



Julio 2019 - ISSN: 1989-4155

## EL ESTRÉS Y SU INFLUENCIA EN EL PROCESO COGNITIVO DE LOS ESTUDIANTES

**1. Bucaram Barrezueta Melina**

**2. García Loor José**

**3. Reyes Campos Ayrton**

**4. Dra. Mónica Arteaga Linzán**

1. Estudiante de la Universidad  
Técnica de Manabí

[Mbucaram6415@utm.edu.ec](mailto:Mbucaram6415@utm.edu.ec)

2. Estudiante de la Universidad  
Técnica de Manabí

[Jgarcia1009@utm.edu.ec](mailto:Jgarcia1009@utm.edu.ec)

3. Estudiante de la Universidad  
Técnica de Manabí

[Areyes7423@utm.edu.ec](mailto:Areyes7423@utm.edu.ec)

4. Docente de la Universidad  
Técnica de Manabí

[Mmarteaga@utm.edu.ec](mailto:Mmarteaga@utm.edu.ec)

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Bucaram Barrezueta Melina, García Loor José, Reyes Campos Ayrton y Mónica Arteaga Linzán (2019): "El estrés y su influencia en el proceso cognitivo de los estudiantes", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (julio 2019). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/atlanter/2019/07/estres-influencia-estudiantes.html>

### Resumen

Es un estado mental que afecta de manera positiva y negativamente dependiendo del tipo de personalidad y en la situación que se encuentre el sujeto, el objetivo de esta investigación es analizar los factores que inciden en la parte cognitiva de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Facultad de Humanísticas y Sociales en la Universidad Técnica de Manabí de Ecuador. El enfoque que se trabajó fue cuantitativo, en el cual se trabajó con los estudiantes de la universidad ya mencionada, mostrando cuáles son los factores que causan incomodidad generando estrés al momento de recibir sus clases. Es un factor que incide fundamentalmente en el proceso de aprendizaje, existen diversas causas que promueven que se de este tipo situaciones, como lo son los exámenes, el medio donde se realizan las actividades, la interacción con el docente, la metodología que se utiliza. Muchas veces las personas padecen

continuamente de este estado mental, por lo que se frustran tanto por sobresalir en sus notas, que una baja calificación puede causar nivel alto de estrés, que afecte todo su entorno.

**Palabras clave:** estrés, estudiantes, causas que provocan estrés, docentes, área de aprendizaje.

### **Abstract**

Stress is a mental state that affects positively and negatively depending on the type of personality and in the situation that the subject is, the objective of this research is to analyze the factors that affect the cognitive part of the students of the career of Psychology at the Faculty of Humanities and Social Sciences of the Technical University of Manabí of Ecuador. The approach that was worked was quantitative, which were solved by the students of said university, showing which are the factors that cause discomfort generating stress when receiving their lessons. Stress is a factor that mainly affects the learning process, there are several causes that promote this type of situations, such as exams, the environment where activities are carried out, interaction with the teacher, and the methodology used use. Many times people suffer continuously from this state of mind, so they are so frustrated by excelling in their grades, that a low rating can cause high level of stress, affecting their entire environment.

**Keywords:** stress, students, causes that cause stress, teachers, study area

### **Introducción**

El estrés un tema muy amplio, al día de hoy se le atribuye un gran número de enfermedades relacionadas con este mal “Todos los factores representan un grado de estrés, término que se ha vuelto muy común entre los estudiantes”, en el cual existen grandes complicaciones en muchos ámbitos de la vida, pero a veces se ve reflejado más profundo en el sistema académico. (Bonet, 2015, p.45)

Caldera (2016) considera que existen factores en ocasiones, que afectan a los estudiantes quienes perciben que las demandas que requieren estas situaciones sobrepasan los recursos que disponen, convirtiéndose así en fuentes de estrés académico.

“No dejemos a un lado el estrés que poseen los docentes cuando están en las aulas de clases o fuera de ellas, ya que en dichos lugares encuentran estudiantes de diferentes niveles de conocimiento y dedicación unos muy buenos y otros que dejan mucho que decir, los cuales al no dejar trabajar en clases se vuelven un problema para docentes como para estudiantes que si desean aprender. Así mismo estos docentes también tienen sus propios inconvenientes en sus hogares, tanto en factores económicos así también factores sociales “(Montero,1997, p.34).

