

Estrés académico y ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023

Ingrid Lorena Hinostrroza Martínez¹

Ingrid.hm30@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-3798-553X>

Universidad Norbert Wiener

Lima – Perú

José Gregorio Molina Torres

Jose.molina@old-uwiener.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0002-3539-7517>

Universidad Norbert Wiener

Lima – Perú

RESUMEN

Este estudio tuvo como Objetivo: Analizar cómo el estrés académico se relaciona con la ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023. Metodología: El método fue hipotético deductivo, enfoque cuantitativo, investigación de tipo aplicada, diseño correlacional. La Población fue 123 estudiantes y su muestra estuvo conformada por 93 estudiantes. La técnica para la recolección de datos fue la encuesta, y para instrumento fue el cuestionario. Se aplicó los cuestionarios SISCO SV-21 para el estrés académico y para la ansiedad la Escala de Valoración de la Ansiedad de C. Spielberg. Los resultados mostraron que el 36.6% de estudiantes presentaron estrés moderado con ansiedad moderado; en la dimensión estresores del estrés académico con la ansiedad existe estrés moderado con ansiedad moderado en 31.2%; en la dimensión síntomas del estrés académico con ansiedad presentaron estrés moderado con ansiedad moderado en 34.4%; y en la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico con ansiedad presentaron estrés moderado y ansiedad moderado en 29.0%. Se concluyó que el estrés académico y la ansiedad presentan una correlación negativa ($Rho = -.090$) y ($Sig. = .393$), es decir no existe relación estadísticamente significativa.

Palabras claves: *ansiedad; estrés académico; enfermería; estudiantes*

¹ Autor principal

Correspondencia: Ingrid.hm30@gmail.com

Academic stress and anxiety in tenth-cycle nursing students of a private university in Lima, 2023

ABSTRACT

The objective of this study was: To analyze how academic stress is related to anxiety in tenth cycle nursing students of a private university in Lima, 2023. Methodology: The method was hypothetical deductive, quantitative approach, applied type research, correlational design. The population was 123 students and the sample consisted of 93 students. The technique for data collection was the survey, and the instrument was the questionnaire. The questionnaires SISCO SV-21 for academic stress and the C. Spielberg Anxiety Rating Scale for anxiety were applied. The results showed that 36.6% of students presented moderate stress with moderate anxiety; in the stressors dimension of academic stress with anxiety there is moderate stress with moderate anxiety in 31.2; in the symptoms dimension of academic stress with anxiety they presented moderate stress with moderate anxiety in 34.4%; and in the coping strategies dimension of academic stress with anxiety they presented moderate stress and moderate anxiety in 29.0%. It was concluded that academic stress and anxiety present a negative correlation ($Rho = -.090$) and ($Sig. = .393$) that is, there is no statistically significant relationship.

Keywords: *anxiety; academic stress; nursing; students*

Artículo recibido 10 julio 2023

Aceptado para publicación: 10 agosto 2023

INTRODUCCIÓN

A nivel global, diversos estados nacionales han comprendido la importancia del cuidado y promoción de la salud mental. Por ese motivo, las investigaciones al respecto son cada vez más y el estudiantado universitario es una de las poblaciones elegidas para ese abordaje. Siguiendo a la Organización Mundial de la Salud (OMS,2020), el estrés académico es una reacción del organismo que se activa emocional y conductualmente ante estímulos de carácter académico. Este fenómeno se caracteriza por la percepción subjetiva de que las demandas académicas superan los recursos disponibles para hacerles frente, lo que puede desencadenar una serie de reacciones negativas en el estudiante (Karaman et al., 2019). Para no pocos jóvenes, la vida universitaria es una nueva etapa que afrontar y no necesariamente en las mejores condiciones por algunas deficiencias heredadas de la escuela, lo que podría asociarse con la ansiedad (Mao et al., 2019).

El ámbito académico es un entorno en el cual los individuos enfrentan diversas demandas y desafíos, lo que puede generar respuestas emocionales y fisiológicas conocidas como estrés académico. Este fenómeno ha sido objeto de estudio por parte de investigadores interesados en comprender sus causas, consecuencias y posibles estrategias de manejo (Vallejo et al.,2020).

Por otro lado, la ansiedad suele ser definida como un estado emocional acompañado de cambios psíquicos y somáticos que se experimentan como síntoma (incremento de la frecuencia cardíaca, respiración) o síndrome (Cehua et al., 2022). En los últimos tres años diversos estudios permiten afirmar que los estudiantes de enfermería tienen una prevalencia de ansiedad que oscila entre 28.5 y 57% para la ansiedad, además de que un historial previo de trastornos psiquiátricos se asocia estadísticamente con el consumo de alcohol y las dificultades del aprendizaje (Vivanco et al.,2020).

