

Escuela de Posgrado

SEGUNDA ESPECIALIDAD EN PSICOLOGÍA
CLÍNICA Y DE LA SALUD CON MENCIÓN EN
TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL

Trabajo Académico

**Prevalencia del estrés académico en estudiantes de psicología
de una universidad privada de Trujillo**

Maria Celeste Fernandez Burgos
Julieta Hilasaca Enriquez
Rosa Marilu Velarde Ruiz

Para optar el Título de
Segunda Especialidad Profesional en Psicología Clínica y de la Salud con
Mención en Terapia Cognitiva Conductual

Lima, 2026

Repositorio Institucional Continental

Trabajo Académico



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

ANEXO 6**INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD**
DEL TRABAJO ACADÉMICO

A : Mg. Jaime Sobrados Tapia
Director Académico de la Escuela de Posgrado

DE : **Mg. Jano Ramos Diaz**
Asesor del trabajo académico

ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad del trabajo académico

FECHA : 18 de diciembre del 2025

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para saludarlo y en vista de haber sido designado Asesor del trabajo académico titulado **“PREVALENCIA DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO”**, perteneciente a los Lic. Fernandez Burgos Maria Celeste, Lic. Hilasaca Enriquez Julieta y Lic. Velarde Ruiz Rosa Marilu, de la SEGUNDA ESPECIALIDAD EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD CON MENCIÓN EN TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL; se procedió con el análisis del documento mediante la herramienta “Turnitin” y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software, cuyo resultado es **8 %** de similitud (informe adjunto) sin encontrarse hallazgos relacionados con plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía Sí NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores (Máximo nº de palabras excluidas: < 18) Sí NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante Sí NO

En consecuencia, se determina que el trabajo académico constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo académico sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios de legalidad, presunción de veracidad y simplicidad, expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales – RENATI y en la Directiva 003-2016-R/UC.

Esperando la atención a la presente, me despido sin otro particular y sea propicia la ocasión para renovar las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,



Jano Ramos Diaz
DNI: 45372865

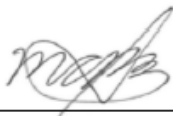
DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, FERNANDEZ BURGOS MARIA CELESTE, identificada con Documento Nacional de Identidad N° 42850132, egresada de la SEGUNDA ESPECIALIDAD EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD CON MENCIÓN EN TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Continental, declaro bajo juramento lo siguiente:

1. El Trabajo Académico titulado “PREVALENCIA DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO”, es de mi autoría, el mismo que presento para optar el TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD CON MENCIÓN EN TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL.
2. El Trabajo Académico no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para lo cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas, por lo que no atenta contra derechos de terceros.
3. El Trabajo Académico titulado es original e inédito, y no ha sido realizado, desarrollado o publicado, parcial ni totalmente, por terceras personas naturales o jurídicas. No incurre en autoplagio; es decir, no fue publicado ni presentado de manera previa para conseguir algún grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, pues no son falsos, duplicados, ni copiados, por consiguiente, constituyen un aporte significativo para la realidad estudiada.

De identificarse fraude, falsificación de datos, plagio, información sin cita de autores, uso ilegal de información ajena, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las acciones legales pertinentes.

Lima, 28 de enero de 2026.



Fernandez Burgos Maria Celeste

DNI. N° 42850132



Huella

Arequipa

Av. Los Incas S/N,
José Luis Bustamante y Rivero
(054) 412 030

Calle Alfonso Ugarte 607, Yanahuara
(054) 412 030

Huancayo

Av. San Carlos 1980
(064) 481 430

Cusco

Urb. Manuel Prado - Lote B, N° 7 Av. Collasuyo
(084) 480 070

Sector Angostura KM. 10,
carretera San Jerónimo - Saylla
(084) 480 070

Lima

Av. Alfredo Mendiola 5210, Los Olivos
(01) 213 2760

Jr. Junín 355, Miraflores
(01) 213 2760

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, HILASACA ENRIQUEZ JULIETA, identificada con Documento Nacional de Identidad N° 09956097, egresada de la SEGUNDA ESPECIALIDAD EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD CON MENCIÓN EN TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Continental, declaro bajo juramento lo siguiente:

1. El Trabajo Académico titulado "PREVALENCIA DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO", es de mi autoría, el mismo que presento para optar el TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD CON MENCIÓN EN TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL.
2. El Trabajo Académico no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para lo cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas, por lo que no atenta contra derechos de terceros.
3. El Trabajo Académico titulado es original e inédito, y no ha sido realizado, desarrollado o publicado, parcial ni totalmente, por terceras personas naturales o jurídicas. No incurre en autoplagio; es decir, no fue publicado ni presentado de manera previa para conseguir algún grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, pues no son falsos, duplicados, ni copiados, por consiguiente, constituyen un aporte significativo para la realidad estudiada.

De identificarse fraude, falsificación de datos, plagio, información sin cita de autores, uso ilegal de información ajena, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las acciones legales pertinentes.

Lima, 28 de enero de 2026.



HILASACA ENRÍQUEZ, JULIETA

DNI. N°09956097



Huella

Arequipa

Av. Los Incas S/N,
José Luis Bustamante y Rivero
(054) 412 030

Calle Alfonso Ugarte 607, Yanahuara
(054) 412 030

Huancayo

Av. San Carlos 1980
(064) 481 430

Cusco

Urb. Manuel Prado - Lote B, N° 7 Av. Collasuyo
(084) 480 070

Sector Angostura KM. 10,
carretera San Jerónimo - Saylla
(084) 480 070

Lima

Av. Alfredo Mendiola 5210, Los Olivos
(01) 213 2760

Jr. Junín 355, Miraflores
(01) 213 2760

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, VELARDE RUIZ ROSA MARILU, identificada con Documento Nacional de Identidad N° 44522061, egresada de la SEGUNDA ESPECIALIDAD EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD CON MENCIÓN EN TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Continental, declaro bajo juramento lo siguiente:

1. El Trabajo Académico titulado "PREVALENCIA DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO", es de mi autoría, el mismo que presento para optar el TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD CON MENCIÓN EN TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL.
2. El Trabajo Académico no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para lo cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas, por lo que no atenta contra derechos de terceros.
3. El Trabajo Académico titulado es original e inédito, y no ha sido realizado, desarrollado o publicado, parcial ni totalmente, por terceras personas naturales o jurídicas. No incurre en autoplagio; es decir, no fue publicado ni presentado de manera previa para conseguir algún grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, pues no son falsos, duplicados, ni copiados, por consiguiente, constituyen un aporte significativo para la realidad estudiada.

De identificarse fraude, falsificación de datos, plagio, información sin cita de autores, uso ilegal de información ajena, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las acciones legales pertinentes.

Lima, 28 de enero de 2026.



Velarde Ruiz Rosa Marilu

DNI.N° 44522061



Huella

Arequipa

Av. Los Incas S/N,
José Luis Bustamante y Rivero
(054) 412 030

Calle Alfonso Ugarte 607, Yanahuara
(054) 412 030

Huancayo

Av. San Carlos 1980
(064) 481 430

Cusco

Urb. Manuel Prado - Lote B, N° 7 Av. Collasuyo
(084) 480 070

Sector Angostura KM. 10,
carretera San Jerónimo - Saylla
(084) 480 070

Lima

Av. Alfredo Mendiola 5210, Los Olivos
(01) 213 2760

Jr. Junín 355, Miraflores
(01) 213 2760

INFORME DE ORIGINALIDAD

8%

INDICE DE SIMILITUD

9%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

5%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	2%
2	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Privada Antenor Orrego 2025 Trabajo del estudiante	1%
6	biblioteca.uny.edu.ve:9443 Fuente de Internet	1%
7	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1%
8	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	<1%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 18 words

Excluir bibliografía

Activo

Asesor

Mg. Jano Archi Ramos Díaz

Agradecimiento

A la institución que brindó el acceso a la población de estudio permitiéndonos concretar esta investigación y ampliar los conocimientos en el campo de la psicología.

Al docente asesor quien brindó los alcances y orientación necesaria para la culminación de este trabajo de investigación.

Las autoras.

