

COMPARACIÓN DE LOS NIVELES DE ESTRÉS EN ALUMNOS REGULARES E IRREGULARES DE UNA ETAPA INTERMEDIA DE SU LICENCIATURA.

COMPARISON OF STRESS LEVELS IN REGULAR AND IRREGULAR STUDENTS AT AN INTERMEDIATE STAGE OF THEIR BACHELOR'S DEGREE.

Gladys Rojo Resendiz (1); Jorge Alberto Guzmán-Cortés (2); Javier Tadeo Sánchez Betancourt (3) y Fernando Bolaños-Ceballos (4)

1.- .Egresada de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo-Escuela Superior de Actopan. rojoresendizgladys06@gmail.com <https://orcid.org/0009-0009-3462-4763>

2. Jorge Alberto Guzmán Cortés. Doctorado en Psicología-Neurociencias de la conducta por la Universidad Nacional Autónoma de México, profesor investigador de tiempo completo de la Licenciatura en Psicología en la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo-Escuela Superior de Actopan. jorge_guzman@uaeh.edu.mx
<https://orcid.org/0000-0001-7899-2183>

3. Javier Tadeo Sánchez Betancourt. Doctorado en Psicología-Neurociencias de la conducta por la Universidad Nacional Autónoma de México, profesor de asignatura de la Licenciatura en Psicología en la Universidad Nacional Autónoma de México-Facultad de Estudios Superiores Iztacala. javier.sanchez@iztacala.unam.mx
<https://orcid.org/0000-0003-1122-6438>

4. Fernando Bolaños Ceballos. Doctorado en Ciencias en Salud Colectiva por la Universidad Autónoma Metropolitana, profesor investigador de tiempo completo de la Licenciatura en Psicología en la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo-Escuela Superior de Actopan.
fernando_bolanos@uaeh.edu.mx <https://orcid.org/0000-0003-4656-6811>

Recibido: 19 de enero de 2026

Aceptado: 29 de julio de 2026

Resumen

El estrés es una reacción psicofisiológica que experimentan los estudiantes universitarios en distintas etapas de su desarrollo profesional. El estrés crónico puede afectar al rendimiento académico y a las relaciones interpersonales de los estudiantes, por lo que resulta de gran importancia conocer qué factores se asocian con la presencia del estrés. El objetivo de este artículo fue comparar los niveles de estrés entre alumnos regulares e irregulares de una etapa intermedia de licenciatura, en estudiantes de 19 a 24 años de edad. A través de la aplicación de una escala de estrés percibido (PSS-14). De manera posterior, se realizaron Análisis Factoriales (ANOVA) 2x2, para analizar las diferencias en la percepción total de estrés y su dimensión positiva y negativa, considerando las variables estatus académicos (regulares-irregulares) y sexo (mujeres-hombres). Los resultados sugieren que no existen diferencias estadísticamente significativas en los puntajes totales de estrés, dimensión positiva y dimensión negativa entre alumnos agrupados según su estatus académico. Sin embargo, los niveles de estrés manifiestan diferencias sí se comparan teniendo en cuenta la variable sexo y la interacción estatus-sexo. Resulta de gran importancia identificar los factores que influyen

en el estrés de alumnos universitarios y a su vez proponer posibles estrategias de afrontamiento para un manejo adecuado en situaciones estresantes.

Palabras clave: estrés, sexo, estrés percibido, rendimiento académico, estudiantes.

Abstract

Stress is a psychophysiological reaction experienced by university students at different stages of their professional development. Chronic stress can affect students' academic performance and interpersonal relationships, so it is very important to know what factors are associated with the presence of stress. The objective of this article was to compare stress levels between regular and irregular students in an intermediate stage of their bachelor's degree, aged 19 to 24 years. This was done by applying a perceived stress scale (PSS-14). Subsequently, 2x2 factorial analyses (ANOVA) were performed to analyze the differences in the total perception of stress and its positive and negative dimensions, considering the variables of academic status (regular-irregular) and gender (women-men). The results suggest that there are no statistically significant differences in total stress scores, positive dimension, and negative dimension among students grouped according to their academic status. However, stress levels do show differences when compared taking into account the variable of gender and the status-gender interaction. It is very important to identify the factors that influence stress in university students and, in turn, propose possible coping strategies for adequate management in stressful situations.