En América Latina y el Caribe, según la Organización Panamericana de la Salud (OPS,2022), la prevalencia de ansiedad se ha incrementado en más del 25%. Esa fue la razón que justificó que los sistemas públicos de salud incluyan a la salud mental y el apoyo psicosocial en sus planes de respuesta frente al impacto de la COVID-19, sobre todo entre los años 2020 y 2021. El estrés académico suele estar asociado con sobrecarga de esa

naturaleza, la heteroevaluación del docente y la personalidad autoritaria de varios de estos profesionales (Valenzuela y Quiñones., 2021).

La mayoría de estudios realizados con universitarios concuerdan con los hallazgos a nivel regional. En particular, los estudiantes universitarios expresan niveles medios y medianamente altos de estrés académico, al igual que entre los principales estresores se aprecia a la sobrecarga académica y el sistema de evaluación sumativa, que no reconoce el proceso, sino única y exclusivamente el resultado (Cossaretto et al.,2021).

Planteamiento del problema

El estrés y la ansiedad en los estudiantes de enfermería forman parte de la problemática de la salud mental de un determinado grupo socio profesional. Dichos estudiantes del décimo ciclo se van introduciendo a su profesión, cumpliendo un papel activo en el cuidado y proceso de recuperación, a través del fortalecimiento y complementación de los conocimientos adquiridos.

Actualmente en Lima, en una de las principales universidades privadas, algunos estudiantes de enfermería declaran que una de las situaciones que más estrés académico y ansiedad les produce son los trabajos de grado como lo son: exposiciones, informes, exámenes, trabajos adicionales, presentación de PAE, etc. Dado que es el último ciclo de carrera los alumnos de décimo ciclo se encuentran realizando el internado comunitario y también algunos alumnos optaron por comenzar la realización del proyecto de tesis para la licenciatura, comentan que sienten que no cuentan con tiempo suficiente para cumplir todos sus compromisos. Dichas situaciones podrían fomentar en los alumnos conductas negativas como lo son el estrés y la ansiedad perjudicando así su bienestar físico, mental y emocional. Esta investigación será importante, ya que sus beneficiarios directos son los estudiantes de enfermería. Al conocer el estado actual de los niveles de estrés académico y ansiedad, sus tutores y profesores prestarán su colaboración para orientarlos hacia mejores estrategias de afrontamiento en caso sea necesario.

La presente investigación contribuirá a ampliar el conocimiento científico de las variables estrés académico y ansiedad en los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, considerando que estas variables no han sido estudiadas lo suficiente en ese contexto. Por ello, también se planteó los siguientes objetivos:

Objetivo general

- Analizar cómo el estrés académico se relaciona con la ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2023.

Objetivo específico

- Determinar cómo la dimensión estresores del estrés académico se relaciona con la ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada.
- Determinar cómo la dimensión síntomas o reacciones del estrés académico se relaciona con la ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada.
- Determinar cómo la dimensión estrategias de afrontamiento se relaciona con la ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada.

Se plantearon las siguientes hipótesis

Hipótesis general

- H: Existe relación estadísticamente significativa entre estrés académico y la ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2023.
- Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre estrés académico y la ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2023.

Hipótesis específicas

- Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión estresores del estrés académico y la ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada.
- Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión síntomas o reacciones del estrés académico y la ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada.
- Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y la ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada.

METODOLOGÍA

Será una contribución para las próximas investigaciones de alcance correlacional, donde la distribución de datos requiera un análisis no paramétrico con la prueba rho de Spearman. Para ello, se emplearán instrumentos ya validados provenientes de estudios previos nacionales o internacionales.