“El campo de estudio del estrés suele presentarse al investigador con una doble apariencia: por un lado, se presenta como un espacio diverso con multiplicidad de enfoques y modelos, mientras que, por otro lado, se presenta con un discurso único (teoría del estrés) que es derivado de los trabajos de sus dos grandes fundadores” (Barraza, 2007, p.24)

“La teoría socio cognitiva de realiza un enfoque a través de los cuales los individuos ocupan gran parte de la capacidad de actuar sobre el medio que los rodea y argumenta que las personas poseen un sistema de regulación “homeostasis” capaz de controlar los pensamientos, sentimientos, motivaciones y conductas”. María & Monzón (2007).

En definitiva, desde esta concepción interaccionista hasta hoy en día se tienen en cuenta no sólo las respuestas fisiológicas del organismo, sino también los numerosos acontecimientos vitales, las características de nuestro ambiente social y determinados valores personales.

“Específicamente, entre los diversos factores potencialmente estresantes, este trabajo aborda el impacto que el sistema educativo, con sus presiones, demandas y disfunciones, puede llegar a tener sobre la salud, el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes y docentes universitarios, lo que la investigación desde la perspectiva psicosocial denomina estrés de rol o estrés académico “(Muñoz,2005)

“En la Universidad Nacional de México nos habla que, el concepto de estrés académico, desde el tradicional enfoque psicológico, muestra una obsolescencia que impide la comprensión y la intervención de dicho fenómeno. La reformulación de un nuevo concepto, desde los supuestos teóricos y metodológicos de las ciencias de la educación, crea un campo de acción extenso, que hibrida áreas del conocimiento diversas de las ciencias de la educación como la didáctica, la gestión y la pedagogía. Su enunciación permitirá el diagnóstico e intervención transdisciplinaria, con vistas a lograr el cambio adaptativo necesario frente a las demandas educativas crecientes del entorno” (Roman, 2011, p.5)

“Las situaciones en que se manifiestan niveles superiores de estrés son la “Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas”, la “Exposición de trabajos en clase”, la “Sobrecarga académica” y la “Realización de Exámenes”. En el polo opuesto, se manifiestan niveles inferiores para “Trabajar en grupo”, “Competitividad entre compañeros” y “Presión familiar por obtener resultados adecuados”. Estudios recientes, efectuados en titulaciones y niveles académicos distintos, también constatan que los exámenes constituyen uno de los principales estresores académicos a en la universidad, junto a la falta de tiempo y la sobrecarga de tareas. Estos resultados han llevado a algunos autores a señalar que no son las evaluaciones académicas per se las que generan estrés, sino la excesiva carga de trabajo y el reducido tiempo disponible para su realización, enfatizando la importancia de plantear en la enseñanza universitaria programas de intervención en gestión del tiempo y mejora de los hábitos de estudio, por otro lado, otros estudios realizados en el contexto hispanoamericano sitúan la competitividad grupal entre los estresores más importantes en la universidad, cuestión que señala la posible existencia de diferencias transculturales relevantes, así como

la necesidad de ampliar este trabajo con otras titulaciones y niveles académicos que pudieran contribuir a explicar estas diferencias” (García, 2012, p.143)

### **Metodología**

En la presente investigación se pretende conocer cuáles son las principales causas que afectan tanto a los estudiantes en el medio académico que se encuentran, se utilizó una metodología con enfoque cuantitativo. La técnica que se llevó a cabo en la investigación fue la encuesta, la cual ayudo en el proceso, tomando en cuenta distintos factores que pueden repercutir en el desenvolvimiento del alumnado en el área académico con la finalidad de conocer como estos factores influyen y afectan el trabajo en el área educativa.

La población con la que se trabajará pertenece a la Carrera de Psicología en la Facultad de Ciencias Humanísticas de la Universidad Técnica de Manabí de Ecuador, con un total de 909 alumnos, el tipo de muestreo será de forma intencional con una muestra de 45 personas que pertenezcan a la carrera de forma académica.

