

Estrés académico

Academic Stress

**Belkis Alfonso Águila¹, María Calcines Castillo², Roxana Monteagudo de la Guardia³,
Zaida Nieves Achon⁴**

¹ Doctora en Medicina. Especialista de I Grado en Embriología Humana y Medicina General Integral. Máster en Psicopedagogía. Profesora Auxiliar. Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. Cuba. Correo electrónico: belkisaa@ucm.vcl.sld.cu

² Doctora en Medicina. Especialista de II Grado en Fisiología Humana Normal y Patológica. Máster en Psicopedagogía. Profesora Auxiliar. Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. Cuba. Correo electrónico: mariacc@ucm.vcl.sld.cu

³ Doctora en Medicina. Especialista de II Grado en Anatomía Humana. Profesora Auxiliar. Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. Cuba. Correo electrónico: roxana@ucm.vcl.sld.cu

⁴ Licenciada en Psicología. Máster en Psicología Médica. Doctora en Ciencias Pedagógicas. Profesora Titular. Universidad Central de Las Villas Marta Abreu. Villa Clara. Cuba. Correo electrónico: zaidana@uclv.edu.cu

RESUMEN

El estrés constituye uno de los problemas de salud más generalizado actualmente. Es un fenómeno multivariable resultante de la relación entre la persona y los eventos de su medio. Ante el estrés académico, los estudiantes deben dominar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar esta

<http://www.revedumecentro.sld.cu>

problemática. Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, nerviosismo e incluso pérdida de control; por ello requieren del reconocimiento y ayuda del personal docente. La conjunción de los efectos anteriormente citados influye en el rendimiento académico de los educandos, puede fomentar el consumo de drogas, alteración del sueño, evitación de la responsabilidad y otras transformaciones que repercutan negativamente en el desempeño de su labor como futuros profesionales y en el logro de sus aspiraciones personales.

DeCS: Estrés psicológico, estudiantes de Medicina.

ABSTRACT

Stress is one of the most generalized health problems at present. It is a multi-variable phenomenon as a result of the interpersonal relations and environmental events. While facing the academic stress the students should know the demands and challenges of a great quantity of physical and psychological resources to face the problem. In front of this situation they may feel exhaustion, lack of interest for studies, nervousness and lack of emotional control, that's why they require the help of the teaching personnel. The union of effects of the above mentioned factors affect the academic efficiency of the students and they can promote drug consumption, sleeping disorders, avoidance of responsibility and others which may have a negative effect in their working performance as future professionals and the achievement of their personal aspirations.

MeSH: Stress, psychological, students, medical.

INTRODUCCIÓN

<http://www.revedumecentro.sld.cu>

A pesar de que el estrés ha sido muy investigado en el campo de las ciencias médicas, sociales y educativas, no se ha logrado un consenso general entre los expertos sobre este término. Su etimología es confusa y divergente, además que se le han atribuido diferentes orígenes.

Según Román Collazo y Hernández Rodríguez¹ quienes hicieron una revisión bibliográfica sobre el surgimiento del término estrés, este tiene su origen en el estudio de la Física, en los albores del siglo XVII. En esa época, el inglés Hooke encontró una gran relación entre la capacidad de los procesos mentales de resistir cargas y la capacidad de las personas para soportar el estrés, influyendo en el análisis de conceptualizar la tensión en Fisiología, Psicología y Sociología. Más adelante, Young definió el término estrés como la respuesta intrínseca del objeto propio a su estructura, provocada por la fuerza concurrente. A partir de este momento, debido al impacto notable de la Física sobre otras áreas del conocimiento, comienza la exportación de la terminología científica de esta ciencia en otras áreas como la Medicina, la Biología y la Química.¹

Le corresponde al médico y fisiólogo francés Bernard, referenciado también por Román Collazo y Hernández Rodríguez¹, a principios del siglo XIX, los primeros reportes del concepto de estrés aplicado a otras ciencias como la medicina. Él llega a un concepto clave, "... la estabilidad del medio ambiente interno es la condición indispensable para la vida libre e independiente". Hans Selye, referenciado por Berrío García y Mazo Zea,² considerado padre del estrés, se percató de que todos los enfermos a quienes observaba, independientemente de la enfermedad que sufrían, tenían síntomas comunes y generales como agotamiento, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, entre otros síntomas inespecíficos, y elaboró una teoría acerca de la repercusión de la enfermedad en los procesos psicológicos de los pacientes como agente físico nocivo.