Índice

Asesor	ii
Agradecimiento	iii
Índice.....	iv
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
Introducción.....	viii
Capítulo I: Identificación del problema	9
1.1. Contextualización del problema	9
1.1.1. Entorno general	9
1.1.2. Condiciones específicas	10
1.2.1. Definición del problema principal	11
1.2.2. Causas del problema	11
1.2.3. Evidencias del problema	12
1.3. Formulación del problema	12
1.4. Determinación de objetivos	13
1.4.1. Objetivo general.....	13
1.4.2. Objetivos específicos	13
1.5. Justificación e importancia del problema identificado	13
Capítulo II: Marco teórico	15
2.1. Antecedentes del problema	15
2.2. Fundamentación teórica.....	17
Capítulo III: Diagnóstico del problema.....	22
3.1. Propósito del diagnóstico	22
3.2. Metodología	22
3.2.1. Tipo de diagnóstico.....	22
3.2.2. Actores involucrados.....	23
3.2.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	25
3.2.4. Técnicas de análisis e indicadores del diagnóstico.....	27
3.3. Brechas identificadas	27
3.4. Conclusiones del diagnóstico.....	29
Capítulo IV: Plan de acción	30

4.1. Objetivo del plan de acción	30
4.2. Actividades específicas	30
4.3. Cronograma	33
4.4. Riesgos y medidas de mitigación.....	34
4.5. Resultados esperados	35
4.6. Monitoreo y seguimiento	36
Conclusiones.....	38
Recomendaciones.....	39
Referencias	40

Resumen

El presente estudio tuvo por objetivo describir la prevalencia de estrés académico y factores asociados en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo; la investigación es de tipo sustantiva, con naturaleza descriptiva y analítica. La muestra estuvo conformada por 265 estudiantes seleccionados mediante un muestro probabilístico estratificado (por ciclo). Para la recolección de datos se utilizó una ficha sociodemográfica y el Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Los hallazgos principales indican que el nivel predominante de EA se ubicó en alto con un 57% de los participantes. Entre los factores asociados en la dimensión estresores denota predominancia del nivel alto con un 59%, en la dimensión síntoma predomina el nivel medio con un 53% y en la dimensión estrategias de afrontamiento predomina el nivel bajo con el 49% evidenciando que las responsabilidades del ámbito educativo rebasan los recursos de afrontamiento de los alumnos. Entre los factores asociados al EA en cuanto a sexo, son las mujeres quienes denotan mayores niveles; en cuanto a la situación laboral, quienes actualmente trabajan denotan mayores niveles. Respecto al ciclo de estudio serían aquellos alumnos de IX y X ciclo lo cual se relaciona con la ejecución de prácticas preprofesionales. Finalmente, respecto a la situación sentimental no se ha encontrado evidencia significativa.

Palabras clave: prevalencia, estrés académico, estudiantes.

Abstract

This study aimed to describe the prevalence of academic stress and associated factors among Psychology students at a private university in Trujillo. The research was substantive, descriptive, and analytical in nature. The sample consisted of 265 students selected using stratified probability sampling (by academic year). Data was collected using a sociodemographic questionnaire and the Cognitive Systemic Inventory for the study of academic stress. The main findings indicate that the predominant level of academic distress (AD) was high, affecting 57% of participants. Among the associated factors, the stressors dimension showed a high level (59%), the symptom dimension a medium level (53%), and the coping strategies dimension a low level (49%), demonstrating that the responsibilities of the educational environment exceed students' coping resources. Regarding gender, females showed higher levels of AD; those currently employed showed higher levels. Students in their ninth and tenth semesters were more likely to experience AD, which is related to their pre-professional internships. Finally, no significant evidence was found regarding emotional status.

Keywords: prevalence, academic stress, students.

Introducción

La etapa de formación universitaria conlleva que los estudiantes enfrenten diversas situaciones tanto académicas como sociales pues deberán asumir con responsabilidad la elaboración de trabajos individuales y grupales, rendir exámenes, etc; así también implica el establecimiento de relaciones con sus compañeros y sus docentes. Estos deberes que afronta el estudiante de forma diaria podrían generar el denominado estrés académico.

El estrés académico se genera ante la percepción de la persona de un desequilibrio entre las demandas del ámbito educativo y sus capacidades para hacerle frente, generando síntomas que resultan desagradables o perjudiciales que afectan su bienestar. Ante ello, el presente trabajo plantea como objetivo describir la prevalencia del estrés académico y sus factores asociados en alumnos de psicología. Esta investigación permitirá tener una visión sobre los niveles del estrés académico y sus factores asociados en la población indicada, así como en las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Capítulo I: Identificación del problema

1.1. Contextualización del problema

1.1.1. Entorno general

En el mundo se reconoce al estrés como una problemática del área de salud que perjudica a la mayoría de las personas, entre ellas los jóvenes son los más propensos a sentirse deprimidas y ausentarse de sus actividades. El Instituto del Sector de Encuestas de Opinión Pública (Ipsos, 2024) menciona que 3 de 5 personas (62% en promedio en 31 países) han padecido estrés. Además, que el 54% de la población global de la generación Z dice haberlo sentido hasta el punto de no poder ir a trabajar. El estrés académico (EA) es una afección manifestada en situaciones del ámbito educativo que el estudiante percibe como estresantes, generándole una inestabilidad sistémica que conllevarán síntomas desagradables (Barraza, 2008; Mishra 2018; Londoño et. al., 2024). En los alumnos de universidad altos niveles de EA se han asociado a la manifestación de ansiedad y depresión (Damásio et. a., 2017), lesiones autoinflingidas (Kiekens et. al., 2016), autoestima baja y escasa autoeficacia académica (Ye et. al, 2018). De igual manera se ha podido encontrar que altos niveles de estrés impactan negativamente en el desempeño académico (Oketch-Oboth & Okunda, 2018), motivación académica (Çetinkaya, 2019) e incluso abandono de estudios (Pascoe et al., 2020).

Ha sido investigada la salud mental en universitarios; sin embargo, no se informa de manera directa los factores que pueden asociarse a ello; en especial en cuanto a EA. Por ejemplo, diversos estudios en universidades peruanas señalan que el 85% de ellas han señalado afectación de la salud mental, entre las cuales se reportó un 79% de estrés (MINEDU, 2019). También existe evidencia que los estudiantes de universidad son vulnerables a problemas o conductas que dañan su salud (Kiekens et al., 2016; Damásio et al., 2017) entre estos, una de las principales problemáticas es EA (Barraza, 2008; Restrepo et al., 2020). El contexto universitario denota situaciones percibidas como altamente estresantes, adaptarse a horarios

nuevos, evaluaciones, la inseguridad sobre el futuro personal y profesional, etc. (Manrique – Millones et. al, 2019). En ese sentido, el EA es una tipología del estrés presentado en el ámbito formativo, abordado en psicología clínica y educativo; empero, es un aspecto novedoso en las ciencias relacionadas a la salud mental, no encontrando suficientes explicaciones de su presencia en estudiantes de psicología.

1.1.2. Condiciones específicas

Varias investigaciones identificaron que estudiantes de disciplinas relacionadas con la salud enfrentan altos niveles de estrés a comparación de otras personas en general, posiblemente debido a fuentes adicionales estresantes como trabajos, prácticas clínicas, el tener que proporcionar servicios de cuidado a otros; sin embargo, estas investigaciones se han enfocado principalmente en quienes cursan la especialidad de medicina (Castillo Pimienta et. al, 2016; Daya & Heath Hearn, 2017; Rodríguez-Fernández et. al, 2020). Existen escasos estudios en alumnos de psicología que analicen el nivel de estrés como una problemática.

En Trujillo, sólo las universidades privadas brindan una formación profesional en Psicología, lo cual acarrea que quienes deseen formarse en dicha carrera no solo asuman la responsabilidad que implica seguir estudios universitarios sino también asumir la responsabilidad económica de pagar sus pensiones para poder continuar su formación profesional. Esto puede resultar un factor decisivo al valorar si continuar la formación académica, es así que según el Consejo Nacional de Educación (2023) toman los datos de la Encuesta Nacional de Hogares y explican, en la Libertad, un 8.1% de personas interrumpieron sus estudios de educación superior. Aunado a ello, se debe considerar que la carrera de psicología puede llegar a ser estresante, debido a que pertenece al área de salud, lo cual implica altas demandas académicas, no solo dentro del aula (elaboración de tareas, exposiciones, exámenes) sino también la realización de actividades en campo (charlas, talleres, programas que se aplican en comunidades, centro

de salud, hospitales, etc.) teniendo una gran responsabilidad con la salud psicológica de personas. Si bien es cierto, dichas universidades cuentan con un área de bienestar universitario que brinda atención a modo de orientación y consejería, estas no realizan terapia psicológica, por lo cual los estudiantes deberían acudir a un establecimiento de salud o a la consulta privada.