### **Desarrollo Temático**

“El término estrés se ha convertido en un vocablo habitual de nuestra sociedad actual. Se trata pues de un término complejo, extremadamente vigente e interesante, del cual actualmente no existe consenso en su definición. Dicho término se ha utilizado históricamente para denominar realidades muy distintas” (Monzón, 2007, p. 87)

“El estrés es el resultado de las limitaciones físicas o cognitivas para realizar una acción determinada, en la vida diaria del ser humano, representa una complicación enorme, debido a que surge una interferencia sobre el aprendizaje o la atención en caso de que la persona se preocupe, cualquier tipo de perturbación, pensamientos negativos o recuerdos impiden el desarrollo de alguna tarea determinada, lo cual produce estrés” (Maturana, 2017)

“Una de las claves para afrontar adecuadamente el estrés cotidiano se encuentra en una buena gestión emocional, que depende del grado de inteligencia emocional (IE). Se ha afirmado que la IE facilita la elección de estilos de afrontamiento adaptativos ante situaciones de estrés cotidiano, disminuyendo así las reacciones emocionales disfuncionales “(Puigbó, 2019, p.2)

“Todos los seres humanos siempre tienen una reacción determinada al estrés y, si este la conoce puede llegar a dominarla, sin embargo, deben tomarse en cuenta ciertos aspectos, hay sujetos que expresan total dominio cuando se les presiona, mientras que, en otros casos, estos se bloquean. Estas diferencias individuales son las que juegan un papel importante a la forma en que el estrés como tal llega a afectar a las capacidades cognitivas, mismas que a su vez pueden ser leve o fuertemente afectadas, el estrés leve facilita muchas funciones cognitivas, sobre todo en de tareas cuya carga cognitiva no es excesiva (pueden ser la

realización de consultas o tareas poco laboriosas y que no demanden mucho tiempo), mientras que un estrés elevado depende básicamente del proceso cognitivo en juego, siendo habitual observar problemas en tareas de memoria y en tareas que requieren un razonamiento complejo, lógico y flexible” (Gallwey,2018)

“En Ecuador, las exigencias en todos los niveles educativos, de manera específica, en la educación superior, escenario de esta investigación, el estudiante se enfrenta con tareas adicionales a la gestión de aula, tales como la sistematización de información, trabajos de investigación y vinculación con la sociedad, lo que genera extenuación física, frustración, conflictos laborales y de relaciones interpersonales, aspectos que inciden en el desempeño académico” (Bermello, 2017)

“Como se puede observar, los estresores académicos que se presentan con mayor frecuencia entre los alumnos encuestados son: la evaluación de los profesores , la sobrecarga de tareas trabajos académicos y el tiempo limitado para hacer el trabajo ; mientras que los que se presentan con menor frecuencia son: sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad , búsqueda de información sobre el estrés y aislamiento de los demás” (Toribio y Franco, 2016, p.14)

En el contexto educativo, los procesos cognitivos más relevantes para desarrollar con éxito las tareas académicas son los asociados a las memorias de tipo explícito, memoria de trabajo y funciones ejecutivas. Como hemos visto, todas estas funciones se ven afectadas por los niveles progresivos de estrés.

“Podemos mencionar que siempre es de suma importancia implementar estrategias a nivel institucional para que permitan prevenir y/o aminorar los efectos del estrés, fenómeno frecuente en los estudiantes, debido a que es un factor de riesgo para el bajo rendimiento académico” (Jerez y Oyarzo, 2015)

“Una conclusión lógica sería la necesidad de aplicación de programas encaminados a reducir las respuestas de estrés para tratar dificultades de alumnos con alta reactividad al estrés (bien generado en el aula o provocado por situaciones externas, por ejemplo en la familia o los amigos) y, por el contrario, estrategias de ‘estrés motivacional’ (centradas en incrementar el estrés presente o previsto) a aquellos alumnos con respuestas de estrés demasiado bajo y que normalmente no muestran interés por aprender. Es decir, mantener un nivel de estrés moderado y acorde con las diferencias individuales y con los sistemas cognitivos específicos” (Buzan, 2017, p.10)

Es importante destacar que no todo el estrés que la sociedad vive es negativo ya que en muchas situaciones que nos suponen un reto el mecanismo del estrés no ayuda a obtener mejores resultados.

