

ARTÍCULO ORIGINAL / RESEARCH ARTICLE

EL ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN EN LA CALIDAD DE VIDA DE ESTUDIANTES DE UN COLEGIO RESIDENTADO DEL PERÚ

ACADEMIC STRESS AND ITS RELATIONSHIP IN THE QUALITY OF LIFE OF STUDENTS OF A RESIDENT SCHOOL IN PERU

Jackeline Lisseth Torres Soriano¹, Ronald Espíritu Ayala Mendivil¹

¹Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Facultad de Medicina. Lima. Perú.

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo

Recibido: 18/07/2022

Aprobado: 14/11/2022

Publicado: 30/12/2022

Autor corresponsal

Lisseth Jackeline Torres Soriano
jackyts16_08@hotmail.com

Financiamiento

Autofinanciado

Conflictos de interés

Los autores declaran no tener conflictos de interés

Citar como

Torres Soriano J, Ayala Mendivil R. El estrés académico y su relación en la calidad de vida de estudiantes de un colegio residentado del Perú. *Rev. Cient. Cuidado y Salud Pública* 2022; 2(2): 63-68. DOI: <https://doi.org/10.53684/csp.v2i2.55>



Esta obra tiene una licencia de Creative Commons Attribution 4.0 Internacional

RESUMEN

Objetivo: Valorar la relación entre el estrés académico y la calidad de vida de un colegio residentado del Perú. **Materiales y métodos:** Se centraliza en la investigación aplicada y descriptiva; su diseño es no experimental y transversal, con un nivel de correlación y un enfoque cuantitativo. Para eso se seleccionó una muestra de 270 estudiantes de un colegio residentado del Perú y se utilizaron dos herramientas psicológicas para la recolección de datos: el SISCO (v. 21) para el estrés académico y el CCVA para calidad de vida estudiantil. **Resultados:** Los resultados muestran que la relación entre el estrés académico sobre la calidad de vida escolar en un colegio residentado del Perú es negativa y significativamente moderada. Además, muestra que la relación entre el estrés académico sobre el bienestar físico en los estudiantes de un colegio residentado del Perú es negativa y significativamente alta. **Conclusiones:** Cuando crece el estrés académico disminuye la calidad de vida en los estudiantes. Además, cuando crece el estrés académico disminuye el Bienestar físico de los estudiantes.

Palabras claves: Salud pública; Estrés académico; Calidad vida; Escolares.

ABSTRACT

Objective: To assess the relationship between academic stress and the quality of life of a resident school in Peru. **Materials and methods:** It focuses on applied and descriptive research; Its design is non-experimental and cross-sectional, with a level of correlation and a quantitative approach. For this, a sample of 270 students from a school residing in Peru was selected and two psychological tools were used for data collection: SISCO (v. 21) for academic stress and CCVA for quality of student life. **Results:** The results show that the relationship between academic stress on the quality of school life in a resident school in Peru is negative and significantly moderate. In addition, it shows that the relationship between academic stress on physical well-being in students from a school located in Peru is negative and significantly high. **Conclusions:** When academic stress increases, the quality of life of students decreases. In addition, when academic stress increases, the physical well-being of students decreases.

Keywords: Public-health; Academic-stress; Quality-of-life; Schoolchildren,

INTRODUCCIÓN

El estrés académico es una de las causas más graves de depresión en niños y adolescentes en edad escolar ⁽¹⁾; por eso es tan importante reconocer sus síntomas en el momento

adecuado. Además, que va en contra de la definición de salud que brinda la de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1948, plasmada en el preámbulo de su Constitución y que dice: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”^(2,3). Según un estudio de Sanmartín⁽⁴⁾, los últimos cálculos de la OMS muestran que el estrés escolar comienza a pasar factura alrededor de los 11 años. De hecho, un estudio realizado en 10 países europeos estimó que el 25% de niñas y el 34% de niños están bajo presión por los deberes. Sin embargo, este número aumenta con la edad, y a la edad de 15 años la proporción aumenta al 70% para las niñas y al 60% para los niños. El estudio también señala que los desencadenantes del estrés escolar se suman al trabajo escolar en la casa como una carga adicional para los niños. En América Latina, especialmente en países donde la pobreza va en aumento, todavía faltan estrategias de salud mental por falta de reformas integrales, educación, inclusión social, intervenciones interhogares con sectores como gobiernos locales y municipios; con psicólogos, enfermeros y trabajadores de la salud que tratan este síndrome, además del acceso a psicoterapia que mejora las oportunidades de contacto^(5,6). Ni que decir de los hogares rurales donde hay menos información y donde parece haber más casos.