A mediados del siglo XX, Walter Bradford Cannon redefinió el estrés desde varias posiciones: inicialmente como estímulo y más adelante como respuesta, incluyendo conceptos claves como agente estresor.¹

Luego Selye amplió su teoría, ya que pensó que no solamente los agentes físicos nocivos son productores de estrés, sino que además, en el caso de los seres humanos, las demandas sociales y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación, pueden provocar este trastorno. A partir de la publicación del libro de Selye en 1960, el estrés se definió como "... la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona". Desde entonces, el estrés ha sido estudiado desde las disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías variadas y avanzadas, y con enfoques teóricos diferentes.^{2,3}

Ante el estrés académico, los estudiantes deben dominar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar esta problemática, por lo que el objetivo de los autores es caracterizar el stress y su influencia en el rendimiento académico de los alumnos.

DESARROLLO

Enfoques teóricos para el estudio del estrés

Estudios realizados por Benjamín, identifican dos enfoques teóricos para el estudio del estrés: el enfoque psicosomático clásico y el denominado enfoque del estrés, los que se mantienen presentes en el desarrollo que ha tenido en las últimas décadas.^{4,5}

El estrés es uno de los problemas de salud más generalizado en la sociedad actual. Es un fenómeno multivariable que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio, los que son evaluados como desmesurados o amenazantes para sus recursos y que ponen en riesgo su bienestar. La inclusión de este término como parte de la cotidianidad del siglo XXI ha patentado su presencia en diferentes áreas de la vida.^{1,6}

En términos de Orlandini, referenciados por Díaz Martín,⁷ los tipos de estrés suelen ser clasificados tomando como base la fuente generadora, las presiones docentes o académicas son causantes en muchos casos de esta situación y son consideradas por este autor como un tipo particular, al cual se hará especial referencia.

Estrés académico

Orlandini argumenta que desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A esta se le denomina estrés académico y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula.⁷

Otros autores definen el estrés académico como aquel que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema.^{8,9}

Para Martínez Díaz y Díaz Gómez,³ el estrés escolar es el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sean de carácter interrelacional, intrarrelacional o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en el rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, 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.

El estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos. Es decir, el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no; estas apreciaciones se relacionan con emociones anticipatorias como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, etc.^{10,11}

Derivado de todas estas definiciones de estrés, en el ámbito educativo, según criterio de los autores, el estrés académico es aquel que padecen los alumnos fundamentalmente de educación media y superior, y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar. Esta definición se circunscribe al estrés que padecen los alumnos a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito escolar.

Estudios realizados por Barraza Macías en el 2006, proponen un sistema o modelo de estrés académico: el modelo sistémico-cognoscitivista. Este se configura a partir de cuatro hipótesis básicas:¹²

Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico:

En este modelo los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico responderían al continuo flujo de entrada y salida al que está expuesto todo sistema para alcanzar su equilibrio. El alumno se ve sometido a una serie de demandas que, tras ser valoradas como estresores, provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante); este se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) que obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento. Esta forma de conceptualizar al estrés académico permite reconocer tres componentes sistémico-procesuales: estímulos estresores, síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento.¹²

Hipótesis del estrés académico como estado psicológico:

La idea clásica del estrés como respuesta adaptativa de la persona a su entorno, remite a conceptualizar al estresor como una entidad objetiva, que tiene vida independientemente de la percepción de la persona y que normalmente se presenta como una amenaza a su integridad vital. Este tipo de estresores, o acontecimientos vitales, son denominados estresores mayores; tienen una presencia objetiva que no depende de la percepción del sujeto y su repercusión hacia la persona es siempre negativa. Existe otro tipo de estresores que no tienen presencia objetiva independiente de la percepción de la persona; esto es, los acontecimientos o prácticas no son por sí mismos estímulos estresores, sino que es la persona, con su valoración, la que los constituye como tales. Este segundo tipo son denominados estresores menores, y al depender de la valoración de cada persona inevitablemente varían. La mayoría de los estresores del estrés académico son menores, ya que se constituyen en estresores debido, esencialmente, a la valoración cognitiva que realiza la persona, por lo que una misma situación puede o no ser considerada un estímulo estresor por cada uno de los alumnos. Esta situación permite afirmar que el estrés académico es un estado básicamente psicológico.¹²

Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico:

La situación estresante (desequilibrio sistémico) según aportes a su teoría realizados por Rossi, referenciado por Barraza Macías¹² se manifiesta en los alumnos a través de una serie de indicadores que pueden ser clasificados en: físicos, psicológicos y comportamentales.

Entre los físicos se encuentran aquellos que implican una reacción propia del cuerpo, como sería el caso de morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio, fatiga crónica, problemas de digestión y somnolencia o mayor necesidad de dormir. Los psicológicos tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona, como la inquietud, problemas de concentración, bloqueo mental, depresión, ansiedad, desesperación y problemas de memoria. Entre los comportamentales están aquellos que involucran la conducta de la persona: discutir, aislamiento de los demás, absentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos y desgano para realizar las labores escolares.¹²

Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico:

Cuando el estímulo estresor desencadena una serie de manifestaciones que indican la presencia de un desequilibrio sistémico en su relación con el entorno, la persona se ve obligada a actuar para restaurar ese equilibrio. Ese proceso de actuación es mediado por una valoración que tiene por objeto la capacidad de afrontamiento o respuesta de la persona; esta valoración constituye un proceso psicológico de interpretación que se pone en marcha cuando el entorno se considera amenazante.¹²

Este modelo permite definir al estrés académico como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:⁷

Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo su propia valoración, son consideradas estresores (input), al admitir que desbordan los recursos con los que cuenta para realizarlas.

Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas o reacciones.

Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

La incorporación a la universidad constituye una experiencia estresante que implica afrontar cambios importantes en la forma de enfocar el aprendizaje y el estudio, y en muchos casos, también en la esfera personal, factores que podrían aumentar el riesgo de que los estudiantes de nuevo acceso a la universidad generen sintomatología clínica.^{13,14}

El estrés académico se le suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se le atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por

cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización.^{3,15}

Este complejo fenómeno implica la consideración de variables interrelacionadas: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y finalmente, efectos del estrés académico. Todos estos factores aparecen en un mismo entorno organizacional: la universidad.

En particular, este entorno, representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque solo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador, con otros factores del fracaso académico universitario.^{16,17}

El proceso de aprendizaje se ve afectado por diversos factores que provocan un desequilibrio emocional y psíquico dentro de los ámbitos familiar, docente y laboral. Las exigencias académicas funcionan como estresores curriculares o estímulos persistentes de respuestas ante situaciones de agobio, conocidas como estrés estudiantil.^{18,19}

Entre los diferentes factores implicados en el estrés académico cabe incluir a los moderadores biológicos (edad, sexo...), psicosociales (patrón de conducta Tipo A, estrategias de afrontamiento, apoyo social...), psicosocioeducativos (autoconcepto académico, tipo de estudios, curso...) y socioeconómicos (lugar de residencia, disfrute de becas...). Dichas variables moduladoras inciden en todo el proceso del estrés, desde la aparición de los factores causales, hasta las propias consecuencias, por lo que unas y otras pueden contribuir a que se afronte el estresor con mayores probabilidades de éxito.^{5,16,20}

Según la posición de los autores del presente artículo, como educadores, no se puede dejar de considerar que el ingreso, la permanencia y el egreso de un alumno de una institución educativa suele ser una experiencia de aprendizaje que va acompañada regularmente de

estrés académico; esta afirmación, que para algunos puede ser casual, es respaldada por las investigaciones realizadas al respecto, y debe ser valorada como tal.

Algunos de estos estudios resaltan el carácter negativo de un elevado nivel de estrés (distrés) en el rendimiento académico del estudiante. Maldonado y col, referenciado por Román Collazo Y Hernández Rodríguez¹ plantean que un elevado nivel de estrés altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, sin embargo, otros autores señalan la importancia de ciertos niveles de estrés como una necesidad para lograr el estado de alerta adecuado y lograr realizar correctamente las tareas y exigencias del universitario (eutrés).