1.2. Identificación del problema

1.2.1. Definición del problema principal

Zárate Depraect, et. al. (2017) refiere que el EA se presenta cuando un alumno posee percepción negativa sobre las situaciones demandantes de su entorno (distrés); es decir valora las circunstancias de su proceso formativo como angustiantes, pierde el control y siente que no posee los recursos para hacerle frente. Al respecto un estudio realizado en universitarios encontró que un 11% de estudiantes de psicología denotó nivel severo de EA y el 52.1% moderado (Díaz, et, al., 2023).

En la misma línea, Gutiérrez y Amador (2016) encontraron que existen diversas consecuencias producto del EA; respecto a las reacciones físicas individuales se puede mencionar tensión muscular en extremidades, aumento de frecuencia cardiaca, transpiración, respiración entrecortada, problemas en el sueño, dolores de cabeza y dificultades digestivas. Entre las manifestaciones conductuales se menciona la disminución de desempeño, irritabilidad, desgano, aislamiento, nerviosismo, ausentismo a las clases, consumo de tabaco, de alcohol u otros.

1.2.2. Causas del problema

En la institución donde se realiza esta investigación el EA es un problema que se asocia con causas como: presentación de informes semanales en las diferentes asignaturas, asistencia a práctica externa en comunidad,

exposiciones y/o prácticas calificadas como parte del proceso de evaluación de cada unidad. Así también en algunos casos responsabilidades laborales ya que existen alumnos que trabajan y estudian a la vez; así como responsabilidades familiares ya que estudiantes, en su mayoría del sexo femenino, tienen uno o más hijos. De igual manera existen estudiantes que presentan problemas económicos lo cual dificulta la concentración en sus deberes académicos.

1.2.3. Evidencias del problema

La carrera de psicología puede llegar a ser estresante, debido a que pertenece al área de salud, lo cual implica altas demandas académicas, no solo dentro del aula si no también la realización de actividades en campo. Según el Consejo Nacional de Educación (2023) indica que en la Libertad solo existen 16 centros de salud mental para brindar atención a los pobladores; ello resultaría insuficiente considerando la problemática diversa en torno a salud psicológica, y contexto del EA en los alumnos de universidad.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿Cuál es la prevalencia de estrés académico y factores asociados en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo?

1.3.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel predominante de la dimensión síntomas de estrés académico y factores asociados (sexo, situación laboral, ciclo de estudio, situación sentimental) en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo?
- ¿Cuál es el nivel predominante de la dimensión estresores de estrés académico y factores asociados (sexo, situación laboral, ciclo de estudio,

situación sentimental) en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo?

- ¿Cuál es el nivel predominante de la dimensión estrategias de afrontamiento de estrés académico y factores asociados (sexo, situación laboral, ciclo de estudio, situación sentimental) en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo?

1.4. Determinación de objetivos

1.4.1. Objetivo general

Describir la prevalencia de estrés académico y factores asociados en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.

1.4.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel predominante de la dimensión síntomas de estrés académico y factores asociados (sexo, situación laboral, ciclo de estudio, situación sentimental) en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.
- Identificar el nivel predominante de la dimensión estresores de estrés académico y factores asociados (sexo, situación laboral, ciclo de estudio, situación sentimental) en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.
- Identificar el nivel predominante de la dimensión estrategias de afrontamiento de estrés académico y factores asociados (sexo, situación laboral, ciclo de estudio, situación sentimental) en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.

1.5. Justificación e importancia del problema identificado

La relevancia reside en que en función de los hallazgos encontrados se podrán desarrollar acciones para abordar la problemática en torno al EA en estudiantes que cursan psicología y como referencia para otras carreras profesionales. Así mismo permitirá ampliar los conocimientos teóricos en

torno a la temática respectiva, brindando información actualizada, relevante y útil para el quehacer de la psicología. El insuficiente abordaje del estrés académico conlleva a que los estudiantes denoten dificultades a nivel emocional, cognitivo, físico lo cual repercute en su óptimo desenvolvimiento académico y en su interacción social en la institución donde se están formando, así como con su familia y entorno general.

Capítulo II: Marco teórico

2.1. Antecedentes del problema

La etapa universitaria que enfrentan los estudiantes podría ser muy estresante. Es por ello que, Cassaretto et. al. (2021) señalan que estudiantes del nivel superior pueden presentar niveles elevados de presión académica vinculados con la ansiedad. Así mismo, García et al. (2024) indican que dicho estrés surge de la presión y las demandas académicas que exceden sus capacidades; mientras que Bedoya et al. (2025) refieren que es una reacción orgánica y de la mente ante situaciones que consideradas excesivas. Por otro lado, Hernández-Arteaga y Sánchez (2024) reportan que la prevalencia aproximada de EA es del 50% en universitarios, ello generado por los distintos deberes y las complicaciones en la relación estudiante-docente. De igual modo, Valencia (2025) identifica síntomas frecuentes como fatiga, problemas de concentración y sentimientos depresivos. Asimismo, García et al. (2024) refieren un crecimiento importante del EA en mujeres, quienes manifiestan con mayor aumento en la aparición de síntomas corporales y emocionales, siendo consideradas más frágiles. Bajo esa perspectiva, el EA en universitarios sería una reacción continua, con distintos factores que influyen ante las presiones propias del entorno educativo, con una alta prevalencia influida por factores académicos, emocionales y de género que afecta de manera notable el bienestar y desempeño. Aunque los estudios brindan información valiosa sobre el EA en universitarios, presentan limitaciones metodológicas, como el desequilibrio en variables de edad y carrera, y la falta de un análisis profundo de factores contextuales. Además, la prevalencia se estima de forma aproximada, lo cual disminuye la precisión de los resultados.

Según Ruiz-Camacho y Gozalo (2025), los principales factores estresores identificados están relacionados con las altas expectativas de rendimiento, exceso de trabajos y responsabilidades académicas, y el apremio asociado a los exámenes. Así mismo, Fentahun et. al (2025) refieren que algunos de los estresores se refieren a dificultades financieras

y problemas de sueño, que están significativamente asociados a niveles elevados de estrés. Por otro lado, Riquelme et al. (2024) mencionan que la forma de manejar la situación incluye la orientación para afrontar los problemas y solicitar ayuda y la regulación emocional. Del mismo modo Aina y Wijayati (2019) hallaron algunas formas de afrontamiento como la planificación y la gestión del tiempo, recurrir al apoyo de otras personas y reinterpretar de forma constructiva las situaciones que generan tensión. Los autores descritos, concuerdan que el EA es relacionado con los múltiples trabajos, presión en el aprovechamiento, problemas de insomnio y la economía. Asimismo, para afrontarlo debe existir la planificación, regulación emocional para tener el equilibrio antes las exigencias. Los estudios brindados son muy generales, su enfoque y se necesita mayor profundidad ante contextos individuales y estrategias sobre su efectividad.

El EA, afecta a los estudiantes teniendo un gran impacto. Es así que Jerez-Mendoza et. al. (2015), manifiesta que, en este, predomina los efectos en la salud mental (síntomas emocionales y psicosomáticos) y en el desempeño académico. Al igual Moscoso et. al. (2019) mencionan que el EA afecta en lo físico, psicológico y comportamental, generando fatiga, dificultades de concentración, tensión emocional y desmotivación. De este modo Orrego y Medina (2023) refieren que el EA afecta de forma negativa en el aprovechamiento académico existiendo una carga académica que no está bien organizada. El EA genera consecuencias, no sólo en su aprovechamiento académico, sino también en su salud (física, emocional) ello sumado a la sobrecarga y falta de organización académica.

No obstante, los estudios coinciden en que el EA tiene efectos nocivos en el desempeño estudiantil y bienestar psicológico, resultando necesario profundizar un análisis más detallado de sus causas específicas, cómo afectan a los distintos grupos de estudiantes y cuáles son los recursos utilizados para hacer frente al estrés derivado de las demandas educativas.

Los estudios revisados presentan limitaciones metodológicas como falta de análisis contextual, demostrando escasa investigación de los aspectos que están relacionados al EA en la región La Libertad (Trujillo), prevalencia y mecanismos de la gestión del EA en estudiante universitarios

(Hernández-Arteaga y Sánchez, 2024). Por este motivo, se hace necesario realizar una cuidadosa investigación en espacios específicos para comprender mejor aquellos factores que afectan el bienestar académico y emocional. Así, el objetivo general es describir la prevalencia de EA y aquellos factores que están relacionados, además identificar los niveles de sus dimensiones como: síntomas, estresores y métodos de afrontamiento del EA, así como sus elementos que están asociados (sexo, situación laboral, ciclo de estudio y situación sentimental) en la población de estudiantes de Psicología de la universidad privada de Trujillo.

