

Revista Chilena de Neuropsiquiatría

ISSN: 0034-7388

directorio@sonepsyn.cl

Sociedad de Neurología, Psiquiatría y
Neurocirugía de Chile

Chile

Jerez-Mendoza, Mónica; Oyarzo-Barría, Carolina
Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los
Lagos Osorno
Revista Chilena de Neuropsiquiatría, vol. 53, núm. 3, septiembre, 2015, pp. 149-157
Sociedad de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía de Chile
Santiago, Chile

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=331542277002>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno

Academic stress in students from department of health of the University of Lagos Osorno

Mónica Jerez-Mendoza^{1,a} y Carolina Oyarzo-Barría^{1,b}

Introduction: The demands faced by students in an academic institution often result in an inevitably stressful experience. In this study we aimed to identify the prevalence of stress in students from the University of Los Lagos, Osorno. **Methods:** A sample of 314 nursing, speech and hearing therapy, kinesiology and nutrition students was included in the study. We applied the SISCO inventory of academic stress that measures stress level, stress factors, symptoms and coping strategies. **Results:** 98% of students have experienced academic stress, with women (96.24%) being more stressed than men (88.57%). The stressors most frequently mentioned by students were student assessments (exams) (95.6%) and overload of homework and assignments (92.3%). A significant difference was found in the “student assessment” factor among university courses (p -value < 0.009). Regarding the stress symptoms, most report drowsiness (86.3%) and concentration problems (77.4%). Significant differences were found, according to course, in chronic fatigue (p -value < 0.002) and digestion problems (p -value < 0.006). With regard to gender, several of the symptoms are more prevalent in women. **Conclusions:** There is a high prevalence of stress in students in the area of health. Women have higher levels of stress. Differences were observed in the student assessment, chronic fatigue and abdominal pain factors, according to university course. Kinesiology is the course with the lowest level of stress in each of these factors.

Key words: Academic stress, stressor, university students.

Rev Chil Neuro-Psiquiat 2015; 53 (3): 149-157

Introducción

El estrés es el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales ante situaciones que significan una demanda de adaptación mayor que lo habitual para

el organismo, y/o son percibidas por el individuo como amenaza o peligro, ya sea para su integridad biológica o psicológica¹.

Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de posgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta

Recibido: 18/03/2015

Aceptado: 13/08/2015

Los autores no presentan ningún tipo de conflicto de interés.

¹ Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos, Osorno, Chile.

^a Nutricionista, Magíster en atención primaria en salud Universidad Las Palmas Gran Canaria, España.

^b Ingeniero en alimentos Universidad de Los Lagos, Osorno, Chile.

tensión, a ésta se le denomina estrés académico, y ocurre, tanto en el estudio individual, como en el aula escolar² y según Lazarus el estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media-superior y superior que tienen como fuente a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar³.

El estrés académico es un proceso sistemático de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores. Segundo: estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (que son los indicadores del desequilibrio), y tercero: este desequilibrio sistemático obliga al alumno a realizar acciones de adaptación para restaurar el equilibrio sistemático, lo que se conoce como estrategias de afrontamiento, esta valoración constituye un proceso psicológico de interpretación que se pone en marcha cuando el entorno se considera amenazante y cada sujeto tiende a la utilización de los estilos de afrontamiento que domina, sea por aprendizaje o por descubrimiento fortuito, en una situación de emergencia⁴.

Dentro de los factores estresores que existen en los estudiantes están el tiempo limitado para hacer sus quehaceres y las sobrecargas de tareas y trabajos⁵. Las evaluaciones conforman, en cierta medida, uno de los estresores académicos más importantes en la vida estudiantil, con sensibles efectos a nivel conductual, cognitivo y fisiológico-emocional⁶. Diversos estudios señalan que los estresores que más les afectan a los estudiantes en las prácticas clínicas son los relacionados con el desconocimiento, impotencia e incertidumbre ante una situación clínica, el aumento de la carga de trabajo, falta de tiempo y algunos aspectos de la clínica^{7,8}.