El método fue hipotético deductivo, porque las hipótesis se contrastan con la realidad con la finalidad de estar seguros acerca de su validez (Hernández y Mnedoza.,2018). De enfoque cuantitativo, ya que el interés está puesto en la medición de fenómenos observables de forma contrastable y objetiva, además de ponderar la posibilidad (Carhuacho et al., 2019). Será una investigación de tipo aplicada, diseño no experimental, nivel correlacional y corte transversal. (Cohen y Gómez.,2019)

Instrumentos

Para medir el estrés académico, se eligió el Inventario SISCO SV-21 ideado por (Barraza,2007) y validado en Perú por (Sullca,2020). El instrumento está compuesto por 23 ítems, el primer ítem es una pregunta filtro dicotómica, el cual permite conocer si la persona podrá continuar o no resolviendo el cuestionario, el segundo ítem consta de una escala Likert de cinco valores numéricos, ayudará a identificar el nivel de intensidad del estrés académico. Luego vienen el desarrollo de las 3 dimensiones siendo la primera de factores estresores con 7 ítems, la segunda dimensión síntomas o reacción ante un estímulo estresor 7 ítems, y la tercera dimensión estrategias de afrontamiento 7 ítems. Por su parte, la ansiedad ha sido medida con la Escala de Valoración de la Ansiedad cuya autoría corresponde (Spielberg, 2010) con validación para el contexto peruano por (Chambi y Flores., 2022) Este instrumento está compuesto por 20 ítems, distribuidos en dos dimensiones los síntomas positivos con 10 ítems y los síntomas negativos con 10 ítem; con alternativas polinómicas con puntajes de nada (1), algo (2), bastante (3) y mucho (4).

Plan de procesamiento y análisis de datos

El primer paso fue contar con la autorización del centro de estudios para que se apliquen los instrumentos. Luego, se realizó una inducción con todos los posibles encuestados para explicarles los objetivos y la importancia de la investigación. La aplicación del instrumento fue virtual, para que los

datos queden almacenados en la memoria de la herramienta Google Forms. Con ello, se tuvo la matriz de datos que fue procesada con el software SPSS versión 26.0. Por último, con el análisis estadístico descriptivo se tuvo las frecuencias de las variables y sus dimensiones, con el análisis inferencial se aplicó la prueba de correlación de Spearman.

Población y muestra

Población

- La población estará constituida por 123 estudiantes de enfermería.

Criterios de inclusión.

- a) Estudiantes del décimo ciclo de la carrera de enfermería de la Universidad Norbert Wiener.
- b) Estudiantes del décimo ciclo que acepten participar en la investigación.
- c) Estudiantes del décimo ciclo que firmen el consentimiento.

Criterios de exclusión.

- a) Estudiantes que no se encuentren matriculados en el décimo ciclo de la carrera de enfermería de la Universidad Norbert Wiener.
- b) Estudiantes del décimo ciclo que no firmen el consentimiento.

Muestra

La muestra estará compuesta por 93 estudiantes, donde se aplicó la fórmula para el cálculo de las muestras finitas.

Muestreo

El muestreo será probabilístico del tipo aleatorio simple.

RESULTADOS

Tabla 1:

Datos sociodemográficos

		Frecuencia	Porcentaje
Edad	22 -30	65	69.9%
	31-39	15	16.1%
	40-50	13	14.0%
Sexo	Femenino	82	88.2%
	Masculino	11	11.8%
Ocupación	Solo estudio	16	17.2%
	Trabajo y estudio	77	82.8%
Estado Civil	Soltero	66	71.0%
	Conviviente	17	18.3%
	Casado	10	10.8%
Tiene hijos	SI	40	43.0%
	NO	53	57.0%
Usted vive	Solo	16	17.2%
	Con sus padres	39	41.9%
	Con su esposo(a) e hijos	28	30.1%
	Con otros familiares o amigos	10	10.8%
TOTAL		93	100.0%

Interpretación: En la tabla 1 se observa que la edad promedio de los estudiantes de décimo ciclo oscila entre 22 a 50 años. En cuanto al sexo el 88.2% (82) son de sexo femenino, mientras que el 11.8% (11) es masculino. En cuanto a la ocupación el 17.2% (16) solo estudian mientras que el 82.8% (77) trabajan y estudian. En cuanto al estado civil el 71.0%(66) de estudiantes son solteros, el 18.3%(17) son convivientes y el 10.8%(10) son casados. En cuanto a los hijos el 43.0%(40) afirman que tienen hijos, mientras el 57.0%(53) no tiene hijos. En cuanto a con quien viven el 17.2%(16) refiere que viven solos, el 41.9%(39) con sus padres, el 30.1%(28) con su esposo(a) e hijos y el 10.8%(10) viven con otros familiares o amigos.

