

Incidencia del Burnout Estudiantil a partir de factores de Estrés Académico en estudiantes de Psicología

Licda. Milagro del C. Jaén

Universidad Especializada de las Américas. Panamá

Psicología

Correo electrónico: milagrojaen06@gmail.com

Dra. Analinnette Lebrija

Universidad Especializada de las Américas. Panamá

Psicología Educativa y Evaluación

Correo electrónico: ani_lebrija@hotmail.com

Fecha de recepción: 9-mar-18

Fecha de aceptación: 1-jun-18

Resumen

El estudio del estrés académico ha sido incursionado en algunos países, sin embargo, son pocas las investigaciones en Panamá, que con certeza describan factores físicos, sociales y psicoafectivos que el estudiante de educación superior percibe como estresantes, y, que a elevados niveles de estrés y poco manejo del mismo se podría desarrollar un estado de burnout estudiantil dentro del área académica. El estrés académico se entiende como la reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual que tiene el alumno ante eventos y estímulos académicos (Berrío, 2011). Es así como, el presente estudio de investigación, tiene el objetivo principal de describir aquellos factores de estrés académicos que pudiesen incidir de forma relevante en el burnout estudiantil a niveles universitarios.

Es un estudio no experimental, descriptivo, puesto que se objeta al análisis de cada factor considerado como estresante dentro del ambiente académico, las estrategias o técnicas de afrontamiento de los estudiantes ante dichas situaciones de estrés y la manera en que esto influye en su desempeño académico. Los resultados obtenidos a partir de los instrumentos y herramientas de recolección de datos, muestran de forma interesante aquellos factores físicos constantes del estrés, los factores sociales y las estrategias poco desarrolladas en los estudiantes de este nivel al enfrentarse a situaciones de estrés académico.

Palabras Clave: *estrés académico, burnout estudiantil, factores de estrés, estrategias de afrontamiento, hábitos de estudio.*

Incidence of Student Burnout from factors of Academic Stress in students of Psychology

Abstract

The study of academic stress has been explored in some countries, however, there are few researches in Panama, which certainly describe physical, social and psycho-affective factors that the student of higher education perceives as stressful, and, that at high levels of stress and little management of it could develop a state of student burnout within the academic area. Academic stress is understood as the physiological, emotional, cognitive and behavioral activation reaction the student has to events and academic stimuli (Berrío, 2011). Thus, the present research study has the main objective of describing those academic stress factors that could significantly affect student burnout at university levels.

It is a non-experimental, descriptive study, since it is objected to the analysis of each factor considered as stressful within the academic environment, the coping strategies or techniques of students in these stress situations and the way in which this influences their academic performance. The results obtained from the data collection tools and tools, show in an interesting way those constant physical factors of stress, social factors and underdeveloped strategies in the students of this level when facing situations of academic stress.

Key Words: *academic stress, student burnout, stress factors, coping strategies, study habits.*

Introducción

El estrés es un fenómeno mundial de la salud y bienestar físico-mental que ha sido destacado particularmente en el área de estudios de las ciencias médicas. Stora (1991) sostenía que el estrés era un proceso físico, químico o emocional, productor de una gran tensión que puede llevar a la enfermedad. El nacimiento de una aproximación contemporánea del estrés se encuentra en los planteamientos y propuestas de Selye (1956), quien fue pionero en la investigación de este concepto.

Según Martínez (2007), es a partir de las postulaciones de Selye, que el estrés se concibe como la sumatoria de las respuestas inespecíficas a distintos factores (patologías, elementos cotidianos, sustancias de abuso, hábitos desordenados en la vida, mudanza en los entornos familiares y laborales) que inciden en un individuo. A pesar de tan elaborado modelo, uno de los señalamientos fundamentales que se promulgó a este planteamiento, desde la Psicología, es el de dar mayor relevancia a las respuestas fisiológicas, dejando a un lado que las consecuencias estresoras están apoyadas también por factores psicológicos, como muestra: el subjetivismo perjudicial del amenazante estresor.

Existen muchos paradigmas que han proporcionado definiciones variadas al referirnos al estrés, sin embargo, consideramos importante resaltar que dentro de las conceptualizaciones propuestas para atender al estrés; Berrío (2011) argumenta que el estrés no es tóxico a cabalidad como algunos lo tienen por entendido, puesto que, siendo una respuesta natural del organismo, el ser humano cuenta con herramientas para afrontarlo exitosamente; el mismo favorece a la activación del cuerpo para solucionar un problema o adaptarse a una situación incómoda; puede ser utilizado como una herramienta funcional en el día a día del ser humano.

