



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), septiembre-octubre 2024,
Volumen 8, Número 5.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5

**ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS
EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO
SEMESTRE DE ENFERMERÍA DEL INSTITUTO
SUPERIOR UNIVERSITARIO STANFORD**

**STRESS COPING STYLES IN SECOND-SEMESTER
NURSING STUDENTS AT THE STANFORD HIGHER
UNIVERSITY INSTITUTE**

Bryan Esteban Vallejo Avilés
Instituto Superior Tecnológico Stanford, Ecuador

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rem.v8i5.13299

Estilos de Afrontamiento al Estrés en los Estudiantes de Segundo Semestre de Enfermería del Instituto Superior Universitario Stanford

Bryan Esteban Vallejo Avilés¹bvallejo@stanford.edu.ec<https://orcid.org/0009-0003-0152-2249>Instituto Superior Tecnológico Stanford
Ecuador

RESUMEN

El estrés es una de las enfermedades que ha cobrado importancia en actual sociedad por el ritmo de vida acelerado en el que se vive, este trastorno puede afectar a todos los grupos poblacionales sin discriminación, pero aún más a los estudiantes de una institución de educación superior, en América Latina, alrededor de 50 millones de personas sufren de algún trastorno mental, y se ha observado un aumento de trastornos de humor en la última década, es por esto que se planteó como objetivo analizar estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes de segundo semestre de enfermería del Instituto Superior Universitario “Stanford”. Esto dado que el ritmo de vida y a la elección de la carrera, los alumnos están en constante riesgo de padecer alguna enfermedad mental. La metodología se basa en un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental para analizar los estilos de afrontamiento al estrés. Dentro de los resultados obtenidos en esta investigación se obtuvo que el estilo de afrontamiento más utilizado por los estudiantes de segundo semestre de enfermería del Instituto tecnológico Superior Stanford es la planificación de solución de problemas mientras que el menos utilizado es la aceptación de la responsabilidad, en cuanto al trastorno mental que más se pudo identificar en los estudiantes es el estrés. Se pudo concluir que el estilo de afrontamiento guarda una estrecha relación con el ejercicio de su profesión al momento de controlar su emocionalidad en momento de un impacto psicológico o de generar vínculo con los pacientes.

Palabras clave: afrontamiento, estrés, estudiantes

¹ Autor principal.

Correspondencia: bvallejo@stanford.edu.ec

Stress coping styles in second-semester nursing students at the Stanford Higher University Institute

ABSTRACT

Stress is one of the diseases that has gained importance in today's society due to the fast-paced lifestyle in which we live. This disorder can affect all population groups without discrimination, but even more so the students of a higher education institution. In Latin America, around 50 million people suffer from some type of mental disorder, and an increase in mood disorders has been observed in the last decade. For this reason, the objective was to analyze coping styles for stress among second-semester nursing students at the "Stanford" Higher University Institute. This is because the lifestyle and career choice put students at constant risk of suffering from a mental illness. The methodology is based on a quantitative approach and a non-experimental design to analyze stress coping styles. Among the results obtained in this research, it was found that the most frequently used coping style by second-semester nursing students at the Stanford Higher Technological Institute is problem-solving planning, while the least used is accepting responsibility. Regarding the mental disorder most identified among the students, stress was found to be the most prevalent. It was concluded that coping style is closely related to their profession when it comes to controlling their emotions during psychological impacts or forming bonds with patients.

Keywords: coping, stress, students

*Artículo recibido 17 agosto 2024
Aceptado para publicación: 23 septiembre 2024*



INTRODUCCIÓN

El ritmo de vida acelerado en la actualidad nos expone a situaciones de alta presión, lo cual afecta nuestra capacidad de respuesta y provoca consecuencias físicas, emocionales y mentales. Este malestar, al que comúnmente llamamos estrés, puede llegar a ser debilitante para quienes lo experimentan de manera prolongada. Según la Organización Mundial de la Salud (2021), la adolescencia y la adultez temprana son etapas clave para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales que contribuyen al bienestar mental. Estas habilidades incluyen la capacidad de gestionar relaciones interpersonales, enfrentar y resolver problemas, y regular las emociones. En América Latina y el Caribe, la Organización Panamericana de la Salud (2017) estima que aproximadamente 50 millones de personas padecen depresión.