2.2. Fundamentación teórica

2.2.1. Definición del estrés académico

El EA es definido como un proceso donde el alumno posee una percepción de las demandas del ámbito educativo caracterizadas como superiores a su capacidad de afrontamiento y, por ello, las interpreta como situaciones estresantes; ello conlleva a un desajuste sistémico (condición que resulta estresante) que va a desencadenar una cadena de desagradables sintomatologías (indicadores del desequilibrio) que van a exigir que el estudiante deba ejecutar una serie de recursos o habilidades de afrontamiento y de esta manera pueda devolver el equilibrio que fue perdido (Barraza, 2008). Se puede afirmar que el EA, es la sobrecarga en el ámbito académico que interfiere en su día a día, siendo necesario que el educando posea habilidades para hacerle frente y no generar situaciones de presión. A partir de lo mencionado, Mishra (2018) denomina al EA, como una situación que se presenta con frecuencia en los estudiantes, ya que están expuestos a presiones continuas, propias del entorno educativo en el que se desarrollan, entre ellas se puede mencionar las actividades y el tiempo para entregarlas, las evaluaciones, las exposiciones, la metodología de sus docentes, temor al fracaso; así como otras variables como la interacción con compañeros y profesores, actividades extracurriculares, las expectativas de sus progenitores y/o entorno familiar. Todos ellos son factores generadores de inestabilidad que podrían provocar enfermedades físicas y mentales, así como repercusiones negativas en el rendimiento académico.

A su vez Barraza (2019) que el EA se va a evidenciar cuando un estudiante está expuesto a distintas actividades en su entorno escolar. Estas situaciones van a generar que deba considerar aquellos recursos con los que dispone; si estos son valorados como insuficientes, se van a convertir en estresores y desencadenarán sintomatología psicológica, física y/o en su comportamiento. Esto exigirá que el alumno tenga que realizar diferentes acciones para afrontar situaciones y obtener el equilibrio. Es importante mencionar que el EA genera que los estudiantes atraviesen problemas que afectan su bienestar integral, sobre todo en la dificultad en su desempeño académico, exigencias de los padres y la familia, están expuestos por las demandas en sus actividades en su planificación a la hora de realizar sus tareas, perciben la sobrecarga de trabajo, alterando el equilibrio y su estabilidad.

Además, es preciso tomar en cuenta que el EA podría ser diferente en los distintos grupos etarios de estudiantes y claramente va depender a la situación. Al respecto se puede mencionar que los estudiantes durante las semanas de exámenes o cuando tienen múltiples El EA al evidenciarse en un entorno educativo va a afectar no solo a los estudiantes sino también a los docentes. (Silva et, al., 2020; Francisco y Pauca, 2024). Finalmente se puede afirmar que esta problemática es experimentada por los estudiantes a lo largo de su formación académica, en todas las edades y niveles de educación, ante las demandas académica y la presión por cumplirlas, conllevando a preocupación constante que no solo afecta a los estudiantes sino al profesor con quien tienen estrecha relación durante dicha etapa.

2.2.2. Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico

Entre los modelos que explican el EA se hace referencia al modelo sistémico cognoscitivo (Barraza, 2018) el cual tiene como base al enfoque del estrés transaccional (Cohen y Lazarus, 1979; Lazarus y Folkman, 1986 y Lazarus, 2000), la teoría General de Sistemas (Bertalanfy, 1991) y la teoría de la modelización sistémica (Colle, 2002). El modelo sistémico cognoscitivista posee una perspectiva multidimensional que propone que el

estrés académico es un estado psíquico. En ese sentido, plantea un concepto procesual, tridimensional y sistémico para argumentar el estrés académico. Señala que en primer lugar el alumno que es parte del contexto académico está inmerso en un conjunto de exigencias evaluadas como estresores (input). Luego estos mismos van a ocasionar desestabilización en el sistema del individuo (episodio estresante), lo cual se manifestará a través de una diversidad de signos y síntomas, siendo interpretados como marcadores del desajuste. Por consiguiente, esta inestabilidad sistémica conlleva a la necesidad de ejecutar estrategias de afrontamiento (output) cuyo propósito es recuperar la homeostasis del sistema (Barraza, 2018). Por consiguiente, este modelo brinda una propuesta interesante para explicar sobre el estrés académico, que conlleva ante las demandas del contexto educativo, al ser percibidas como amenazantes, causando desequilibrio, así como una serie de síntomas que generan malestar y la necesidad de ejecutar acciones para poder equilibrarse nuevamente.

Barraza (2018) propone un instrumento de medición del estrés académico, donde se estiman las siguientes dimensiones: Estresores que determina aquellas situaciones del entorno educativo que alteran el desempeño de los educandos; entre los factores estresores se consideran el exceso de tareas y el tiempo corto para ejecutarlas, la metodología y actitud del profesor, las evaluaciones, la poca orientación del profesor para la realización de las actividades. La dimensión síntomas que se ocupa de las reacciones manifestadas por los educandos ante situaciones estresores, estos pueden variar de acuerdo a la personalidad y vivencias del alumno; estos síntomas son: desánimo, tristeza, crónico cansancio, angustia, renuencia al enojo, tendencia a generar conflictos, desatención en las tareas académicas, desmotivación de tipo académica. Por último, la dimensión estrategias de afrontamiento que valora la habilidad del educando para enfrentar las experiencias generadoras de estrés académico, así como las técnicas que puede poner en práctica: autoconfianza, investigación sobre cómo y qué hacer, formulación de objetivos, búsqueda de soporte emocional (Barraza, 2018). Al respecto es de notar que en el modelo propuesto se califican como estresores el incremento de responsabilidades académicas y

las características propias del docente y su metodología. Del mismo modo en la sintomatología se tiene muy en cuenta las manifestaciones tanto físicas como psicológicas. De otro lado, considerar aquellos recursos de afrontamiento que el educando pondrá en práctica para enfrentar las situaciones percibidas como causantes de EA.

2.2.3. Consecuencias del estrés académico

Esta problemática perjudica el aprendizaje de los educandos y su bienestar pues, al estar inmersos bajo situación de estrés, generan inestabilidad en su diario vivir, ansiedad, depresión, comportamiento irritable y otras conductas problema lo cual exige a la persona buscar estrategias de afrontamiento para poder sobresalir (Toribio-Ferrer y Franco-Bárcenas, 2016; Reddy et. al., 2018). De igual manera aquellos alumnos que presentan elevados indicadores de estrés pueden evidenciar dificultades para generar horarios de estudio adecuado, organizar su tiempo y generar hábitos de estudio conllevando a una administración inadecuada del tiempo dando como resultados una disminución del rendimiento académico (Fuente y Amante, 2019). Se puede asegurar que el EA se verá reflejado en el bienestar físico, mental y desempeño académico, quien lo padece conllevando a una escasa motivación, desgano, dificultad para resolver problemas, frustración, inestabilidad emocional de los educandos y dificultades en el desempeño académico.

Así mismo, entre la sintomatología, se destacan reacciones físicas como temor, cansancio crónico y sueño; a nivel psicológico, angustia, tristeza, intranquilidad motriz, dificultades para la atención, dificultad para mantener un estado de relajación; finalmente entre la forma conductual se registran alteraciones en los patrones alimenticios y abuso de sustancias nocivas. De igual manera el estrés académico deteriora la posibilidad de aprender y hace más probable el padecimiento de enfermedades, toda vez que conllevan a problemas digestivos, afectación en el sistema inmunológico y depresión (Armenta et. al., 2020; Francisco y Pauca, 2024).

A su vez Zapata Quintanilla y León Montoya (2024) señalan que la procrastinación puede ser desencadenada por el estrés, puesto que los alumnos pueden manifestar tendencia a postergar sus actividades académicas como un recurso para evadir el malestar que se asocia al estrés. Según Gambini López et. al. (2024) una traba importante para conseguir el éxito y el bienestar general es el estrés académico. En la misma línea Avalos Guijarro (2024) enfatiza que la concentración, memoria y procesamiento de información también se ve afectado por el estrés académico, lo cual va a generar a mediano y a futuro un deterioro en el rendimiento estudiantil. En síntesis, que podemos deducir que el estrés académico acarrea diversas consecuencias como problemas de salud, así como la afectación de su rendimiento académico y estado emocional, siendo vulnerables, generando malestar significativo.

