



DOI: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.4051](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4051)

## Estrés académico: HAPPYSTUDY

**Angélica Badillo Hernández**

[badilloangelica492@gmail.com](mailto:badilloangelica492@gmail.com)

[a20314021@huauchinango.tecnm.mx](mailto:a20314021@huauchinango.tecnm.mx)

<https://orcid.org/0000-0003-2451-3567>

Estudiante de 5° semestre de Ingeniería en Administración  
Del Instituto Tecnológico Nacional de México (Campus Huauchinango)

**Agustín Castro Hernández**

[castroagushernandez133@gmail.com](mailto:castroagushernandez133@gmail.com)

[A20314110@huauchinango.tecnm.mx](mailto:A20314110@huauchinango.tecnm.mx)

<http://www.orcid.org/0000-0002-5796-8317>

Estudiante de 5° semestre de Ingeniería en Administración  
Del Instituto Tecnológico Nacional de México (Campus Huauchinango)

**Sergio Cruz Arteaga**

[sergiocruzarteagaaa@gmail.com](mailto:sergiocruzarteagaaa@gmail.com)

[a20314041@huauchinango.tecnm.mx](mailto:a20314041@huauchinango.tecnm.mx)

<https://orcid.org/0000-0002-2486-9873>

Estudiante de 5° semestre de Ingeniería en Administración  
Del Instituto Tecnológico Nacional de México (Campus Huauchinango)

**Daniela Díaz Ávila**

[cb086.diaz.avila.daniela@gmail.com](mailto:cb086.diaz.avila.daniela@gmail.com)

[a20314028@huauchinango.tecnm.mx](mailto:a20314028@huauchinango.tecnm.mx)

<https://orcid.org/0000-0002-1137-2761>

Estudiante de 5° semestre de Ingeniería en Administración  
Del Instituto Tecnológico Nacional de México (Campus Huauchinango)

**Areli Gómez Hernández**

[cb086.gomez.hernandez.areli@gmail.com](mailto:cb086.gomez.hernandez.areli@gmail.com)

[a20314113@huauchinango.tecnm.mx](mailto:a20314113@huauchinango.tecnm.mx)

<https://orcid.org/0000-0002-6450-1862>

Estudiante de 5° semestre de Ingeniería en Administración  
Del Instituto Tecnológico Nacional de México (Campus Huauchinango)

Correspondencia: [badilloangelica492@gmail.com](mailto:badilloangelica492@gmail.com)

Artículo recibido 23 noviembre 2022 Aceptado para publicación: 23 diciembre 2022

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: Badillo Hernández, A., Castro Hernández, A., Cruz Arteaga, S., Díaz Ávila, D., & Gómez Hernández, A. (2022).

Estrés académico: HAPPYSTUDY. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 6(6), 9001-9016.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.4051](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4051)

## RESUMEN

En este artículo de investigación se hablará acerca del síntoma del estrés que actualmente sufren los estudiantes de nivel superior.

El estrés es hoy en día una problemática presente en la vida de estudiantes de nivel superior (sin embargo, el estrés académico no ha recibido la suficiente atención que necesita o merece).

El estrés es la forma en la que reacciona el cuerpo humano por situaciones muy agobiantes o cansadas que originan reacciones psicopáticas o también trastornos psicológicos variando el nivel de gravedad.

Por ello, se pretende exponer o plantear una solución viable y funcional para el manejo del control del estrés. Para esto se ha tomado la iniciativa de analizar a un grupo universitario estimado de un número de 26 alumnos para poder identificar las variables o características con las que cuenta y en base a ello diseñar una herramienta para reducir el anti estrés que además dicho perfil cumpla con el perfil de un estudiante universitario.

Como estudiantes del Instituto tecnológico superior de huauchinango de la carrera de Ingeniería en Administración cursando actualmente quinto semestre, se diseñará un proyecto con una herramienta que podrá ayudar a combatir o controlar el síntoma del estrés.

