

ESTRÉS EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE LA CIUDAD DE GUAJAYVI, AÑO 2021

NILSA CAROLINA MARTÍNEZ DURÉ¹

Resumen

La investigación consiste en determinar el nivel de estrés que poseen los estudiantes del nivel medio de una institución educativa pública de la ciudad de Guajayvi. El tipo de investigación es descriptiva, cuantitativa, no experimental y transversal. La población estuvo compuesta por alumnos de la educación media, a quienes fueron aplicados los cuestionarios, y se concluye que los estudiantes tienen nivel alto en estrés.

Palabras claves: estudiantes, estrés, educación media.

STRESS EXPERIENCED BY STUDENTS AT THE SECONDARY LEVEL OF A PUBLIC EDUCATIONAL INSTITUTION IN THE CITY OF GUAJAYVI

Abstract

The research consists of determining the level of stress experienced by students at the secondary level of a public educational institution in the city of Guajayvi. The type of research is descriptive, quantitative, non-experimental and cross-sectional. The population was composed of high school students, to whom the questionnaires were applied, and it is concluded that the students have a high level of stress.

Keywords: students, stress, secondary level education.

1. Introducción

El presente trabajo de investigación consiste en determinar el nivel de estrés que poseen los estudiantes del nivel medio de una institución educativa pública de la ciudad de Guajayvi, año 2025. Sobre el concepto de estrés ha habido diferentes enfoques, pero desde una perspectiva integradora el estrés se podría definir como la "respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas" (Hoyo Delgado, s.f, p.6).

¹ Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Filosofía – Filial San Estanislao. Paraguay.
Correo electrónico: carolmartinez.cm9@gmail.com

Selye (1956 en Flores Ramírez, 2001) es considerado como uno de los padres del enfoque teórico de dicho término. Formuló la siguiente definición “el estrés es la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda, sea está causada por, o resulte de, condiciones agradables o desagradables” (p. 74). (Chacón Zenteno,2017-2018, p.24).

De acuerdo con Comby (1989): “El estrés es la manera en que reacciona el organismo de cara a un cambio, (...) el estrés resulta útil; es lo que posibilita el vivir dentro de un entorno cambiante” (p. 25). Mencionado por (Peinado Xuya, 2018, p.33). Además, En la colección “desarrollo personal y laboral” edición 29 “Vivir sin estrés” se encuentra que “la palabra estrés se deriva del griego stringere, que significa provocar tensión, castellanizado como estrés, significa: presión, impulso, responsabilidad, sobrecarga, tensión” (p. 4). (Peinado Xuya, 2018, p.33).

Por lo tanto, el estrés sucede cuando una persona no es capaz de adaptarse al cambio en su ambiente, esto a su vez puede causar enfermedades físicas o psicológicas, aunque el cuerpo siempre maneja cierto estado de estrés permitiéndole estar activo. (Peinado Xuya, 2018, p.33).

Según Selye citado por Fernández define el estrés como una respuesta a un cambio específico, o a una demanda a la que el ser humano está atenido. Además, ese estímulo percibido puede ser positivo o negativo. La mayoría de las personas conciben el estrés como algo negativo, pero muchas veces no es así. El estrés se genera en ocasiones cuando la presión hacia la persona es muy fuerte, y la situación ideal es cuando el individuo cumple con todas sus tareas sin sentirse presionado o forzado. Es decir, cuando las exigencias o presión sobrepasan el nivel adecuado para la persona, empieza a surgir lo que es llamado el estrés. (Acero Montoya ,2020, p.21).

Sadín como se citó en Guerrero (2014) lo define como: Un fenómeno complejo que implica estímulos, respuestas y procesos psicológicos que median entre ambos. Supone un estado del organismo caracterizado por el sobreesfuerzo. Es un proceso dinámico que involucra diferentes variables que funcionan a diferentes niveles e interaccionan entre sí. (Cortez Becerra, 2017, p.27).

Por otro lado, hace mención a seis áreas, las mismas que se describen a continuación:

- Estilo de Vida: Hace referencia a los hábitos cotidianos, entre ellos están el sueño, alimentación, tiempo libre, hobbies, ejercicios, ingesta de tranquilizantes o drogas.