“ Esto se debe a una respuesta de huida, por el cual el cerebro identifica una amenaza y rápidamente libera hormonas que permiten a los afectados enfrentarse a ella de la manera lo

más eficaz posible y evitar el daño potencial, pero cuando esta respuesta de huida se genera de forma exagerada, o no se gestiona adecuadamente, y se mantiene constante en el tiempo es cuando empiezan a aparecer las consecuencias del día a día” (Castillo, 2016)

“El estrés se puede explicar cuando el cerebro percibe de manera frecuente amenazas externas sobre elementos personales, sociales y materiales que son importantes, como por ejemplo el puesto de trabajo, la situación económica, e incluso, sobre familia o salud, y permanece de manera continuada en estado de alerta. El hipotálamo interviene en la homeostasis, es decir manteniendo la temperatura corporal, el equilibrio hídrico y las reservas energéticas, etc. Añade una dimensión energética al comportamiento, dimensión que le proporciona un tono de afectividad o motivación” (Tafur, 2019, p.7)

Por lo tanto, al haber un cambio en la homeostasis corporal va a provocar un grado de descompensación física y mental en las personas.

“Las manifestaciones más evidentes del estrés son la disminución de funciones cognitivas, como: la concentración, atención, memoria y solución de problemas, esta interferencia en el ámbito académico compromete el rendimiento de los estudiantes, en el ambiente laboral aumentan los errores, el retraso en el cumplimiento de las metas o los accidentes laborales, y en general dificultan las actividades cotidianas, esta situación se debe a cambios en la actividad funcional del cerebro a consecuencia del estrés crónico”(Barrios, 2018)

Dentro de todo este proceso, existen numerosas teorías que se acercan a un análisis psicológico del estrés, uno de estos modelados se refiere a cómo reacciona una persona frente a distintos tipos de situaciones, específicamente se centra en como las afronta.

“El enfoque que se tiene en esta teoría puede inferirse de la siguiente definición de estrés: “conjunto de reacciones particulares entre la persona y la situación; cuando la situación es valorada por la persona como algo que sobrepasa o excede sus recursos y que pone en peligro su bienestar personal.” (Gutiérrez, 2012, p.45)

“Este método tiene como particularidad que toma en cuenta las múltiples variables que envuelven al ser humano al momento de percibir un estímulo, entre ellos: estímulos ambientales, diferencias individuales y las reacciones que se tienen frente a un estresor, el mismo que produce cambios químicos en el cuerpo. En una situación de estrés, el cerebro envía señales químicas que activan la secreción de hormonas, mismas que inician una reacción en cadena en el organismo: el corazón late más rápido y la presión arterial sube; la sangre es desviada de los intestinos a los músculos para huir del peligro; y el nivel de insulina aumenta para permitir que el cuerpo produzca más energía” (Torres, 2019)

Estas reacciones a corto plazo no son dañinas, porque en realidad nos permiten defendernos del peligro, pero si esta situación persiste, la fatiga resultante será nociva para la salud general de la persona.

Torres (2019) concluyo que “el estrés puede estimular un exceso de ácido estomacal, que originará úlceras, o puede contraer arterias ya dañadas, aumentando la presión y precipitando una angina o un paro cardiaco.”

## RESULTADOS

De acuerdo con la encuesta realizada y siendo totalmente confidencial, los resultados que se obtuvieron sobre el tema del estrés y su influencia en el proceso cognitivo fueron los siguientes:

1.- ¿Conoce usted que es el estrés?

	Sí	No
PARAMETROS	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	45	100%
NO	0	0%
TOTAL	45	100%

Análisis: Según los resultados se puede observar que todos conocen el término estrés, por lo que se lo experimenta día a día en diferentes situaciones que se presenten en el medio en el que se desenvuelven.

2.- Si su respuesta fue positiva ¿Cuál de las siguientes opciones cree usted que son los causantes del estrés académico?

A. Carga horaria

B. Actitud del docente

C. Metodología utilizada por el docente

	CANTIDAD	PORCENTAJE
PARAMETROS	CANTIDAD	PORCENTAJE
Carga horaria	25	56%
Actitud del docente	15	33%
Metodología utilizada por el docente	5	11%
TOTAL	45	100%

Análisis: se puede considerar que una de las mayores causas que producen estrés en el ámbito estudiantil es la carga horaria, ya que de aquí se desprender otro factores que aporten a este como lo son las horas vacías que quedan en las clases, las personas que viven lejos y el horario llega afectar, también tenemos la actitud de los docentes que muchas veces tienen al

impartir sus clases las cuales producen una fatiga al estudiante, o la manera de trabajar al momento de comenzar sus clases y como se desenvuelve en ella.