Para cualquier institución educativa es importante conocer los niveles de estrés académico en sus estudiantes, ya que el estrés se ha asociado a enfermedades como la depresión⁹, enfermedades infecciosas¹⁰ y complementariamente pudiera ocasionar factores de riesgo para la salud como es

el consumo de alcohol y droga en los estudiantes¹¹.

El estrés aparece como un fenómeno frecuente en los estudiantes del área de la salud especialmente en mujeres^{10,11} para poder cumplir el alto nivel de exigencia de estas carreras, sabiendo que debe reducirse la sobrecarga, ya que la ausencia de estrés disminuye la probabilidad de padecer una enfermedad infecciosa y que el grado con que se experimenta el estrés tiene relación directa con la frecuencia de infecciones¹⁰.

El objetivo de este trabajo es identificar la presencia de estrés académico, los factores estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento que presentan los alumnos del área de la salud de la Universidad de Los Lagos de Osorno.

Material y Método

Se trata de un estudio no experimental descriptivo de corte transversal, ya que no hay manipulación de variables y los datos son recolectados en un solo momento.

La población a estudiar son todos los alumnos de las carreras del área de la salud de la Universidad de Los Lagos de Osorno (712) del que se realizó un muestreo probabilístico estratificado por carrera arrojando un tamaño muestral de a lo menos 250 alumnos con un 95% de confianza.

Se muestrearon 20 alumnos de fonoaudiología, 76 alumnos de kinesiología, 92 alumnos de nutrición y 126 alumnos de enfermería.

Para la recolección de la información se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el inventario SISCO del estrés académico v2 el cual fue validado en el año 2006 por Barraza¹² a través de teorías y conceptos que llevan a su desarrollo, presentando sólidas propiedades psicométricas.

Este cuestionario escrito es autoadministrado con escala de medición tipo Likert, permite identificar el nivel de estrés (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho), los factores estresores recurrentes, síntomas o reacciones al estímulo estresor y el uso de las estrategias de afrontamientos en donde cada uno de ellos presenta cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre). La confiabilidad y validez del

instrumento en este estudio se realizó a través de 4 apartados: confiabilidad, análisis de consistencia interna, análisis de grupos contrastados y análisis factorial. De los diferentes procedimientos existentes para establecer la confiabilidad de un proceso de medición, se optó por el alfa de Cronbach para medir la fiabilidad del proceso de medición, este proceso se aplicó a la escala general y a cada una de sus dimensiones. La confiabilidad del instrumento general arrojó un alfa de Cronbach de 0,875 y la fiabilidad para cada dimensión es: Estresores (0,79), Síntomas (0,88) y Estrategias de Afrontamiento (0,68).

Las dimensiones establecen una sinergia positiva, dos de ellas ven incrementada su confiabilidad en la escala, más que en forma individual y una mantiene su fiabilidad individual a nivel de escala general.

Para analizar la correlación entre cada pregunta de cada ítem se llevó a cabo el análisis factorial, el resultado mostró que era posible factorizar las preguntas para evaluar cada ítem de manera global a través del análisis factorial de componentes principales (AFCP) ya que se determinó la validez de constructo del instrumento, considerando los requisitos del test de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) que arrojó un valor de 0,882 y la prueba de esfericidad de Bartlett fue significativa 0,000. Estos valores indican que es pertinente realizar un análisis factorial de la matriz de correlaciones.

El número de factores se estableció incorporando los autovalores superiores a 1.

El primer componente (estresores) presentó 9 ítems con saturaciones mayores a 0,35. El segundo componente (síntomas) presentó 15 ítems con saturaciones sobre 0,35 y el tercer componente (estrategias de afrontamiento) presentó 8 ítems con saturaciones sobre 0,35. Estos tres factores explican el 55,29% de la varianza total.

