeres que a los hombres”. Considerando que, el estrés es una reacción del organismo que se ve afectada por factores del entorno, pero depende de la manera de respuesta de los seres humanos, así como, de la manera de afrontamiento de los mismos, se establece como objetivo: Analizar las diferencias de género en la percepción del estrés académico en los universitarios del Ecuador.

METODOLOGÍA

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, porque los datos recopilados fueron analizados con el apoyo de la estadística descriptiva e inferencial, representándose sus resultados en tablas de frecuencia cruzadas. El tipo de investigación fue descriptiva, bajo un diseño no experimental de corte transversal, pues las variables de estudio no fueron manipuladas, ni se alteró el comportamiento de las mismas. Además, la información fue tomada una determinada fecha con la finalidad de analizar las propiedades y características del estrés académico.

La población de estudio fueron estudiantes universitarios escogidos de manera aleatoria bajo un muestreo no probabilístico por conveniencia, en lo que aplicó criterios de inclusión como edad comprendida entre 18 y 21, carreras de enfoque social, que se encuentre cursando los dos primeros niveles que se consideran de adaptación. Teniendo una población total de 476 estudiantes.

El instrumento utilizado fue la Escala de Estrés Percibido de Cohen, et al (1983), en su versión española de 14 ítems (Remor, 2006). La escala mide el estrés percibido con respuestas politómicas de 5 niveles: Nunca (0), Casi nunca (1), De vez en cuando (2), A menudo (3) y Muy a menudo (4). Para el nivel de confiabilidad, se aplicó la prueba estadística de Alfa de Cronbach al 10% de la población de estudio, obteniéndose un valor de 0.88, determinándose una alta confiabilidad y validez del contenido del instrumento a utilizar:

Tabla 1. Estadísticas de fiabilidad. Alfa de Cronbach

Alfa de Cronbach	N de elementos
.886	14

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En relación con un análisis factorial, se tiene que de los 14 ítems de estudio. El índice Kaiser-Meyer-Elkin $KMO=,896$ y el test de esfericidad de Bartlett $X^2(91)=2538,954$ $p<,001$ indica una buena factibilidad del análisis, como se muestra en la tabla 2:

Tabla 2. Prueba de KMO y Bartlett

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		.896
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	2538.954
	gl	91
	Sig.	.000

Se obtuvieron dos factores: el primero conformado por los ítems 6,7,9,10,5,4 y 13 que explica un 17,18% de la varianza y un segundo conformado por los ítems 12,1,2,3,14 y 11 que explica un 26.8% de la varianza adicional, que conjuntamente explican un 46,03% de la varianza. Se encuentra que el ítem PSS_03 no aporta en el factor de los hombres, como se muestra en la tabla 3:

Tabla 3. Matriz de componente rotado

	Componente	
	Hombres	Mujeres
PSS_06	.874	-.054
PSS_07	.850	-.145
PSS_09	.836	.039
PSS_10	.820	-.025
PSS_05	.787	.117
PSS_04	.750	.127
PSS_13	.719	.085
PSS_12	.535	.516
PSS_01	-.057	.844
PSS_02	-.073	.838
PSS_03	-.001	.836
PSS_14	.013	.805
PSS_11	.117	.752
PSS_08	.122	.731
	.372	.391

Dentro de los resultados relevantes se tienen los datos de género, en donde se tienen el 38% (183) hombres y 62% (293) mujeres. Posteriormente, se establece una tabla cruzada en correspondencia con las respuestas obtenidas de la percepción general de estrés académico por hombres y mujeres, en donde, se demuestra que este es mayor en mujeres que en hombres, en una relación aproximada de 2 a 1, como se visualiza en la tabla 4:

Tabla 4.

Tabla cruzada PSS - Sexo

Recuento		Sexo		Total
		Hombre	Mujer	
PSS	Nunca	30	37	67
	Casi Nunca	59	65	124
	De vez en cuando	36	80	116
	A menudo	43	76	119
	Muy a menudo	15	35	50
Total		183	293	476

Se establece los dos factores de análisis de la Escala de Estrés Percibido de Cohen: (f1) Percepción de estrés (ítems: 1-2-3-8-11-12-14); y, (f2) afrontamiento de estrés (ítems: 4-5-6-7-9-10-13); los mismos que se categorizan /35, obteniéndose una media según dimensiones muy similar en las dos; de acuerdo a la relación de género tanto la percepción de estrés y el afrontamiento de estrés, es mayor en mujeres que en hombres, a pesar de que su resultado no es alto, se percibe que existe la percepción de estrés académico en este grupo de estudiantes universitarios que fueron parte del estudio, como se muestra en la tabla 5:

Tabla 5.

Dimensiones de percepción del PSS

Dimensiones	Sexo		Promedio
	Hombre Media	Mujer Media	
PSS_PE	13,25	15,12	14,18
PSS_AE	14,61	15,02	14,81
Promedio	13,93	15,07	14,50

Finalmente, al aplicar la prueba de correlación de Pearson, corrobora lo establecido en el análisis anterior, reflejando que tanto PSS_PE y PSS_AE, tienen una asociación de las variables positiva – baja, en relación con el sexo, determinándose un nivel de estrés de acuerdo a los resultados del PSS de moderado; siendo más significativa la de percepción de estrés con un nivel de significancia de 0.02, como se muestra en la tabla 6:

Tabla 6.