Es allí donde surge la propuesta de dos tipos de estrés interesantes para nuestro estudio. Berrío (2011) sugería la existencia del estrés positivo (eustrés) y estrés negativo (distrés), denotando que estos dos, forman parte de las estrategias prácticas con las que cuenta el ser humano para encarar las demandas y situaciones externas de estrés a las que debe responder el hombre, afrontándolas para lograr el éxito o cumplimiento de sus metas propuestas.

El eústress según Camargo (2004) es el estrés bueno, no causa daños ni es nocivo para la salud del hombre. Es necesario en cantidades óptimas y es elemental para la vida y la subsistencia del hombre. Este debe funcionar como impulsor

de la vida misma, apoyo para el logro de objetivos, además, tiene grandes beneficios en la adaptación que se requiere para distintos medios y contextos.

El distrés por su parte, se figura como el tipo de estrés altamente nocivo, causa daños al organismo, es patológico, acumula perjuicios en el ser humano; es considerado también como uno de los más sagaces asesinos de las neuronas del hipocampo, contribuyendo así, al desarrollo de múltiples trastornos mentales y potenciando el envejecimiento cerebral, acortando las funciones del mismo y reduciendo su eficacia (Camargo, 2004). Acosta (2011) sostiene que los individuos requerimos de una cantidad específica de estrés para alcanzar un desempeño eficiente en nuestras actividades, a este tipo de estrés lo señala como eustrés, siendo 'eu' el significado de 'bueno' en el vocabulario griego.

Con la aparición de múltiples artículos e investigaciones sobre el estrés desde inicios del siglo XX, surgen diversas postulaciones acerca de los entornos en donde se desarrolla mayor nivel de estrés, este último a su vez provocaría consecuencias a niveles de salud física y mental, estados de agotamiento profundo y crónico, y, en los casos más extremos; la muerte. Con estos nuevos enfoques, aparece también a partir del siglo XXI, el estudio del estrés académico precedido por Arturo Barraza (2003).

Según uno de los últimos informes de la OMS (Organización Mundial de la Salud) el 25% de las muertes anuales en nuestro país son ocasionadas por diferentes enfermedades coronarias con una fuerte vinculación al estrés vivido dentro de las familias, en el trabajo, o situaciones personales (Diario La Prensa Panamá, 2013).

El campo académico no está exento de las consecuencias que conlleva el estrés y su padecimiento, el estrés está presente en la mayor parte de los entornos de desarrollo del ser humano y las experiencias que tiene día a día (Berrío, 2011); todo esto igualmente aplicable en la educación, específicamente en el entorno universitario donde se desarrolla nuestra investigación.

El estrés académico es la reacción natural y esperada que se tiene hacia las demandas y exigencias del entorno educativo y académico (Monzón, 2007). Las tareas continuas, los exámenes constantes, la relación entre compañeros, las actitudes de los docentes, entre otros, figuran entre los factores que se perciben como estresores según los estudiantes según Barraza, (2007). Es importante resaltar que la valoración, apreciación, percepción o evaluación cognitiva comprende el sistema a través del que se estima si una situación

o evento es significativo para el bienestar y la salud y de qué manera lo es (Cabanach, 2010).

Dentro de esa valoración, predomina la función cognitiva del estudiante como elemento moderador de estrés. También se destacan las estrategias de afrontamiento y manejo del estrés, que el estudiante puede emplear, entre ellas: el optimismo, disposición, autoeficacia, hábitos de estudio, práctica regular de ejercicios de relajación, entre otros (Martínez, Reyes, et al, 2006).

Ahora bien, el estrés académico y sus implicaciones en la salud física y mental del estudiante universitario, no es independiente de las consecuencias ligadas al conocido Síndrome de Burnout que presentan trabajadores, profesionales, o cualquier persona que realice una ocupación. En el ámbito académico, se le conoce como Burnout estudiantil, siendo este, la secuela negativa al estrés crónico sujeto a la experiencia de estar emocionalmente agotado, incubar actividades exigentes y los sentimientos negativos hacia las personas con quienes se comparte diariamente; aparece también la devaluación del propio individuo hacia su rol profesional, y en nuestro caso, el rol docente y futuro profesional.