El Perú no es la excepción, con el 80% de la población peruana sufriendo estrés, que también afecta a los niños especialmente durante el horario escolar. En una entrevista en el diario Correo al psicólogo Daniel Chamber, experto del Colegio Peruano Americano Abraham Lincoln, indicó que no todos los niños responden con elocuencia a los mismos estresores. “Tiene mucho que ver con características personales como la edad y la capacidad de afrontamiento”, y agregó “Cuestiones familiares y de salud sumadas a esta situación pueden exacerbar la condición e incluso afectar la autoestima de un menor”, agregó⁽⁷⁾.

Según un estudio realizado por Martínez⁽⁷⁾ en tres regiones del Perú, destaca: “las principales causas de ese estrés son las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.), la sobrecarga de tareas y trabajos y el enfrentar las evaluaciones del curso”.

Es importante tener en cuenta que hay una gran variedad de reacciones cuando los niños hacen la transición de la escuela primaria a la secundaria. Esto puede ser evidenciado por cuatro factores de cambio en el ambiente escolar:

(...) primero, relaciones entre alumnos, que no es satisfactoria pese a que el alumno hace el esfuerzo de ser empático con sus compañeros, también presentan dificultades de interactuar y muestran una percepción negativa entre ellos. Segundo, relación entre alumno-docente, evidenciándose menor predisposición de los profesores a apoyar de manera académica y emocional al estudiante, con cierta preferencia del docente a determinados alumnos, por lo tanto, una relación alumno-

docente no satisfactoria con una percepción negativa hacia este último. Tercero, cumplimiento de tareas, ya que los estudiantes sienten mayor exigencia para el desarrollo de sus tareas e independencia en realizar sus actividades. Cuarto no hay respeto a las normas y autoridad, esto es la rebeldía de la adolescencia⁽⁸⁾.

Pero, ¿por qué los niveles de estrés de los escolares peruanos son tan altos?, la respuesta está en los siguientes estresores: Sobrecarga de tareas, índices de demanda significativos para aprobar los cursos, estrategias inadecuadas para el afrontamiento del estrés, la calidad de vida que llevan y la falta de atención psicológica integral⁽⁹⁾. Es por ello, que este artículo busca encontrar las variables de estrés más asociadas con la calidad de vida de los adolescentes en edad escolar y comprender aquellas que más afectan la base académica de la escuela⁽¹⁰⁾.

MATERIALES Y MÉTODOS

Este estudio es de tipo Aplicado y su nivel es descriptivo-correlativo, el diseño es no experimental y además es transversal. De igual forma, se presenta un enfoque cuantitativo, ya que considera datos estadísticos y aplica contraste de hipótesis, para determinar qué estresores del aprendizaje tienen un mayor impacto en la calidad de vida de los estudiantes de un colegio residentado del Perú, para realizar las acciones de reparación. El universo está conformado por adolescentes de secundaria de 13 a 17 años de los grados 3° a 5°, con una población total de 900 estudiantes, donde se realizó un muestreo aleatorio simple no clasificado y se muestrearon 270 estudiantes de participación.

Se utilizó las técnicas de recopilación de datos como base para el análisis documental y el uso de fuentes secundarias; la ficha técnica de cada una de estas evaluaciones fueron el Cuestionario de evaluación de la calidad de vida de alumnos adolescentes (CCVA) y el Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico - Segunda versión de 21 ítems (Inventario SISCO SV-21) 11.

Los instrumentos fueron validados por su consistencia interna, para la confiabilidad se utilizó el alfa de Cronbach con un puntaje de 0,79 lo que indica que podría ser utilizado en futuras investigaciones. Para el análisis de los datos se utilizaron técnicas de estadística inferencial, que permitieron comparar las hipótesis de investigación y determinar la relación entre el estrés escolar y la calidad de vida de los estudiantes de un colegio residentado del Perú.

Los autores declaran que han leído y respetan la Declaración de Helsinki y consideran la importancia del cumplimiento de todos los criterios éticos de la investigación educativa y que los evaluados como menores de edad se

han completado el consentimiento informado por parte de los padres (principio de autonomía), donde todos los estudiantes aplican la objetividad y la equidad ya que tendrán el mismo tiempo para responder a las encuestas y el mismo tipo de pregunta para responder (principio de equidad).