- Ambiente: Es el área que nos permite conocer aspectos de orden, tranquilidad, comodidad, distribución del espacio en el hogar o centro laboral, así mismo en relación con la atmósfera y ruidos existentes en el vecindario.
- Síntomas: Buscar precisar la presencia de indicadores somáticos típicos del estrés, como dolores de cabeza, trastornos digestivos, dolores musculares, presión arterial e insomnio, etc.
- Trabajo: Mide el nivel de satisfacción con el empleo y el grado de seguridad que este brinda, entendido como la forma como se maneja la relación con los demás y el tiempo que involucra el cumplir con sus obligaciones que el trabajo demanda.
- Relaciones: Hace referencia al grado de confianza y dependencia que se mantiene con los demás y con la pareja.
- Personalidad: Examina aspectos referentes a satisfacción y tolerancia hacia sí mismo, control de impulsos, flexibilidad, ideas pesimistas o fatalistas. (Cortez Becerra, 2017, p.p.27-28).

El Estrés o Stress, es un término cada vez más utilizado en Medicina, y específicamente en el ámbito de la Psiquiatría. Involucra procesos físicos, químicos y emocionales, que puede conducir a enfermedades físicas. Los individuos varían en su capacidad para manejar el estrés. La forma en que una persona percibe una situación y su salud física general son los dos factores principales que determinan cómo va a reaccionar a un acontecimiento estresante o al estrés frecuente. (Labrador Chacón,2012, p.27).

Los genes y acontecimientos traumáticos infantiles (entre otros, el maltrato o abandono), aún antes de nacer, pueden afectar la forma en que el individuo maneja las situaciones estresantes, posiblemente haciéndole que reaccione exageradamente. El comer excesivamente, fumar, beber y no hacer ejercicio, todo lo cual puede ocurrir cuando se está bajo tensión, también puede aumentar los efectos negativos del estrés. Así, la exposición continua a estas situaciones estresantes puede deteriorar en forma progresiva el funcionamiento del organismo con la consecuente aparición de problemas de salud. (Labrador Chacón,2012, p.27).

Caldera & Pulido (2007) afirma que el estrés educativo: “Es aquel que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo” (p. 80) por tal motivo, los estudiantes y profesores se pueden ver afectados por el estrés. (Peinado Xuya, 2018, p.36).

Siguiendo un enfoque psicosocial Martínez y Díaz (2007) lo definen como:

El malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada (p. 14). (Peinado Xuya, 2018, p.36).

Desde el modelo cognoscitivista, Barraza (2006) lo define como:

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico (p. 10). (Peinado Xuya, 2018, p.36).

Núñez (citado por Rosales, 2016) afirma que para que haya un buen rendimiento académico tiene que haber un bajo nivel de estrés, asimismo refiere que la edad no influye en el nivel de estrés académico. Mencionado por (Peinado Xuya, 2018, p.36).

“El estudio del estrés tiene casi tantas ramas como ámbitos tiene la vida humana, una parte importante de este estudio sería la que se ocupa del estrés académico” (Pardo Montero, 2008, p. 9). Mencionado por (Chacón Zenteno, 2017-2018, p.29).

Al tomar como objeto de estudio al estrés se hace necesario identificar el tipo de estrés que se estudiará. Hay diferentes tipos de dicho fenómeno que pueden ser clasificados teniendo en cuenta la fuente del estresor –en palabras de Orlandini (1999) “el tema traumático”- es por eso que se podría hablar del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés médico, del estrés académico, del estrés económico, del estrés ocupacional, etc. (Avilés, Rodríguez Rodríguez & Valverde Torres, año del manuscrito no publicado). Es así como de la multiplicidad de ambientes que forman parte de la vida de los individuos es relevante en esta investigación el educativo, en especial el que se refiere al ambiente universitario, debido a que estos estudiantes se encuentran inmersos en innumerables situaciones

que son potenciales estresores tales como problemas económicos, cargas horarias, exigencias académicas, relaciones interpersonales, etc.