Teniendo como misión u objetivo principal lograr ayudar o controlar el estrés de los estudiantes y potenciar o mejorar su desempeño académico, Además de mejorar sus habilidades y su estado mental.

**Palabras clave:** *estrés; estudiantes; atención; control; desempeño.*

## Academic stress: HAPPYSTUDY

### ABSTRACT

This research article will talk about the symptom of stress currently experienced by higher education students.

Stress is nowadays an issue present in the lives of higher education students (however, academic stress has not received the sufficient attention it needs or deserves).

Stress is the way in which the human body reacts to stressful or tiring situations that cause psychopathic reactions or psychological disorders of varying severity.

Therefore, it is intended to expose or propose a viable and functional solution for the management of stress control. To this end, we have taken the initiative to analyze an estimated university group of 26 students in order to identify the variables or characteristics that they have and, based on this, to design a tool to reduce anti-stress that also complies with the profile of a university student.

As students of the Instituto Tecnológico Superior de Huauchinango, currently in their fifth semester, we will design a project with a tool that can help combat or control the symptom of stress.

Its mission or main objective is to help or control the stress of students and enhance or improve their academic performance, in addition to improving their skills and mental state.

**Keywords:** *stress; students; attention; control; performance.*

## INTRODUCCIÓN

En el presente proyecto se toma en cuenta el tema de estrés, pero ¿qué es el estrés? El estrés es la respuesta física o mental a una causa externa como tener demasiadas actividades o padecer una enfermedad, el estrés es un sentimiento de atención física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda.

Por lo general el estrés se puede dar por diferentes problemas, por ejemplo; el dinero, un matrimonio infeliz, problemas en el trabajo, pero especialmente las estadísticas marcan que las personas que sufren estrés son estudiantes de nivel medio superior y nivel superior, por este motivo abordamos este tema para poder ayudar a personas que sufran este síntoma. Las ayudaremos con la creación de una herramienta que servirá para controlar o disminuir los niveles de estrés, enfocándolo en las características para antiestrés como los colores, el material con el que será elaborado, el tamaño y demás.

***Esta herramienta podrá ser utilizada para los distintos tipos de estrés como, por ejemplo:***

***Tabla de tipos de estrés con características.***

Tipos de estres	Características
ESTRES AGUDO	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es tratable y manejable.</li> <li>▪ Es el tipo de estrés más común.</li> <li>▪ Se origina por conflictos.</li> <li>▪ Se manifiesta por problemas musculares y agonía emocional.</li> </ul>
ESTRES CRONICO	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Puede ser poco detectable.</li> <li>▪ Desgaste al estado físico.</li> <li>▪ Se manifiesta mediante enfermedades al corazón.</li> </ul>
ESTRES AGUDO EPISODICO	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se repite con frecuencia.</li> <li>▪ Ocasiona un ritmo de vida desordenado.</li> <li>▪ Se manifiesta a través de problemas emocionales</li> <li>▪ Tiene síntomas como migrañas o hipertensión.</li> </ul>

## **METODOLOGÍA**

### **Presentación del enfoque**

El objetivo de esta investigación es analizar la situación actual de los niveles de estrés de los estudiantes del Instituto Tecnológico Superior de Huachinango, debido a que se busca la obtención y el procesamiento de información que emplean magnitudes numéricas y técnicas formales y/o estadísticas, y posteriormente llevar a cabo su análisis. Se hace uso de un método objetivo en el cual la interpretación y los puntos de vista no tienen cabida, sino la relación demostrable entre cifras y modelos matemáticos.

Se eligió el método cuantitativo para llevar a cabo esta investigación puesto que se utilizaron valores numéricos para estudiar un fenómeno, el estrés universitario. Los elementos de la investigación son claros, definidos y limitados.

### **Diseño y tipo de la investigación**

#### **Diseño de la encuesta**

¿Tienes la sensación de que todo te molesta?

- Si
- No

¿Te enfadas fácilmente?

- Si
- No

¿Tienes problemas con tu pareja o con tus familiares?

- Si
- No

¿A menudo te sientes sin energía?