Capítulo III: Diagnóstico del problema

3.1. Propósito del diagnóstico

La finalidad del diagnóstico que es parte de la presente investigación es evaluar la prevalencia actual de EA en estudiantes de I al X ciclo de la carrera profesional de Psicología de una universidad privada de Trujillo, durante el periodo 2025 – 2, con el fin de identificar los niveles predominantes y factores asociados del EA. A través de este diagnóstico se busca concientizar la problemática para a partir de ello proponer a las áreas involucradas acciones que permitan contrarrestar y/o disminuir el EA en los estudiantes favoreciendo su desarrollo personal y profesional.

Asimismo, este diagnóstico permitirá identificar los factores que promueven la generación de EA y que pueden obstaculizar el buen desempeño de los educandos permitiendo obtener un panorama más general y establecer estrategias psicopedagógicas más adecuada a cada caso. Los resultados serán útiles para diseñar un plan con acciones dirigidas al fortalecimiento de herramientas o recursos necesarios en los educandos para hacer frente al EA. Este diagnóstico permitirá la identificación de aspectos a mejorar y oportunidades, de tal manera que se pueda realizar mejoras a nivel institucional, académico y pedagógico.

3.2. Metodología

3.2.1. Tipo de diagnóstico

Esta investigación es de tipo sustantiva, con naturaleza descriptiva y analítica.

Combina la descripción de un fenómeno con el análisis de sus causas y relaciones (Hernández et. al., 2014). En ese sentido se busca describir la prevalencia de EA y factores asociados en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo; asimismo se pretende analizar los niveles de estresores, síntomas experimentados y de las estrategias de afrontamiento utilizadas.

3.2.2. Actores involucrados

Para el presente estudio se tuvo en consideración una población de 850 estudiantes de I al X ciclo de la carrera profesional de Psicología; a partir de ello mediante la fórmula para el tamaño de muestra con población finita, se obtuvo una muestra de 265 estudiantes, mismos que serán seleccionados mediante un muestreo probabilístico estratificado (por ciclo). Se tendrá en consideración como criterios de inclusión que los estudiantes se encuentren matriculados en I al X ciclo durante el semestre 2025 – 2 y que sean mayores de edad; por otro lado, serán excluidos aquellos estudiantes que no acepten el consentimiento informado en señal de participación voluntaria y aquellos que no completen la totalidad del instrumento aplicado.

Actor	Rol	Responsabilidades	Nivel de influencia	Participación esperada
Estudiantes de I al X ciclo de Psicología	Participantes en el estudio, pues son la población del mismo.	<ul style="list-style-type: none"> - Responder al cuestionario aplicado. - Asistencia a los talleres de concientización 	Alto	<ul style="list-style-type: none"> - Participación activa. - Honestidad en sus respuestas.
Docentes del Programa de Estudio de Psicología	Colaboradores en la aplicación del instrumento de recolección de datos.	<ul style="list-style-type: none"> - Informar a los estudiantes sobre la aplicación de instrumentos. - Asistencia a los talleres de concientización 	Alto	<ul style="list-style-type: none"> - Motivar objetivamente a los estudiantes para participar del estudio.
Tutora del Programa de Estudio de Psicología	<p>Colaboradora en la aplicación del instrumento de recolección de datos.</p> <p>Ejecutora de recomendaciones realizadas después de la obtención de resultados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar charlas y/o talleres a los estudiantes para prevenir o intervenir el estrés académico. - Reunirse con la Oficina de Bienestar Universitario para establecer 	Alto	<ul style="list-style-type: none"> - Motivar objetivamente a los estudiantes para participar del estudio. - Aplicar las charlas y/o talleres

		seguimiento de casos.		recomendados.
Directora del Programa de Estudio de Psicología	Gestora de cambio institucional.	<ul style="list-style-type: none"> - Aprobar la solicitud para realizar el proyecto. - Facilitar la información sobre la cantidad de alumnos por ciclo. - Apoyar en las acciones de intervención posteriores a los resultados de la investigación. 	Alto	<ul style="list-style-type: none"> - Gestionar la información solicitada.
Oficina de Bienestar Universitario de la institución	Ejecutora de las recomendaciones que se realicen después de la obtención de resultados.	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar programas de prevención y/o intervención del estrés académico a los estudiantes. - Proporcionar sesiones de orientación y consejería psicológica a los estudiantes. - Apoyar en el seguimiento de casos derivados al Centro de Salud Mental Comunitario. 	Medio	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar las acciones recomendadas. - Brindar soporte psicológico a los estudiantes.

3.2.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para valorar los factores asociados se aplicará una ficha sociodemográfica donde se solicitará información sobre sexo, situación laboral, ciclo de estudio, situación sentimental.

El instrumento considerado será el Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (2da versión en México de 21 reactivos) (Barraza, 2018). Años más tarde fue adaptada por Espinoza y Naupay (2022) en Perú. La forma de aplicación es personalizada o colectiva, aplicado en un rango de 20 y 25 minutos. El propósito del instrumento es la valoración de las manifestaciones comportamentales y psicológicas relacionadas con el EA. En la versión original del inventario, se estableció la validez mediante el método del análisis de consistencia interna encontrando la totalidad de ítems correlacionaron de forma positiva ($p < .01$) con el puntaje general. Respecto a la confiabilidad se estableció mediante alfa de Cronbach encontrando un valor de .85 a nivel general; del mismo modo la dimensión de estresores (.83), dimensión síntomas presenta (.87), y finalmente la dimensión de estrategias de afrontamiento (.85) (Barraza, 2018). En la versión adaptada, se obtuvo una validez de 0.99 en el coeficiente de V de Aiken. Además, en el análisis factorial exploratorio se encontró un KMO de .954 y el Test de esfericidad de Bartlett significativa de .001, lo cual evidenció tres factores que explican una varianza total de 58.5%. Así también, a través de análisis factorial confirmatorio se halló que el modelo, obtuvo adecuados índices de ajuste: $X^2/df=3.00$, CFI=.933, TLI=.924, RMSEA=.079, SRMR=.036. Respecto a la confiabilidad se estableció mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach y Omega teniendo como resultado un puntaje mayor a .80 en todas las dimensiones, lo cual muestra una consistencia interna fiable (Espinoza y Naupay, 2022).

Técnicas de recolección	Descripción	Instrumento	Población objetivo	Justificación
Psicométrica : encuesta	Técnica cuantitativa que permite obtener información en base a las respuestas de los participantes	Ficha sociodemográfica	Estudiantes de I al X ciclo del Programa de Estudio de Psicología.	Permite recopilar datos sobre factores asociados al estrés académico (sexo, situación laboral, ciclo de estudio, situación sentimental).
		Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (segunda versión - 21 ítems)	Estudiantes de I al X ciclo del Programa de Estudio de Psicología.	Permite recopilar datos sobre la percepción que tienen los estudiantes y que arrojarán los niveles de estrés académico que puedan estar experimentando

3.2.4. Técnicas de análisis e indicadores del diagnóstico

Técnica de análisis	Descripción	Indicadores	Justificación
Análisis estadístico descriptivo	Técnica cuantitativa que permite la frecuencia, media y niveles de los datos obtenidos.	<ul style="list-style-type: none"> - Nivel de estresores - Nivel de síntomas - Nivel de estrategias de afrontamiento - Factores asociados (sexo, situación laboral, ciclo de estudio, situación sentimental). 	Permite obtener información sobre el estado actual de la problemática estrés académico y factores asociados en los estudiantes, responderán de forma virtual y anónima al instrumento evaluado.

3.3. Brechas identificadas

Entre las brechas identificadas en el diagnóstico se aprecia que existen estudiantes que denotan sintomatología propia del estrés académico pero que no busca ayuda a tiempo, lo cual podría generar que se pueda complicar hasta convertirse en un trastorno más grave (ansiedad, depresión, etc). En ese sentido esta brecha requiere un tamizaje continuo de parte de tutoría para detectar los casos de riesgo y hacer la derivación oportuna al área de bienestar universitario, así como el seguimiento de los casos atendidos.

Asimismo, se ha identificado como otra brecha importante es la insuficiente colaboración de los docentes quienes interpretan los síntomas del estrés académico como descuido, irresponsabilidad o desinterés de los estudiantes hacia su formación académica. Sin una colaboración de los docentes no se puede hacer tomar conciencia a los estudiantes sobre la relevancia de optar

por un tratamiento especializado para el abordaje del estrés académico. Esta brecha requiere la creación de espacios de reunión entre la parte directiva y los docentes para solicitar su colaboración con sesiones de refuerzo académico que permita la retroalimentación continua a los estudiantes con dificultades, así como la derivación al área de bienestar universitario de los estudiantes con indicadores de EA.