El Síndrome de Burnout en el estudiante puede ser causado por un estado crítico de estrés académico (González, 2002). Se presenta como consecuencia de la intensidad de las demandas o problemas académicos asociados a las vivencias negativas que se pudiesen producir; existiendo así, múltiples fuentes estresantes, entre las mismas podemos mencionar: factores intrínsecos, factores relacionados con el desempeño de los roles, factores interpersonales, factores relacionados con la estructura y el clima académico, el adecuado uso de estrategias de afrontamiento por parte del estudiante, presencia de hábitos de estudio, entre otros (Castillo, 2007).

La educación en sí misma debería ser motivante intrínseca y extrínsecamente; sin embargo, notamos consecuencias de dicho estrés, que figuran en el conocido burnout estudiantil, y sabiendo la condición que produce en el sujeto, comprender este síndrome, haría más práctico el proceso de prevención y afrontamiento del mismo; ya que éste puede ser el preludio de un vida profesional y laboral desgastada y sobrecargada, sin haber si quiera iniciado.

Debido a que, es una realidad contundente según nuestros antecedentes históricos, que el estrés académico tiene graves consecuencias en el desempeño académico y sus futuras repercusiones en el ámbito profesional.

Surge el deseo de investigar a la población universitaria; ya que según Jiménez (2012), las investigaciones identifican al estrés académico como un problema de salud dentro del contexto universitario y las respuestas se dirigen a situaciones desfavorables, ya que, no se le otorga el valor necesario en la praxis educativa.

El estudio para conocer los factores de estrés académico y burnout estudiantil en estudiantes de la Universidad Especializada de las Américas es el prefacio para conocer un fenómeno de la salud tan interesante y a la vez ignorado en nuestro contexto sociocultural, pues se ha destacado según Orlandini (2012) la responsabilidad significativa del estrés en diversos actos delictivos y esto también se puede evadir con investigaciones que ayuden a la comprensión de estas condiciones y eludir macro consecuencias.

Atendiendo a esto, se propone como principal objetivo de este estudio; analizar los factores de estrés, personales y académicos (sociales, psicoafectivos, físicos) que fomentan el burnout estudiantil tomando en cuenta los hábitos de estudio, los niveles de estrés y burnout presentados, para así dar respuesta a la pregunta de investigación: ¿Cuáles son los factores de estrés personales y académicos que promueven el burnout en estudiantes de UDELAS, de la carrera de Psicología del sexto semestre y cómo afecta su proceso de formación académica?

Marco metodológico

Es una investigación de diseño no experimental puesto que el suceso es estudiado desde su contexto originario y no se manipulan las variables; no se hacen modificaciones o intervenciones, es decir se mide el Estrés Académico y el Burnout en los estudiantes de sexto semestre de la licenciatura de Psicología, se observan y analizan en su medio natural (Hernández, 2010). Dentro del diseño se destaca el alcance del mismo, el cual es tipo transversal, ya que, los datos se recogerán a partir de una sola aplicación, en un solo momento y en un tiempo único. Así también el tipo de estudio efectuado es de orden descriptivo, puesto que, se busca determinar las características y perfiles de los estudiantes dentro del fenómeno estudiado y el análisis de cómo interactúan los factores de estrés personales (Hernández, Fernández, Baptista, 2010).

La población participante estuvo compuesta por estudiantes de la Licenciatura en Psicología del sexto semestre del turno vespertino, de la Universidad Especializada de las Américas con sede en la ciudad de Panamá. En total conformaron el grupo estudio, 28 estudiantes, sin tomar en cuenta ninguna característica de inclusión, excepto pertenecer a la carrera de Psicología del sexto semestre de la carrera, turno vespertino.

El tipo de muestra es no probabilística por conveniencia, ya que la elección de los estudiantes no depende de la probabilidad, si no del criterio de inclusión, de estar a la mitad de la carrera universitaria (sexto semestre), por lo cual es el momento idóneo para tener datos y promover estrategias que apoyen la prevención del Burnout (Hernández, 2010).

La primera variable tomada en cuenta para este estudio fue el estrés académico, medido a partir de elementos físicos, sociales y psicoafectivos dentro del ambiente académico. Como segunda variable se valora el burnout estudiantil como condición que comprende el agotamiento emocional, cognitivo y físico provocado por implicaciones prolongadas a situaciones propiciadoras de estrés.