Al hacer referencia al estrés académico es necesario abordar al concepto de estrés para conceptualizar la variable de estudio. El estrés suele abordarse desde diferentes enfoques por lo que resulta complejo determinar una única definición, Hans Selye en 1950 lo define como “la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce”. Cabe destacar que el estrés al ser un componente normal en la vida no siempre será provocado por agentes estresores nocivos, también surgen por acontecimientos placenteros que hasta cierto límite permite un mejor funcionamiento del organismo, este es considerado como estrés es decir estrés positivo (Barrio, García, Ruiz y Arce, 2006). (Clemente Arias, 2021, p.5).

Objetivo general

Determinar los niveles de estrés en estudiantes de una institución educativa pública, año 2021.

2- Metodología de la investigación

El estudio según su naturaleza, la investigación es de tipo cuantitativo porque se utilizó magnitudes numéricas que fueron tratadas mediante herramientas del campo de la estadística.

Según el nivel, pertenece a una investigación descriptiva, porque se midió la variable tal cual como era en la realidad, y se realizó con un diseño no experimental. Según el periodo y secuencia, pertenece a un estudio transversal, porque se estudió la variable en un determinado momento, haciendo un corte en el tiempo, para inferir conclusiones.

La población estuvo conformada por estudiantes adolescentes de la educación media del bachillerato científico con énfasis en Ciencias Básicas. Para la recolección de datos se solicitó el permiso a la Dirección de la Institución debidamente, explicando que el cuestionario fue elaborado en google forms, es decir, la aplicación se llevó a cabo a través de un enlace que despliega el cuestionario a completar. Para la realización del análisis e interpretación correspondiente de los datos obtenidos fueron representados a través de tablas de frecuencias para su mejor interpretación.

3- Resultados

A continuación, Los resultados del instrumento aplicado a los estudiantes se presentan en tablas de frecuencias absolutas y relativas.

Tabla 1.

Sexo

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	15	25%
Femenino	44	75%
TOTAL	59	100%

Se puede visualizar que la mayoría de los encuestados son del sexo femenino, con un total de 44 alumnas que equivale al 75 % y en su minoría al sexo masculino, 15 alumnos equivalentes al 25%, completando así 59 encuestados que corresponden al 100%.

Tabla 2.

Curso

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
1er Curso	17	29%
2do Curso	15	25%
3er Curso	27	46%
TOTAL	59	100%

Se puede observar que la mayoría de los encuestados son alumnos del 3er curso, con un total de 27 alumnos que equivale al 46%, teniendo también 15 alumnos del 2do curso que corresponden al 25% y 17 alumnos del 1er curso que equivale al 29% de los encuestados.

Tabla 3.*Edad*

Edad	Cantidad	Porcentaje
15 años	14	24%
16 años	15	25%
17 años o más	30	51%
TOTAL	59	100%

Se puede visualizar que la mayoría de los encuestados tienen de entre 17 años o más con un total de 30 estudiantes que equivale al 51%, otros 15 estudiantes de 16 años equivalentes al 25% y 14 de 16años que equivale al 24%. Teniendo así el 100%.

Tabla 4.*Zona rural o urbana*

Zona	Cantidad	Porcentaje
Rural	18	31%
Urbana	41	69%
TOTAL	59	100%

Se visualiza que la mayoría de los encuestados son de zonas urbanas, con un total de 41 estudiantes equivalentes al 69% y en su minoría pertenecen a zonas rurales, 18 estudiantes que equivale al 31%. Completando de esa manera el 100%.

Tabla 5.*Nivel de estrés relacionado con tareas y responsabilidades académicas*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	2%
Raramente	2	4%
A veces	18	38%
Con frecuencia	26	44%
Siempre	12	20%
TOTAL	59	100%

Los datos revelan que el 44% de los encuestados manifiesta sentir estrés con frecuencia, mientras que un 31% indica sentirlo "a veces". Por otro lado, un 20% experimenta estrés "siempre", mientras que solo un 3% lo siente "raramente" y un 2% "nunca". Esto demuestra que la mayoría de los estudiantes sufre de estrés en mayor o menor medida en relación con sus responsabilidades académicas.

Tabla 6.