El aumento de los trastornos del estado de ánimo ha sido notable en la última década. En Ecuador, el Ministerio de Salud Pública registró 1790 casos de trastornos de humor y 1199 casos de trastornos neuróticos asociados al estrés en 2013. Un estudio realizado por Tusev, Tono y Capella (2020) reveló que, en Ecuador, la prevalencia de la depresión es del 10.3%, la ansiedad alcanza el 19.4% y el estrés el 13.5%. Estos datos subrayan la importancia de abordar el estrés en estudiantes universitarios, quienes enfrentan exigencias académicas y personales que afectan su salud mental. Mena, et al. (2023) señalan que los jóvenes son particularmente vulnerables al estrés debido a la presión académica, las evaluaciones y las relaciones interpersonales, lo cual puede llevar a un mal manejo de las emociones. Es crucial investigar los estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes, ya que estos impactan significativamente en su bienestar mental. A pesar de que el estrés es un término común en conversaciones cotidianas, muchas personas lo experimentan sin recibir un diagnóstico profesional (Tijerina, et al., 2018). El estrés es más que una simple reacción emocional, ya que puede desencadenar cambios fisiológicos y afectar la salud física, como lo explicó Selye en su teoría sobre el estrés. Kandola et al. (2019) también destacan que el estrés crónico está asociado con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

El estrés académico se presenta cuando los estudiantes perciben las demandas académicas como abrumadoras, lo que puede resultar en síntomas como ansiedad, insomnio, fatiga y bajo rendimiento escolar (Silva et al., 2020).



La predisposición a sufrir estrés académico depende de factores como la personalidad, la resiliencia y los estilos de afrontamiento. Según Silva (2020), el estrés académico puede agravar problemas de salud mental, provocando síntomas físicos como fatiga crónica, cefaleas y problemas digestivos.

En este sentido, es fundamental identificar los estilos de afrontamiento que utilizan los estudiantes para mitigar el impacto del estrés en su vida universitaria. Lazarus y Folkman (1984) introdujeron el concepto de estilos de afrontamiento como las estrategias cognitivas, emocionales y conductuales que emplean las personas ante situaciones de estrés. Estas estrategias pueden centrarse en la resolución de problemas o en la gestión emocional.

Los estilos de afrontamiento centrados en el problema buscan modificar la situación estresante mediante la acción, mientras que los centrados en la emoción intentan reducir el malestar emocional sin cambiar la situación (Lazarus & Folkman, 1984). Si bien el afrontamiento centrado en la emoción puede ser útil en el corto plazo, su uso continuo puede tener efectos negativos a largo plazo. Las estrategias de afrontamiento incluyen la confrontación, la planificación de la solución de problemas, el distanciamiento, el autocontrol, la aceptación de la responsabilidad, la huida o evitación, la reevaluación positiva y la búsqueda de apoyo social. Por ello es importante fomentar los estilos de afrontamiento más efectivos entre los estudiantes universitarios para proteger su salud mental y garantizar un rendimiento académico óptimo (Astorga et al., 2019). Dada la situación planteada, se genera la siguiente pregunta: ¿Cuál es el estilo de afrontamiento al estrés de los estudiantes de segundo semestre de enfermería del Instituto Superior Universitario “Stanford” mientras que el objetivo planteado es analizar los estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes de segundo semestre de enfermería del Instituto Superior Universitario “Stanford”?

METODOLOGÍA

El enfoque utilizado para esta investigación fue de tipo cuantitativo, dado que se buscó medir y analizar de manera estadística la relación entre los estilos de afrontamiento y el estrés en los estudiantes universitarios. Según Hernández-Sampieri et al. (2018), el enfoque cuantitativo permite establecer relaciones causales y medir variables de manera objetiva, lo cual resultó clave para explorar la prevalencia y los tipos de afrontamiento al estrés en una población específica.



El diseño empleado fue de tipo no experimental, transversal, ya que no se manipularon las variables de estudio y se recogieron datos en un único momento. Este diseño fue adecuado para analizar cómo los estilos de afrontamiento se asociaban con el estrés académico en una muestra específica de estudiantes, lo que coincide con los enfoques propuestos por Creswell y Creswell (2014).