- Si
- No

¿Tienes dificultad en afrontar los problemas cotidianos?

- Si
- No

¿Tus finanzas son fuente constante de preocupación?

- Si
- No

¿Haces más cosas de las que puedes?

- Si
- No

¿Sientes que en tu vida hay muchos sacrificios?

- Si
- No

¿Te resulta difícil mantener el control emocional en los conflictos personales?

- Si
- No

¿Tienes problemas de salud?

- Si
- No

¿No sabes lidiar con las críticas?

- Si
- No

¿Te sientes siempre a prueba?

- Si
- No

¿Duermes mal, poco o demasiado?

- Mal
- Poco
- Demasiado

¿Te sientes siempre mal contigo mismo?

- Si
- No

### **Población-muestra**

En este estudio participaron 26 estudiantes voluntarios de la universidad Tecnológica Superior de Huauchinango, matriculados en el quinto semestre correspondiente a la carrera de Ingeniería en Administración durante el año académico 2022. Sus edades estaban comprendidas entre los 20 a 25 años aproximadamente, se escogieron el mismo número de hombres y de mujeres. A pesar de que la mayoría de estos estudiantes en su

época estudiantil ubicaban su domicilio en Huauchinango, Puebla, el resto vivían durante todo el año en distintas comunidades.

### **Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **▪ Investigación documental**

Se caracteriza por emplear la consulta de fuentes escritas o grabadas, es decir, fuentes documentales, como son libros, periódicos, revistas, anuarios, grabaciones o filmaciones, etc. Este tipo de fuentes sirven como muestra o representación de los hechos ocurridos y sirven para intentar elaborar conclusiones respecto a los mismos.

La investigación documental es más frecuente en ámbitos humanísticos y en las ciencias sociales, dado que el estudio del ser humano o de las sociedades, especialmente las pasadas, sólo puede darse de manera indirecta, es decir, a través del material que dejan sus modos de vida y del registro escrito de sus actividades.

Estudia su objeto de interés a través de los documentos existentes sobre la materia, es decir, leyendo lo que otros escribieron al respecto. Y Se acude a la cita textual como mecanismo de comprobación o de evidencia, para sustentar los argumentos ofrecidos.

Se eligió como parte de esta investigación para establecer el marco teórico de la misma.

#### **▪ Investigación en recursos digitales**

Un recurso digital puede ser cualquier elemento que esté en formato digital y que se pueda visualizar y almacenar en un dispositivo electrónico y consultado de manera directa o por acceso a la red.

Entre los recursos digitales están los vídeos, podcast de audio, pdfs, presentaciones, libros digitales, sistemas de respuesta remota, animaciones de procesos y modelos, simulaciones, juegos, información en páginas web, redes sociales, etc.

En plena era digital, muchos de estos recursos son de gran utilidad para esta investigación debido a que mayormente los recursos como libros y/o ensayos han sido recabados de medios digitales, asegurándose de que provienen de fuentes confiables.

#### **▪ Encuesta**

Consiste en obtener datos directamente de los sujetos de estudio a fin de conseguir sus opiniones o sugerencias. Una de sus mayores características es que son estandarizados y uniformes. Todos los encuestados ven las mismas preguntas, esto ayuda en la recolección de datos y en su análisis estadístico.

Este es uno de los tipos de recolección de datos más económicos y flexibles, ya que pueden ser aplicados a través de diferentes canales, como el correo electrónico, las redes sociales, el teléfono o cara a cara, obteniendo así información honesta que brinda resultados más precisos. Los encuestados también pueden responder con tranquilidad y, dado que no se sienten presionados, las respuestas podrían ser aún más precisas.