En relación a las investigaciones realizadas sobre las fuentes generadoras de estrés académico y la intensidad con la que las perciben los estudiantes se puede considerar que las demandas académicas percibidas con mayor frecuencia como estresores por los estudiantes universitarios son:²¹

- La sobrecarga de tareas académicas.
- La falta de tiempo para realizar el trabajo académico.
- Los exámenes y evaluaciones de los profesores.
- La realización de trabajos obligatorios.
- En todos ellos con menor intensidad que el resto de estresores.

Considerando estos resultados, se puede señalar que el estrés académico en los estudiantes universitarios viene determinado por un conjunto de estresores entre los que destacan las demandas que generan las tareas académicas y la falta de tiempo para su realización, también denominada sobrecarga académica, los exámenes o evaluación de los profesores y el excesivo número de horas dedicadas a las clases, que limitan el tiempo de estudio y el necesario para la realización de trabajos.

En el contexto de la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara, los educandos se enfrentan cada vez más a exigencias, desafíos y retos que les demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos. Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio y autocrítica, e incluso llevarlos a la pérdida de control sobre el ambiente, aunque sea solo transitoriamente, si no cuentan con los recursos psicológicos que les permitan el enfrentamiento a esta problemática ni con el reconocimiento y ayuda del personal docente.

Los estudios de Medicina se caracterizan por una constante y creciente exigencia académica que reclaman del estudiante esfuerzos de adaptación. A ello se agrega la necesidad de una preparación óptima, fundamental para el futuro profesional. Esta transición durante la universidad puede resultar estresante no solo en el primer año de la carrera, ya que el nivel de estrés aumenta en determinados momentos, sobre todo al realizar las prácticas preprofesionales, en las que el alumno de Medicina se inserta en la problemática de un paciente con atención hospitalaria y comunitaria y sus limitaciones de conocimientos, así como al enfrentarse a las presiones directas e indirectas de los mismos compañeros asociadas a la competitividad.

Las universidades de ciencias médicas han sido reportadas como una de las ramas donde los estudiantes manifiestan mayores niveles de estrés. El tema del estrés académico se describe en diversas facultades de Medicina del mundo.

En Cuba, la situación es similar a la reportada en otros países; un estudio realizado en el año 2002 en La Habana, para determinar algunas características del estrés, reflejó cómo la mayoría de los estudiantes, el 69,2 %, es vulnerable al estrés.⁷

Román Collazo y Hernández Rodríguez,¹ constataron la elevada vulnerabilidad al estrés en una muestra de estudiantes de primer año de la carrera de Medicina en la Escuela Latinoamericana de Medicina (ELAM).

Por otra parte, el ingreso a la universidad usualmente coincide con el segundo estadio de la adolescencia y a su vez, constituye la entrada a una situación social de desarrollo que se distingue por nuevas complejidades para el desenvolvimiento de los jóvenes.²² Es una época de cambios muy acentuados tanto orgánica como psicológicamente, con adopción de hábitos propios y adquisición rápida de nuevos conocimientos.

Por lo tanto, las autoras consideran que resulta necesario que los jóvenes estén preparados para evitar cualquier conducta riesgosa y establecer un equilibrio entre las nuevas exigencias y su bienestar. Debe destacarse aquí la necesidad de la “promoción de salud” y de la “educación para la salud” como alternativas a la praxis habitual de evitar y combatir problemas de salud brindando herramientas y pautas para frenar la instauración de estados emocionales negativos que interfieran la salud mental.

La conjunción de los efectos referidos en el presente artículo concernientes al estrés académico influye en el rendimiento académico del estudiante, al mismo tiempo que pueden fomentar el consumo de drogas, alteración del sueño, evitación de la responsabilidad junto con la adopción de soluciones provisionales frente a problemas nuevos que se presentan.^{11,23,24}

CONCLUSIONES

Teniendo en consideración la presencia de esta problemática en las universidades y la necesidad de formar profesionales cada vez más capaces y con mayores posibilidades de autocontrol ante las situaciones diversas que se les pueden presentar como futuros profesionales de la salud, es necesario encaminar las acciones docentes al establecimiento de aptitudes de enfrentamiento al estrés académico y profesional.