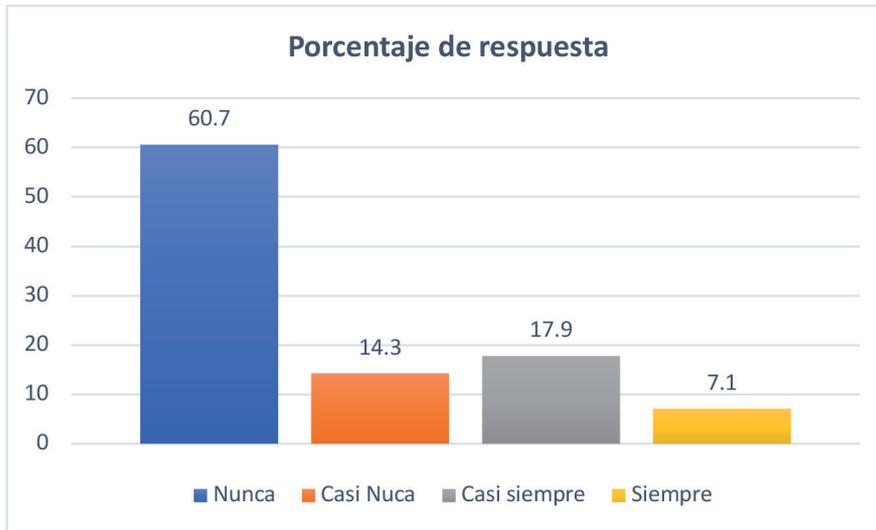
Los instrumentos utilizados para este estudio fueron: una escala tipo Likert para medir los factores de estrés sociales, psicoafectivos y físicos en el contexto académico y su implicación en el burnout estudiantil; un grupo focal destinado a obtener información con respecto a las opiniones, percepciones y puntos de vista acerca del estrés académico y el burnout estudiantil por parte del grupo estudio; y, entrevistas, que permitieron ahondar en análisis de los elementos que constituían nuestra investigación.

El procedimiento para este estudio inicia con la selección y estructuración del tema a indagar según el planteamiento del problema y el desarrollo de las metodologías para el análisis de los fenómenos propuestos. Prosiguieron la elaboración y validación del cuestionario tipo Likert para el que se utilizó un grupo de pilotaje con características similares al grupo de estudio. De dicha aplicación se obtuvo un índice de confiabilidad de 0.807 en el Alfa de Cronbach, por lo que el instrumento mide lo que debe medir adecuadamente.

Luego, se acuerda la aplicación de los instrumentos para la recogida de datos, continuando con el análisis de resultados y la redacción del informe de investigación incluyendo conclusiones, recomendaciones y la propuesta de talleres para empoderar al estudiante de Psicología en hábitos de estudio y técnicas de afrontamiento para manejar factores de estrés académico y prevenir el burnout estudiantil, incluyendo también la parte docente del contexto universitario.

Análisis de resultados

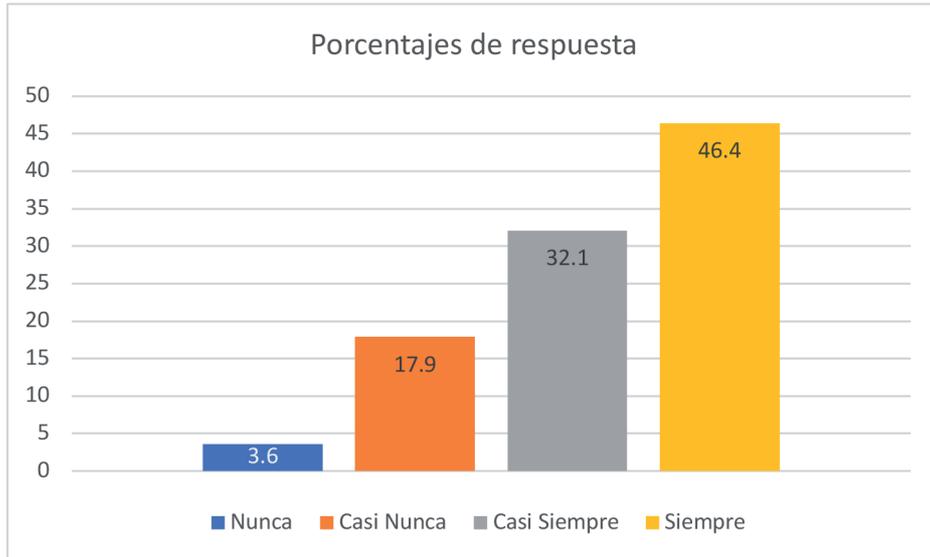
A continuación expondremos los cuadros, Figuras y análisis de los instrumentos y técnicas aplicados a los estudiantes del sexto semestre vespertino de la licenciatura en Psicología de la Universidad Especializada de las Américas.

Figura1: Me cuesta dormir luego de una jornada universitaria.