Nivel de carga académica

Nivel	Cantidad	Porcentaje
Ligera	5	9%
Moderada	23	39%
Pesada	29	49%
Muy pesada	2	3%
TOTAL	59	100%

Los datos demuestran que el 49% de los encuestados considera su carga académica como "pesada", seguido por un 39% que la describe como "moderada". Un 9% de los estudiantes indica que su carga es "ligera", y solo un 3% la califica como "muy pesada". Estos resultados muestran que la mayoría percibe su carga académica entre moderada y pesada, lo que puede estar asociado con los niveles de estrés que experimentan.

Tabla 7.

Tiempo de estudio diario

Tiempo	Cantidad	Porcentaje
Menos de 1 hora	11	19%
1 a 2 horas	20	34%
2 a 3 horas	11	19%
3 a 4 horas	8	13%
Más de 4 horas	9	15%
TOTAL	59	100%

Se observa que el 34% de los encuestados dedica entre 1 a 2 horas al día para estudiar, seguido por un 19% que dedica de 2 a 3 horas. Otro 19% de los estudiantes

estudia menos de 1 hora al día. Un 15% dedica más de 4 horas diarias al estudio, mientras que el 13% estudia entre 3 a 4 horas diarias. Estos resultados reflejan una tendencia a dedicar entre 1 a 2 horas diarias al estudio, con una menor proporción de estudiantes que dedican más de 3 horas.

Tabla 8.

Nivel de estrés que genera la presión por obtener buenas calificaciones

Estrés por la presión de obtener buenas calificaciones		
Nivel	Cantidad	Porcentaje
Nada de estrés	13	22%
Mucho estrés	29	49%
Un estrés abrumador	17	29%
TOTAL	59	100%

En el análisis sobre el estrés generado por la presión de obtener buenas calificaciones, se observa que el 29% de los encuestados experimenta un estrés abrumador debido a esta presión. Por otro lado, un 22% reporta sentir mucho estrés y un 22% indica no sentir estrés relacionado con las calificaciones. Estos resultados muestran una división significativa en cómo los estudiantes manejan la presión académica, con un grupo considerable experimentando altos niveles de estrés.

Tabla 9.

Apoyo y recursos para enfrentar los desafíos académicos

Nivel	Cantidad	Porcentaje
Sí, siempre	20	34%
Sí, la mayoría del tiempo	18	30%
A veces	16	27%
Raramente	4	7%
No, nunca	1	2%
TOTAL	59	100%

En cuanto a si los estudiantes sienten que tienen suficiente apoyo y recursos para enfrentar los desafíos académicos, el 34% de los encuestados respondió que sí, siempre tienen el apoyo necesario. Un 30% siente que cuenta con dicho apoyo la mayoría del tiempo, mientras que el 27% indicó que a veces lo tiene. Por otro lado, un 7% manifestó que raramente siente ese apoyo y solo un 2% mencionó que nunca lo

tiene. Estos resultados indican que la mayoría de los estudiantes percibe un buen nivel de apoyo académico, aunque hay una minoría que siente carencias en este aspecto.

Tabla 10

Comunicación y relación con padres o tutores

Nivel	Cantidad	Porcentaje
Excelente	14	24%
Buena	16	27%
Regular	23	39%
Difícil	6	10%
Mala	0	0%
TOTAL	59	100%

Respecto a la comunicación y la relación con sus padres o tutores, el 39% de los encuestados la describe como regular, mientras que un 27% la considera buena. Un 24% señala que su relación es excelente y un 10% menciona que es difícil. Ninguno de los encuestados calificó la relación como mala. Estos resultados indican que, si bien la mayoría tiene una comunicación positiva o aceptable con sus padres o tutores, existe un porcentaje que enfrenta dificultades en este aspecto.

Tabla 11.

Nivel de estrés debido a conflictos familiares

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	10	17%
Raramente	8	14%
A veces	22	37%
Con frecuencia	10	17%
Siempre	9	15%
TOTAL	59	100%

En cuanto a la frecuencia con la que los estudiantes sienten estrés debido a conflictos familiares, el 37% de los encuestados indicó que experimenta este tipo de estrés a veces, seguido por un 17% que nunca lo siente y otro 17% que lo experimenta con frecuencia. Un 15% manifestó sentirlo siempre, mientras que un 14% lo siente

raramente. Estos resultados reflejan que los conflictos familiares son una fuente de estrés para una parte significativa de los estudiantes, aunque para una minoría no representan un factor de estrés constante.