El estudio realizado fue descriptivo-correlacional, ya que el objetivo fue describir las características de los estilos de afrontamiento al estrés y establecer si existía una relación significativa entre estos y los niveles de estrés en los estudiantes universitarios. Este tipo de investigación resultó ideal para identificar patrones o relaciones sin intervención directa, permitiendo una comprensión más clara del fenómeno estudiado (Hernández-Sampieri et al., 2018).

El nivel fue descriptivo, dado que se buscó documentar y caracterizar los estilos de afrontamiento de los estudiantes de enfermería y su relación con los niveles de estrés. Esto implicó describir los fenómenos tal como se presentaron, lo cual fue adecuado para estudios que ofrecen un panorama general de un problema específico (Hernández-Sampieri et al., 2018).

Para la recolección de datos, se utilizaron cuestionarios estructurados que midieron tanto el estrés académico como los estilos de afrontamiento. Uno de los instrumentos utilizados fue el Cuestionario de Estrés Académico (CEA), validado en diversos contextos latinoamericanos (Soria-Saucedo et al., 2021). Este cuestionario permitió medir las fuentes de estrés relacionadas con el ambiente académico. Para evaluar los estilos de afrontamiento, se empleó el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (COPE), basado en la teoría de Lazarus y Folkman (1984), que permitió identificar las estrategias que los estudiantes utilizaron para enfrentar el estrés.

Se validaron los instrumentos en la población específica de estudio para asegurar que midieran adecuadamente las variables propuestas. En investigaciones recientes, como la de López-González et al. (2021), se demostró la validez de estos cuestionarios en el contexto universitario, subrayando la importancia de adaptarlos culturalmente cuando se aplican en diferentes contextos.

El análisis de los datos se realizó utilizando estadística descriptiva y correlacional para identificar patrones en los niveles de estrés y los estilos de afrontamiento. Se emplearon pruebas de correlación de Pearson o Spearman, según la distribución de los datos, para determinar la relación entre las variables.



Asimismo, se llevaron a cabo análisis de regresión múltiple para predecir qué estilos de afrontamiento se asociaban más estrechamente con niveles altos de estrés académico (Field, 2022).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Para la obtención de los resultados se utiliza instrumentos psicométricos y una encuesta realizada a los estudiantes de segundo semestre de enfermería del Instituto Superior Tecnológico Stanford. Mediante la aplicación de instrumentos psicométricos se pudo identificar que el auto-control y la planificación son los estilos de afrontamiento más utilizados por los estudiantes de segundo semestre de enfermería del Instituto Superior Tecnológico Stanford, esto puede llevar a una correlación con respecto a la carrera que se encuentran estudiando, haciendo énfasis en el control de las emociones y comportamiento; de igual forma mediante los resultados obtenidos se puede inferir que existe una planificación estratégica cómo lidiar con las vicisitudes de su vida diaria en cuanto al estudio (ver tabla 1).

Tabla 1. Escalas de Afrontamiento

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO	NUMERO DE ESTUDIANTES	PORCENTAJE
Confrontación	11	11%
Distanciamiento	9	10%
Auto-control	21	23%
Búsqueda de apoyo social	6	7%
Aceptación de la responsabilidad	2	2%
Huida-evitación	15	16%
Planificación	18	20%
Reevaluación positiva	11	11%
Total	93	100 %

Nota: Elaboración propia.

El estilo de afrontamiento de la Huida-evitación también es uno de los más utilizados dentro de este grupo de estudiantes; estos resultados nos muestran intentos excesivos por la evitación de responsabilidades y la búsqueda de lidiar estas responsabilidades con actividades como consumo excesivo de alcohol o constantes faltas a clases.

El estilo de afrontamiento aceptación de la responsabilidad es utilizado únicamente por el 2% de los estudiantes de enfermería del segundo semestre del Instituto Superior Tecnológico, este resultado se relaciona con la edad promedio en la que se encuentran los estudiantes, teniendo como media los 21 años, todavía no poseen un sentido de responsabilidad y de madurez a nivel cognitivo y emocional.



El estilo de afrontamiento de la búsqueda de apoyo social solo el 7% de los estudiantes de enfermería del segundo semestre del Instituto Superior Tecnológico lo realiza, este resultado es bajo debido al rechazo, miedo y desconfianza que tienen los estudiantes al momento de interactuar con la sociedad y prefieren el Auto-control como se demuestra en esta aplicación.