De igual manera otra brecha identificada es la falta de atención psicoterapéutica especializada para el abordaje del EA. Actualmente, la Oficina de Bienestar Universitario brinda orientación y consejería psicológica, pero no brinda intervención psicopedagógica adecuada que permita disminuir el EA de los estudiantes toda vez que no es de su competencia, es por ello que cuando determinan que el caso requiere una intervención psicológica especializada se procede con la derivación al centro de salud mental comunitario más cercano, donde muchas veces no asisten porque los estudiantes no le dan la importancia debida. Esta carencia limita gravemente la posibilidad de los educandos para tomar acciones ante aquellas situaciones que percibe como fuentes de estrés. Para cerrar esta brecha, es fundamental implementar programas de intervención psicopedagógica grupales que fomenten la concientización en los estudiantes y les brinden los recursos necesarios para el afrontamiento del EA.

Otra brecha significativa es el acceso a centros de salud mental comunitario, los alumnos presentan dificultades para obtener citas, lo cual conlleva a la desmotivación y abandono del tratamiento, reduciendo el impacto favorable del abordaje, afectando directamente el bienestar psicológico, lo que impacta negativamente en su desarrollo personal y educativo. Para el abordaje de esta brecha es preciso el apoyo del área de Servicio Social de la Universidad para hacer seguimiento de que los estudiantes completen su tratamiento psicológico.

Finalmente, una brecha a nivel académico es que no se cuenta con estudios de prevalencia del EA en universitarios, por ello se hace conveniente la elaboración de la presente investigación.

3.4. Conclusiones del diagnóstico

Luego del análisis de información recolectada en el diagnóstico sobre EA y los aspectos relacionados en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo, se han encontrado varios vacíos que requieren atención prioritaria. En primer lugar, una brecha identificada es que denotan estrés académico pero que no busca ayuda, lo cual podría generar un trastorno más grave. Es esencial un seguimiento continuo de parte de tutoría para detectar y derivar los casos de riesgo.

Otra conclusión importante es la insuficiente colaboración de los docentes lo cual deteriora la relación con el estudiante y no fomenta la concientización del problema y necesidad de un tratamiento especializado. Se requiere creación de reuniones para promover la colaboración activa de los docentes (refuerzo académico y derivación).

Además, se concluye que falta atención psicoterapéutica especializada para el abordaje del EA, de parte de la Oficina de Bienestar Universitario lo cual no permite su manejo y/o disminución, limitando sus recursos para afrontar situaciones percibidas como estresantes. Se hace fundamental adherir programas de intervención psicopedagógica grupales que permitan la concientización y recursos necesarios para enfrentar el EA.

Se concluye que acceder a un centro de salud mental comunitario es complicado, conllevando a la desmotivación y abandono del tratamiento psicológico. Se sugiere al área de Servicio Social de la institución universitaria que realice el seguimiento para que los estudiantes completen su tratamiento.

Finalmente, se concluye que no se cuenta con estudios de prevalencia del EA en estudiantes de universidad siendo necesario elaborar el presente estudio.

Capítulo IV: Plan de acción

4.1. Objetivo del plan de acción

- El plan de acción tiene como propósito identificar y reducir la prevalencia del estrés académico, así como sus factores asociados en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Trujillo durante el periodo 2025 – 2, a través de la medición del nivel predominante de las dimensiones síntomas, estresores y estrategias de afrontamiento de EA y factores asociados (sexo, situación laboral, ciclo de estudio, situación sentimental).

4.2. Actividades específicas

Actividad	Descripción detallada	Responsables	Tiempo de ejecución	Recursos necesarios	Indicadores de éxito
Solicitar el permiso al Programa de Estudio de Psicología	Se presentará un documento a la directora del programa de estudio solicitando la autorización y acceso a los estudiantes.	- Investigadoras.	Julio - agosto 2025	- Papel bond - Impresora - Tinta de impresora	- Aceptación de la solicitud.
Coordinación con los delegados de ciclo	Reunión con los delegados para explicarles el objetivo del estudio y pedirles su apoyo en la difusión, mediante	- Investigadoras.	Agosto – setiembre 2025	- Aula de clases.	Aceptación de apoyo.

	whastapp, del enlace de Google Forms.				
Recopilación de respuestas	Revisión continua de respuesta en Google Forms para revisar avances en la aplicación de la ficha sociodemográfica y el cuestionario. Una vez culminada la aplicación filtro de los cuestionarios respondidos en su totalidad y codificación respectiva.	- Investigadoras.	Setiembre - octubre 2025.	- Google forms - Laptop. - Acceso a internet	Excell con respuestas del 50% de estudiantes participantes.
Análisis estadístico	Transferencia y procesamiento de los datos al programa SPSS. Obtención de los resultados de prevalencia mediante estadística descriptiva (frecuencias) y análisis de regresión (aspectos relacionados).	- Investigadoras.	Noviembre 2025.	- Excell con respuestas de estudiantes - SPSS - Laptop - Acceso a internet	Excell con respuestas del 100% de estudiantes participantes.

Elaboración de resultados	Realización de las tablas de resultados según normas APA 7ma edición.	- Investigadoras.	Noviembre 2025.	- SPSS - Laptop - Acceso a internet	Tablas de resultados al 100%
Discusión de resultados	Redacción del análisis de resultados, en base al marco teórico (antecedentes y revisión de literatura).	- Investigadoras.	Diciembre 2025.	- Word - Laptop - Acceso a internet	Discusión elaborada al 100%
Elaboración de conclusiones y recomendaciones.	Redacción de las conclusiones y recomendaciones en base a los objetivos propuestos y los resultados alcanzados.	- Investigadoras.	Diciembre 2025.	- Word - Laptop - Acceso a internet	Informe de investigación al 100%
Reuniones de concientización con la plana docente del Programa de Estudio de Psicología.	Se realizará reuniones de concientización del estrés académico para que los docentes brinden su apoyo en la identificación y derivación de casos, así como en sesiones de refuerzo académico.	- Investigadoras.	Diciembre 2025	- Aula de clases.	Aceptación de apoyo.

Talleres de concientización dirigido a los estudiantes del Programa de Estudio de Psicología.	Se realizarán talleres para concientizar a los estudiantes de Psicología sobre los indicadores e importancia de recibir apoyo psicológico ante el estrés académico.	- Investigadoras.	Diciembre 2025	- Aula de clases.	Aceptación de apoyo.
Reunión de coordinación con la Oficina de Bienestar Universitario.	Se realizarán reuniones de coordinación para favorecer el seguimiento de los casos detectados y derivados a los Centro de Salud Mental Comunitario.	- Investigadoras. - Tutora del Programa de Estudio.	Diciembre 2025	- Oficina de Tutoría del Programa de Estudio.	Aceptación de apoyo.

4.3. Cronograma

Actividad	Duración	Meses de ejecución	Hitos importantes
Solicitar el permiso al Programa de Estudio de Psicología	1 mes	Julio - agosto 2025	Aceptación de solicitud.
Coordinación con los delegados de ciclo	1 mes	Agosto – setiembre 2025	Aceptación de apoyo.
Recopilación de respuestas	2 meses	Setiembre - octubre 2025.	Recepción de respuestas.
Análisis estadístico	1 mes	Noviembre 2025.	Extracción de resultados.

Elaboración de resultados	1 mes	Noviembre 2025.	Culminación de las tablas de resultados.
Discusión de resultados	1 mes	Diciembre 2025.	Culminación de la discusión de resultados.
Elaboración de conclusiones y recomendaciones.	1 mes	Diciembre 2025.	Culminación del informe de investigación.
Reuniones de concientización con la plana docente del Programa de Estudio de Psicología.	1 mes	Diciembre 2025.	Acta de aceptación de apoyo.
Talleres de concientización dirigido a los estudiantes del Programa de Estudio de Psicología.	1 mes	Diciembre 2025.	Asistencia de estudiantes.
Reunión de coordinación con la Oficina de Bienestar Universitario.	1 mes	Diciembre 2025.	Acta de aceptación de apoyo.

