



Noviembre 2017 - ISSN: 1989-4155

## ESTRÉS ACADÉMICO EN PSICÓLOGOS CLÍNICOS EN FORMACIÓN

**Leonor Alexandra Rodríguez Alava**

Universidad Técnica de Manabí  
alexanroa32@hotmail.com

**Betty Alexandra Lino Moreira**

Universidad Técnica de Manabí  
alexalino92@hotmail.com

**Martha Cecilia Escobar**

Universidad Técnica de Manabí  
marthitae65@gmail.com

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Leonor Alexandra Rodríguez Alava, Betty Alexandra Lino Moreira y Martha Cecilia Escobar (2017): "Estrés académico en psicólogos clínicos en formación", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (noviembre 2017). En línea:

<http://www.eumed.net/rev/atlante/2017/11/estres-academico.html>

### RESUMEN

El presente ensayo tiene el propósito de analizar el estrés académico en psicólogos clínicos en formación y cómo este, sobre la base de sus competencias pueda utilizar las estrategias en el manejo del estrés para sí mismo, no solo como estudiante sino como futuro profesional de la Psicología; este análisis se fundamentó en una amplia bibliografía pertinente y actualizada; además de los conocimientos y experiencias realizadas en el aula de clase con los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí, permitieron tomar una postura y proponer una serie de estrategias y terapias que puede utilizar para hacer frente al estrés académico y responder con éxito a las exigencias propias de la formación; de la misma manera, que las universidades realicen un proceso valorativo sobre las competencias que desarrolla en el proceso formativo del psicólogo clínico.

**Palabras Clave:** Psicólogo, salud mental, proceso formativo, estrés

## INTRODUCCIÓN

Se considera que en el mundo uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés, y en las ciudades se estima que el 50% de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo (Caldera, Pulido, & Martínez, 2007), de acuerdo con esto es evidente que el estrés afecta a todos. Ecuador no es la excepción, según estudios realizados por la empresa GFK el 10% de los ecuatorianos sufre o padece de estrés. (Diario expreso.ec, 2012).

En el ámbito educativo, el estrés académico ha sido investigado en relación con variables como género, edad, profesión, estrategias de afrontamiento, entre otras y se lo define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos (Berrío & Mazo, 2011). Se puede decir que el estrés está presente en todos los medios y ambientes, se lo clasifica según su origen, características y consecuencias; así, el estrés académico, donde se centra el objetivo de este trabajo, es aquel que sus fuentes se encuentran en el ámbito estudiantil

En estudios realizados se plantea que un nivel elevado de estrés académico ocasiona alteraciones del 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, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula (Román, Ortiz, & Hernández, El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina, 2008)

El estrés académico, aunque esté presente en el ámbito estudiantil, se considera que afecta indistintamente a los diferentes grupos, de acuerdo con las exigencias de cada carrera; así, se ha comprobado que dentro de las profesiones de ayuda y de relación directa con las personas se encuentran principalmente la Educación, Trabajo Social, Psicología, Psiquiatría, Medicina y Enfermería, dato ratificado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2000) cuando define a los trabajadores de la salud como profesionales altamente estresados.

A pesar de los numerosos estudios sobre este aspecto (Mónica Novoa, 2005) indican que se hace necesario profundizar en el conocimiento sobre el mismo a través de investigaciones que permitan corroborar o complementar la información existente, en especial teniendo en cuenta los graves inconvenientes que se presentan en el sector salud.