Para analizar la consistencia interna se aplicó el estadístico r de Pearson que permitió correlacionar el puntaje global del instrumento con los puntajes específicos de cada ítem, en donde todos los ítems se correlacionan con el puntaje global obtenido en la prueba. Esta correlación en todos los casos tuvo un nivel de significación menor a 0,05.

Para analizar el poder discriminativo de los ítems, como parte del procedimiento de grupos contrastados, se utilizó la prueba t-students que se basa en la diferencia de medias, lo que nos permite conocer si los estudiantes que presentan mayor grado de estrés (25% superior) muestran diferencia con respecto a aquellos que señalan tener menos estrés académico (25% inferior), arrojando significancia 0,000 lo que indica que sí existe diferencia entre los grupos estudiados.

Se confirma la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados.

Para el análisis de los resultados se utiliza estadística descriptiva obteniendo las frecuencias y porcentajes de las distintas variables, se efectúa una prueba no paramétrica debido al nivel de escala ordinal de la variable utilizando la prueba de Kruskal Wallis para ver si hay diferencias significativas entre las carreras estudiadas y la prueba U de Mann-Whitney de muestras independientes para comparar entre género.

Los datos fueron recolectados en las salas de clases donde se les dio a conocer el objetivo del estudio y el consentimiento informado que debían firmar para participar de la investigación mencionando los principios éticos de nuestro estudio, la participación fue voluntaria y se les dio la posibilidad de retirarse en cualquier momento si así lo estimaban necesario, asegurando el resguardo de la identidad y la confidencialidad ya que la información recolectada sólo se utilizará para fines académicos.

El programa utilizado para el análisis estadístico de los datos fue el SPSS (Statistical Product and Service Solutions Versión 20.0).

Resultados

De la población total el 75% correspondió a estudiantes mujeres y el 25% a hombres lo cual es representativo de la población total del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos. Con respecto a las carreras estudiadas el 6,4%

correspondían a estudiantes de Fonoaudiología (80% mujeres), 24,2% a Kinesiología (45% mujeres), 29,3% a Nutrición (91% mujeres) y 40,1% a la carrera de Enfermería (81% mujeres).

Del total de los alumnos, el 98,4% señala haber presentado estrés académico durante el semestre, señalando la mayoría (85%) de los alumnos niveles altos (3, 4 y 5) de estrés académico, existiendo diferencia entre géneros ya que el 96,24% de las mujeres presentan niveles elevados de estrés *versus* un 88,57% en los hombres.

Al observar la Tabla 1 podemos encontrar que las demandas del entorno que son valoradas con mayor frecuencia como estresores por los alumnos son las evaluaciones de los profesores (95,6%), la sobrecarga de tareas y trabajos (92,3%) y el tiempo limitado para la realización de trabajos (86%).

Es importante mencionar que dentro de la categoría de “Otro” la mayoría de los estudiantes encuestados señaló como estresores las prácticas clínicas.

Para analizar si existe diferencia significativa, entre las carreras estudiadas con respecto a los estresores, se utilizó la prueba no paramétrica de Kruskal Wallis, la que indicó que existe diferencia significativa en la percepción de las evaluaciones de los profesores ($Sig < 0,05$) con respecto a las distintas carreras estudiadas. Arrojando una diferencia

significativa entre las carreras de Kinesiología y Nutrición siendo esta última la que presenta mayor nivel de estrés con respecto al estresor mencionado anteriormente.

Para analizar si existe diferencia entre género se utilizó la prueba de Mann-Whitney que indicó diferencia entre la sobrecarga de tareas y trabajos, la personalidad y carácter del profesor, las evaluaciones de los profesores y los problemas con los horarios de clases, siendo el género femenino el más estresado en los tres primeros estresores mencionados y con respecto al problema de horario de clases los hombres tienen mayor nivel de estrés.