Fuente: Datos obtenidos de encuesta.

Los resultados obtenidos en la Figura1 muestran a un grupo de 60.7% de estudiantes manifestando que nunca les cuesta dormir luego de una jornada universitaria y un 7.1% que destacan que siempre les cuesta dormir. Ambos extremos resultan interesantes, ya que, en el grupo focal surgieron muchas opiniones acerca del manejo del estrés relacionado con este reactivo. Algunos estudiantes sustentaban que se sentían tan estresados que dormir era su única salida, otros decían que no podían conciliar el sueño por las presiones universitarias que sentían. De esta forma, se corrobora en la Figura 1 que los estudiantes utilizan el sueño como una forma de escapar, mas no enfrentar la situación estresora, lo cual posteriormente podría traer sus consecuencias, puesto que las presiones del estrés, son acumulativas, lo cual nos ayuda a confirmar en nuestros objetivos que la parte de los factores físicos es determinante al momento de evaluar los factores de estrés académico incidentes en el burnout estudiantil.

Figura 2: La personalidad de mis profesores influye en mi ánimo hacia los estudios



Fuente: Datos obtenidos de encuesta.

La Figura 2, muestra que un 46.4% de los estudiantes considera que su ánimo hacia los estudios siempre se ve influenciado por la personalidad de sus profesores quienes de una forma u otra son representantes de la Psicología u otras ciencias, y similarmente deben practicar aquello que perfila al profesional de la Psicología. Así también destacamos al 32.1% de docentes que casi siempre se consideran influenciados por la personalidad de los profesores.

Estos datos de gran relevancia, nos indican a nivel de factores sociales, que los estudiantes consideran a sus profesores como modelos y por ende sus expectativas son altas sobre los mismos, de manera que sus estados de ánimo con respecto a sus estudios en la carrera se pueden ver afectados, debemos resaltar que esto no tiene relación alguna con las características del estudiante con sentido de la autoeficacia.

Aquellos estudiantes que comprenden el más alto porcentaje, destacan por la seguridad ante el público, sin embargo, los otros dos porcentajes (indeciso, casi siempre) igualan la cantidad de estudiantes que nunca sienten inseguridad, lo cual nos hace inferir que dentro del grupo y población de estudio, algunos estudiantes tienen mayor capacidad de enfrentar con éxito el factor social de estrés que otros, siendo tal vez estos últimos, quienes presentan mayores niveles de estrés y que según nuestros objetivos, habría que considerar no solo

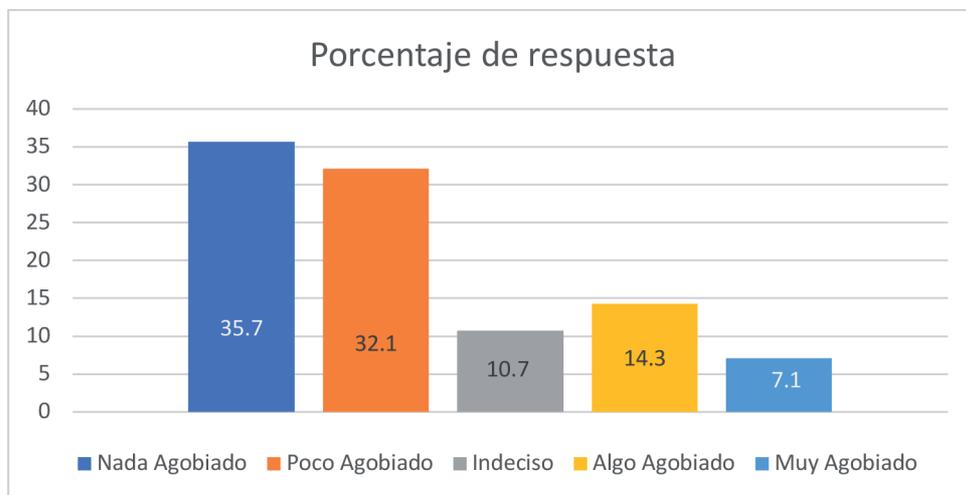
el factor social de estrés alto, sino también la preparación que los alumnos realizan para adquirir los conocimientos de cada materia, allí se reflejan los hábitos y estrategias de estudio, como se muestra en la tabla 1.

Tabla 1: Si mi profesor me formula una pregunta frente a toda la clase, respondo con inseguridad.