A pesar de estudios y trabajos desarrollados en todas las esferas, de acuerdo a la literatura consultada, en Ecuador existe escasa información sobre la relación entre el estrés académico y los psicólogos en formación, quienes se encuentran cotidianamente inmersos en situaciones académicas estresantes que necesariamente tienen que enfrentar y saber manejar; adicionales a las de tipo académico, se encuentran las de responsabilidad de una alta exigencia de atención y

concentración en su actuación con los pacientes; sin duda su desempeño académico está mediado por sus características de personalidad (Aragón, 2011)

Con frecuencia, el psicólogo tanto en su ejercicio profesional, como el que se encuentra en su proceso formativo dentro de la universidad, considera que su función es la de mantener una capacidad de respuesta constante, y de estar siempre dispuesto a atender, y si es posible solucionar, las demandas de su clientela, lo que a veces es sentido más como una exigencia imperiosa que como algo conveniente (Rao & Mehrotra, 1998), aspecto que repercute en su calidad de vida.

En lo que se refiere al perfil profesional del psicólogo en formación: la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FES Iztacala) (1978), la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza (1978) y la (Universidad Técnica de Manabí, 2017), coinciden en definirlo como una persona integral, con capacidad reflexiva y de pensamiento crítico para entender la asociación de eventos psicológicos individuales y sociales; con habilidades básicas para la detección, el análisis la comunicación y la reflexión ante problemáticas psicosociales y clínicas emergentes, con capacidad para integrar equipos multidisciplinarios elaborando propuestas que promueven la generación de políticas de salud; donde lo biológico, lo psicológico y lo social se interrelacionan permanentemente, por lo que tanto su desarrollo emocional como sus características de personalidad contribuirán a la eficacia o éxito en su desempeño profesional. (Aragón, 2011)

En concordancia a lo mencionado, el presente ensayo tiene el propósito de analizar el estrés académico en psicólogos clínicos en formación y cómo este, sobre la base de sus competencias pueda utilizar las técnicas que aplica con sus pacientes en el manejo del estrés para sí mismo, no solo como estudiante sino como futuro profesional de la Psicología.

## **Desarrollo**

### **El estrés, definiciones, situaciones que lo generan y consecuencias**

La palabra estrés proviene del griego stringere, que significa provocar tensión; se lo define como un conjunto de reacciones que se desencadenan en el organismo cuando éste se enfrenta de forma brusca con un agente nocivo, cualquiera que sea su naturaleza. (Editorial Salvat, 1986). Ha sido ampliamente utilizado desde que el fisiólogo (Cannon, 1932) lo introdujo por primera vez en el campo de la salud con el término “homeostasis” que posteriormente estaría íntimamente ligado con el término “estrés”, la que se define como la tendencia del organismo de mantener un estado constante de funcionamiento físico óptimo, ante las desviaciones que se puedan producir en el organismo.

Posteriormente (Selye, 1956) extendió la noción de homeostasis para llamarlo Síndrome Respuesta al Daño o Síndrome General de Adaptación, lo que significa el esfuerzo del cuerpo para responder al estrés que provoca estar enfermo o bajo los efectos de cualquier presión excesiva, estas respuestas fisiológicas al estrés son (alarma, resistencia y agotamiento).

Sin embargo, (Lazarus & Folkman, 1986) lo definen considerando las interrelaciones que se producen entre la persona y su contexto, dividido en tres fases: anticipación, espera y resultado; de la misma manera, hacen hincapié en las características personales del sujeto en cuestión y en las características de la situación a la que el mismo se enfrenta, describieron dos tipos de factores que influyen en la evaluación de una situación como estresante, y en su consecuente respuesta al estrés: factores personales (elementos cognitivos como las creencias y los compromisos) y los factores situacionales (que la situación suponga una pérdida o un castigo y las dimensiones objetivas de la situación), (Lazarus & Folkman, 1984)

Variadas son las clasificaciones que los estudiosos del tema proponen, así (Sandi, 2000) sugiere clasificar las situaciones potencialmente estresantes de acuerdo al origen y a parámetros cuantitativos (la intensidad, la duración y la frecuencia); mientras que (Lazarus & Folkman, 1989) dividieron las situaciones potencialmente estresantes en tres categorías según su intensidad: cataclismos, sucesos vitales estresantes de considerable magnitud y pequeñas contrariedades diarias; por su parte, (Elliot & Eisdorfer, 1982) especificaron los estresores según su duración y frecuencia en: estresores agudos, secuencias estresantes, estresores crónicos intermitentes y estresores crónicos.