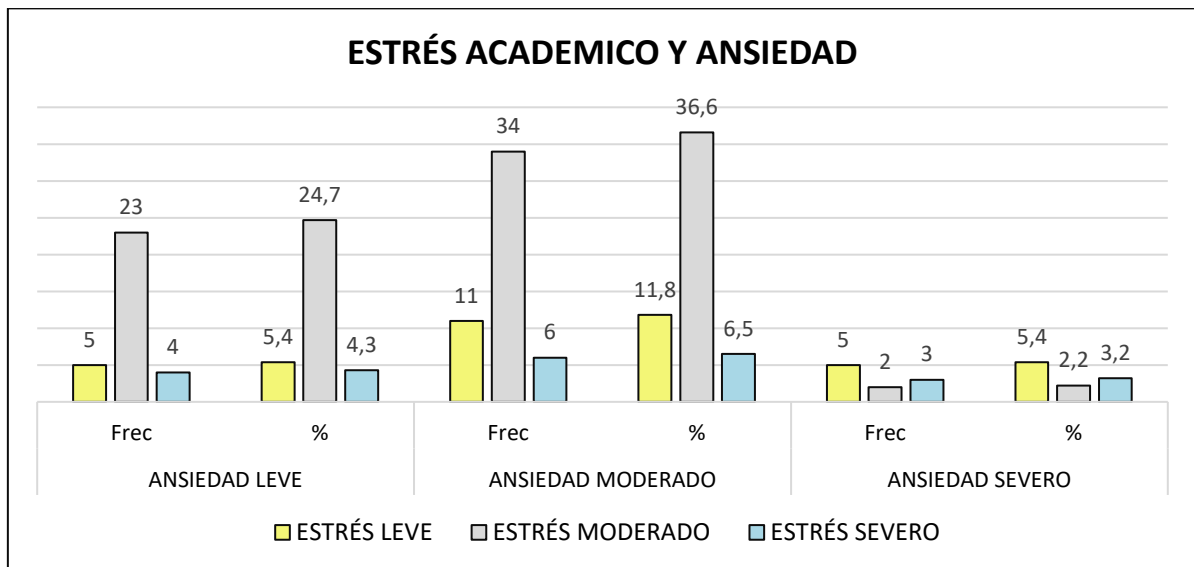
Tabla 2:

Estrés académico y la ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

Estrés académico	Ansiedad						Total	
	Ansiedad leve		Ansiedad moderado		Ansiedad severo			
	F	%	F	%	F	%	F	%
Estrés leve	5	5.4	11	11.8	5	5.4	21	22.6
Estrés moderado	23	24.7	34	36.6	2	2.2	59	63.4
Estrés severo	4	4.3	6	6.5	3	3.2	13	14.0
Total	32	34.4	51	54.8	10	10.8	93	100

Figura 1:

Estrés académico y la ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.



Interpretación: En la tabla 5 y figura 4, se observa que el estrés académico con la ansiedad el 36.6% presentan estrés moderado con ansiedad moderado.

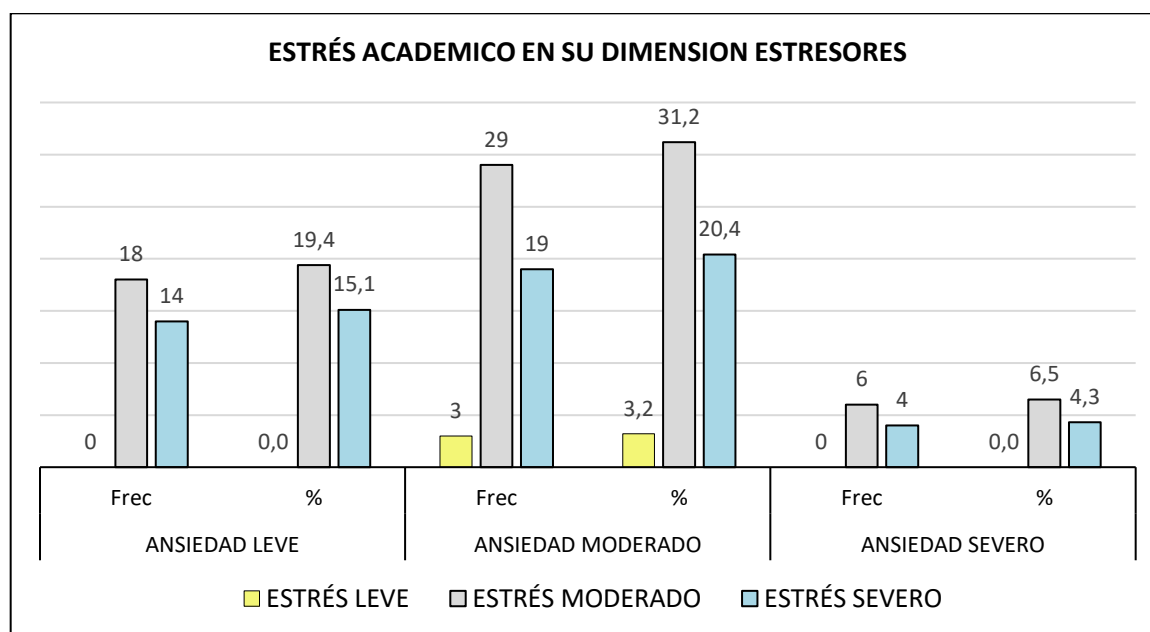
Tabla 3:

Tablas cruzadas del estrés académico en su dimensión estresores con la ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

Estrés académico en su dimensión estresores	Ansiedad						Total	
	Ansiedad leve		Ansiedad moderado		Ansiedad severo			
	F	%	F	%	F	%	F	%
Estrés leve	0	0.0	3	3.2	0	0.0	3	3.2
Estrés moderado	18	19.4	29	31.2	6	6.5	53	57.0
Estrés severo	14	15.1	19	20.4	4	4.3	37	39.8
TOTAL	32	34.4	51	54.8	10	10.8	93	100

Figura 2:

Estrés académico en su dimensión estresores en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.



Interpretación: En la tabla 2 y figura 1, se observa que en la dimensión Estresores del estrés académico con la ansiedad el 31.2% presentan estrés moderado con ansiedad moderado.

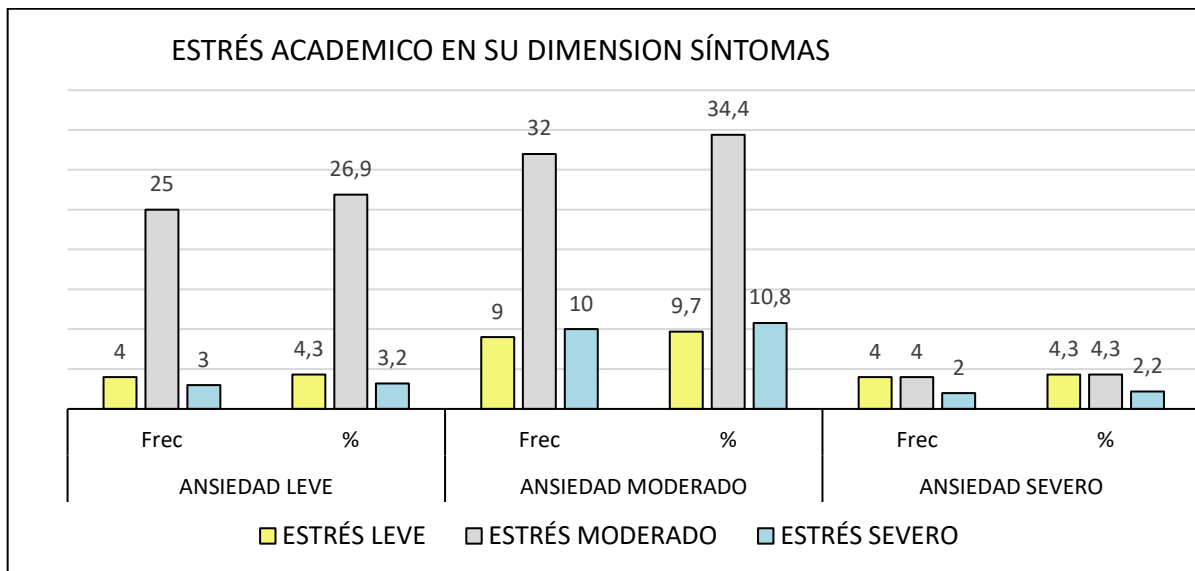
Tabla 4:

Tablas cruzadas del estrés académico en su dimensión Síntomas con el nivel de con la ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023”.

Estrés académico en su dimensión síntomas	Ansiedad						Total	
	Ansiedad leve		Ansiedad moderado		Ansiedad severo			
	F	%	F	%	F	%	F	%
Estrés leve	4	4.3	9	9.7	4	4.3	17	18.3
Estrés moderado	25	26.9	32	34.4	4	4.3	61	65.6
Estrés severo	3	3.2	10	10.8	2	2.2	15	16.1
Total	32	34.4	51	54.8	10	10.8	93	100

Figura 3:

Estrés académico en su dimensión síntomas con la ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.



Interpretación: En la tabla 3 y figura 2, se observa que en la dimensión Síntomas del estrés académico con la ansiedad el 34.4% presentan estrés moderado con ansiedad moderado.