Al observar la Tabla 2, podemos percibirnos que las tres carreras analizadas presentan diferencia significativa de los niveles cursados con respecto al estresor de las evaluaciones de los profesores, presentando las carreras de Kinesiología y Nutrición un estrés mayor en el cuarto año de la carrera, mientras que Enfermería presenta mayor nivel de estrés en el segundo año. Con respecto al tipo de trabajo que le solicitan los profesores, Kinesiología y Nutrición muestran una diferencia de los niveles siendo el cuarto año el que presenta mayor estrés y en el caso de la carrera de Nutrición presenta menor estrés en el quinto año siendo importante mencionar que Enfermería y Kinesiología aún no tienen alumnos en quinto año.

Tabla 1. Frecuencia porcentual de las demandas del entorno valoradas como estresores y comparación entre las carreras y género de los estudiantes

Estresores	%	Sig*	Sig**
Las competencias con los compañeros de grupo	29,2	0,567	0,719
Sobrecarga de tareas y trabajos	92,3	0,055	0,000
La personalidad y el carácter del profesor	67,8	0,165	0,050
Las evaluaciones de los profesores	95,6	0,009	0,000
Problemas con el horario de clases	52,8	0,665	0,045
El tipo de trabajo que le piden los profesores	78,4	0,07	0,159
No entender los temas que se abordan en clases	64,6	0,277	0,141
Participación en clases	57,3	0,824	0,055
Tiempo limitado para hacer los trabajos	86	0,081	0,081
Otro	11,1	0,11	0,086

*Comparación entre carreras estudiadas. **Comparación entre género de los estudiantes.

Los alumnos de Nutrición, aparte de presentar diferencia en los dos estresores ya mencionados, también presentaron diferencia significativa en las sobrecargas de tareas y trabajos, problemas con los horarios de clases y tiempo limitado para hacer tra-

bajos, coincidiendo en los tres estresores que presentan mayor nivel de estrés los alumnos de tercer año y menor estrés los estudiantes de quinto año.

Según la Tabla 3, los síntomas que se presentan con mayor frecuencia en los alumnos son la som-

Tabla 2. Comparación de los niveles cursados de las distintas carreras estudiadas con respecto a los estresores

Estresores	Enfermería	Kinesiología	Nutrición
Las competencias con los compañeros de grupo	0,435	0,494	0,521
Sobrecarga de tareas y trabajos	0,760	0,094	0,001
La personalidad y el carácter del profesor	0,864	0,612	0,129
Las evaluaciones de los profesores	0,036	0,035	0,012
Problemas con el horario de clases	0,076	0,059	0,006
El tipo de trabajo que le piden los profesores	0,648	0,037	0,000
No entender los temas que se abordan en clases	0,251	0,389	0,568
Participación en clases	0,295	0,897	0,396
Tiempo limitado para hacer los trabajos	0,604	0,141	0,003
Otro	0,921	0,152	0,340

Tabla 3. Frecuencia porcentual con que se presentan los síntomas al estímulo estresor y comparación entre las distintas carreras estudiadas y el género de los estudiantes

Síntomas	%	Sig*	Sig**
Trastorno en el sueño	69,7	0,212	0,001
Fatiga crónica	72,6	0,002	0,000
Dolores de cabeza o migrañas	61,5	0,474	0,000
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	44,9	0,006	0,000
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	58,3	0,689	0,836
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	86,3	0,269	0,000
Inquietud (Incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	76,1	0,218	0,008
Sentimientos de depresión o tristeza	53,2	0,144	0,000
Ansiedad, angustia o desesperación	67,2	0,058	0,006
Problemas de concentración	77,4	0,573	0,843
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	50,3	0,656	0,188
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir	34,7	0,668	0,035
Aislamiento de los demás	29,6	0,849	0,572
Desgano para realizar las labores escolares	72,6	0,187	0,114
Aumento o reducción del consumo de alimentos	68,8	0,563	0,010
Otro	4,1	0,789	0,308

*Comparación entre carreras estudiadas. **Comparación entre género de los estudiantes.