### **Etapas o fases para la realización del proyecto que incluyan el análisis de los datos**

1. Búsqueda de conceptos y teoría referente al tema de interés en medios digitales y bibliográficos
2. Sustracción y resumen de la información encontrada
3. Elaboración de la encuesta
4. Aplicación de la encuesta
5. Tabulación y análisis de datos
6. Conclusiones

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

El estrés académico es una consecuencia de la activación fisiológica, cognitiva, emocional y conductual a estímulos académicos se ha investigado a un grupo de 26 universitarios utilizando un método basado en las encuestas para medir cuanta de nuestra población tiene síntomas de estrés académico, con los datos recabados podemos identificar que en las preguntas en donde más nos alertan son las siguientes ¿Tienes la sensación de que todo te molesta? ¿Te enfadas fácilmente? ¿A menudo te sientes sin energía? ¿sientes que en tu vida hay muchos sacrificios? ¿Te resulta difícil mantener el control en conflictos personales? Y por último ¿Duermes mal, poco o demasiado? Estas fueron las preguntas más alarmantes con un nivel de respuestas alarmante, lo que nos indica que nuestros sujetos estudiados tienden al enojo y tienen problemas para descansar, siendo una de las principales causas de estrés, es por ello que la herramienta que estamos planteando necesita tener un estímulo adicional para mejorar eficientemente la relajación de nuestro segmento de clientes, por lo que se decidió usar crema a base de CBD, para empezar el uso de CBD es completamente legal en el territorio mexicano, siendo este aprobado en el 2017, y finalmente siendo regulado el Martes 12 de enero de 2021 a través del REGLAMENTO de la Ley General de Salud en Materia de Control Sanitario para la Producción, Investigación y Uso Medicinal de la Cannabis y sus Derivados Farmacológicos, siendo nuestra herramienta legal apegándose al art.2 fracción v sobre la para la

realización de diagnósticos, preventivos, terapéuticos, de rehabilitación y cuidados paliativos, dejando en claro que nuestro elemento innovador es completamente legal nos encontramos con los beneficios del CBD basándonos en investigaciones clínicas como las de MAYO CLINIC que a través de sus investigaciones nos da los siguientes resultados sobre el CBD “El cannabidiol es una sustancia química que se encuentra en la marihuana. Esta sustancia no contiene tetrahidrocannabinol (THC), el ingrediente psicoactivo que se encuentra en la marihuana y que produce un colicón. La formulación habitual del cannabidiol es aceite, pero este producto también se vende como un extracto, un líquido vaporizado y una cápsula a base de aceite. Los alimentos, las bebidas y los productos de belleza se encuentran entre muchos de los productos con infusión de cannabidiol disponibles” (Mayo clinic, 2021)

### **Propiedades terapéuticas del CBD**

*Las propiedades terapéuticas más importantes del CBD, demostradas con distinta calidad de evidencia son:*

- Antiinflamatorio
- Analgésico
- Neuro protector
- Anticonvulsivante
- Antioxidante
- Anti-náusea y antiemético
- Antitumoral
- Ansiolítico
- Antipsicótico
- Reductor de la apetencia por heroína, cocaína y alcohol
- Inmuno-modulador

*Estas propiedades hacen que el CBD se utilice en el tratamiento de múltiples enfermedades, algunas de las cuales son:*

- Epilepsia
- Enfermedades neurodegenerativas (por ejemplo, Alzheimer, Parkinson y Esclerosis Múltiple)
- Dependencias químicas
- Ansiedad

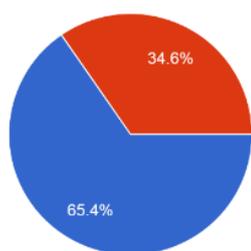
- Psicosis
- Trastorno de espectro autista
- Enfermedades inflamatorias crónicas como la poliartritis crónica, enfermedad de Crohn, enfermedad inflamatoria intestinal,
- Acompañamiento de la quimioterapia
- Tratamiento antitumoral

Más allá de sus usos terapéuticos, en algunas jurisdicciones, el CBD es recomendado como suplemento alimentario. (Fundación CANNA, 2022)

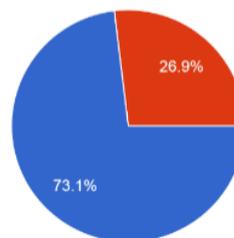
ILUSTRACIONES, TABLAS, FIGURAS.