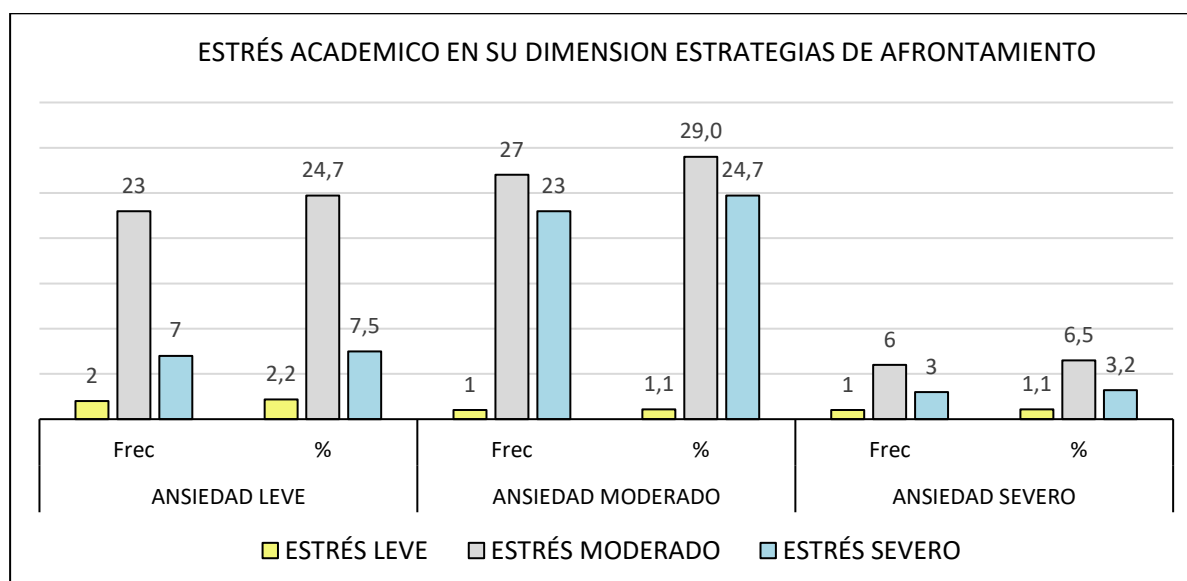
Tabla 5:

Tablas cruzadas del estrés académico en su dimensión estrategias de afrontamiento con la ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023”.

Estrés académico en su dimensión estrategias de afrontamiento	Ansiedad						Total	
	Ansiedad leve		Ansiedad moderado		Ansiedad severo			
	F	%	F	%	F	%	F	%
Estrés leve	2	2.2	1	1.1	1	1.1	4	4.3
Estrés moderado	23	24.7	27	29.0	6	6.5	56	60.2
Estrés severo	7	7.5	23	24.7	3	3.2	33	35.5
Total	32	34.4	51	54.8	10	10.8	93	100

Figura 4:

Estrés académico en su dimensión estrategias de afrontamiento con la ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.



Interpretación: En la tabla 4 y figura 3, se observa que en la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico con la ansiedad el 29.0% presentan estrés moderado con ansiedad moderado.

HIPOTESIS

Tabla 6: Análisis de correlación de Spearman entre el estrés académico con la ansiedad

		Correlación	Estres	Ansiedad
Rho de spearman	Estres	Coeficiente de correlación	1.000	-.090
		Sig. (bilateral)		.393
		N	93	93
	Ansiedad	Coeficiente de correlación	-.090	1.000
		Sig. (bilateral)	.393	
		N	93	93

Interpretación: En la tabla 6 se observa que p valor es 0.393 el cual indica que está por encima del p valor 0.005 por lo tanto se rechaza la hipótesis planteada es decir no existe relación estadísticamente significativa entre estrés académico y la ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2023.

Tabla 7:

Análisis de correlación de Spearman entre la dimensión estresores del estrés académico con la ansiedad.

		Correlación	Estresores	Ansiedad
Rho de spearman	Estresores	Coeficiente de correlación	1.000	-.063
		Sig. (bilateral)		.548
		N	93	93
	Ansiedad	Coeficiente de correlación	-.063	1.000
		Sig. (bilateral)	.548	
		N	93	93

Interpretación: En la tabla 7 se observa que p valor es 0.548 el cual indica que está por encima del p valor 0.005 por lo tanto se rechaza la hipótesis planteada es decir no existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión estresores del estrés académico y la ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

Tabla 8:

Análisis de correlación de Spearman entre la dimensión síntomas del estrés académico con la ansiedad.