Aun teniendo en cuenta la enorme idiosincrasia individual en la respuesta al estrés, se han identificado una serie de características comunes a las situaciones potencialmente estresantes: incertidumbre, incontrollabilidad, cambio, falta de información, sobrecarga en los canales de procesamiento, falta de conductas para hacer frente y manejar la situación que se le presenta, falta de apoyo social; así como las que intervienen en el desarrollo de la respuesta: demanda del medio, las habilidades específicas del organismo para llevar a cabo la tarea o cumplir con las demandas, las características personales (fisiológicas, cognitivas y motoras) los apoyos sociales y ambientales y los experiencias previas e historia personal. (Jaureguizar & Espina, 2005) (Sarason, 1980)

El estrés provoca alteraciones a nivel fisiológico, emocional/ psicológico y cognitivo (Jaureguizar & Espina, 2005) (Russek, 2014):

#### **Consecuencias a nivel fisiológico**

- Aumento en niveles de catecolaminas en sangre y orina
- Aumento en corticoesteroides en sangre y orina

- Incremento de niveles de azúcar en sangre
- Aumento del ritmo cardíaco
- Elevación de presión arterial
- Sequedad de boca
- Sudoración intensa
- Dilatación de pupilas
- Dificultada para respirar
- Periodos de calor y frío
- Adormecimiento y hormigueo en los miembros
- Fatiga
- Falta o aumento de apetito
- Opresión en el pecho
- Otros

#### **Consecuencias a nivel emocional / psicológico**

- Ansiedad (beber o fumar con mayor frecuencia, comer en exceso o dejar de hacerlo)
- Depresión (dormir en exceso o sufrir insomnio, pensamiento catastrófico)
- Frustración (deseos de gritar, golpear o insultar, sensación de que las cosas no se superan)
- Sentimientos de culpa (tristeza, cambio de humor constante)
- Irritabilidad (enojo o furia constante o descontrolada)
- Baja autoestima (dificultad para la toma de decisiones)
- Nerviosismo (rizas, tics)
- Otros

#### **Consecuencias a nivel cognitivo**

- Incapacidad de tomar de decisiones
- Incapacidad de concentrarse
- Olvidos frecuentes
- Bloqueos mentales
- Hipersensibilidad a la crítica
- Otros

#### **El estrés académico en los psicólogos**

A mediados del siglo XX se reconociese la implicación del estrés como posible generador de enfermedades a mediano y largo plazo como un fenómeno multivariable que resulta de la relación entre la persona y los eventos que son tomados como amenazantes; en el siglo XXI se lo incluye como un término cotidiano, que se presencia en diferentes áreas de la vida como en las relaciones

amorosas y marital, sexual, familiar, por duelo, enfermedad, laboral, militar, por tortura y encarcelamiento entre otros. (Barraza, 2005)

En relación al estrés académico, (Martin & Díaz, 2007) enfatiza:

Los factores psicosociales que pueden originarlo, y que lo concibe 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.

El estrés académico, también ha sido concebido desde varios enfoques y perspectivas: desde el modelo sistémico cognoscitivista, lo define como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores que provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas y obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico, además se presentan en dos niveles: el general, que comprende la institución en su conjunto y el particular, que comprende el aula escolar (Barraza, 2006).

El desequilibrio sistemático se manifiesta en los siguientes signos y síntomas.

Físicos: reacciones corporales como insomnio, cansancio, dolor de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas temblores, fatiga crónica, sudoración excesiva entre otros.

Psicológicos: relacionados con las funciones cognitivas o emocionales como inquietud, ansiedad, depresión, problemas de concentración, bloqueo mental, olvido entre otros.