RESULTADOS

Los resultados obtenidos son los siguientes:

El total de los participantes fueron 270 estudiantes de un colegio residentado del Perú en el año 2020 de los cuales, 90 fueron de 3er año, 90 de 4to año y 90 de 5to año de secundaria.

Resultados por pregunta en el instrumento SISCO (sobre estrés académico):

El 33% de los escolares señalaron que algunas veces existe la competencia con los compañeros de su grupo; el 31% señalaron que algunas veces tienen sobrecarga de trabajos académicos, el 37% se estresan por la personalidad del profesor; el 31% señalaron que algunas veces tienen estrés por las evaluaciones académicas, así como otro 31% adujo que casi siempre existe estrés por evaluaciones; el 31% señalaron que algunas veces tienen estrés por el tipo de trabajo que piden en clase; el 32% señalaron que rara vez tienen estrés por no entender los temas en clase; el 30% señalaron que algunas veces tienen estrés cuando intervienen en clase; el 34% señalaron que nunca tienen problemas para conciliar el sueño; el 30% señalaron que algunas veces tienen estrés cuando intervienen en clase; el 34% señalaron que raras veces experimentan migraña por estrés; el 54% señalaron que nunca experimentan dolores estomacales por estrés; el 28% señalaron que nunca experimentan acciones de nervios por estrés; el 28% señalaron que rara vez tienen somnolencia por estrés; el 27% señalaron que nunca se inquietan por estrés y otro 27% adujo que rara vez sienten necesidad de relajarse cuando se estresan; el 33% señalaron que nunca se aíslan de los demás por estrés; el 41% señalaron que casi siempre se comportan asertivamente frente al estrés; el 36% señalaron que casi siempre elaboran sus tareas cuando hay estrés; el 34% señalaron que algunas veces se elogian a sí mismos cuando hay estrés; el 37% señalaron que no acuden a la religión cuando se estresan; el 34% señalaron que algunas veces se informan en una situación estresante; y el 35% señalaron que algunas veces verbalizan la situación que les preocupa ^(12,13,14).

Pregunta SISCO 1. La competencia con los compañeros del grupo

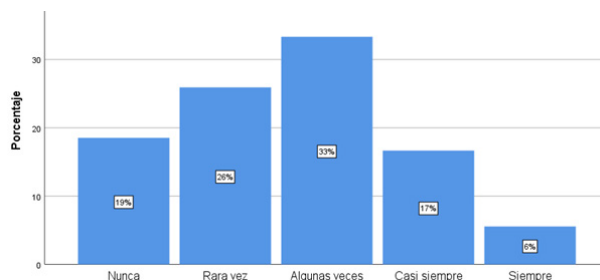


Figura 1. Respuestas al ítem 1 de la encuesta "SISCO" a escolares de un colegio residentado del Perú.

Resultados por pregunta del CCVA (sobre calidad de vida estudiantil):

El 48% de los escolares señalaron que no tienen dificultades para acceder a consultas médicas; el 47% señalaron que no asiste al médico sin tener algún síntoma de enfermedad; el 27% señalaron que no tienen problemas de sueño; el 46% señalaron que casi siempre comen saludablemente; el 35% señalaron que rara vez tienen dolores y malestar en su salud; el 48% señalaron que casi siempre tienen aseo personal; el 40% señalaron que siempre su salud permite llevar una vida normal; el 35% señalaron que algunas veces hacen ejercicios diariamente; el 36% señalaron que casi siempre se muestra satisfecho con su vida; el 42% señalaron que siempre tienen más de ellos mismos para dar; el 42% señalaron que casi siempre está de buen humor; el 43% señalaron que no tienen problemas de conducta; el 37% señalaron que algunas veces son motivados para ejecutar sus actividades; el 41% señalaron que no tienen problemas de depresión; el 32% señalaron que algunas veces ejecutan actividades con otras personas; el 29% señalaron que rara vez se dificultan comunicarse con sus compañeros; el 37% señalaron que siempre tienen comunicación constante con su familia; el 44% señalaron que siempre se llevan bien con los demás; el 48% señalaron que siempre se siente querido por los demás; el 33% señalaron que casi siempre encuentra a alguien cuando lo necesita; el 35% señalaron que casi siempre tiene apoyo de sus amigos en la necesidad; el 70% señalaron que nunca es rechazado por cómo es; el 35% señalaron que algunas veces les interesa lo que hace su comunidad; el 30% señalaron que algunas veces la comunidad lo hace participe de sus actividades; el 40% señalaron que rara vez es difícil adaptarse a las situaciones que se les presente; el 59% señalaron que siempre accede a las tecnologías de comunicación; el 41% señalaron que casi siempre el aprendizaje que se adquiere en el colegio cubre las perspectivas; el 38% señalaron que rara vez es difícil desarrollar actividades académicas en el centro educativo; el 40% señalaron que casi siempre realiza sus estudios responsablemente; el 35% señalaron que casi siempre tiene apoyo de sus amigos en la necesidad; el 56% señalaron que siempre el lugar donde estudia es aseado y