A continuación, se muestran los resultados de la encuesta realizada a los estudiantes:

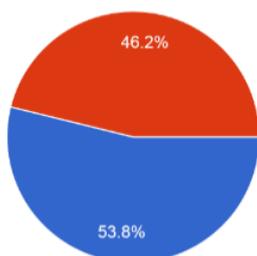
¿Tienes la sensación que todo te molesta?  
26 respuestas



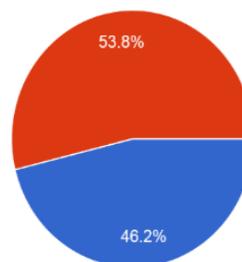
¿Te enfadas fácilmente?  
26 respuestas



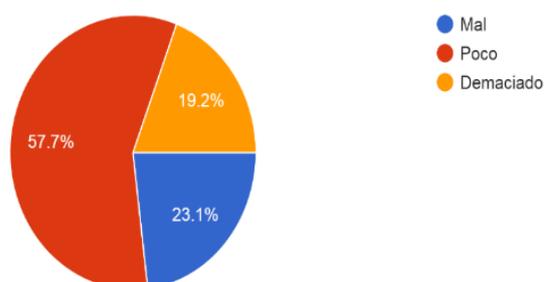
¿Haces más cosas de las que puedes?  
26 respuestas



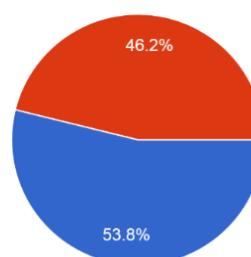
¿Tienes problemas de salud?  
26 respuestas



¿Duermes mal, poco o demasiado?  
26 respuestas

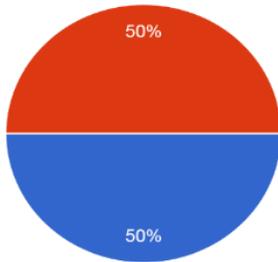


¿Tus finanzas son fuente constante de preocupación?  
26 respuestas



¿Te sientes siempre mal contigo mismo?

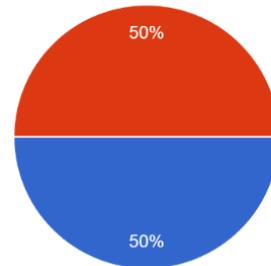
26 respuestas



¿Te sientes siempre a prueba?

26 respuestas

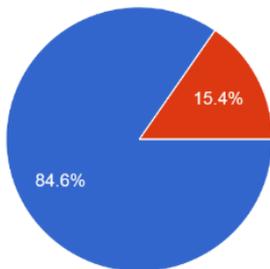
● si  
● no



● si  
● no

¿A menudo te sientes sin energía?

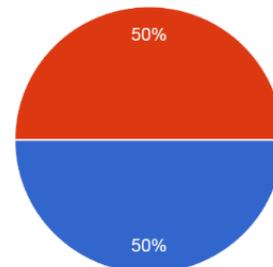
26 respuestas



¿No sabes lidiar con las críticas?

26 respuestas

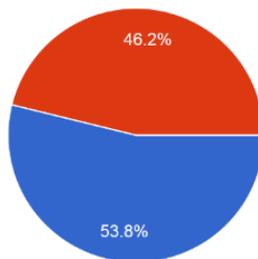
● si  
● no



● si  
● no

¿Tienes dificultad en afrontar los problemas cotidianos?

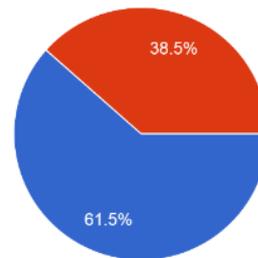
26 respuestas



¿Sientes que en tu vida hay muchos sacrificios?