Comportamentales: involucran la conducta como ausentismo de las clases, desgano para realizar las labores académicas, conflictos, aislamiento, desgano, absentismo, ingestión de bebidas alcohólicas entre otras.

La comunidad científica se debate entre dos enfoques principales para la aproximación y conocimiento de este fenómeno en el ámbito educativo (Román & Hernández, 2011): enfoque psicobiológico, como estímulo, respuesta o ambas, teniendo en cuenta las situaciones o agentes generadores: proceso de enseñanza y aprendizaje, generalizando momentos como la falta de tiempo, la realización de exámenes y la obtención de resultados no satisfactorios, entre otros, y las

manifestaciones psicobiológicas que se producen debido a su incidencia : los trastornos del sueño, digestivos, enfermedades psicosomáticas, aislamiento, pensamientos negativos, inmunodeficiencia, entre otros.

El enfoque personológico donde los procesos cognitivos del individuo juegan el papel determinante en la aparición del estrés. Se reconoce como componente fundamental la evaluación que realice el individuo de la situación, de las demandas del entorno y de sus recursos individuales y sociales para considerarla desbordante o no.

En cuanto a los estresores presentes en el estrés académico (Barraza, 2008) se destacan: competitividad grupal, sobrecargas de tareas, exceso de responsabilidad, interrupciones del trabajo, ambiente físico desagradable, falta de incentivos, tiempo limitado para hacer el trabajo, problemas o conflictos con los asesores, problemas o conflictos con los compañeros, competitividad, evaluaciones, tipo de trabajo, entre otros, todos ellos presentes en el proceso educativo y que forman parte de cada uno de los involucrados.

### **El psicólogo clínico y el manejo del estrés**

El profesional en Psicología, por lo general, es relacionado con otras profesiones por encontrarse dentro del área de la salud; además, al ser una disciplina relativamente nueva, su imagen no está claramente definida en muchos contextos, lo que ocasiona en ciertos casos conflictos en cuanto a roles.

Para lograr de alguna manera, una diferenciación clara, de este profesional, resulta necesario conocer su área de intervención, así como las competencias que debe poseer; considerando que cuyo ejercicio se realiza prioritariamente interviniendo sobre la vida de las personas, es imprescindible, además de las habilidades y competencias que el currículo escolar le proporciona, poseer otro tipo de cualidades que tienen que ver con sus características de personalidad, esto es, con su manera habitual de comportarse, de pensar y de sentir ante los diferentes acontecimientos de la vida, ya que estas tres esferas (conducta manifiesta, cogniciones y sentimientos) afectarán de manera directa o indirecta su relación con aquellas personas que requerirán sus servicios profesionales (Aragón, 2011)

Sin embargo, para lograr esta condición, se requiere indagar sobre el proceso formativo que ha tenido, misma que se manifiesta en el perfil de egreso de la carrera, el que está conformado por una serie de competencias, que se traducen en el conjunto de capacidades y valores adquiridos por medio de contenidos y métodos tras el culmen de un periodo formativo profesional, que le permiten aprender y seguir aprendiendo a lo largo de toda la vida profesional, en situaciones cambiantes y complejas. (Pérez, 2012)

En el caso concreto de los Psicólogos Clínicos, la formación debe comprender el desarrollo de una serie de competencias relacionadas con aspectos teóricos, metodológicos, de uso de técnicas, contextuales de la práctica, integrativos del conocimiento, de valoración y de ajuste, así como con el ejercicio de una práctica profesional responsable, ética y honesta en donde impere la confidencialidad (Centro Nacional de Evaluación para la Educación Superior 2002); citado en. (Silva, 2007)

Por otra parte, en la Memoria de la Primera Reunión Nacional de Psicología, Servicio Social y Salud (2003), se estableció para el psicólogo clínico, el psicólogo educativo y el psicólogo laboral, que el perfil debería comprender habilidades de: (Aragón, 2011)

- Observación (análisis y detección),
- Entrevista, comunicación, planeación y programación (diseño de programas y proyectos)
- Diagnóstico (aplicación e interpretación de instrumentos psicológicos)
- Intervención (selección, diseño y aplicación de estrategias),
- Prevención y desarrollo, evaluación (selección y aplicación de métodos, técnicas, instrumentos y procedimientos)
- Investigación.