ordenado; el 37% señalaron que casi siempre la zona escolar está libre de contaminación y otro 37% adujo que siempre la escuela está en un ambiente limpio; el 29% señalaron que su hogar está en un lugar donde no facilita un estilo de vida sana; el 39% señalaron que casi siempre su zona residencial se adapta a sus condiciones y otro 39% adujo que siempre su barrio se adapta a sus exigencias; el 63% señalaron que siempre tiene condiciones básicas para vivir; el 25% señalaron que la zona donde reside siempre cuenta con rejas, parque y supermercados; el 39% señalaron que casi siempre se organiza bien durante el día; el 45% señalaron que casi siempre controla su temperamento para actuar; el 59% señalaron que siempre tienen sueños y metas personales que alcanzar; el 42% señalaron que siempre protege sus ideas y opiniones frente a sus críticos; el 53% señalaron que siempre elige sus actividades como líder; el 39% señalaron que siempre da ideas de manera firme en grupo; el 45% señalaron que nunca es vulnerado su privacidad personal; el 79% señalaron que siempre en el colegio respetan su identidad de género; el 74% señalaron que siempre respetan las cosas ajenas y tu ubicación; el 68% señalaron que siempre defiende su dignidad personal ante cualquier autoridad; el 93% señalaron que nunca han sufrido abusos y/o violencia; y por último el 74% señalaron que siempre conocen sus derechos y los defienden ^(15,16,17).

Pregunta CCVA 1. Tienes dificultad de acceso a una atención médica oportuna.

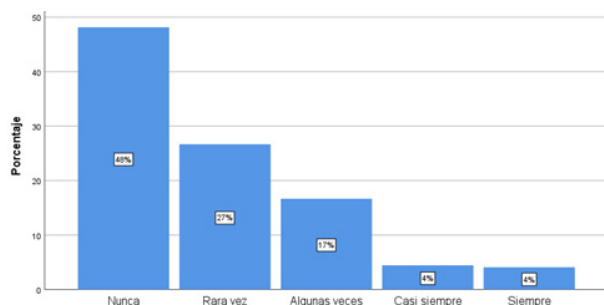


Figura 2. Respuestas al ítem 1 de la encuesta "CCVA" a escolares de un colegio resindentado del Perú.

DISCUSIÓN

El objetivo general de este estudio fue determinar el grado de asociación entre el estrés escolar y la calidad de vida de los estudiantes de un colegio resindentado del Perú en el año 2021. Así se obtuvo la relación negativa y media alta, pero significativa entre las dos variables, por lo tanto, se determina que el estrés escolar tiene un efecto negativo en la calidad de vida de los estudiantes, por lo que muy pocas investigaciones estudian la relación entre ambas variables, enfocándose más

en el estudio de los resultados de aprendizaje. Por lo tanto, Salamea et al ⁽¹⁸⁾ no lograron demostrar que la calidad de vida normal esté asociada con un rendimiento académico o niveles de cortisol plasmáticos negativos. Pero para vincular el promedio académico es necesario establecer que los estudiantes no tengan conflictos en su vida personal, que los expongan a una imagen estresante ya que estos eventos no les permiten tener una vida sana para el nivel de concentración que requiere la investigación ^(19,20).

Tanto es así que Martínez ⁽⁷⁾ concluye que una de las principales dificultades que enfrentan los estudiantes es el alto índice de estrés escolar. Así, obtuvo que el 36% de los estudiantes la experimentan en un nivel medio, el 31% en un nivel intermedio y el 10% en un nivel alto.