Correlación			Síntomas	Ansiedad
Rho de spearman	Síntomas	Coeficiente de correlación	1.000	-.034
		Sig. (bilateral)		.744
		N	93	93
	Ansiedad	Coeficiente de correlación	-.034	1.000
		Sig. (bilateral)	.744	
		N	93	93

Interpretación: En la tabla 8 se observa que p valor es 0.744 el cual indica que está por encima del p valor 0.005 por lo tanto se rechaza la hipótesis planteada es decir no existe relación estadísticamente significativa entre estrés académico y la ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

Tabla 9:

Análisis de correlación de Spearman entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico con la ansiedad.

Correlación			Estrategias de afrontamiento	Ansiedad
Rho de spearman	Estrategias de afrontamiento	Coeficiente de correlación	1.000	.147
		Sig. (bilateral)		.159
		N	93	93
	Ansiedad	Coeficiente de correlación	.147	1.000
		Sig. (bilateral)	.159	
		N	93	93

Interpretación: En la tabla 11 se observa que p valor es 0.159 el cual indica que está por encima del p valor 0.005 por lo tanto se rechaza la hipótesis planteada es decir no existe relación estadísticamente significativa entre estrés académico y la ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

DISCUSION DE RESULTADOS

Según los resultados dados se determinó como la dimensión estresores del estrés académico con la ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, se encontró que hay estrés moderado con ansiedad moderado en 31.2%, lo cual es concordante con el estudio de (García, 2022) quien menciona que en la dimensión estresores el 69,4% de estudiantes presento un nivel moderado de estrés. Esto se explica desde la perspectiva de (Alfonso et al.,2015) Sostiene que cuando una persona está en la fase de aprendizaje, experimenta tensión que puede estar asociada a estresores relacionados con actividades académicas.

En cuanto a la dimensión síntomas del estrés académico con la ansiedad se encontró que hay estrés moderado con ansiedad moderado en 34.4%. Igualmente, (García, 2022) afirma en cuanto a la dimensión síntomas que el 58.7% de estudiantes presentan un nivel moderado, el 28,9% nivel leve y el 12,4% nivel severo. En el mismo contexto, el nivel de estrés académico de los estudiantes de décimo ciclo del presente estudio es inferior a los resultados obtenidos por (Cruz, 2022) quien menciona que el 48.2% de estudiantes presentaron un nivel de estrés académico crónico y ansiedad severa.

Respecto a la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico con la ansiedad, se encontró que hay estrés moderado con ansiedad moderado en 29.0%. En cambio, (García y Rodríguez, 2022), determinaron que los estudiantes presentan 40.24% un nivel alto de estrés, el 31.71% nivel bajo de estrés y el 28.05% un nivel medio, por lo que el 68.29% de los estudiantes presentan considerables niveles de estrés. Según (Alfonso et al.,2015) Los estudiantes evalúan diferentes aspectos del entorno académico y los categorizan como amenazas, desafíos y demandas a las que pueden o no responder de manera efectiva. Estas calificaciones se relacionan con emociones anticipatorias como: tristeza, decaimiento, ansiedad, angustia, desesperación, problemas de concentración, satisfacción, alivio, etc. Finalmente, el estrés académico y la ansiedad en estudiantes del décimo ciclo, presenta estrés leve en 22.6%, estrés moderado en 63.4% y estrés severo 14% , el cual es concordante con el estudio de (Sánchez et al.,2022) donde señalaron que el 68.4% de estudiantes presentaron estrés académico en nivel moderado; Por el contrario, (Álvarez y Leiva., 2022) encontraron que el 37% de estudiantes presentaron un alto nivel de estrés académico, seguido de un 21% en un nivel muy alto y un 18% en un nivel promedio. (Cassaretto et al.,2021) expresó en su estudio que los altos niveles de estrés académico en los estudiantes universitarios, están directamente relacionados con la ansiedad. Asimismo, el estrés excesivo puede

afectar negativamente el rendimiento académico generando así, bajo rendimiento académico, deserción y desvinculación académica en los estudiantes.

CONCLUSIONES

El estrés académico con la ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería, el 36.6% presentaron estrés moderado con ansiedad moderado, y se concluyó que los niveles de estrés académico presentan una correlación negativa ($Rho = -.090$) y ($Sig. = .393$) es decir no existe relación estadísticamente significativa. Debido a los resultados de la investigación se recomienda al servicio de bienestar universitario de la Universidad Norbert Wiener implementar programas de intervención que contribuyan a la prevención y afrontamiento del estrés; así mismo, realizar seguimiento a cada uno de los estudiantes con la finalidad de evaluar su estado psicológico y como se van desarrollando académicamente.