Como aspecto complementario, pero no por ser menos importante, la (Sociedad Mexicana de Psicología, 2005), establece que el psicólogo debe adherirse a los principios de respeto a los derechos y dignidad de las personas, cuidado responsable, integridad en las relaciones y responsabilidad hacia la sociedad y la humanidad.

Ante ello, resulta necesario que las instituciones de educación superior, valoren permanentemente qué actitudes, valores y características de personalidad debe poseer el psicólogo y cuáles realmente posee durante su formación, la evolución a lo largo de su proceso formativo que los considere aptos para el ejercicio profesional; uno de los espacios para ello, se encuentran en las prácticas pre-profesionales como actividades de aprendizaje, planificadas para lograr la aplicación de conocimientos y el desarrollo de destrezas y habilidades en un nuevo entorno de aprendizaje, que corresponde al contexto profesional (Facultad de Psicología Universidad de Cuenca, 2014)

El psicólogo clínico en formación, como los estudiantes de cualquier especialidad, se enfrentan permanentemente ante situaciones de estrés académico; sin embargo, a ellos se les exige mayor capacidad de respuesta para manejarlos y enfrentarlos al considerar que, de manera concreta los de los últimos niveles, poseen los conocimientos, herramientas y han logrado un mayor nivel de madurez, para ayudar a los demás y así mismos frente estas situaciones. Para el efecto, se propone una serie de estrategias, y terapias que los estudiantes de psicología dominan.



**Estrategias:** existen muchas estrategias para manejar el estrés, para efectos de la presente investigación se considera el afrontamiento como estrategia

Para (Reinoso & Seligson, 2005), (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982), (Cassaretto, Chau, Oblitas, & Valdez, 2003), (Carver & Scheier, 1994), (Barraza, 2008), (Fernández-Abascal, 1997) estas se utilizan para atenuar las dificultades o para minimizar, aceptarlas o ignorarlas, son tan importantes como las estrategias dirigidas a conseguir el dominio del entorno.

Aunque son muy variadas se sugieren las siguientes: habilidad asertiva; elogios a sí mismo; distracciones evasivas; ventilación o confidencias; religiosidad; búsqueda de información sobre la situación; solicitud de asistencia profesional, tomar la situación con sentido del humor, y elaborar un plan y ejecución de sus tareas.

El afrontamiento actúa como regulador de la perturbación emocional; si es efectivo no se presentará dicho malestar; en caso contrario, podría verse afectada la salud de forma negativa, puede ser entendido entonces como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales orientados a manejar las demandas internas y externas de una determinada situación estresante. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos y específicos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes.

En relación a las terapias para manejar el estrés, en el presente estudio, se analizan las siguientes:

**La terapia racional emotiva** (Ellis, 1990), quien manifiesta que en las personas con problemas de conducta se suelen encontrar una serie de creencias que Ellis no duda en calificar de irracionales y considera que están en la base de la mayoría de los trastornos emocionales, Para este existen al menos 12 tipos erróneos de pensamiento que están en la base de las conductas desadaptadas:

Necesidad de aprobación, la culpa y la condena, la frustración conduce inexorablemente a la depresión, el sufrimiento humano es inevitable, ansiedad, es más fácil evitar que enfrentarse con las dificultades, es necesario confiar en otros más fuertes o más poderosos que uno mismo, miedo al fracaso y a la incompetencia, la carga de los traumas pasados sobre el presente, se debe tener un perfecto control sobre las cosas, la felicidad humana puede ser alcanzada sin esfuerzo, por inercia y sin hacer nada, no se tiene control sobre las emociones propias y no se pueden evitar ciertas emociones.