Correlación de Pearson

Correlaciones

		Sexo	PSS_PE	PSS_AE
Sexo	Correlación de Pearson	1	.143**	.032
	Sig. (bilateral)		.002	.480
	N	476	476	476
PSS_PE	Correlación de Pearson	.143**	1	.280**
	Sig. (bilateral)	.002		.000
	N	476	476	476
PSS_AE	Correlación de Pearson	.032	.280**	1
	Sig. (bilateral)	.480	.000	
	N	476	476	476

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

Como se visualiza en los resultados obtenidos, coincide con lo que Berrío y Mazo (2016), refieren que el seguir una carrera universitaria desencadena un conjunto de problemas emocionales, cognitivos y fisiológicos, por ser un proceso sistémico, sobre todo de carácter adaptativo. Situación similar se presenta en esta población de estudio en donde, la percepción del estrés es significativa siendo mayor en mujeres que en varones; de igual manera el nivel de afrontamiento del estrés. Esto es un desencadenante de las evaluaciones, sobre carga académica, la personalidad tanto de docentes como de estudiantes, tiempo limitado para el cumplimiento de sus tareas, entre otros. De igual manera como lo mencionó Barraza et al (2011), los factores estresores se presenta con mayor frecuencia al inicio de la carrera, debido al cambio que los jóvenes experimentan de la vida secundaria a la universitaria, tanto a nivel académico, familiar, personal y social; así como también, porque asumen otro nivel de responsabilidad y de autonomía para tomar sus propias decisiones. En base a lo expuesto es pertinente que se realice estudios relacionados con el estrés en las diferentes áreas de conocimiento, además, que se

aplique estrategias de intervención y se determine el impacto de estas sobre el estrés académico.

CONCLUSIONES

El estrés académico es un problema de salud que afecta de manera significativa a los estudiantes, predominando en los universitarios, debido a los cambios sociales, físicos, emocionales y estudiantiles que se desarrollan en esta etapa. Así como también, al nivel de responsabilidad y autonomía que deben asumir en esta etapa, lo que, produce problemas fisiológicos, emocionales y psicológicos, influyendo de manera relevante en su aprendizaje y bienestar.

Al observar los resultados obtenidos, se percibe que al igual que otras investigaciones, la prevalencia del estrés académico es mayor en mujeres que en varones, con una relación de dos a uno; la percepción del estrés es similar en los dos géneros, así como el nivel de afrontamiento del mismo. EL nivel de percepción de estrés de los estudiantes universitarios fue de moderado. La asociación del PSS_PE y PSS_AE con el sexo es positiva baja.

LISTA DE REFERENCIAS

- Barraza, A. (2014). Características del Estrés Académico en los Alumnos de Educación Media Superior. *Universidad Pedagógica de Durango*, 3(2), 20-35.
- Barraza, A. (2017). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico. 2007. *Psicología científica*, 3(1), 21-35.
- Barraza, A., Martínez, J., Silva, J., Camargo, E., & Antuna, R. (2011). Estresores académico y género: un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. *VE-IUNAES*, 7(3), 34-40.
- Berrío, N., & Mazo, R. (2016). Estrés Académico. *Rev. psicol. univ. antioquia*, 3(2), 65-82. Obtenido de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006
- Cabanach, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & Freire, C. (2014). Escala de afrontamiento del Estrés Académico. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1(1), 51-64. Obtenido de www.usc.es/suips
- Caldera, J., Pullido, B., & Martínez, M. (2016). Niveles de Estrés y Rendimiento Académico en Estudiantes de la Carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Alto. *Revista de Educación y Desarrollo*, 45(6), 15-27.

- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-391.
- Dyson, R., & Tenk, K. (2016). Freshmen Adaptation to University Life: Depressive Symptoms, Stress, and Copin. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 31-44.
- Encina, R., Meza, L., & Auchter, M. (2018). Estrés académico percibido por los estudiantes que finaliza el primer año de licenciatura en enfermería de la UNNE. *Journal manager*, 12(3), 27--32. Obtenido de file:///C:/Users/DELL/Downloads/mcometto,+Journal+manager,+4+Estres.pdf
- Estrada, E., Roque, M., Gallegos, N., Mamani, H., & Zoluoaga, M. (2021). Academic stress in Peruvian university students in COVID-19 pandemic times. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 89-93. doi:DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- González, M. (2016). *Manejo del Estrés*. España: INNOVA.
- Guerrero, G. (2017). El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de ambato. *Tesis*. Ambato: Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Obtenido de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2151/1/76573.pdf>
- Gutiérrez, H., & Amador, M. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *QUIPURAMAYOC*, 24(45a), 23-28.
- Jiménez, L. (2016). Estrés en estudiantes de farmacia de la universidad de Costa Rica. *Actualidades Investigativas en Educación*, 1(1), 1-29.
- Martín, I. (2015). Estrés académico en estudiantes universitar. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.
- OMS. (2010). *Entornos laborales saludables: fundamentos y modelo de la OMS. Contextualización, práctica y literatura de apoyo*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44466>
- Pacheco, J. (2017). Estrés académico de los estudiantes de Enfermería en una universidad privada de Puerto Rico y su asociación con el rendimiento académico. *Riuma*, 24(3), 21-35. Obtenido de <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/15903>
- Remor, E. (2006). Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86-93.

- Román, C., Hernández, Y., & Ortiz, F. (2017). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Cubana de Educación Superior*, 28(2), 21-28.
- Román, R., Cabrera, E., González, D., Martínez, R., Pérez, J., Saucedo, R., & Villalón, I. (2010). Factores de estrés en estudiantes universitarios. *Congreso Virtual de Psiquiatría* (págs. 7-11). México: Interpsiquis 2010.
- Silva, M., López, J., & Columba, M. (2020). Academic stress in university students. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. Obtenido de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>
- Torrades, S. (2017). Estrés y burn out. Definición y prevención. *Offarm*, 26(10), 104-107. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-burn-out-definicion-prevencion-13112896>