Tabla 4. Frecuencia porcentual de uso de las estrategias de afrontamiento y comparación entre las distintas carreras estudiadas y el género de los estudiantes

Estrategias de afrontamientos	%	Sig*	Sig**
Habilidad asertiva	82,5	0,926	0,472
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	78,3	0,549	0,052
Concentrarme en resolver la situación que me preocupa	89,8	0,813	0,411
Elogios a sí mismo	43,9	0,381	0,000
La religiosidad	36,9	0,164	0,010
Búsqueda de información sobre la situación	72,9	0,194	0,327
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	84,4	0,085	0,118
Ventilación y confidencias	72,3	0,905	0,010
Otra	2,5	0,267	0,114

*Comparación entre carreras estudiadas **Comparación entre género de los estudiantes.

nolencia o mayor necesidad de dormir (86,3%), los problemas de concentración (77,4%) y la inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) (76,1%).

Con respecto a la comparación por carreras existe diferencia significativa en los síntomas de fatiga crónica y problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea ($\text{Sig} < 0,05$), la diferencia significativa en el síntoma de fatiga crónica se da entre las carreras de Kinesiología y Nutrición siendo esta última la que presenta mayormente este síntoma y con respecto a los problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea las carreras que se diferencian son Kinesiología y Enfermería siendo esta última la que presenta mayormente el síntoma antes mencionado.

Con respecto a la comparación por género se utilizó la prueba de Mann-Whitney la que arrojó diferencia significativa en trastornos del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas de digestión, somnolencia, inquietud, sentimientos de depresión o tristeza, ansiedad o angustia, tendencia a polemizar y aumento o reducción del consumo de alimentos, presentando mayormente todos los síntomas mencionados anteriormente el género femenino.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la Tabla 4 podemos decir que las estrategias de afrontamiento que utilizan con mayor frecuencia los estu-

diantes del área de la salud son: el concentrarse en resolver la situación que le preocupa (89,8%), tratar de obtener lo positivo de la situación (84,4%) y la habilidad asertiva (defender sus preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros) (82,5%).

No existe diferencia significativa en las estrategias de afrontamiento de los estudiantes con respecto a las distintas carreras cursadas, pero con respecto al género existe diferencia entre los elogios a sí mismo, religiosidad y ventilación y confidencias. Siendo las mujeres las que utilizan mayormente el afrontamiento de la religiosidad y las confidencias, mientras que los hombres los elogios a sí mismo.

Discusión

Los resultados de la presente investigación concuerdan con estudios nacionales e internacionales en relación a la alta prevalencia de estrés en los estudiantes universitarios^{10,13-15} y al predominio del estrés en el sexo femenino^{10,16,17}.

En relación a los factores estresores los más recurrentes en las diferentes carreras fueron las evaluaciones de los profesores, la sobrecarga de tareas y trabajos y el tiempo limitado para la realización de trabajos, resultados similares a los obtenidos en los estudios de Barraza 2007¹⁸, Díaz 2010¹⁹ y con los del estudio de Del Toro 2011²⁰. Al igual que en el estudio de Barraza 2008²¹ las competencias con los