3.- ¿Con que frecuencia usted se ha sentido estresado dentro del periodo académico?

A veces                      Siempre                      Nunca

PARAMETROS	CANTIDAD	PORCENTAJE
A veces	30	67%
Siempre	10	22%
Nunca	5	11%
TOTAL	45	100%

Análisis: aquí la respuesta varía dependiendo del estado de ánimo y el tipo de personalidad que tiene la persona de acuerdo con el lugar de estudio.

4.- ¿Qué tanto usted se ha sentido estresado por alguna actividad impartida por el docente?

Mucho                      Poco                      Nada

PARAMETROS	CANTIDAD	PORCENTAJE
Mucho	12	27%
Poco	32	71%
Nada	1	2%
TOTAL	45	100%

Análisis: las actividades en clase son poco estresantes, se comparte ideas pensamientos, experiencia, es una técnica buena para salir de la monotonía.

5.- Con qué frecuencia se ha sentido afectado cuando obtiene una mala calificación por parte del docente?

Mucho                      Poco                      Nada

PARAMETROS	CANTIDAD	PORCENTAJE
Mucho	10	22%
Poco	18	40%
Nada	17	38%
TOTAL	45	100%

Análisis: se tiene poco estado de estrés ante esta situación, porque, así como es importante para muchas personas un examen con una excelente calificación, también hay muchas personas que saben que una calificación no mide tu capacidad.

6.- Cuales de las siguientes opciones representan una afectación a la hora del desenvolvimiento académico?

A. Condiciones climáticas

B. Ruido en el aula

C. Predisposición del docente

D. Conocimiento previo de la materia

PARAMETROS	CANTIDAD	PORCENTAJE
Condiciones climáticas	12	27%
Ruido en el aula	19	42%
Predisposición del docente	10	22%
Conocimiento previo de la materia	4	9%
<b>TOTAL</b>	<b>45</b>	<b>100%</b>

Análisis: se debe reconocer que el ruido causa mucho estrés en las personas y es una de las causas que presenta el estrés, porque no se puede aprender en un aula con muchas personas hablando al mismo tiempo, situaciones que muchas veces no tienen nada que ver con el tema de estudio.

7.- Para usted, ¿Qué nivel de estrés representa un examen académico?

Alto

Bajo

Medio

PARAMETROS	CANTIDAD	PORCENTAJE
Alto	10	22%
Bajo	7	16%
Medio	28	62%
<b>TOTAL</b>	<b>45</b>	<b>100%</b>

Análisis: según se ha considera al examen como la base o el respaldo de saber algo, pero esas ideas han cambiado con la revoluciones, porque no se puede medir 100% la inteligencia de

una persona por medio de un examen, y las personas lo saben por eso para muchas personas el examen no es nada más que una nota.

8.- Para usted, ¿Qué nivel de conformidad representan las materias impartidas en el nivel que está cursando?

Si	No	
PARAMETROS	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	25	56%
NO	20	44%
TOTAL	45	100%

Análisis: un poco más de la mitad se siente conforme con la metodología que se está realizando en clase y esto ayuda a su parte cognitiva para que se mantenga alerta y siempre dispuesta para aprender.

### **Discusión**

Dentro del estudio realizado se muestra que el estrés estudiantil en la Facultad de Humanística y Sociales en la carrera de Psicología Clínica es muy conocido siendo el (100%) y que todos los estudiantes encuestados poseen un grado de estrés que han afectado su nivel de estudio, principalmente los trabajos académicos, a pesar que los exámenes poseen un nivel medio de estrés (62%) y la carga horaria se le asigna un porcentaje de(56%) estos últimos por las horas que tienen vacías entre una materia y otra lo hace que estudiantes que viven lejos de sus casas tengan que pernoctar en la institución académica ya que se les dificulta ir y regresar a la siguiente hora de clases. Otro factor importante en las causas de estrés que se tomó en cuenta en esta investigación fue que los docentes en la Carrera de Psicología tienen un porcentaje de aceptación y que no son fuente de estrés para los estudiantes (71%).