Keywords: stress, gender, perceived stress, academic performance, students.

Introducción

El estrés es una reacción emocional y física que se presenta cuando las personas realizan alguna actividad que les demanda más gasto energético del que cotidianamente se requiere. Este puede ser crónico y manifestarse de manera frecuente en cualquiera de las actividades que se realizan diariamente o en ámbitos específicos de la vida social, como el trabajo, la escuela o el hogar. Sin embargo, en ocasiones la intensidad de la respuesta al estrés no siempre es directamente proporcional a la magnitud del estresor, ya que esta depende de diversos factores como la valoración cognitiva que realiza la persona, los recursos de afrontamiento, entre otros (Silva et al., 2019).

Se pueden experimentar dos tipos de estrés. Por un lado, está el estrés negativo o distrés y el estrés positivo o eustrés, la diferencia entre estos dos términos es que el primero se hace presente en situaciones amenazantes, inesperadas y de las que no se puede tener control para enfrentarla de manera satisfactoria, a diferencia del eustrés que cumple una función adaptativa, causado por voluntad propia y puede dar respuestas más eficientes; ambas pueden producir las mismas reacciones aunque, el eustrés en menor intensidad (INECO, 2022).

La exposición al estrés genera reacciones físicas involuntarias como; taquicardia, aumento de la presión arterial, actividad respiratoria elevada, hiper-sudoración, aumento en la tensión muscular, dilatación pupilar, insomnio y sequedad en la boca. A nivel psicológico, el estrés crónico se asocia con atención

dispersa, desorientación tiempo-espacio, disminución de rendimiento cognitivo, miedo difuso, desorganización del pensamiento, y reacciones conductuales como respuestas desorientadas a estímulos externos, irritabilidad, aislamiento social, conducta agresiva, entre otras; estas distintas reacciones producen un desequilibrio para llevar a cabo de manera adecuada y satisfactoria las actividades cotidianas (Maturana & Vargas, 2015).

Una encuesta global realizada por Ipsos (2024), reportó que en 31 países del mundo, el 62% de la población ha experimentado estrés a un nivel donde puede llegar a afectar sus actividades cotidianas. Además, los niveles de estrés que se encontraron iban desde un valor mínimo del 44% hasta un valor máximo del 76%. Así mismo, se destacó que el 54% de esta población, tenía entre 15 y 30 años de edad, los cuales en su mayoría se caracterizaban por ser estudiantes y adultos jóvenes en busca de empleo. Por otro lado, las personas mayores fueron menos propensas a sentir estrés.

El concepto de estrés también se estudia en el área académica, ya que tiene relación con variables como la edad, tipo de profesión, la evaluación del conocimiento, entre otras, (Berrío & Mazo, 2011). El estrés académico se genera a partir del medio en el que se desenvuelve el estudiantado y de sus demandas educativas, además, influyen circunstancias presentes en el entorno, como el que no se cuente con condiciones adecuadas para que el alumnado desarrolle las actividades requeridas por la institución a la que pertenecen, entre otros factores como el cansancio, las relaciones con docentes y compañeros, la carga de tarea y el deseo de concluir satisfactoriamente el ciclo escolar (Martínez & Díaz, 2007). Así mismo, Arpi et al., (2024) describieron que la manifestación de estrés académico afecta de manera negativa y directa a la salud a nivel global, por tanto, a mayor presencia de síntomas derivados del estrés, menor será el desempeño en actividades académicas, deportivas y sociopersonales.

Barraza (2019), realizó un estudio sobre el estrés académico en alumnos de tres niveles educativos: preparatoria, licenciatura y posgrado. Los resultados del estudio destacaron que el nivel académico que se cursaba no es un detonante de mayor o menor estrés, debido a que este puede estar influenciado por múltiples situaciones del contexto individual y pueden poseer el mismo grado de severidad. Por otro lado, en un estudio realizado en 2022 en la universidad autónoma del estado de Hidalgo, se encontró que el 67.9% de los estudiantes presentaron estrés académico de moderado a severo y el 70.2% obtuvieron puntuaciones altas en el inventario de resiliencia, este estudio pretendía correlacionar el estrés con las estrategias de afrontamiento. No obstante, encontraron niveles bajos en dichas correlaciones, lo que sugiere que la efectividad de las estrategias de manejo del estrés implementadas era escasa (Rodríguez & Cotonieto, 2022).