Tabla 12.

Responsabilidades familiares y rendimiento académico

Nivel	Cantidad	Porcentaje
No, en absoluto	22	37%
Ligeramente	16	27%
Moderadamente	11	19%
Significativamente	7	12%
En gran medida	3	5%
TOTAL	59	100%

En cuanto a si las responsabilidades familiares afectan el rendimiento académico de los estudiantes, el 37% respondió que no, en absoluto interfieren en su rendimiento. Un 27% considera que estas responsabilidades lo afectan ligeramente, mientras que un 19% lo percibe como una influencia moderada. Por otro lado, un 12% siente que sus responsabilidades familiares lo afectan significativamente, y un 5% indicó que lo hacen en gran medida. Estos resultados sugieren que, aunque la mayoría de los estudiantes no siente un impacto fuerte de sus responsabilidades familiares en su desempeño académico, una parte significativa percibe alguna afectación.

Tabla 13

Hablar abierta y libremente sobre preocupaciones y problemas familiares

Nivel	Cantidad	Porcentaje
Sí, siempre	7	12%
Sí, la mayor parte de tiempo	6	10%
A veces	21	36%
Raramente	12	20%
No, nunca	13	22%
TOTAL	59	100%

Los resultados de la encuesta sobre la capacidad de hablar libremente sobre preocupaciones y problemas familiares muestran que un 22% de los encuestados nunca se siente cómodo haciéndolo, lo que indica problemas de comunicación en sus familias. Solo un 12% afirma que siempre puede compartir sus preocupaciones, lo que sugiere que la apertura es poco común. Un 10% dice que puede hacerlo la mayor parte del tiempo, mientras que un 20% raramente se siente libre para comunicarse. La respuesta más alta, un 36%, indica que a veces pueden hablar, lo que refleja una comunicación sensible y variable. En general, un 68% puede expresar sus preocupaciones en ocasiones, pero un 42% no se siente libre para hacerlo, lo que podría afectar su bienestar emocional.

Tabla 14

Tiempo dedicado a actividades familiares o tiempo de calidad con padres o tutores

Tiempo	Cantidad	Porcentaje
Menos de 1 hora a la semana	12	21%
1 a 3 horas a la semana	14	24%
4 a 6 horas a la semana	15	26%
7 a 10 horas a la semana	6	10%
Más de 10 horas a la semana	11	19%
TOTAL	59	100%

Se observa que el 21% de los encuestados dedica menos de una hora semanal a estas actividades, mientras que un 24% pasa entre 1 y 3 horas. El 26% pasa entre 4 y 6 horas con su familia, y un 19% dedica más de 10 horas a la semana. Finalmente, solo el 10% comparte entre 7 y 10 horas. De estos resultados, se destaca que la mayoría de los participantes, equivalentes al 80% del grupo encuestado, demuestra un nivel alto de autoestima familiar, lo que podría estar relacionado con la cantidad de tiempo de calidad que dedican a sus familiares o tutores.

4- Discusión

La mayoría de los estudiantes encuestados expresó sentir estrés frecuente o constante debido a la carga de trabajo escolar y la presión por obtener buenas calificaciones. Según Selye citado por Fernández define el estrés como una respuesta a un cambio específico, o a una demanda a la que el ser humano está atenido.

Además, ese estímulo percibido puede ser positivo o negativo. La mayoría de las personas conciben el estrés como algo negativo, pero muchas veces no es así. El estrés se genera en ocasiones cuando la presión hacia la persona es muy fuerte, y la situación ideal es cuando el individuo cumple con todas sus tareas sin sentirse presionado o forzado. Es decir, cuando las exigencias o presión sobrepasan el nivel adecuado para la persona, empieza a surgir lo que es llamado el estrés. (Acero Montoya ,2020, p.21).