Por lo tanto, la investigación arrojó que el estrés se ha mantenido en todos los niveles de la sociedad universitaria de la Carrera de Psicología de la Facultad de Humanística y Sociales de la Universidad Técnica de Manabí, denotando así que aun con las mejoras y avances a favor del estudiante, sigue habiendo inconformidad por parte de estos para el buen desarrollo de un óptimo ambiente académico.

## **Conclusión**

Son muy preocupantes las consecuencias que surgen del estrés, factores que induzcan a esta alteración hay muchos, problemas académicos, familiares o simplemente alguna complicación en general de la vida cotidiana, pero independientemente de aquello dependerá siempre de la percepción de la persona en cuestión para afrontar este problema y cómo sobrellevarlo en su vida, todos los seres alguna vez lo han experimentado por diversos motivos, mucho más si hay un alto nivel de exigencia física y mental, el cual siempre desgasta a niveles inexplicables a las personas, sin embargo esto implica crecimiento y responsabilidad personal, esto a su vez obliga a pasar por un proceso evolutivo que por lo general resulta bueno, llevado de la mano con una mentalidad positiva, sin tiempo para distractores y un enfoque comprometido al cambio y al afrontamiento de problemas que se den alrededor de la vida de la persona, cabe destacar que las afectaciones son producidas por factores a veces ajenos al sujeto, pero que de cierta manera pueden inducir a un estado tan complejo como lo es el estrés.

## **Referencias Bibliográficas**

- Barraza, A. (2007). Campo de estudio del estrés: del Programa de Investigación Estimulo-Respuesta I Programa de Investigación Persona- Entorno. Revista Internacional de Psicología. Vol.8, no2, pp.23-24.
- Barrios, L (2018). Disminución de capacidades cognitivas por estrés. Buenos Aires, Argentina. Editorial Planeta.
- Bermello, I. (2017). El estrés y su impacto en la salud de estudiantes universitarios. Revista Caribeña. (7). 12-13
- Bonet, L. (2015). Cerebro, emociones y estrés. Barcelona- España. Editorial Trillas.
- Buzán, J (2017). Estrés y ansiedad. Madrid, España. Editorial Calambur.
- Caldera, F., Pulido, C. (2016). Niveles de estrés y rendimiento académico en la carrera de psicología en la Universidad de Los Altos. Revista de Educación y Desarrollo.22 (6), 67-72.
- Catillo, C., Chacón, T. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de la carrera de salud. Redalyc. 5(2), 230-237.
- Ferrer, C., Franco, S. (2015). Enemigo silencioso: Estrés académico. SCIELO. 24(9), 132-176.
- Florencia, L., Domingo, P. (2018). Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamientos a estrés. RMIE. 23(77), 413-432.
- Gallwey, W. (2012). El juego interior del estrés. California- EE.UU. Editorial Writing

- García, R. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista latinoamericana de Psicología*. 44 (143). Bogotá-Colombia.
- Jerez, M; Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Scielo*, vol.53 no.3
- Maturana, A., Vargas, A. (2017). El estrés académico. *OPEN ACCES*.26 (1), 4-124.
- Montero, C. (1997). El docente y la problemática Universitaria. *SCIELO*. 15(4), 212-243.
- Montes, N., Luz, S. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *SCIELO*. 21(5), 300-315.
- Monzón (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Redalyc*, 25(1), 87-99.
- Muñoz, F. (2005). El estrés académico. Montevideo- Uruguay. Editorial Hermida.
- Puigbó, J., Edo, S., Rovira, T., Limonero, J. T., & Fernández-Castro, J. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés cotidiano. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 12.
- Rivera, L. (2003). Los síndromes del estrés. Vallamon- República Dominicana. Editorial Síntesis.
- Román, C. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. 14(2). *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. México
- Tafur, J. (2012). *Tratado de Neuropsicología Clínica*. Lima, Perú. Editorial Neurohealth.
- Toribio, C; Franco, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y administración*, volumen 3, pp. 11 – 18.
- Torres, H., Gutiérrez. (2019). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés. *CES*.24 (1), 7-17.