Debido al impacto negativo de los niveles elevados de estrés sobre el desempeño académico y otras áreas de la vida de los estudiantes, así como a la necesidad de establecer la influencia de factores específicos que se relacionen con el estrés, el presente artículo se ha planteado como objetivo comparar los niveles de estrés entre hombres y mujeres con distintas condiciones académicas (regulares e irregulares) que se encuentran en una etapa intermedia de

licenciatura, con la intención de analizar cómo estos dos factores influyen en el nivel de estrés.

Método

Participantes

Se realizó una muestra no probabilística por conveniencia, conformada por 40 alumnos en total, agrupándolos por su estatus como estudiante regular (20) e irregular (20) y por sexo (20 mujeres y 20 hombres). Los criterios de inclusión fueron: ser alumno regular o irregular, estar vigente en cuarto y quinto semestre de licenciatura, tener entre 19 y 24 años. Mientras que como criterios de exclusión se estableció: alternar el estudio con un trabajo, que fueran padres o madres, o que estudiaran más de una carrera a la vez, que tuvieran antecedentes neurológicos y/o psiquiátricos y que hubieran repetido algún grado escolar.

El criterio para establecer que un alumno fuera regular es que haya acreditado todas sus asignaturas al momento del estudio, mientras que se consideró como irregular a los alumnos que no lleven su carga completa de asignaturas debido a que reprobaron materias en semestres anteriores.

Instrumentos

Entrevista de datos sociodemográficos para conocer los antecedentes clínicos, educativos y sociodemográficos de los participantes, para determinar si se cumplían los criterios de inclusión y exclusión.

De igual manera, se evaluó a los participantes a través de la escala de estrés percibido PSS-14 (Cohen et al., 1983) versión validada para población mexicana (Torres et al., 2015). Se trata de un instrumento de medición de los niveles de estrés vivenciados por la persona durante el último mes. La escala está conformada por 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0= nunca, 1= casi nunca, 2= de vez en cuando, 3= a menudo, 4= muy a menudo), de los cuales los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 corresponden a la dimensión positiva (afrontamiento/control), y los ítems 1, 2, 3, 8, 11, 12 y 14 a la dimensión negativa (distrés). Su puntaje global se obtiene mediante la suma entre los ítems positivos y negativos. Los ítems positivos hacen referencia a enunciados que afirman una acción o reacción favorable, por ejemplo; el afrontar exitosamente alguna situación, a diferencia de los negativos que aluden a reacciones negativas como; sentirse incapaz en cualquier suceso cotidiano. Cabe señalar que los ítems de la dimensión positiva se califican de manera inversa, por lo que una puntuación mayor estaría relacionada con una menor percepción de control (peor manejo del estrés).

El rango de puntuación total varía entre 0 (mínimo estrés percibido) y 56 (máximo estrés percibido). Valores de 0-14 indican que casi nunca o nunca está estresado; de 15-28, de vez en cuando está estresado; de 29-42, a menudo está

estresado, y de 43-56, muy a menudo está estresado. La confiabilidad de la escala PSS-14 tiene un valor de alfa de Cronbach de .767 (Andraca et al., 2024).

Procedimiento

En un primer momento se solicitó permiso a los coordinadores de los programas educativos, los cuales dieron acceso a los grupos para invitarlos a participar en la investigación. La recolección de datos se llevó a cabo en las instalaciones de la institución educativa, en un espacio libre de distractores y fuera del horario de clases.