Este malestar también afecta según la edad del paciente, según Aguilar ⁽³⁾ cuando los niños presentan niveles moderados de estrés, percibido en el ambiente familiar, pone en cierto riesgo el desarrollo psicosocial del niño como la salud o adaptación en su entorno social.

Y como cualquier condición psicológica tiene sus consecuencias, el estrés escolar según lo estudiado por Chiquillo et al ⁽⁵⁾ indica que el estrés, la ansiedad, el miedo, las alteraciones del sueño, los problemas digestivos excesivos y las erupciones como el acné o la urticaria. De igual forma, Maturana y Vargas ⁽²¹⁾ indican que el estrés escolar está sub-reportado, pero se trata de transmitir la prevalencia del estrés en problemas crecientes y otros trastornos mentales en desarrollo temprano y vulnerable.

A su vez, a nivel de género, también existen diferencias en los síntomas, tal como el hallazgo de Marín et al ⁽²²⁾ quienes concluyeron que el estrés escolar se presenta con mayor continuidad en el género femenino, testado con estudiantes de último año, de la escuela de medicina y durante la práctica clínica; También se concluyó que los síntomas más comunes que presentaron algunos estudiantes bajo estrés fueron dolores de cabeza o migrañas, con un enfoque en el género femenino.

Este efecto también lo confirma Venancio ⁽²³⁾, quien determina que predomina un nivel "promedio" de 52,5% para aspectos del estrés escolar como la escala general y que el sexo femenino es quien presenta mayor estrés académico con un 75% a comparación del sexo masculino con un 25%. De igual forma, el estudio de Romero y Romero ⁽²⁴⁾ obtuvieron que el 64,4% de estudiantes muestran un nivel "profundo" de estrés académico, además se concluyó que el 61,5% de estudiantes mujeres muestran estrés académico en el nivel profundo a comparación a los estudiantes varones con un 59,7%.

Por lo tanto, el estrés no solo afecta la calidad de vida, sino que también está influenciado por otras variables. Castillo y Huamán ⁽⁸⁾ muestran que los niveles de tensión y ansiedad se relacionan positivamente, pero de forma débil con la dimensión trabajo e inversamente con la dimensión

de afrontamiento. Al mismo tiempo, Cerna ⁽²⁵⁾ encontró una asociación entre las estrategias de aprendizaje de los estudiantes universitarios y el estrés académico en el primer ciclo de un departamento de psicología en una universidad privada de Lima.

Otra variable que afecta al estudiante promedio es el rendimiento académico. Por ello, un estudio de Marmanilla y Rivera ⁽²⁶⁾ encontró una relación inversa entre el rendimiento académico y el estrés de los estudiantes. Por otra parte, existe una relación inversa entre el rendimiento académico y el cansancio mental de los estudiantes universitarios, estrés a nivel de relaciones personales y sociales. Según Rosales ⁽²⁷⁾ obtenemos que el 80,50% de los estudiantes universitarios de las carreras de Psicología del Ciclo I al Ciclo IV presentaron niveles medios de estrés académico, siendo los factores de competencia grupal los estresores más bajos en intensidad y presencia, mientras que la sobrecarga de tareas y trabajo universitario representa un nivel medio.