**La terapia cognitiva** (Beck, 1979), de acuerdo con Beck, esta terapia cognitiva se estructura fundamentalmente en dos fases:

1. Identificación de pensamientos negativos, y se usan diversas estrategias para entrenar al paciente en esta habilidad: Discusión de experiencias emocionales recientes, escribir los pensamientos, revivir una experiencia emocional a través de la imaginación, Role-playing, exposición, cambios de estado de ánimo durante la sesión, determinación del significado de una situación.

2. Modificación de pensamientos negativos, las estrategias que se usan son: demostración de la relación entre pensamiento y emoción, dar información sobre la ansiedad, tareas distractora, listado de actividades, registro diario de pensamientos disfuncionales, experimentos conductuales y modificación de creencias o supuestos.

Entre las técnicas que el psicólogo puede utilizar para sí mismo, en relación al manejo del estrés, entre otras, se consideran las técnicas de relajación como un componente de control del estrés, control de la ansiedad o vacuna contra el estrés. (Keable, 1889) (T. Powell, 1990) , entre ellas:

**Relajación profunda y breve** Lichstein (1988) distingue entre métodos que crean una relajación profunda y aquellos que crean una relajación breve. La relajación profunda hace referencia a procedimientos que inducen un efecto de gran magnitud y que son aplicados en un ambiente tranquilo con el receptor tendido. La relajación breve hace referencia a las técnicas (La relajación breve hace referencia a las técnicas (Frecuentemente, versiones resumidas de las anteriores) producen efectos inmediatos y que pueden usarse cuando el individuo se enfrenta con acontecimientos estresantes; aquí, el objeto es liberar con rapidez el exceso de tensión.

Ante esto se dan a conocer algunas técnicas físicas y mentales para poder trabajar

•**Relajación muscular progresiva de Jacobson (1938).** Plantea que una reducción en la estimulación de los músculos esqueléticos, descende a su vez la activación cortical y autonómica. La relajación en sentido estricto, hace referencia a un estado del organismo definible como ausencia de tensión o activación y que se manifiesta a tres niveles:

- Nivel fisiológico: incluye cambios viscerales, somáticos y corticales.
- Nivel conductual: incluye los actos externos directamente observables del organismo.
- Nivel cognitivo: se refiere a la experiencia interna consciente del propio estado emocional y al procesamiento de esa información

## **Conclusiones**

Después de haber analizado una amplia literatura relacionada al objeto de estudio, se presentan las siguientes conclusiones:

Es necesario que desde las universidades se considere la evaluación permanente en relación al perfil tanto de entrada como de salida del Psicólogo Clínico, lo relacionado a las actitudes, valores y características de personalidad y valorar cuáles realmente desarrolla en su proceso formativo, que permita asegurar un real desempeño profesional, ya que este estará inmerso en un área de constante situaciones estresantes.

El psicólogo clínico en formación, debe cuidar su salud mental, por lo que es necesario que destine un espacio para el manejo del estrés académico, las exigencias de estudios siempre estarán presente, lo que le permitirá disminuir su carga emocional y proyectarse con mayor seguridad en su desempeño de servicio y ayuda a los demás.

## **Referencias bibliográficas**

- Aragón, L. (2011). Perfil de personalidad de estudiantes universitarios de la carrera de Psicología. *Perfiles Educativos*, 133-2011 .
- Aragón, L. (2011). Perfil de personalidad de estudiantes universitarios de la carrera de Psicología. *Perfiles Educativos*, 68-87.
- Barraza, A. (2005). *Características de estrés académico de alumnos de educación media superio*. Zacatecas: Universidad Pedagógica Nacional.
- Barraza, A. (2005). *Características del estrés academico de alumnos de educación superior*. Zacatecas: Universidad Pedagógica Nacional.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electronica de Psicología Iztacala*., 110-128.
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 270-289.
- Beck, A. (1979). *Terapia Cognitiva de la Depresión*. New York: Desclée de Brouwer. Bilbao.