Inicialmente se procedió con la firma del consentimiento informado, donde se exponía el objetivo de la investigación, informando a su vez que la participación era voluntaria y que podían retirarse de la investigación en cualquier momento, sin que ello implicara ninguna consecuencia, además se señaló que todos los datos obtenidos serían exclusivamente utilizados con fines de investigación. El desarrollo del estudio se realizó con apego a la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2024), en el apartado 25 y 26, donde se señala que el consentimiento libre e informado es inherente hacia la autonomía del participante, incorporando que todos los participantes de investigación deben ser capaces de dar su consentimiento, esto después de recibir de manera clara y concisa la información pertinente sobre la investigación en que se pretende participar, como: objetivos, métodos, beneficios y/o riesgos, de ser el caso. De igual forma se le debe de comunicar al potencial participante de su derecho a rechazar participar en cualquier momento sin represalia alguna.

Asimismo, la investigación se realizó en apego al Código Ético del Psicólogo de la Sociedad Mexicana de Psicología (MP, 2010) En particular, respetando el artículo 48, donde se define qué; el psicólogo planea la investigación de tal forma que no presentará resultados engañosos, así como el artículo 49 donde se hace alusión a la ejecución de cualquier investigación respetando de manera primordial el bienestar y dignidad de los participantes, ya sean humanos o animales (SMP, 2007).

De manera posterior, se aplicó la Escala PSS-14 a los estudiantes de las distintas licenciaturas. La aplicación de esta escala se llevó a cabo en el periodo de abril a mayo del 2024. Se aseguró que los participantes no estuvieran en periodo de evaluaciones departamentales durante la aplicación de los instrumentos.

En un primer momento, se contó con la participación total de 171 alumnos; 45 de la licenciatura en diseño gráfico, 14 de creación y desarrollo de empresas, 86 de psicología y 26 de derecho, quienes respondieron la escala PSS-14. De manera posterior, se analizaron los datos sociodemográficos para seleccionar qué participantes cumplían con los criterios de inclusión, con la finalidad de controlar que otros factores diferentes al estatus académico influyeran sobre los resultados de la prueba. La muestra final fue de 40 participantes, con un total de 20 mujeres y 20 hombres. Se agruparon y evaluaron por su condición en: regulares e irregulares y pareados por edad, sexo, semestre actual y carrera.

Resultados

En un primer momento se realizaron los análisis descriptivos para las variables, sexo, edad, licenciatura. Se contó con la participación de 40 alumnos recopilando un 30% de diseño gráfico, 5% de creación y desarrollo de empresas, 55% de psicología y 10% de derecho. De acuerdo con los datos recolectados, 50% de los participantes son del sexo femenino y 50% masculino, en un rango de edad entre 19 y 24 años. La media de las puntuaciones por grupo y dimensión del PSS-14 se señala en la Tabla 1.

Tabla 1

Puntuaciones de PSS-14 en alumnos regulares e irregulares agrupados por sexo.

		N	M	DE
Mujeres	Irregulares	10	Puntaje total	30.00
			Dimensión positiva	13.2
			Dimensión negativa	16.7
	Regulares	10	Puntaje total	33.0
			Dimensión positiva	14.5
			Dimensión negativa	18.5
Hombres	Irregulares	10	Puntaje total	27.9
			Dimensión positiva	12.2
			Dimensión negativa	15.7
	Regulares	10.00	Puntaje total	22.00
			Dimensión positiva	8.5
			Dimensión negativa	13.5

Nota: elaboración propia. *M:* media, *DE:* Desviación Estándar

Como puede observarse las medias de estrés percibido total, son mayores en mujeres que en hombres sin importar su condición (regular e irregular). En cuanto a la dimensión positiva, las mujeres tienen puntajes más altos que los hombres, lo que sugiere un peor manejo del estrés. Lo mismo sucede en la dimensión negativa.

De manera posterior, se realizaron análisis de varianza (ANOVA) factoriales 2x2, para comparar las diferencias en los niveles de estrés en función de la condición académica (regular-irregular) y el sexo (mujeres-hombres), tanto para el puntaje total del PSS-14 como para sus dos dimensiones (positiva-negativa).