LISTA DE REFERENCIAS

- Alfonso Águila B, Calcines Castillo M, Monteagudo de la Guardia R, Nieves Achon Z. (2015) Estrés académico. EduMeCentro. 2(7). <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
- Álvarez Estrada L, Leiva Castañeda M. (2022). "Ansiedad y estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2021". Cajamarca. Tesis de grado. <https://lc.cx/nFnsIB>
- Barraza A. (2007). Estrés académico: un estado de la cuestión. Revista de Psicología Científica. 9(2).
- Carhuancho M, Nolzaco F, Sicheri L, Guerrero M, Casana K. (2019). Metodología para la investigación holística. Guayaquil: Universidad Internacional del Ecuador. <https://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/3893>
- Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. Perú. Liberabit, 27(2): 1-18. <https://n9.cl/bajkc>
- Cehua E, Albuquerque J, Virú H, Roque J, Suárez C, Guerra A. (2022). Factores asociados a la ansiedad en internos de medicina de una universidad privada en el contexto de la pandemia COVID-19. Rev. Fac. Med. Hum. 22(1): 367-374. <https://n9.cl/bvkjy>
- Chambi M, Flores A. (2022) "Condiciones laborales y ansiedad en el personal de salud Centro de Salud Miraflores, Arequipa". Lima. [Tesis de grado, Universidad César Vallejo].

- Cohen N, Gómez G. (2019). Metodología de la investigación, ¿para qué? La producción de los datos y los diseños. Buenos Aires: Editorial Teseo.
- Cruz Perez M. (2022). Estrés académico y su relación con el nivel de ansiedad en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener – Lima 2022. Lima. [Tesis de grado, Universidad Norbert Wiener]. <https://n9.cl/zdr0e>
- Garcia Chavez D, Rodriguez Amaya D. (2023). Nivel de estrés académico y ansiedad en adolescentes de 12 a 15 años de la I.E.P. Salomón en Arequipa, 2022. [Tesis de grado, Universidad César Vallejo]. <https://n9.cl/0s3oc>
- García Flores F. (2022). Estrés académico y su incidencia en la ansiedad de estudiantes de posgrado en una universidad de Lima Metropolitana, 2021. Lima. [Tesis de grado, Universidad César Vallejo]. <https://n9.cl/6wnel>
- Hernández R, Mendoza C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: McGraw Hill Interamericana. <https://n9.cl/br1sy>.
- Karaman M, Lerma E, Cavazos J, Watson J. (2019). Predictors of Academic Stress Among College Students. USA. Journal of College Counseling. 22(1): 41-55. <https://doi.org/10.1002/jocc.12113>
- Mao Y, Zhang N, Liu J, Zhu B, He Rongxin, Wang X. (2019). A systematic review of depression and anxiety in medical students in China. United Kingdom. BMC Medical Education. 327(19): 203-209. <https://n9.cl/6btam>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). En tiempos de estrés, haz lo que importa.
- Organización Panamericana de la Salud. (2022) La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo. <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>
- Sánchez Domínguez P, Damian Mendoza E, Pozo Osorio , Baz Salinas EA. (2022). Estrés académico y ansiedad en estudiantes de psicología. México. Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. (1). <https://n9.cl/uqhfi>

- Spielberg D. (2010). Test Anxiety Inventory. Wiley Online Library [Internet]. Disponible en:
<https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0985>
- Sullca Vila G. (2020). Estrés académico en estudiantes del primer ciclo de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener. Lima. [Tesis de grado, Universidad Norbert Wiener].
- Valenzuela N, Quiñones A. (2021). Estado del arte sobre la relación del estrés académico y el rendimiento en estudiantes universitarios, con la mediación de dos variables. Mexico. *MLS Educational Research* 5(2): 39-58 <https://n9.cl/178bf>
- Vallejo L, Arévalo M, Vallejo J. (2020). Estudiantes universitarios de la Ciudad de Medellín durante la época de confinamiento por Covid-19. Colombia. *Poliantea*. 15(27): 67-77.
<https://journal.poligran.edu.co/index.php/poliantea/article/view/1701>
- Vivanco A, Saroli D, Caycho T, Rodríguez T, Carbajal C, Noé M. (2020). Ansiedad por COVID-19 y salud mental en estudiantes universitarios. *Rev. Invest. Psico.* 23(2): 197-215.
<https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19241>