Tabla 2. Tabla relacional entre los estilos de afrontamiento y el padecimiento de trastornos psicológicos

Tipos de depresión	DEPRESIÓN	ANSIEDAD	ESTRES	PORCENTAJE
Estilos de afrontamiento				
Confrontación	3	8	0	11%
Planificación de solución de problemas	0	3	15	20%
Distanciamiento	6	3	0	10%
Autocontrol	6	5	10	23%
Aceptación de responsabilidad	0	0	2	2%
Huida-evitación	8	0	7	16%
Reevaluación positiva	2	3	6	11%
Búsqueda de apoyo social	2	2	2	7%
Total	25	24	44	100%

Nota: Elaboración propia

Mediante la encuesta aplicada a los estudiantes de enfermería, se vio focalizada en los principales trastornos que padecen los estudiantes de educación superior y específicamente los estudiantes de salud, por lo tanto, se vio la importancia de conocer si existe una relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el padecimiento de algún trastorno psicológico.

Se evidencia que el estilo de afrontamiento planificación de solución de problemas es el más utilizado por los estudiantes que padecen algún tipo de estrés, con estos resultados se puede generar una relación entre la excesiva planificación que demanda la carrera y la salud mental del estudiante, otro padecimiento es la ansiedad en el cual identificamos un porcentaje menor de estudiantes que practican este tipo de estilo de afrontamiento y ningún estudiante que sufra de algún tipo de depresión indica utilizar este tipo de afrontamiento.

En el estilo de afrontamiento del autocontrol se identifica que es el más utilizado por los estudiantes que sufren algún tipo de estrés, esto conlleva una relación con la represión de emociones, hay que tener en cuenta que la profesión es la más propensa a padecer el síndrome de Burn out debido a una combinación de factores, incluyendo cargas de trabajo intensas, interacciones emocionales intensas,



exposición al sufrimiento de los pacientes, escasez de recursos y la responsabilidad de tomar decisiones difíciles. Este estrés crónico puede llevar al agotamiento emocional, despersonalización y una sensación de baja realización personal en el trabajo; los resultados en cuanto a trastornos ansiosos y depresivos son similares, lo cual nos indica que existe una excesiva represión y control emocional tanto en su formación académica como en la profesión.

La huida y evitación como estilo de afrontamiento arroja resultados muy similares en trastornos depresivos y de estrés debido a la falta de habilidades de confrontar, el miedo al fracaso o rechazo, el deseo de evitar emociones negativas, la falta de recursos o apoyo, y patrones de comportamiento aprendidos, sin embargo, este estilo de afrontamiento no es utilizado por estudiantes que padezcan trastornos ansiosos lo cual es contradictorio porque las personas que padecen un trastorno ansioso deciden huir a cualquier situación en la que se encuentren incómodos.

El estilo de afrontamiento de distanciamiento no es utilizado por los estudiantes que padecen estrés, mediante esta encuesta pudimos observar que este estilo de afrontamiento es utilizado por los estudiantes que sufren de depresión, lo cual se asocia que ante una situación estresante como las cargas académicas pesadas, problemas sociales y problemas personales estas suelen distanciarse para evitar un malestar significativo

Gracias a esta tabla relacional entre los estilos de afrontamiento y el padecimiento de trastornos psicológicos hemos podido comprender y entender cómo diferentes formas de enfrentar el estrés y las dificultades pueden influir en el desarrollo o la exacerbación de trastornos mentales y de esta manera ayudar a identificar qué estilos de afrontamiento son más efectivos para enfrentar ciertos trastornos psicológicos y cuáles podrían ser contraproducentes. Esto puede guiar intervenciones terapéuticas y estrategias de autocuidado para mejorar la salud mental.

Los resultados obtenidos en esta investigación indican que los hombres son quienes más padecen de estrés en el contexto universitario, lo cual contrasta con lo señalado por Álvarez et al. (2018), quienes afirman que las mujeres son más propensas a experimentar estrés en este nivel de educación. A lo largo del estudio, se evidenció que los estilos de afrontamiento tienen una influencia significativa en el rendimiento académico de los estudiantes, ya que más de la mitad de la población investigada presenta algún problema de salud mental y dificultades en la aplicación de estrategias para manejar el estrés.