Sadín como se citó en Guerrero (2014) lo define como: Un fenómeno complejo que implica estímulos, respuestas y procesos psicológicos que median entre ambos. Supone un estado del organismo caracterizado por el sobreesfuerzo. Es un proceso dinámico que involucra diferentes variables que funcionan a diferentes niveles e interaccionan entre sí. (Cortez Becerra, 2017, p.27)

5- Conclusión

La investigación realizada con 59 estudiantes del nivel medio permitió identificar que los niveles de estrés académico son predominantemente altos, generados principalmente por la carga de trabajo escolar y la presión por obtener buenas calificaciones. Los alumnos dedican entre 2 y 4 horas diarias al estudio, lo que refleja un compromiso elevado, pero también una fuente constante de tensión que afecta su bienestar.

En cuanto al estrés familiar, se constató que, aunque está presente, su impacto es menor en comparación con el académico. Las responsabilidades del hogar influyen de manera ligera o moderada en el rendimiento, y la falta de comunicación abierta sobre problemas familiares puede intensificar esta carga.

En síntesis, los resultados muestran que el estrés académico constituye el principal factor de presión en los estudiantes, mientras que el estrés familiar actúa como un elemento secundario pero relevante, ambos con efectos sobre el bienestar general y el desempeño escolar.

Referencias bibliográficas

Barrios, M., Acero Montoya M.M., (2020). Estrés laboral y sus consecuencias en la salud que afectan el rendimiento. (Tesis, Fundación Universidad de América Facultad de Educación Permanente y Avanzada Especialización en Gerencia del Talento Humano Bogotá, D.C. 2020). file:///C:/Users/user/Downloads/237553-2020-III-GTH%20(1).pdf

Carrión Gutiérrez M.A., (2017). Descripción del perfil de estrés académico en universitarios y técnicas para su manejo. (Tesis, Universidad Mayor de San Andrés Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación).
file:///C:/Users/user/Downloads/TG- 3915.pdf

Chacón Zenteno C.A., "Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de primer año de la escuela de medicina de la Universidad Pablo Guardado Chávez 2017-2018" (Tesis Doctoral, Universidad Autónoma de Espinosa).
<https://static.elsevier.es/jano/estresyrendimiento.pdf>

Clemente Arias Z.A., (2021). Estrés académico y ansiedad en estudiante de licenciatura en enfermería. (Tesis, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Facultad de Enfermería, Secretaría de Investigación y Estudios de Posgrado).
file:///C:/Users/user/Downloads/20210126140649-7284-T.pdf

Fraile, J.G., (2021). Estrés laboral, frustración de necesidades psicológicas básicas, burnout engagement en profesorado de educación física de la enseñanza pública. (Tesis, Universidad Autónoma de Madrid). file:///C:/Users/user/Downloads/fraile_garcia_javier%20(2).pdf

Granados Alos, L.(s.f). Análisis del estrés y burnout en una muestra de docentes no universitarios y su relación con la autoeficacia general (Tesis, Universidad de Alicante).

file:///C:/Users/user/Downloads/tesis_lucia_granados_alos.pdf

Hoyo Delgado M.A., Estrés Laboral (s.f). (Tesis, Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo).

file:///C:/Users/user/Downloads/estres-laboral-guia%20(1).pdf

Labrador Chacón, C.Z., (2012). Estrés académico en estudiantes de la facultad de farmacia y bioanálisis. (Tesis, Universidad de los Andes Mérida-Venezuela).
file:///C:/Users/user/Downloads/Tesis%20Doctoral.Carmen%20Zulay%20Labrador % 20Chac%C3%B3n.pdf

Martínez, M.M., (2019). Repercusiones del estrés. (Tesis, Universidad Miguel Hernández). file:///C:/Users/user/Downloads/MARTINEZ%20MOROTE,%20MARINA%20TFM%20(1).pdf

Peinado Xuya, A. L., (2018) El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del instituto

nacional de educación diversificada, San Pedro Sacatepéquez (Tesis, Universidad de San Carlos de Guatemala). file:///C:/Users/user/Downloads/29_0548%20(3).pdf

Portero de la Cruz S. (2019). Estrés laboral, burnout, satisfacción, afrontamiento, y salud general en personal sanitario de urgencias. (Tesis Doctoral Con Mención Internacional). file:///C:/Users/user/Downloads/2019000001929.pdf

Sánchez García J. (2013). El efecto del estrés en la salud y el bienestar de los estudiantes universitarios. (Universidad de las Palmas de Gran Canaria). file:///C:/Users/user/Downloads/0694432_00000_0000.pdf