La literatura en torno al t3pico parece corroborar el papel central que la autoeficacia desempe1a en el estr3s, tanto en relaci3n al nivel y respuesta de estr3s, como al proceso de valoraci3n y afrontamiento hacia cuyo desarrollo deben ir dirigidos los esfuerzos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rom3n Collazo CA, Hern3ndez Rodr3guez Y. El estr3s acad3mico: una revisi3n cr3tica del concepto desde las ciencias de la educaci3n. Rev Electron Psicol Iztacala [Internet]. 2011 [citado 14 Feb 2014]; 14(2):[aprox. 7 p.]. Disponible en:
<http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/26023/24499>
2. Berr3o Garc3a N, Mazo Zea R. Estr3s Acad3mico. Rev Psicol Univ Antioquia [Internet]. 2011 [citado 7 Mar 2014]; 3(2):[aprox. 18 p.]. Disponible en:
<http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369>
3. Mart3nez D3az ES, D3az G3mez DA. Una aproximaci3n psicosocial al estr3s escolar. Educ Educadores [Internet]. 2007 [citado 7 Mar 2014]; 10(2):[aprox. 12 p.]. Disponible en:
http://disde.minedu.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/2209/2007_Mart%C3%ADnez_Una%20aproximaci%C3%B3n%20psicosocial%20al%20estr%C3%A9s%20escolar.pdf?sequence=1
4. Barraza A. Validaci3n psicom3trica de la escala unidimensional del burnout estudiantil. Rev Intercont Psicol Educ [Internet]. 2011 [citado 7 Mar 2014]; 13(2):[aprox. 23 p.]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80220774004>
5. Pulido Rull MA, Serrano S3nchez ML, Vald3s Cano E, Ch3vez M3ndez MT, Hidalgo Montiel P, Vera Garc3a F. Estr3s acad3mico en estudiantes universitarios. Psicolog3a y Salud [Internet]. 2011 [citado 7 Mar 2014]; 21(1):[aprox. 6 p.]. Disponible en:
<http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf>
6. Mart3nez-Otero P3rez V. Sintomatolog3a depresiva en universitarios: Estudio de una muestra de alumnos de pedagog3a. Rev Electron Psicol Iztacala [Internet]. 2010 [citado 7 Mar 2014]; 13(4):[aprox. 18 p.]. Disponible en:
<http://www.journals.unam.mx/index.php/repi/article/viewFile/22579/21312>

7. Díaz Martín Y. Estrés Académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. Rev Hum Med [Internet]. 2010 [citado 15 Mar 2014];10(1): [aprox. 11 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202010000100007&script=sci_arttext
8. Barraza Macías A. Validación del inventario de expectativas de autoeficacia académica en tres muestras secuenciales e independientes. CPU-e. Revista de Investigación Educativa [Internet]. 2010 [citado 15 Mar 2014];(10): [aprox. 23 p.]. Disponible en: http://www.uv.mx/cpue/num10/inves/completos/barraza_validacion.html
9. Ticona Benavente SB, Paucar Quispe G, Llerena Callata G. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería - UNSA Arequipa 2006. Enfermería Global [Internet]. 2010 [citado 15 Mar 2014];(19): [aprox. 18 p.]. Disponible en: <http://revistas.um.es/eglobal/article/viewFile/107181/101851>
10. Barraza A. Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. Psicogente [Internet]. 2009 [citado 15 Mar 2014];12(22): [aprox. 3 p.]. Disponible en: http://www.researchgate.net/publication/258846004_estrs_acadmico_y_burnout_estudiantil/file/e0b495293772d5d9a4.pdf
11. González Medina ME, González Martínez S. Estrés Académico en el Nivel Medio Superior. Rev Electron Cienc Sociales y Humanidades [Internet]. 2012 [citado 6 Mar 2014];1(2): [aprox. 37 p.]. Disponible en: www.citeach.org/web/wp-content/uploads/2012/09/ART3estresacademico.pdf
12. Barraza Macías A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Rev Electron Psicol Iztacala [Internet]. 2006 [citado 6 Mar 2014];9(3): [aprox. 20 p.]. Disponible en: www.revistas.unam.mx/index.php/rep/issue/download/19028/18052
13. García Ros R, Pérez González F, Pérez Blasco J, Natividad LA. Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. Rev Latinoam Psicol [Internet]. 2010 [citado 6 Mar 2014];44(2): [aprox. 12 p.]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v44n2/v44n2a12.pdf>
14. Balanza Galindo S, Morales Moreno I, Guerrero Muñoz J. Prevalencia de Ansiedad y Depresión en una Población de Estudiantes Universitarios: Factores Académicos y Sociofamiliares Asociados. Clin y Salud [Internet]. 2009 [citado 6 Mar