Contrariamente a los resultados de este estudio, Domínguez et al. ⁽²⁸⁾ encontraron que el estrés no afecta significativamente el rendimiento escolar, pero tiende a interferir con las actividades escolares de los estudiantes. Además, Merino ⁽²⁹⁾ encontró que el estrés escolar en la muestra estudiada no se correlacionó con un rendimiento escolar beneficioso, sino con materias específicas (matemáticas, comunicación, ciencias naturales, medio ambiente) ^(30,31).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Águila B, Calcines Castillo M, Monteagudo de la Guardia R, & Nieves Achon Z. Estrés académico. Edumecentro [internet]. 2015 [consultado 10 junio 2020]. Disponible en http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013
2. Aguilar Durán, L. A. Estrés en una muestra de niños de Caracas. Dialnet [internet]. 2017 [consultado 15 junio 2020]. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6134474>
3. Alcántara G. La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. En OMS, Constitución de la Organización Mundial de la Salud [Internet]. Caracas, Venezuela: Revista Universitaria de Investigación. 2008 [consultado 12 de junio 2020]. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/410/41011135004.pdf>
4. Sanmartín, O. La OMS avisa: los niños españoles se sienten presionados por los deberes [internet]. El Mundo: Olga Sanmartín. 15 de Marzo de 2016 [consultado 18 de junio de 2020]. Disponible en <https://www.elmundo.es/sociedad/2016/03/15/56e7f28946163f00378b4572.html>
5. Chiquillo Rodelo J, Amaya López N, & Curiel Gómez R. Situaciones escolares asociadas al estrés psicosocial en estudiantes de básica secundaria de la ciudad de Riohacha. Grupo de Investigación Tamaskal de la Universidad de La Guajira [internet]. 2016 [consultado 14 nov 2020]. 1-16. Disponible en <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-el-estres-escolar-S0716864015000073>
6. Ministerio de Sanidad de España [internet]. Bienestar Emocional. 2020. Disponible en <http://www.bemocion.mscbs.gob.es/emocionEstres/estres/consecuencias/estresores/home.htm>
7. Martínez, L. Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura. Tesis para optar el grado de Licenciado en Psicología [internet]. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú. Julio de 2019 [consultado 15 nov 2020]. Disponible en <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/14775>
8. Castillo T., M., & Huamán S., F. Clima social escolar y estrés académico en estudiantes de secundaria de Lima. Para optar el título profesional de Licenciado en Psicología [internet]. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. 8 de Noviembre de 2019 [consultado 12 nov 2020]. Disponible en https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/628191/Castillo_TM.pdf?sequence=11&isAllowed=y
9. García Morilla S. Hablemos de estrés: Los estresores [internet]. Psicosalud: gabinete de psicología. 26 marzo 2013 [consultado 16 nov 2020]. Disponible en <https://psicosaludtenerife.com/2013/03/26/hablemos-de-estres-los-estresores/>
10. Osorio M. Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico [internet]. Centro de Aprendizaje de la UChile. 2018 [consultado 12 nov 2020]. Disponible en <https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
11. Barraza A. INVENTARIO SISCO SV-21. Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 artículos. Ecofan. 2018.
12. Sarabia Cobo C, Diez Saiz Z, Millán Sierra S, Salado Morales L, & Clemente Campo V. Relación entre estrés y calidad de vida en profesionales del área psicogeriatrica como medidor de intervención para mejora en el clima laboral. Revista Scielo [internet]. 2016 [consultado 16 nov 2020]. Disponible en http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2016000200003
13. Palacio C, Tobón J, Toro D, & Vicuña J. School stress in Childhood: A theoretical reflection. Cuadernos de Neuropsicología / Panamerican Journal of Neuropsychology [internet]. 2018 [citado 19 nov 2020]; 12(2):52-9. Disponible en <https://www.cnps.cl/index.php/cnps/article/view/339>
14. Ministerio de Salud – MINSA. Plan Nacional para la Reducción de la Anemia y la Desnutrición Crónica Infantil 2017-2021. Lima, Perú: MINSA. 06 de Febrero de 2016.
15. García Rubio M.J. El estrés laboral: definición, causas y consecuencias para la salud. Neuronup [internet]. Barcelona. 2018 [consultado 20 nov 2020]. Disponible en <https://blog.neuronup.com/estres-laboral/>
16. Verdugo M, Gómez L, Arias B, Santamaría M, Clavero D, & Tamarit J. Escala INICO-FEAPS: Evaluación Integral de la Calidad de Vida de personas con Discapacidad Intelectual o del Desarrollo [internet]. 1ª Edición. Salamanca: INICO. 2013 [consultado 18 nov 2020]. Disponible en https://sid-inico.usal.es/idocs/F8/FDO26363/Herramientas%207_2013.pdf
17. Moiso A, Mestorino M, Ojea O. Commission on Social Determinants of Health. En: Barragán, H. L. Fundamentos de Salud Pública. 2ª ed. La Plata: Editorial de la Universidad de La Plata; 2007. p. 161-189.
18. Salamea Molina J, Pinos Brito M, & Pazmiño Cardoso M. Estudio Descriptivo: Estrés y Calidad de Vida en Estudiantes de Medicina de la Universidad del Azuay. Revista Médica HJCA [internet]. Abril de 2017 [consultado 20 nov 2020]. Disponible https://www.researchgate.net/publication/315782848_Estudio_Descriptivo_Estres_y_Calidad_de_Vida_en_Estudiantes_de_Medicina_de_la_Universidad_del_Azuay
19. Amatriain A. Enfermería en el manejo del estrés. Revista Médica Electrónica Portales Medicos [Internet]. 2019 [consultado 25 nov 2020]. XIV (11). Disponible en <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/enfermeria-en-el-manejo>