Modalidad de Respuesta	Porcentaje
Nunca	32.1%
Casi Nunca	35.7%
Indeciso	10.7%
Casi siempre	21.4%
Total	100%

El análisis es comprendido como una competencia personal y académica en este caso, como denota la Figura 3, tal vez los alumnos no ejercitan esta competencia y por ende no es una de sus destrezas como estudiantes y de no ejercitarse, tampoco será una habilidad diestra en su futuro profesional.

Figura 3: Los trabajos de análisis me agobian



Fuente: Datos obtenidos de encuesta.

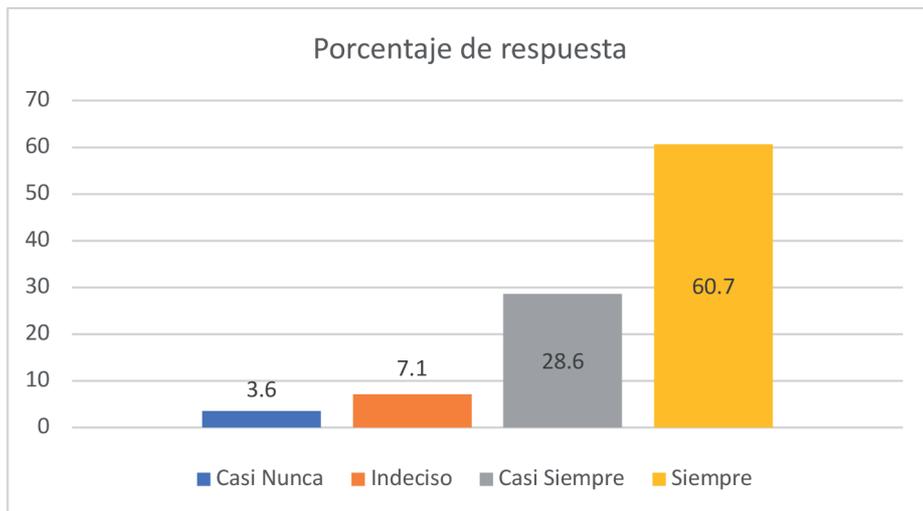
La disciplina Psicológica requiere de análisis continuo y, aunque el porcentaje de estudiantes que consideran esta actividad como estresante marque un 14.3% y un 7.1%, son estudiantes que forman parte de los futuros profesionales de Panamá y estas son competencias que deben procurarse y perfeccionarse a medida que avanza el camino, dentro de nuestras metas en este estudio,

podemos inferir que, para parte de los estudiantes de la población estudiada, el análisis como hábito y estrategia de estudio está considerablemente desvirtuada.

Y tratando los hábitos infravalorados y su gran influencia en la presencia de altos niveles de estrés académico, notamos que este último es en parte el resultante de la adaptación inadecuada del estudiante a su entorno educativo, a su vez, no poseer estrategias predilectas como hábito de estudio le hace vulnerable a la aparición de agotamiento crónico, pudiendo incidir en burnout estudiantil.

Dentro del grupo focal, muchos estudiantes manifestaron que para prevenir el burnout estudiantil es necesario mantener un equilibrio y para eso se necesita organización. A nivel de estudios académicos es necesaria una organización adecuada de asignaturas, actividades extracurriculares, compromisos personales y académicos, entre otros.

Figura 4: La mejor organización de mis apuntes, facilitaría la comprensión de mis asignaciones académicas

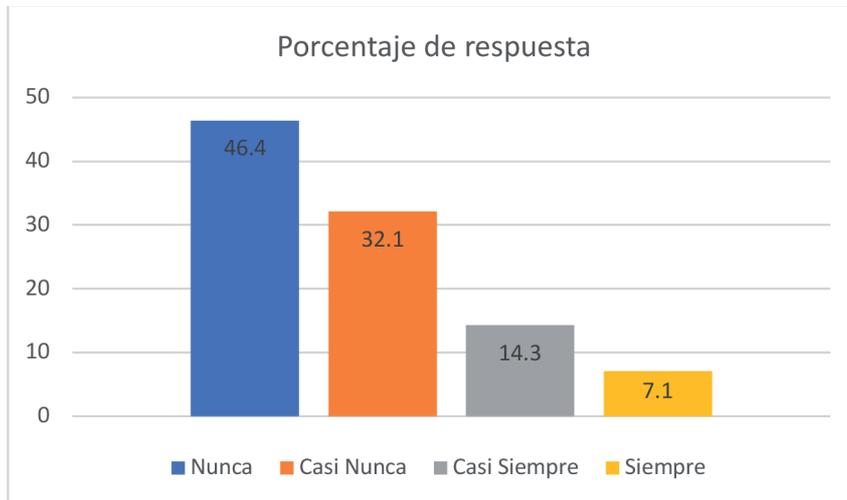


Fuente: Datos obtenidos de encuesta.