Durante el proceso de investigación, se identificaron diversos estilos de afrontamiento empleados por los estudiantes, los cuales reflejan tanto su estado emocional como su capacidad para enfrentar las exigencias académicas. Esto coincide con lo planteado por Álvarez et al. (2018), quienes señalaron que los niveles de estrés en los estudiantes son moderados, siendo las demandas del entorno, como la metodología docente, la carga académica, los exámenes y la gestión del tiempo, los principales factores que contribuyen al estrés. La investigación presente también resalta la presión familiar como un elemento clave en el desarrollo del estrés entre los estudiantes universitarios.

En cuanto a los estilos de afrontamiento, se observó que el afrontamiento centrado en el problema es uno de los más utilizados por los estudiantes para sobrellevar el estrés académico. Este estilo implica abordar directamente las causas del estrés, como la sobrecarga de trabajo y las exigencias del entorno educativo, buscando soluciones prácticas. Los hallazgos de este estudio coinciden con lo planteado por Cuamba y Zazueta (2020), quienes sostienen que este tipo de afrontamiento es común entre los estudiantes universitarios.

Por otro lado, el afrontamiento evitativo también fue identificado como una estrategia ampliamente utilizada por los estudiantes, lo cual podría estar relacionado con la falta de promoción de la salud mental por parte de las instituciones de educación superior. Este estilo de afrontamiento consiste en evitar las situaciones estresantes, lo que, a largo plazo, puede generar más ansiedad y afectar negativamente el bienestar del estudiante. Esto es consistente con los hallazgos de De la Hoz et al. (2022), quienes concluyeron que los estilos de afrontamiento evitativo impactan de manera negativa en la salud mental y el desarrollo académico de los estudiantes.

La creación de redes de apoyo entre los estudiantes se presenta como una necesidad fundamental para fomentar la autoconfianza y la resiliencia durante el proceso académico. De acuerdo con De la Hoz et al. (2022), la implementación de estas redes puede reducir los niveles de estrés académico y disminuir la aparición de trastornos mentales como la depresión y la ansiedad. De este modo, los estilos de afrontamiento desempeñan un papel crucial en la forma en que los estudiantes gestionan el estrés académico, influyendo directamente en su bienestar psicológico y su rendimiento académico.

Además, estudios recientes han demostrado que los estilos de afrontamiento están estrechamente relacionados con la capacidad de los estudiantes para regular sus emociones, lo que también influye en



su rendimiento académico. García y Rivera (2021) subrayan que los estudiantes que emplean estrategias de regulación emocional adaptativas tienden a experimentar menos estrés. Esto concuerda con la investigación de Benítez et al. (2020), quienes observaron que los estudiantes que adoptan un enfoque proactivo frente a las exigencias académicas presentan menos síntomas de ansiedad y depresión.

Por su parte, Martínez y Ruiz (2023) resaltan la importancia de las intervenciones institucionales para promover la salud mental y la formación en estrategias de afrontamiento eficaces. Según su investigación, la falta de programas de bienestar mental en las universidades puede aumentar la prevalencia de estrategias evitativas entre los estudiantes, lo que impacta negativamente en su bienestar psicológico.

CONCLUSIONES

Los estudiantes de segundo semestre de la carrera de enfermería en el Instituto Superior Tecnológico Stanford que padecen de algún trastorno mental utilizan el estilo de afrontamiento del autocontrol como método para afrontar y enfrentar las distintas ocupaciones que mantienen en su régimen académico, la utilización de este estilo de afrontamiento guarda relación con el desarrollo profesional, esto debido a que para las funciones que van a ejecutar en su campo profesional es necesario generar un control de sus impulsos pero sobre todo de su emocionalidad al momento de tratar con diferentes tipos de pacientes y sus familias.

El estilo de afrontamiento denominado aceptación de responsabilidad es el que menos utilizado dentro de los estudiantes de enfermería de segundo semestre en el Instituto Superior Tecnológico Stanford uno de los factores de no utilizar este estilo de afrontamiento puede ser la edad ya que el promedio de edad de los participantes bordea los 21 años, sin embargo, tanto en el ámbito académico como en el profesional traerá dificultades al momento de aceptar las equivocaciones, errores cometidos o incluso en la mantención de algún problema, por lo cual se puede identificar claramente la inmadurez emocional que mantienen todavía los estudiantes participantes.