compañeros de grupo son la fuente de estrés que menos preocupa a los componentes de la muestra. En relación a los estresores estos se analizaron por cada nivel de las distintas carrera estudiadas, exceptuando Fonoaudiología debido a que solamente se encuentra en el primer año, dando como resultado que en las tres carreras existe diferencia significativa por niveles en las evaluaciones de los profesores encontrándose que Enfermería presenta mayor nivel de estrés en los estudiantes de segundo año mientras que en Kinesiología y Nutrición se da en los estudiantes de cuarto año, esto se debe a que en estos niveles prevalecen las evaluaciones de los docentes en aula mientras que en los niveles siguientes se realizan las prácticas clínicas donde las evaluaciones tienen distintos formatos. En el caso de Nutrición se suman cuatro estresores al ya mencionado en los cuales se encontró diferencias significativas por nivel: sobrecarga de tareas y trabajo, problemas con el horario de clases, tipo de trabajo que piden los profesores y el tiempo limitado para hacer trabajos, siendo los estudiantes de quinto año los que presentan menos estrés en todos ellos, esto se debe a que en este nivel los estudiantes se encuentran cursando los internados profesionales, cuyos horarios están establecidos y no presentan variaciones, hay menor cantidad de trabajos y tareas solicitadas y hay dedicación exclusiva para

cada uno de ellos. Sin embargo, sería recomendable realizar un estudio que aborde los factores estresores en estudiantes que cursan las prácticas clínicas.

Los síntomas que se presentan con mayor prevalencia en los estudiantes son la somnolencia, problemas de concentración e inquietud, siendo el primero el que se presenta con mayor proporción en la muestra (86,3%) concordando con otras investigaciones^{21,22}. Este es un aspecto importante, ya que la somnolencia podría explicar problemas de desempeño: desconcentración, desinterés, olvido, desatención, falta de agilidad mental y vigor físico, factores que pueden generar problemas de desempeño académico²³.

Las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes son “concentrarme en resolver la situación que me preocupa”, “tratar de obtener lo positivo de la situación” y la “habilidad asertiva” resultados similares a los obtenidos por Díaz en 2010¹⁹ y Ortiz en 2013²⁴ y las estrategias menos utilizadas fueron “la religiosidad” y “elogios a sí mismo” tal como lo obtenido por Barraza en 2008²¹.

Para finalizar podemos mencionar que es de suma importancia implementar estrategias a nivel institucional que permitan prevenir y/o aminorar los efectos del estrés, fenómeno frecuente en los estudiantes, debido a que es un factor de riesgo para el bajo rendimiento académico.

Resumen

Introducción: Las exigencias a las cuales se ven enfrentados los estudiantes de una institución académica suele ser una experiencia que, inevitablemente, produce estrés en los alumnos. La presente investigación pretende identificar la prevalencia de estrés en estudiantes de la Universidad de Los Lagos, Osorno. **Método:** La muestra estuvo compuesta por 314 alumnos de las carreras de Enfermería, Fonoaudiología, Kinesiología y Nutrición, a los que se les aplicó el inventario SISCO del estrés académico que mide nivel de estrés, factores estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. **Resultados:** Un 98% de los estudiantes han presentado estrés académico, señalando estar más estresadas las mujeres (96,24%) que los hombres (88,57%). Los estresores más mencionados por los alumnos fueron las evaluaciones de los profesores (95,6%) y la sobrecarga de tareas y trabajos (92,3%). Existiendo diferencia significativa entre las carreras en las evaluaciones de los profesores (Sig. 0,009). Con respecto a los síntomas la mayoría de los encuestados señalan haber tenido somnolencia (86,3%) y problemas de concentración (77,4%),

presentando diferencia por carreras en fatiga crónica (0,002) y problemas de digestión (0,006) y en cuanto al género existe diferencia en varios de los síntomas que son presentados mayormente en las mujeres. **Conclusiones:** Existe una alta prevalencia de estrés en los estudiantes del área de la salud, indicando un mayor estrés el género femenino existiendo diferencia por carreras en las evaluaciones de los profesores, fatiga crónica y dolores abdominales, siendo la carrera de Kinesiología la que presenta menor nivel de estrés en cada una de ellas.

Palabras clave: Estrés académico, estresores, estudiantes universitarios.