La **Figura 4** nos manifiesta que efectivamente, algo que mejoraría la comprensión de las clases, la eficacia durante el periodo académico y por ende disminuiría los niveles de estrés académico; es la organización de apuntes, la cual es entendida como una técnica dentro de los hábitos de estudio, que aparentemente los estudiantes extrapolan a su vida en general, puesto que es necesario manejar el estrés en todos los ámbitos de la vida.

El análisis de estos resultados nos muestra claramente los niveles moderados-altos de estrés académico, la falta de habilidades y estrategias eficientes para afrontar el estrés, también se expone la falta de organización en los estudios que propicia la aparición del estrés académico en el estudiante universitario.

Figura 5: Practico ejercicios de relajación con regularidad



Fuente: Datos obtenidos de encuesta.

Un alto porcentaje de estudiantes de sexto semestre de Psicología, nunca utilizan ninguna técnica de relajación, esto según sus respuestas en el cuestionario. Y resulta interesante este producto, puesto que estamos estudiando un grupo avanzado en la carrera de Psicología y las técnicas y ejercicios de relajación deben ser una herramienta de la cual el estudiante pueda apoyarse en su vida académica, profesional y cotidiana.

Un mínimo de los estudiantes mostraba en sus resultados del cuestionario, el empleo de técnicas de relajación efectivas para manejar el estrés, lo cual también debemos resaltar, ya que, al no contar con estrategias de relajación para afrontar el estrés académico, los niveles del mismo podrían mantenerse y acumularse a niveles más elevados alimentando así un burnout estudiantil y a futuro, burnout laboral.

Tabla 2: Puedo reconocer los síntomas físicos en mí

Modalidad de Respuesta	Porcentaje
Nunca	3.6%
Casi Nunca	3.6%
Indeciso	7.1%
Casi Siempre	32.1%
Siempre	53.6%
Total	100%

Fuente: Datos obtenidos de encuesta

Con base en los resultados obtenidos en la Tabla 2, un 53.6% de los estudiantes manifiestan que siempre tienen la capacidad de reconocer los síntomas físicos en sí mismos. Un paso importante para afrontar el estrés académico y sus componentes, es poder reconocer los síntomas en distintas áreas. Esta pregunta puede relacionarse con la anterior, puesto que a pesar de que los alumnos puedan identificar en sí mismos sus síntomas físicos de estrés, no existe el uso de estrategias efectivas para el manejo del mismo en el ambiente académico, aunque son múltiples los desencadenantes del estrés, es necesario que el estudiante y futuro profesional de la Psicología pueda ejercer prácticamente los conocimientos que posee hasta este punto de su carrera.

Estos datos dan luces de que el estudiante conoce pero no aplica las herramientas que se le proporcionan a través de su preparación académica profesional y por ende, los factores físicos del estrés son una fuente clara para comprobar la presencia de un nivel moderado-alto de estrés académico y un burnout bajo pero con características visibles que podrían sostenerse en el individuo a lo largo de su vida laboral, los niveles de burnout que señalamos hasta este punto son bajos-moderados puesto que las situaciones que provocan respuestas físicas de estrés se mantienen aún muy puntualizadas.

Conclusiones

El estrés académico es una respuesta fisiológica del ser humano con un componente psicosociológico presente en el estudiante que se enfrenta a situaciones o demandas internas o externas que debe enfrentar para poder proseguir a la consecución de metas y objetivos o bien para restablecer el equilibrio dentro del organismo y el medio que le rodea.

Las situaciones de estrés académico son interpretadas y percibidas de distintas formas de un estudiante a otro, puesto que, dependerá de las estrategias de afrontamiento que el mismo utilice para encarar la situación de estrés, evitando que esta se torne crónica, pudiendo resultar en un burnout estudiantil que seguramente proseguirá al individuo en su vida profesional y laboral.

Respecto a los factores de estrés académico, encontramos una relación en la incidencia del estrés académico y los factores físicos del estrés, (Ver Figura 1, Tabla 2) destacando que los elementos físicos hacen predominar para el estudiante cuándo una situación representa estrés o no; es decir, los elementos sociales y psicoafectivos se hacen ver a partir de las manifestaciones físicas del estrés. Al analizar profundamente todo el estudio e investigación realizada, se reveló la gran incidencia del estrés académico en el desempeño de los alumnos, así como a niveles físicos hay afectaciones considerables, en el entorno social igualmente el estudiante sufre consecuencias influyentes en la percepción del estrés académico.