- del-estres/
20. Pérez A. Afrontamiento del estrés I [internet]. Iberia. 3 de julio de 2012 [consultado 04 nov 2020]. Disponible en <http://megustavolar.iberia.com/2012/07/afrontamiento-del-estres-i/>
 21. Maturana A, & Vargas A. El estrés escolar. Revista Médica Clínica Las Condes [internet]. 2015 [consultado 15 nov 2020]. 6(1). 34-41. Disponible en <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2015.02.003>
 22. Marín Laredo M, Álvarez Huante CG, Lizalde Hernández A, Anguiano Moran AC, & Lemus Loeza BM. Estrés académico en estudiantes. El caso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana. Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa [internet]. 2014 [consultado 14 nov 2020]. 18. Disponible en <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/126>
 23. Venancio Reyes GA. Estrés académico en estudiantes de un Universidad Nacional de Lima Metropolitana. Tesis para optar el título profesional de Licenciada en psicología con mención en Psicología Clínica [internet]. Lima, Perú: Universidad Nacional Federico Villareal. 2018 [consultado 14 nov 2020]. Disponible en <https://1library.co/document/z3gpp7ey-estres-academico-estudiantes-universidad-nacional-lima-metropolitana.html>
 24. Romero González JM, & Romero González M. Calidad de vida y estrés académico en estudiantes de un Universidad Privada de Chiclayo, agosto 2016. Informe de investigación para obtener el título profesional de licenciado en Psicología [internet]. Chiclayo, Perú: Universidad Privada Juan Mejía Baca. Diciembre de 2016 [consultado 22 nov 2020]. Disponible en <http://repositorio.umb.edu.pe:8080/jspui/bitstream/UMB/118/1/ROMERO%20GONZ%C3%81LES%20JOS%C3%89%20%26%20ROMERO%20GONZ%C3%81LES%20MIR%C3%8DAN%20-%20TESIS.pdf>
 25. Cerna Anaya RD. Estrategias de aprendizaje y estrés académico en estudiantes universitarios de primer ciclo de la facultad de psicología de un Universidad Privada de Lima. Tesis para optar el grado de Maestro en psicología educacional con mención en psicología escolar y problemas de aprendizaje [Internet]. Lima, Perú: Universidad Peruana Cayetano Heredia . 2018 [consultado 12 nov 2020]. Disponible en <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/4383>
 26. Marmanilla Buendía JM, & Rivera Ramírez JR. Rendimiento Académico Y Estrés En Los Estudiantes De La Facultad De Educación De La Universidad Nacional Del Centro Del Perú . Título para optar grado de licenciado en pedagogía y humanidades [internet]. Huancayo, Perú: Universidad Nacional del Centro del Perú - Facultad de Educación . 2015 [consultado 18 nov 2020]. Disponible en <https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/2553>
 27. Rosales Fernández JG. Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima - Sur. Tesis para optar título de Licenciada en psicología [internet]. Lima, Lima, Perú: Universidad Autónoma del Perú. 2016 [consultado 12 nov 2020]. Disponible en <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/124>
 28. Dominguez Castillo R, Guerrero Walker G, & Dominguez Castillo J. Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. Educación y Ciencia [internet]. 2015 [citado 19 nov 2020]. Disponible en <http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/313>
 29. Merino García MM. Estrés académico y rendimiento escolar en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de las Instituciones Educativas 2022 Sinchi Roca y Estado Unidos del distrito de Comas, 2013. Tesis para optar el grado académico de Magister en psicología educativa [internet] . Lima, Perú: Universidad Cesar Vallejo. Escuela de postgrado. 2014 [consultado 12 nov 2020]. Disponible en <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/5419>
 30. Pico I. Estrategias de afrontamiento frente al estrés. [internet]. Psicología Online [consultado 10 nov 2020]. Disponible en <https://psicopico.com/estrategias-afrontamiento-frente-al-estres/>
 31. Mendieta P. Recomendaciones para manejar el estrés en niños en etapa escolar [internet]. Diario Correo. 11 de Setiembre de 2018 [consultado 14 nov 2020]. Disponible en <https://diariocorreo.pe/>

salud/como-hacerle-frente-estres-escolar-ninos-841064/