4.4. Riesgos y medidas de mitigación

Riesgos	Impacto potencial	Probabilidad	Medida de mitigación
Rechazo de la solicitud para aplicar el estudio.	La directora del programa de estudio deniega la solicitud.	Media	Reunión presencial con la directora para explicarle el objetivo y beneficios del estudio.
Falta de apoyo de los delegados de ciclo.	Los delegados no comparten el enlace oportunamente a sus compañeros de ciclo.	Baja	Reunión presencial con los delegados que no han compartido el enlace para explicarles el objetivo y beneficios del estudio.
Baja participación de los estudiantes.	Falta de involucramiento de los	Media	Monitoreo y retroalimentación

	estudiantes al no responder al Google Forms. Falta de participación en los talleres.		permanente para su participación voluntaria.
Inasistencia a reuniones de concientización con la plana docente del Programa de Estudio de Psicología.	Los docentes no asisten a las reuniones de coordinación.	Media	Proponer varios horarios para la reunión (presencial y virtual).
Desinterés por reunión de coordinación con la Oficina de Bienestar Universitario.	La Oficina de Bienestar Universitario no está de acuerdo con la reunión.	Media	Exponer los resultados obtenidos y las ventajas de abordar la problemática.
Falta de recursos financieros.	Falta de fondos suficientes para financiar la investigación.	Baja	Planificación financiera adecuada.

4.5. Resultados esperados

- Al culminar la fase aplicación de instrumentos, el 90% de la muestra esperada haya respondido al Google Forms.
- Identificar el nivel predominante de EA en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Trujillo.
- Establecer los factores asociados a las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento de EA en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Trujillo.
- Participación del 80% de los docentes en los talleres de concientización sobre EA.
- Participación del 80% de los estudiantes en los talleres de concientización sobre EA.
- Publicación del estudio en una revista científica indexada.
- Difusión de los resultados en una conferencia científica.

4.6. Monitoreo y seguimiento

Actividad monitoreada	Indicador de monitoreo	Frecuencia	Responsables	Formato de evaluación
Solicitud de permiso.	Revisión de respuesta.	Interdiaria	Investigadoras	-
Coordinación con los delegados.	% de delegados que asisten a reunión	Semanal	Investigadoras	Registro de asistencia
Recopilación de respuestas.	% de respuestas de participantes	Diaria	Investigadoras	Excell extraído de Google Forms.
Análisis estadístico.	% de respuestas procesadas	Mensual	Investigadoras	Excell extraído de Google Forms.
Elaboración de resultados.	% de tablas realizadas	Mensual	Investigadoras	Informe de avance
Discusión de resultados.	% de tablas analizadas	Mensual	Investigadoras	Informe de avance
Elaboración de conclusiones y recomendaciones.	% de conclusiones % de recomendaciones	Mensual	Investigadoras	Informe final.
Reuniones de concientización con la plana docente del Programa de Estudio de Psicología.	% de docentes que asisten a reunión	Semanal	Investigadoras	Registro de asistencia
Talleres de concientización dirigido a los estudiantes del Programa de	% de estudiantes que asisten a talleres	Semanal	Investigadoras	Registro de asistencia

Estudio de Psicología.				
Reunión de coordinación con la Oficina de Bienestar Universitario.	% de asistentes a reunión	Única	Investigadoras	Acta de coordinación.

Conclusiones

Conclusión 1: Se espera que el nivel predominante de EA se ubique en alto con un 57% de los participantes evidenciando que dicha problemática está presente en la población estudiada.

Conclusión 2: Entre los factores asociados al EA se espera que en la dimensión estresores predomine el nivel alto con un 59%, en la dimensión síntoma predomina el nivel medio con un 53% y en la dimensión estrategias de afrontamiento predomina el nivel bajo con el 49% evidenciando que las responsabilidades del ámbito educativo rebasan los recursos de afrontamiento de los alumnos.

Conclusión 3: Entre los factores asociados al EA se espera que, en cuanto a sexo, son las mujeres quienes denotan mayores niveles; en cuanto a la situación laboral, quienes actualmente trabajan denotan mayores niveles de EA. Respecto al ciclo de estudio serían aquellos alumnos de IX y X ciclo lo cual se relaciona con la ejecución de prácticas preprofesionales. Finalmente, respecto a la situación sentimental no se ha encontrado evidencia significativa.

Conclusión 4: Respecto a los talleres de concientización dirigidos a los docentes, se espera asistencia del 82% de los mismos, lo cual denota su interés por apoyar en el manejo e intervención del EA en los estudiantes.

Conclusión 5: Respecto a los talleres de concientización dirigidos a los estudiantes, se espera una participación del 86% de los mismos, lo cual denota su interés por identificar los indicadores de riesgo y buscar soporte psicológico para afrontar el EA.

Recomendaciones

Recomendación 1: Se sugiere a la institución educativa gestionar la creación de un aplicativo que permita identificar los indicadores de EA, de tal manera que los estudiantes puedan ser intervenidos oportunamente por el servicio respectivo.

Recomendación 2: Se sugiere al servicio de Bienestar Universitario realizar campañas de sensibilización periódicas sobre EA para promover la concientización y búsqueda de soporte psicológico; asimismo hacer seguimiento de las derivaciones externas.

Recomendación 3: Se sugiere al Programa de Estudio capacitar a los docentes en metodologías que posibiliten el manejo adecuado de la sesión de clase y faciliten a los alumnos manejar sus recursos y prevenir EA.

Recomendación 4: A los futuros investigadores continuar la investigación de EA incluyendo otras variables adicionales como funcionalidad familiar, habilidades blandas, entre otras que se consideren relevantes.

Recomendación 5: A los futuros investigadores continuar la investigación de EA ampliando los alcances del método de investigación cuantitativa u otros.

Referencias

- Aina, Q., & Hermilia Wijayati, P. (2019). Coping the Academic Stress: The Way the Students Dealing with Stress. *KnE Social Sciences*, 3(10), 212-223. <https://doi.org/10.18502/kss.v3i10.3903>
- Armenta Zazueta, L., Quiroz Campas, C., Abundis De León, F., Zea Verdin, A (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de. *Revista Espacios* Vol. 41 (48) art. 30 <https://www.revistaespacios.com/a20v41n48/a20v41n48p30.pdf>
- Avalos Guijarro, A. de L. Ángeles. (2024). Impacto del estrés estudiantil en el rendimiento académico y el bienestar emocional. *Dominio De Las Ciencias*, 10(2), 784–794. <https://doi.org/10.23857/dc.v10i2.3831>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, Vol. 9 N°.3. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, Vol. 26 N° 2, 270-289. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242008000200012
- Barraza, A. (2018). INVENTARIO SISCO SV-21: Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. ECORFAN S.C. https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Barraza, A. (2019). Estrés académico en alumnos de tres niveles educativos: un estudio Comparativo. *Praxis Investigativa Redi: Revista Electrónica de La Red Durango de Investigadores*, Vol.11 (2019), 149–163. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7145135>

- Bedoya, L. G. P., Pineda Ancco, J. S., Quintanilla Chacón, M. L., & Rodríguez Rocha, L. H. (2025). Estrés académico como factor de riesgo en la salud mental de estudiantes universitarios. *Revista Médica Basadrina*, 18(1), 27-36. <https://doi.org/10.33326/26176068.2024.1.1983>
- Bertalanfy, L. (1991) *Teoría general de Sistemas*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Cassaretto, M., Vilela, P., Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*. vol.27 no.2 Lima jul./dic 2021 Epub 06-Sep-2021. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Castillo Pimienta, P. Chacón de la Cruz, T., Díaz-Véliz, G. (2016) Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, volumen 5, número 20 ,Octubre-Diciembre 2016, Páginas 230-237. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007505716000491>
- Çetinkaya, T. (2019). The Analysis of Academic Motivation and Career Stress Relationships of the Students in Department of Physical Education and Sport. *International Education Studies*, 12(4), 24-35. doi: 10.5539/ies.v12n4p24. <https://www.ccsenet.org/journal/index.php/ies/article/view/0/38809>
- Cohen S. y Lazarus R. (1979). "Coping with the stresses of illness", en Stone G. C., Cohen S. y Adler N. E. (Eds) *Health Psychology: a handbook*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Colle, R. (2002). *¿Qué es la teoría cognitiva sistémica de la comunicación?*, Santiago de Chile, Universidad Diego Portales.
- Consejo Nacional de Educación (2023). *Reporte de seguimiento del Proyecto Educativo Nacional La Libertad*. <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/7015061/6042871-reporte-de-seguimiento-del-pen-la-libertad-indicador-sintetico-regional-2023.pdf>