Tabla 2
ANOVA Factorial 2x2 Puntaje Total

	<i>F (1,36)</i>	<i>p</i>	<i>n²</i>
Estatus del alumno	.704	.407	.012
Sexo	14.369	.001**	.249
Estatus del alumno*sexo	6.632	.014**	.115

Nota: Elaboración propia. *f*: f de Fisher, *p*: valor de probabilidad, *n²*: tamaño del efecto, ** señala las diferencias significativas

Se encontró que no existen diferencias estadísticamente significativas al comparar los grupos por la condición estatus de los alumnos ($p=.407$). Sin embargo, al compararlos por sexo se encontraron diferencias estadísticamente significativas, reportando mayores niveles de estrés percibido en las mujeres ($p=.001$). De igual manera en la interacción estatus-sexo, se encontraron diferencias estadísticamente significativas ($p=.014$), lo que sugiere que el efecto de la condición académica sobre el estrés percibido varía en función del sexo.

Tabla 3
ANOVA factorial 2x2 Dimensión Positiva

	<i>F (1,36)</i>	<i>p</i>	<i>n²</i>
Estatus del alumno	.919	.344	.019
Sexo	7.81	.008**	.160
Estatus del alumno*sexo	3.98	.053	.082

Nota: Elaboración propia. *f*: f de Fisher, *p*: valor de probabilidad, *n²*: tamaño del efecto, ** señala las diferencias significativas

En el análisis de la dimensión positiva, se evidenció que no existen diferencias estadísticamente significativas al comparar los grupos por la condición estatus de los alumnos ($p=.344$). Mientras que, al compararlos por sexo se encontraron diferencias estadísticamente significativas ($p=.008$), lo que sugiere un peor manejo del estrés en las mujeres. Cabe señalar que en la interacción estatus-sexo, se encontró cerca de la significancia estadística ($p=.053$).

Tabla 4
ANOVA factorial 2x2 Dimensión Negativa

	<i>F</i> (1,36)	<i>p</i>	<i>n</i> ²
Estatus del alumno	.044	.835	.001
Sexo	9.96	.003**	.198
Estatus del alumno*sexo	4.42	.042**	.088

Nota: Elaboración propia. *f*: *f* de Fisher, *p*: valor de probabilidad, *n*²: tamaño del efecto, ** señala las diferencias significativas

Para finalizar, al analizar la dimensión negativa también se encontró que no existen diferencias al comparar los grupos por la condición estatus ($p = .835$). Mientras que, al compararlos por sexo se encontraron diferencias estadísticamente significativas ($p = .003$). Es decir que las mujeres presentaron mayores niveles de estrés independientemente de su condición como alumnas. De igual manera en la interacción estatus-sexo, se encontraron diferencias estadísticamente significativas ($p = .042$).

Discusión

De acuerdo con los resultados obtenidos, se sugiere que el estrés percibido en estudiantes universitarios no puede explicarse solo por la condición académica del alumnado (regular-irregular), sino más bien podría estar relacionada con variables como el sexo y la interacción de estas variables (sexo-estatus académico). Esto sugiere que el estrés percibido y el control de estrés es diferente en hombres y mujeres y que la condición académica influye de manera distinta en ambos sexos.

Satchimo et al. (2013) señalaron que en el primer año los estudiantes universitarios presentan mayores factores de vulnerabilidad al estrés, comparados con los alumnos que cursan del tercer año en adelante. Los autores señalan que esto puede deberse a que, a mayor tiempo cursando una carrera, se desarrolla la capacidad de adaptación, por lo que la vulnerabilidad al estrés va en descenso.

Por su parte, Martín (2007) describió que generalmente los niveles de estrés, en alumnos cercanos al periodo de titulación, tienen un aumento, sobre todo durante los intervalos de evaluación. Estas investigaciones destacan que el aumento de estrés está más presente, tanto al inicio como al final de una carrera universitaria. En nuestro estudio se tomaron en cuenta al estudiantado que está en una etapa media de la licenciatura, y quizá es por ello que no se refleja diferencia en los niveles de estrés en este grupo, ya que como se menciona anteriormente estos estudiantes han desarrollado capacidad de adaptación a la vida universitaria.