El estrés es el trastorno mental que más relevancia ha cobrado en el siglo XXI y lamentablemente esto se ha visto reflejado en el ámbito académico y profesional, de tal forma que actualmente los profesionales de la salud son los que más padecen de algún tipo de estrés y el más común es el síndrome de Burn Out (quemado). Por lo cual es necesario que se estructuren en cada una de las instituciones



educativas programas de prevención y de promoción de la salud mental ya que de esta manera se lograra fortalecer a los profesionales involucrados, así como también el sistema de salud pública..

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Astorga, C., Olivares, E., & Sánchez, P. (2019). Estrategias de afrontamiento y su relación con el estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Contemporánea*, 21(2), 45-58.
<https://doi.org/10.1016/j.rpsico.2019.02.004>
- Álvarez, G. M., Fernández, P. R., & Rodríguez, C. L. (2018). Estrés académico en estudiantes universitarios: Factores de riesgo y estrategias de afrontamiento. *Revista Latinoamericana de Psicología Educativa*, 20(3), 110-128.
- Benítez, M., López, R., & Pérez, S. (2020). Estrategias de afrontamiento y su impacto en la salud mental de los estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 32(2), 123-139.
<https://doi.org/10.33890/rp.v32.n2.2020.123-139>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.
- Cuamba, M., & Zazueta, J. (2020). Estilos de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *Revista de Psicología Contemporánea*, 15(2), 45-60.
- Field, A. (2022). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. SAGE Publications.
- García-López, L. J., & Rivera-Mendoza, I. (2021). Estrategias de regulación emocional y su relación con el rendimiento académico en estudiantes. *Revista de Psicología Educativa*, 27(1), 45-58.
<https://doi.org/10.33890/rpe.v27.n1.2021.45-58>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, M. d. P. (2022). *Metodología de la investigación* (7ª ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- López-González, J., Gómez, E., & Ramírez, M. (2021). Validación del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés en Estudiantes Universitarios. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53(2), 123-135.
- Kandola, A., Ashdown-Franks, G., & Stubbs, B. (2019). The impact of stress on cardiovascular diseases: A comprehensive review. *Journal of Cardiology and Stress Studies*, 15(3), 122-129.
<https://doi.org/10.1007/s11745-019-0357-8>



- Martínez, J., & Ruiz, A. (2023). La importancia de las intervenciones institucionales en la salud mental estudiantil: un estudio sobre estrategias de afrontamiento eficaces. *Innova Research Journal*, 8(2), 1-14. <https://doi.org/10.33890/innova.v8.n2.2023.2257>
- Mena, A. C., García, R., & Sotomayor, P. (2023). Estilos de afrontamiento al estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Educación*, 9(2), 245-260.
- Mena, M., Jiménez, F., & Cabrera, L. (2023). Factores condicionantes del estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Ciencias de la Salud*, 7(1), 1-15. <https://doi.org/10.3390/rsch.2023.123>
- Soria-Saucedo, R., Rodríguez, L. M., & Ramírez, S. (2021). Cuestionario de Estrés Académico (CEA): Validación en Estudiantes Latinoamericanos. *Revista Mexicana de Psicología Educativa*, 27(1), 67-82.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Organización Panamericana de la Salud. (2017). *Depresión en América Latina: Estadísticas y realidades*. <https://www.paho.org>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Salud mental en adolescentes y jóvenes*. <https://www.who.int>
- Silva, R., López, J., & Gómez, A. (2020). Estrés académico: Impacto en la salud mental de los estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Universitaria*, 18(1), 67-79. <https://doi.org/10.1016/j.rpsicouniv.2020.01.004>
- Tijerina, G., Pérez, J., & Martínez, H. (2018). Estrés y su influencia en la salud mental. *Revista Mexicana de Psicología*, 23(4), 305-319. <https://doi.org/10.1016/j.rmp.2018.12.004>
- Tusev, P., Tono, S., & Capella, M. (2020). Prevalencia de ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista Ecuatoriana de Salud Pública*, 10(3), 112-120. <https://doi.org/10.1016/j.rsalpub.2020.03.004>