26 respuestas

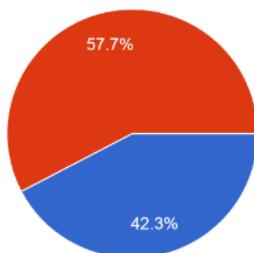
● si  
● no



● si  
● no

¿Tienes problemas con tu pareja o con tus familiares?

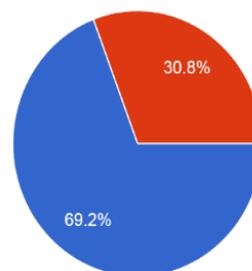
26 respuestas



¿Te resulta difícil mantener el control emocional en los conflictos personales?

26 respuestas

● si  
● no



● si  
● no

Debido a las encuestas realizadas, como equipo se creará una herramienta para ayudar a bajar los niveles de estrés en los jóvenes universitarios que presentan esta problemática.

A continuación, se muestra el prototipo:



## CONCLUSIONES

1. Los resultados obtenidos en la presente investigación acerca de los niveles de estrés en estudiantes universitarios de quinto semestre del Instituto Tecnológico Superior de Huauchinango, permiten arribar las siguientes conclusiones:

- a) El 65.4% de los encuestados tienen la sensación de que todo les molesta
- b) El 73.1% se enfada fácilmente
- c) El 42.3% tiene problemas de pareja o familiares
- d) El 84.6% se sienten a menudo sin energía
- e) El 53.8% presenta dificultad para afrontar problemas cotidianos, sin embargo, el 46.2% restante no presenta este tipo de problema.
- a) El 53.8% tienen como principal preocupación sus finanzas personales, mientras que el 46.2% restante no presenta este problema.
- b) El 53.8% realiza más actividades de las que puede
- c) El 61.5% tiene la percepción de que hay muchos sacrificios en su vida.
- d) El 69.2% encuentra difícil mantener el control emocional en los conflictos personales.
- e) El 53.8% presenta problemas de salud
- f) El 50% de los encuestados no sabe lidiar con las críticas, mientras que el 50% restante no presentan este problema.
- g) El 50% de los encuestados tienen la percepción de estar siempre a prueba.
- h) El 57.7% duerme poco, el 23.1% duerme mal y el 19.2% duerme demasiado.
- i) El 50% de los encuestados se siente mal consigo mismo siempre.

2. El estrés académico cuya fuente se encuentra en el ámbito educativo de nivel superior es una cuestión que afecta a la salud y vida cotidiana de los estudiantes, así como a su bienestar emocional y la percepción que tienen de sí mismos.

El estrés evaluado en esta investigación presenta efectos negativos en las horas de sueño de los encuestados, en sus relaciones personales, en el estado de ánimo en su vida cotidiana, dificultades en su control emocional y una percepción negativa de sí.

3. En cuanto al último objetivo de esta investigación; al observar los resultados de esta investigación se llega a la conclusión de que el estrés académico, más específicamente, estrés en el nivel superior es una problemática actual presente en el grupo encuestado

ya que es su mayoría las respuestas obtenidas han sido afirmativas y más del 50% de estudiantes sienten estrés en su vida cotidiana.

En base a la investigación presentada, se puede concluir que existe una gran necesidad en que los estudiantes prioricen su salud mental sobre los estudios y que es importante cuenten con herramientas que ayuden a prevenir o a reducir sus niveles de estrés; con el objetivo de evitar problemas graves en el futuro, lograr su mayor desempeño académico y llevar así una vida más plena.