Por su parte, en el estudio de Pérez et al., (2024), mencionaron que la vida de un estudiante universitario va en torno a nuevos y diversos aprendizajes que pueden estar ligados a la presencia de estrés como;

desarrollo de nuevas habilidades, conocimientos, establecimiento de relaciones sociales, entre otras, lo cual exige el proceso de desarrollo de responsabilidad como persona y como profesional en formación.

Por otro lado, dentro de esta investigación se encontraron diferencias de estrés si se separa a los participantes por sexo; hombre y mujer. Segura (2018) menciona que las condiciones generadoras de estrés pueden ser semejantes entre mujeres y hombres. Sin embargo, pueden existir diferencias en los niveles experimentados de estrés cuando se tiene una visión más específica de las condiciones de género.

A su vez, Jerez y Oyarzo (2015) realizaron un estudio sobre estrés académico en estudiantes del departamento de salud, el estudio destacó que las mujeres presentan elevados niveles de estrés en comparación de los hombres, ya que experimentan más preocupación por la sobrecarga de tareas y trabajos, la personalidad y carácter del profesor. De igual manera, Vidal et al., (2018) señalaron que las mujeres presentan niveles de estrés más elevados dentro de la universidad, ya que perciben abundancia de estímulos estresores. De igual forma, hacen referencia a que existen variables sociales y psicológicas que pueden influir como; que las mujeres reconocen los hechos estresores en su vida, ellas tienen más presente la importancia del impacto emocional de estas, mientras que los hombres manifiestan tener mayor eficiencia para reparar sus estados emocionales.

Chaplin et al. (2008) encontraron que las mujeres manifestaron mayor tristeza y ansiedad cuando pasan por un episodio estresante a diferencia de los hombres, así mismo mencionan que se reacciona de distinta forma al estrés respecto al sexo (hombres y mujeres), dado que los hombres redireccionan la atención de las emociones y las mujeres frecuentemente reflexionan sobre ellas. Para finalizar, el estudio de Montevilla (2024) señala la intersección entre género y estrés académico en estudiantes universitarios, puntualizando que el género femenino reportó mayores niveles de estrés académico y además que, de manera general buscan estrategias de afrontamiento, enfocadas en una dirección emocional y de apoyo social, a diferencia del género masculino que en caso de presentar estrés indagan en estrategias de resolución de problemas y las accionan.

Dentro de las limitaciones del presente estudio, podemos señalar el tamaño de la muestra, lo que dificulta la generalización de los resultados a otro tipo de muestras. Como futuras líneas de investigación es recomendable contemplar a jóvenes universitarios de una etapa inicial, intermedia y final de su carrera. Así mismo se sugiere que se amplíen las variables a analizar como sexo, edad, carrera, contexto social, económico, eventos vitales, salud física y existencia de psicopatologías, ya que el estrés es un fenómeno de salud, que puede tener presencia en las personas por distintas situaciones y estar expuesto al cambio según el contexto en el que se experimente.

Los hallazgos de la presente investigación son de utilidad en el ámbito académico, social y familiar, ya que al conocer las posibles causas que ocasionan altos niveles de estrés, se pueden construir campañas de prevención y propuestas de técnicas de afrontamiento, basadas en redes de apoyo y el círculo social del estudiantado para disminuir la presencia de altos

niveles de estrés. Asimismo, es importante atender este fenómeno tomando la perspectiva de género. Ya que este fenómeno presenta diferencias asociadas a los aspectos culturales y roles de género.

Conclusiones

En función al objetivo inicial de la investigación, se puede indicar que no existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés entre alumnos regulares e irregulares. Sin embargo, los niveles de estrés en los alumnos pueden tener diferencias representativas si se agrupan respecto a otras variables como sexo, o la interacción estatus-sexo.

Resulta de gran importancia identificar los factores que influyen en el estrés de alumnos universitarios de todas las etapas y a su vez, proponer posibles estrategias de afrontamiento para un manejo adecuado en situaciones estresantes.