Así también y en esa misma área, pudimos corroborar que los estudiantes de la carrera de Psicología del sexto semestre, no utilizan técnicas específicas para afrontar el estrés (ver Figura 5), por los resultados obtenidos en el grupo focal, se infiere que los mismos no emplean las técnicas que han conocido durante su periodo universitario y de formación académica; más bien, prefieren alejarse de la situación estresora ignorando su existencia e ir acumulando el estrés en su cuerpo y mente.

Los resultados en este estudio también revelan que un porcentaje de estudiantes que conforman el 60% y 28.6% (Figura4) no tienen la organización ni hábitos de estudio forjados individualmente, algunos usaban algunas técnicas aleatoriamente, mas no era algo de lo que ya se hubieran apropiado como estrategia de éxito en el ámbito académico. Por esto, percibimos con gran importancia, empoderar a los estudiantes en este tipo de estrategias de manera que sean utilizadas profesionalmente y no ocasionalmente.

En esta investigación se denota claramente que la variable correspondiente a los factores psico-afectivos de estrés académico tiene un valor alto en cuanto a la intervención de los coetáneos y cuasi colegas de la rama de Psicología, así como de sus docentes en las distintas materias. A partir de esta investigación se abre paso a mayores y más profundos estudios relacionados a tan importante fenómeno que muchos conocen, pocos manejan adecuadamente y otros

más ignoran, el estrés académico, en efecto, puede incidir en el desarrollo de estrés crónico y que de no ser manejado equilibradamente puede advertirse en un burnout estudiantil.

Referencias bibliográficas

Acosta Vera, J. M. (2011). *Gestión del estrés. Cómo entenderlo, cómo prevenirlo y cómo sacarle provecho*. Barcelona: Editorial Profit. E-book

Barraza, A. (2003) *El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango, Guadalajara-México*, Memoria electrónica del VII Congreso de Investigación educativa, citado por Barraza, A. (2008).

Berrío, N. (2011) *El Estrés Académico* Revista de Psicología de la Universidad de Antioquía Vol 3, p 65-66, 77

Cabanach, R., Valle, A. et. al., (2010) *Escala de Afrontamiento del estrés académico (A-CEA)* Revista Iberoamericana de Psicología y Salud Vol1 N°1 p.51-64

Camargo, S. (2004) *Estrés, Síndrome General de Adaptación o Reacción General de Alarma* Revista Médico Científica de la Universidad de Panamá, Facultad de Medicina. Vol. 17 N°2. P 78-85

González, R. (2002) *Estrés laboral: consideraciones sobre sus características y formas de afrontamiento* Revista Internacional de Psicología, Universidad Central Marta Abreu, Las Villas, Cuba. Citado por Castillo, A. (2007) *Estudio Descriptivo sobre el Síndrome de Burnout* Trabajo de Tesis Universidad Nacional de Panamá p 3-14

HernándezSampieri, R.H. (2010 Quinta Edición). *Metodología de la Investigación*. McGraw Hill/Interamericana Editores, S.A de C.V.

Jiménez, M. (2012) *Adaptación del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes universitarios cubanos* Trabajo de Tesis Universidad Central Marta Abreu de Las Villas, Facultad de Psicología p 4-6

Martínez, A., Reyes, G., León, A. et al, (2006) *Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés* Revista Psicothema, Vol. 18, N° 1, pp. 66-72 Universidad de Oviedo, España.

- Martínez, E.S. & Díaz, D.A. (2007). *Una aproximación psicosocial al estrés escolar* [Versión electrónica]. *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22. Citado por: Berrío, N.; 2011. *Estrés Académico-academic stress*. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquía*. Vol 3 No. 2, p 67.
- Monzón, M. (2007) *Estrés académico en estudiantes universitarios* Apuntes de Psicología Colegio Oficial de Psicología Universidad de Andalucía, Vol. 25 N°1, págs. 87-99.
- Orlandini, A.; 2012 *El estrés, ¿qué es? Y ¿cómo evitarlo?* P 11-23 México: Fondo de Cultura Económica.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill, Citado por: Pulido, M. 2011; *Estrés académico en estudiantes universitarios* *Psicología y Salud*, Vol. 21, Núm. P 1
- Stora, J. 1991. *¿Qué sé acerca del estrés?* Publicaciones Cruz 1° Edición México. P.278