Referencias bibliográficas

1. Trucco M. Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales. *Rev Chil Neuro-Psiquiat* 2002; 40: 8-19.
2. Orlandini A. El estrés, qué es y cómo evitarlo. México: Fondo de Cultura Económica 1999.
3. Lazarus RS. Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud. Bilbao: Desclée de Brouwer 2000.
4. Barraza A, Acosta M. El estrés de examen en educación media superior. Caso Colegio de Ciencias y Humanidades de la Universidad Juárez del Estado de Durango. *Innovación Educativa* 2007; 7: 17-37.
5. Mendoza L, Cabrera E, González D, Martínez R, Pérez E, Saucedo R. Factores que ocasionan estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Enfermería* 2010; 4: 35-45.
6. Martín I. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología* 2007; 25: 87-99.
7. López F, López M. Situaciones generadoras de estrés en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas. *Ciencia y Enfermería* XVII 2011; 2: 47-54.
8. Fonseca J, Divaris K, Villalba S, Pizarro S, Fernández M, Codjambassis A, *et al.* Perceived sources of stress amongst Chilean and Argentinean dental students. *Eur J Dent Educ* 2013; 17: 30-8.
9. Barra E, Cerna R, Kramm D, Véliz V. Problemas de salud, estrés, afrontamiento, depresión y apoyo social en adolescentes. *Terapia Psicológica* 2006; 24: 55-61.
10. Marty M, Lavín M, Figueiroa M, Larraín D, Cruz C. Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. *Rev Chil Neuro-Psiquiat* 2005; 43: 25-32.
11. Pulido M, Serrano M, Valdés E, Chávez M, Hidalgo P, Vera F. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud* 2011; 21: 31-7.
12. Barraza A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de Psicología Iztacala* 2006; 9: 110-29.
13. González H, Delgado H, Escobar M, Cárdenas M. Asociación entre el estrés, el riesgo de depresión y el rendimiento académico en estudiantes de los primeros semestres de un programa colombiano de medicina. *FEM* 2014; 17: 47-54.
14. Baader T, Rojas C, Molina J, Gotelli M, Álamo C, Fierro C, *et al.* Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgo emocionales asociados. *Rev Chil Neuro-Psiquiat* 2004; 52: 167-76.
15. Arrieta K, Díaz S, González F. Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de odontología: prevalencia y factores relacionados. *Revista Colombiana de Psiquiatría* 2013; 42: 173-81.
16. Icart M, Pulpón A, Icart M. Trastornos menores de salud en una muestra de estudiantes de la Universidad de Barcelona. *Educ. Med* 2006; 9: 42-7.
17. Feldman L, Goncalves L, Chacón G, Zaragoza J, Bagés N, De Pablo J. Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *UNIV PSYCHOL* 2008; 7: 739-51.
18. Barraza A, Selerio J. El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. *Revista de Investigación educativa Duranguense* 2007; 7: 48-65.

19. Díaz Y. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina. *Rev Hum Med* 2010; 10: 0-0.
20. Del Toro A, Gorguet M, Pérez Y, Ramos D. Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar. *MEDISAN* 2011; 15: 17-22.
21. Barraza A. El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana* 2008; 26: 270-89.
22. Del Toro A, Gorguet M, González M, Arce D, Reinoso S. Terapia floral en el tratamiento de estudiantes de medicina con estrés académico. *MEDISAN* 2014; 18: 890-9.
23. Ayala R, Pérez M, Obando I. Trastornos menores de salud como factores asociados al desempeño académico de estudiantes de enfermería. *Enferm glob* 2010; 18: 0-0.
24. Ortiz S, Tafoya S, Farfán A, Jaimes A. Rendimiento académico, estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos del programa de alta exigencia académica de la carrera de medicina. *Rev Fac Med* 2013; 21: 0-0.

Correspondencia:

Mónica Jerez-Mendoza
Avenida Alcalde Alberto Fuchslocher 1305
Osorno, Chile.
Código postal: 5311157
Teléfono: +56-966179700
E-mail: monica.jerez@ulagos.cl