- 2014]; 20(2): [aprox. 8 p.]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-52742009000200006&script=sci_arttext
15. Franco Justo C. Reducción de la percepción del estrés en estudiantes de Magisterio mediante la práctica de la meditación flúir. *Ap Psicol* [Internet]. 2009 [citado 6 Mar 2014]; 27(1): [aprox. 8 p.]. Disponible en: <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/177/179>
16. Pérez Fernández GA. Hipertensión arterial, estrés y rendimiento académico para la evaluación integral del adolescente hipertenso o en riesgo. *Medicentro* [Internet]. 2011 [citado 6 Mar 2014]; 15(3): [aprox. 7 p.]. Disponible en: <http://www.medicentro.sld.cu/index.php/medicentro/article/viewFile/238/329>
17. Durá Ros MJ. Estilos de vida y conductas de riesgo de los adolescentes universitarios. *REDUCA* [Internet]. 2010 [citado 6 Mar 2014]; 2(1): [aprox. 16 p.]. Disponible en: <http://revistareduca.es/index.php/reduca-enfermeria/article/view/203/225>
18. Del Toro Añel AY, Gorguet Pi M, Pérez Infante Y, Ramos Gorguet DA. Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar. *MEDISAN* [Internet]. 2011 [citado 6 Mar 2014]; 15(1): [aprox. 6 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1029-30192011000100003&script=sci_arttext&lng=en
19. Gutiérrez Rodas JA, Montoya Vélez LM, Toro Isaza BE, Briñón Zapata MA, Rosas Restrepo E, Salazar Quintero LE. Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina* [Internet]. 2010 [citado 6 Mar 2014]; 24(1): [aprox. 11 p.]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-87052010000100002&lng=en&nrm=iso&tlng=es
20. Cabanach RG, Valle A, Rodríguez S, Piñeiro I, Freire C. Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA). *Rev Iberoam Psicol Salud* [Internet]. 2010 [citado 6 Mar 2014]; 1(1): [aprox. 15 p.]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=245116411005>

21. Inga JM. Nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de enfermería, UNMSM [tesis]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima; 2009.
22. Fuente Arias F de la, Franco Justo C, Mañas Mañas I. Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en el estado emocional de estudiantes universitarios. ESE. Estudios sobre Educación [Internet]. 2010 [citado 6 Mar 2014]; (19): [aprox. 21 p.]. Disponible en:
http://dadun.unav.edu/bitstream/10171/18324/2/ESE19_Art%C3%ADculo2.pdf
23. Barraza Macías A, Martínez García JL, Silva Salazar JT, Camargo Flores E, Antuna Contreras R. Estrés académicos y género. Un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. Rev Nueva Época [Internet]. 2011 [citado 6 Mar 2014]; 5(12): [aprox. 11 p.]. Disponible en:
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4034740>
24. Cabanach RG, Valle A, Rodríguez S, Piñero I, González P. Las creencias motivacionales como factor protector del estrés en estudiantes universitarios. Eur J Educ Psychol [Internet]. 2010 [citado 6 Mar 2014]; 3(1): [aprox. 13 p.]. Disponible en:
<http://www.ejep.es/index.php/journal/article/view/75-87/61>

Recibido: 7 de noviembre de 2014

Aprobado: 2 de diciembre de 2014

Belkis Alfonso Águila. Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. Cuba. Correo electrónico: belkisa@ucm.vcl.sld.cu