- Beck, A. T. (1988). *Cognitive approaches to anxiety disorders*. En B.F. Shaw, Z.V. Segal, T.M. Vallis, & F. . New York: Anxiety disorders: Psychological and biological perspectives.
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 1-18.
- Caldera, J., Pulido, B., & Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 77-82.
- Caldera, J., Pulido, B., & Martínez, M. (2007). Niveles de estrés académicos en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Antos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 77-82.
- Cannon, W. (1932). *The wisdom of the body*. Nueva York: Norton.
- Diario expreso.ec. (01 de Sep. de 2012). En Ecuador, el 10% de la población tiene estrés. *Expreso*.
- Editorial Salvat. (1986). *Diccionario enciclopédico Salvat*. Barcelona: Salvat.
- Elliot, G., & Eisdorfer, C. (1982). *Stress and Human Health*. Nueva York: Springer Publishing Company.
- Ellis, A. (1990). *How to live with and without it*.
- Facultad de Psicología Universidad de Cuenca. (2014). *Plan de Carrera de Psicología Clínica*. Cuenca: Universidad de Cuenca.
- Goldfried, M. R. (1986). *Self-control skills for the treatment of anxiety disorders*. En B.F. Shaw, Z.V. Segal, T.M. Vallis, & F. Cashman. New York: Plenum Press: Anxiety disorders: Psychological and biological perspectives.
- Jaureguizar, J., & Espina, A. (2005). *Enfermedad física crónica y familia*. LibrosEnRed.
- Jaureguizar, J., & Espina, A. (2005). *Enfermedad Física Crónica y Familia*. LibrosEnRed.
- Keable, D. (1889). *The management of anxiety: a manual for therapists*. Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1989). *Manual for hassles and uplifts scales*. New York: Consulting Psychologists Press.
- Martin, & Díaz. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 11-22.
- Mónica Novoa, C. N. (2005). Relación entre perfil psicológico, calidad de vida y estrés asistencial en personal de enfermería. *Univ. Psychol. Bogotá (Colombia)*, 63-65.
- Orlandini, A. (1999). *El estrés, qué es y como evitarlo*. Mexico: FC.
- Payne, R. A. (2002). *Técnicas de Relajación*. España: Paidotribo.
- Pérez, A. (2012). *Contribución al perfil de egreso*. México D.F.: UNAM.

- Rao, K., & Mehrotra, S. (1998). Clinical psychologists in India: a time for reflection and action. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 124-135.
- Reinoso, L., & Seligson, I. (2005). *Psicología Clínica y de Salud, un enfoque conductual*. Mexico D.F.: El Manual Moderno.
- Román, C., & Hernández, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde la ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, Cuba.
- Román, C., Ortiz, F., & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 1-8.
- Russek, S. (2014). *Síntomas y consecuencias del estrés*. México: McGraw-Hill Interamericana. Editores S.A.
- Sandi, C. (2000). *Estrés: aspectos psicobiológicos y significado funcional*. Madrid: Sanz y Torres. .
- Sarason, I. (1980). *Stress and anxiety*. Washington: Hemisphere.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Silva, R. A. (2007). *La enseñanza, el ejercicio y la investigación en Psicología en un mundo plural y tolerante*. México: Pax México.
- Sociedad Mexicana de Psicología. (2005). *Código ético del psicólogo*. México: Trillas.
- T. Powell, S. E. (1990). *Anxiety and stress management*. London: Routledge.
- Universidad Técnica de Manabí. (10 de octubre de 2017). *Universidad Técnica de Manabí*.  
Obtenido de <http://utm.edu.ec/facultadcarrera.asp?pidfacultad=6pidcarrera=602>