#### LISTA DE REFERENCIAS

- Vales, L. (12d. C., mayo 31). Psicobiología del estrés. Recuperado 10 de noviembre de 2022, de [https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/21091/1/Manual-de-bases-biolo%CC%81gicas-del-comportamiento-humano\(1\).pdf#page=177](https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/21091/1/Manual-de-bases-biolo%CC%81gicas-del-comportamiento-humano(1).pdf#page=177)
- Román Collazo, C. A. & Hernández Rodríguez 2, Y. (2011, julio). EL ESTRÉS ACADÉMICO: UNA REVISIÓN CRÍTICA DEL CONCEPTO DESDE LAS CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. Recuperado 10 de noviembre de 2022, de <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num2/Vol14No2Art1.pdf>
- MARTÍN MONZÓN, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. Recuperado 10 de noviembre de 2022, de [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file\\_1.pdf](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf)
- Rull, M. A. P. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios | Psicología y Salud. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584>
- Meza-Zamora, M. E. C., López-Cocotle, J. J. & Silva-Ramos, M. F. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. Recuperado 11 de enero de 2022, de <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
- Pablo, J. D. (2002). Construcción de una escala de estrés académico para estudiantes universitarios | Educ. méd. (Ed. impr.);5(1): 40-46, ene. 2002. tab | IBECS. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-17414>
- Preciado, S. & Acosta-Fernandez, M. (2015, enero). ESTRÉS ACADÉMICO Y SÍNTOMAS FÍSICOS, PSICOLÓGICOS Y COMPORTAMENTALES EN ESTUDIANTES MEXICANOS DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA. Recuperado 11 de enero de 2022, de <https://www.researchgate.net/profile/Preciado->

Serrano/publication/311605177\_Academic\_stress\_and\_physical\_psychological\_and\_behavioural\_factors\_in\_Mexican\_public\_university\_students/links/59f7547ba6fdcc075ec7b1d8/Academic-stress-and-physical-psychological-and-behavioural-factors-in-Mexican-public-university-students.pdf

Pablo, J. D. (s. f.). Google Libros. <https://books.google.es/?hl=es>

Pablo, J. D. (s. f.). Just a moment. . . .  
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/02698811110379283>

Hernando, C. L. F. (2022, 11 enero). Papel Terapéutico del Cannabidiol en el tratamiento de los trastornos de ansiedad. <https://addi.ehu.es/handle/10810/54894>

Etxebeste, M. (2022, noviembre). Nuevas aplicaciones del CBD. Recuperado 11 de noviembre de 2022, de <https://www.elfarmaceutico.es/uploads/s1/15/76/55/ef-615-te-interesa-cbd.pdf>

REGLAMENTO DE LA LEY GENERAL DE SALUD EN MATERIA DE CONTROL SANITARIO PARA LA PRODUCCIÓN, INVESTIGACIÓN Y USO MEDICINAL DE LA CANNABIS Y SUS DERIVADOS FARMACOLÓGICOS publicado en el Diario Oficial de la Federación el 12 de enero del 2021 Recuperado de internet el 20 de noviembre del 2022 desde: [https://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5609709&fecha=12/01/2021#gsc.tab=0](https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5609709&fecha=12/01/2021#gsc.tab=0)

Descubre el CBD: Propiedades y beneficios para la salud. (s. f.). Kern Pharma. <https://www.kernpharma.com/es/blog/descubre-el-cbd-propiedades-y-beneficios-para-la-salud>

Eurogrow, M. P. (2022, 7 enero). ¿Qué es el CBD y para qué sirve? MuyInteresante.es. <https://www.muyinteresante.es/ciencia/articulo/que-es-el-cbd-y-para-que-sirve-171641386786>

Eurogrow, M. P. (s. f.). Just a moment. . . . MuyInteresante.es. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000073>

SciELO - Scientific Electronic Library Online. (s. f.). UMM. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext)

Cómo afecta el estrés en la educación. (2021, 14 abril). UMM. <https://www.umm.edu.mx/blog/como-afecta-el-estres-en-la-educacion>

SciELO - Scientific Electronic Library Online. (s. f.). [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext)

Mayo clinic. (29 de julio de 2021). *¿Cuáles son los beneficios del CBD (y es seguro usarlo)?*

Obtenido de Mayo clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/consumer-health/expert-answers/is-cbd-safe-and-effective/faq-20446700>

Fundación CANNA. (10 de 12 de 2022). *fundacion-canna.es*. Obtenido de <https://www.fundacion-canna.es/cannabidiol-cbd>

Legislación

**Equipo asesorado por: José Miguel Ahuacatitla Perez**