- Coolican, H. (2013). *Research Methods and Statistics for Psychology* (7^a ed.). Routledge.
- Damásio, I. L., Pecci, N., Kleinsorge, R., Granero, A. L., Cerrato, S. H., Da Silva, O., & Lucchetti, G. (2017). Depression, Stress and Anxiety in Medical Students: A Cross-Sectional Comparison Between Students from Different Semesters. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 63(1), 21-28. doi: 10.1590/1806-9282.63.01.21. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28225885/>
- Dayan, Z. & Heath Hearn, J. (2017). Intervenciones de atención plena en la educación médica: una revisión sistemática de su impacto en el estrés, la depresión, la fatiga y el agotamiento de los estudiantes de medicina. *Enseñanza médica*, febrero 2018; 40(2): 146-153. doi: 10.1080/0142159X.2017.1394999. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29113526/>
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being [PDF]. *Self-DeterminationTheory*. https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf
- Díaz, N., Escurra, J., Bañez, V. (2023). Estrés Académico en estudiantes de la carrera de Psicología en una Universidad Privada, Trujillo, 2022. Centro de Investigación y Desarrollo. https://doi.org/10.37811/cli_w870
- Domínguez, J., Damián, E., Pozo, M., Baz, E. (2022). Estrés académico y ansiedad en estudiantes de psicología. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Número:1 artículo N°. 46. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i1.3283>
- Fentahun, S., Rtbey, G., Nakie, G., Andualem, F., Tinsae, T., Kibralew, G., Tesfaw, G., Kifle, T., Kelebie, M., & Tadesse, G. (2025). Burden of perceived stress among university students in Africa: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 25, 2248. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23533-2>

- Francisco, C., Pauca, S. (2024). Características del estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad pública de Tacna. *Revista medica Basadrina* 18(1), 27–36. <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/rmb/article/view/1983/2225>
- Fuente, J., y Amate, J. (2019). La experiencia desagradable como determinante de las respuestas cognitivas, conductuales y fisiológicas de estrés académico en universitarios opositores. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 35(3), 472–482. <https://doi.org/10.6018/analesps.35.3.323101>
- Gambini López, I., Osorio Vidal, V., y Palomino Alca, J. (2024). El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. *Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, vol 8(32). <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.742>
- García-Cid, M., Moreno-Jiménez, B., y Hernández-González, S. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de carreras de salud en Santiago de Chile. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46(4), e487. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742020000400001
- García Torres, C., Torres Sánchez, E., Olivares Valerio, Y., y Esquivel Galindo, D. (2024). Causas y consecuencias del estrés académico en universitarios. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 5(4), 527–544. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i4.377>
- Gutiérrez, M., y Amador, E. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *QUIPURAMAYOC*, 24(45A), 23-28.
- Haruna, U., Mohammed, A.-R., & Braimah, M. (2025). Understanding the burden of depression, anxiety and stress among first-year undergraduate students. *BMC Psychiatry*, 25, 632. <https://doi.org/10.1186/s12888-025-07069-8>
- Hernández-Arteaga, LG, y Sánchez Limón, ML (2024). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo* 15 (29). <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2200>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.

Instituto del Sector de Encuestas de Opinión Pública (2024). Quinta edición del informe del Día Mundial de la Salud Mental. Ipsos Education Monitor. https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2024-10/Ipsos%20World%20Mental%20Health%20Day%202024%20Global%20Charts_ESP.pdf

Jerez-Mendoza, M., y Oyarzo-Barría, 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. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272015000300002&script=sci_arttext

Kiekens, G., Claes, L., Demyttenaere, K., Auerbach, R. P., Green, J. G., Kessler, R. C., Mortier, P., Nock, M., & Bruffaerts, R. (2016). Lifetime and 12 Month Nonsuicidal Self Injury and Academic Performance in College Freshmen. *Suicide and Life Threatening Behavior*, 46(5), 563-576. doi: 10.1111/sltb.12237. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26954061/>

Lazarus, R. (2000) *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*, Bilbao, España: Biblioteca de Psicología - Editorial Desclée De Brouwer.

Lazarus, R. y Folkman (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Martínez Roca.

Manrique-Millones, D., Millones-Rivalles, R., & ManriquePino, O. (2019). The SISCO Inventory of Academic Stress: Examination of its psychometric properties in a Peruvian sample. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 28-34. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.03.001>

Ministerio de Educación (2019, octubre). Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa-trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>

- Mishra, M. (2018). A comparative study on academic stress level of male and female B.Ed. students. 131–135. <https://www.proquest.com/docview/1992816977?sourcetype=Scholarly%20Journals>
- Moscoso Zúñiga, C. I., y Barzallo Sánchez, J. L. (2019). Estudio Transversal: Prevalencia del Estrés Académico en Estudiantes de Medicina, Asociado al Rendimiento Académico, Universidad de Cuenca, Cuenca – Ecuador, 2015. *Revista Médica HJCA*, 10(2), 88–92. <https://revistamedicahjca.iess.gob.ec/ojs/index.php/HJCA/article/view/72>
- Nathans, L. L., Oswald, F. L., & Nimon, K. (2012). *Interpreting Multiple Linear Regression: A Guidebook of Variable Importance*. Practical Assessment, Research, and Evaluation, 17(1).
- Oketch-Oboto, J. W., & Okunya, L. O. (2018). The Relationship Between Levels of Stress and Academic Performance Among University of Nairobi Students. *International Journal of Learning and Development*, 8(4), 1-28. doi.org/10.5296/ijld.v8i4.13840. <https://ijrpr.com/uploads/V6ISSUE8/IJRPR51909.pdf>
- Orrego Zapo, S. T., Morales Huamán, H. I., & Medina Valderrama, C. J. (2023). Impacto del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. *Hacedor - AIAPÆC*, 10(2), 45-59. <https://doi.org/10.26495/rch.v7i2.2525>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The Impact of Stress on Students in Secondary School and Higher Education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Restrepo J., Sánchez O., Vallejo G., Quirama T., Sánchez Y., Cardona P. Depresión y su relación con el consumo de sustancias psicoactivas, el estrés académico y la ideación suicida en estudiantes universitarios colombianos. *HAAJ*. 2018; 18: 227-239. doi: <https://doi.org/10.21134/haaj.v18i2.359>

- Reddy K. J, Menon K. R, Thattil A. Academic Stress and its Sources Among University Students. *Biomed Pharmacol J* 2018;11(1).
<https://dx.doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Riquelme S., C. D., Robles P., P., Suárez C., M., Salinas M., C., & Mella Díaz, S. (2024). Academic Stress, Occupational Performance and Coping Strategies in Students of the Faculty of Medicine of the University of Chile during the Year 2023. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 25(2024), 18.
<https://doi.org/10.5354/0719-5346.2024.73397>
- Rodríguez-Fernández, A., Maury-Sintjago, E., Troncoso-Pantoja, X., Morales-Urzúa, M., Parra-Flores, J. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *EDUMECENTRO* vol.12 no.4 Santa Clara oct.-dic. 2020.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2077-28742020000400001&script=sci_arttext&tlng=pt
- Ruiz-Camacho C, Gozalo M. Predicting University Students' Stress Responses: The Role of Academic Stressors and Sociodemographic Variables. DOI: 10.3390/ejihpe15080163
- Silva-Ramos, M., López-Cocotle, J., y Meza-Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83.
<https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
- Solari-Montenegro, G., Rivera-Iratchet, M., Álvarez-Andrade, M., Velasco-Mur, A., Yaitul-Barrientos, P., Gómez-Inostroza, P., y Rojas-Araya, M. (2022). Prevalencia del estrés académico en estudiantes de Kinesiología durante el período de pandemia de COVID-19, 2021. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 25(5), 197-203.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2014-98322022000500002&script=sci_arttext
- Toribio-Ferrer, C., Franco-Bárceñas, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración.*, vol.3,México Enero-Abril

2016.

<https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/49/46>

Valencia, L. I. (2025). Estrés académico en estudiantes universitarios: una revisión sistemática de la literatura científica. *Revista La Salle de Investigación y Desarrollo*, 5(2), 45-60.
<https://revistas.unilasallista.edu.co/index.php/rldi/article/view/3680>

Ye, L., Posada, A., & Liu, Y. (2018). The Moderating Effects of Gender on the Relationship Between Academic Stress and Academic Self-Efficacy. *International Journal of Stress Management*, 25(S1), 56-61. doi: 10.1037/str0000089. <https://psycnet.apa.org/buy/2017-58098-001>

Zapata Quintanilla, G. y León Montoya, G. (2024). Estrés académico y procrastinación en estudiantes universitarios de la Amazonia del Perú. *Revista Vive*, 7(21), 1019–1030
<https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i21.357>

Zárate Depraect, N., Soto Decuir, M., Castro Castro, M., y Quintero Salazar, J. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revista de Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4), 92-98.
http://sistemanodalsinaloa.gob.mx/archivoscomprobatorios/11_articulosrevistasindexadas/22159.pdf