Referencias

- Andraca, C., Muñoz, A. H., González, J., Mendoza, M., & Bueno, P., (2024). Validez y confiabilidad de la Escala de Estrés Percibido: la adaptación a estudiantes universitarios después de la pandemia. *Foro de Estudios sobre Guerrero* 10 (1), 99-104 <https://doi.org/10.62384/fesgro.v10i1.881>
- Arpi, E. N., Geronimo, A. A., Huertas, G., Torres, N. R., & Guerrero, J. M., (2024). Estrés académico en la conducta de salud en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista San Gregorio* 1(58), 78-86. <http://dx.doi.org/10.36097/rsan.v1i58.2508>
- Asociación Médica Mundial (19 de octubre 2024). Declaración de Helsinki de la AMM- principios éticos para las investigaciones médicas con participantes humanos. Obtenido de <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Barraza, A., (2019). Estrés académico en alumnos de tres niveles educativos. *Praxis Investigativa ReDIE: revista electrónica de la Red Durango de Investigadores Educativos* 11 (21), 149-163 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7145135>
- Berrío, N., & Mazo, R., (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquía*. 3 (2), 65-82 <https://doi.org/10.17533/udea.rp.11369>
- Chaplin, T., Hong, K., Bergquist, K., & Sinha, R., (2008). Gender differences in response to emotional stress: an assessment across subjective, behavioral, and physiological domains and relations to alcohol craving. *Alcoholism. Clinical and Experimental Research*, 32 (7), <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1530-0277.2008.00679.x>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R., (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24 (4), 385-396 <https://doi.org/10.2307/2136404>

- Instituto de Neurología Cognitiva (06 de junio de 2022). *El estrés no siempre es malo: cuál es la diferencia entre distrés y eustrés*. Obtenido de <https://www.ineco.org.ar/novedades/el-estres-no-siempre-es-malo>
- Ipsos (07 de octubre de 2024). Día Mundial de la Salud Mental: Una encuesta de Ipsos Global Advisor en 31 países. Obtenido de <https://www.ipsos.com/es-mx/informe-ipsos-dia-mundial-de-la-salud-mental>
- Jerez, M., & Oyarzo, C., (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53 (3), 149-157. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>
- Martín, I. M., (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87-99 <https://doi.org/10.55414/qvwpgj92>
- Martínez, E. S., & Díaz, D. A., (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10 (2), 11-22 <https://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>
- Maturana, A., & Vargas, A., (2015). El estrés escolar. *Médica Clínica Las Condes*, 26 (1), 34-41 <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2015.02.003>
- Montevilla, I., (2024). Intersecciones de género y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Científica Educación Superior*, 11 (3), 121-131. <https://doi.org/10.53287/mtnu8596bc62h>
- Pérez, A., Martínez, D., & Torres, G. P., (2024). La percepción del estrés académico en estudiantes universitarios y su forma de afrontarlo. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15 (29). <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2171>
- Rodríguez, R., & Cotonieto, E., (2022). Estrés académico y resiliencia en estudiantes mexicanos de nuevo ingreso de una universidad privada. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 10 (20), 153-159 <https://doi.org/10.29057/icsa.v10i20.7164>
- Satchimo, A., Nieves, Z. I., & Grau, R., (2013). Factores de Riesgo y Vulnerabilidad al Estrés en Estudiantes Universitarios. *Psicogente*, 16 (29), 143-154 <https://doi.org/10.17081/psico.16.29.1947>
- Segura, R. M., (2018). Estrés y Género. *Facultad de Estudios Superiores Iztacala UNAM*. <https://fenix.iztacala.unam.mx/?p=17350>
- Silva, M. F., López, J. J., & Meza, M.E.C., (2019) . Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28 (77), 75-83 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
- Sociedad Mexicana de Psicología (2007). Código ético del psicólogo. (4), 57-58 https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/CODIGO_ETICO_SMP.pdf
- Torres, M. A., Vega, E. G., Vinalay, I., Arenas, I., & Rodríguez, E., (2015). Validación psicométrica de escalas PSS-14, AFA-R, HDRS, CES-D, EV en puérperas mexicanas con y sin preeclampsia. *Enfermería Universitaria*, 12 (3), 122-133 <https://doi.org/10.1016/j.reu.2015.08.001>
- Vidal, J., Muntaner, A., & Sampol, P. P., (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento

académico en estudiantes universitarios. *Contextos Educativos*, 22, 181-192 <https://doi.org/10.18172/con.3369>