

ESTRÉS ACADÉMICO EN ADOLESCENTES DEL NIVEL DE ENSEÑANZA PRE UNIVERSITARIO.

Nombre y Apellidos. MsC. Yanet Díaz Martín, Lic. Aliannis Jiménez Revilla.

Universidad de las Ciencias Médicas Carlos Juan Finlay, Camaguey. Cuba.

Correo electrónico.yadima@iscmc.cmw.sld.cu.

RESUMEN.

Se realizó un estudio no experimental, descriptivo y transversal de corte cuantitativo que caracterizó el estrés académico presente en los estudiantes de duodécimo grado del Instituto Pre-universitario Vocacional de Ciencias Exactas (IPVCE) de Camagüey, Cuba en el curso escolar 2012-2013. El universo del estudio estuvo constituido por 25 alumnos del aula de concurso y la muestra fue seleccionada a partir de un muestreo intencional puro, quedando conformada por 17 estudiantes. Se utilizaron como técnicas, la entrevista y el Inventario SISCO del Estrés Académico concluyendo que en los adolescentes predominó el nivel moderado estrés académico. Son identificados como estresores la sobrecarga académica, mantener buen promedio académico y el exceso de evaluaciones. La somnolencia y la fatiga-cansancio, la depresión-tristeza, la ansiedad y problemas de concentración fueron los síntomas psicológicos más vivenciados. En el caso de las estrategias de afrontamiento para reducir el estrés académico predominaron las centradas en la solución del problema, las cuales son un factor protector de la salud mental de estos adolescentes.

INTRODUCCIÓN.

Ingresar en una institución educativa, mantenerse como alumno regular y egresar de ella, suele ser una experiencia que, inevitablemente, produce estrés en los alumnos. Ellos son sometidos a presiones constantes, demandas en la cantidad y calidad de las tareas escolares, exigencias en su desempeño, y sometidos a constantes decisiones y cambios en el contexto escolar.¹

La presencia del estrés en estudiantes de todos los niveles es una realidad que acontece en las instituciones académicas. Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión mantenida. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar.^{2,3}

La literatura habla de estrés académico en la Educación Media Superior (EMS) pero en Cuba no se han encontrado investigaciones relacionadas con el tema en este nivel de enseñanza.

La enseñanza abarca del Décimo al duodécimo grado (14-18 años de edad) y es en ese nivel donde los jóvenes amplían, profundizan y generalizan sus conocimientos, enriquecen sus capacidades y habilidades generales para continuar los estudios universitarios, a la vez de ser un momento de toma de decisiones trascendentales para su vida profesional futura.⁴

El alumnado perteneciente a este nivel de enseñanza atraviesa por la etapa de desarrollo de la adolescencia, cuyo período crítico del desarrollo es rico en potencialidades de cambios y transformaciones, lo que motiva el interés de diferentes sectores de la sociedad que tienen claridad en comprender que la generación de adolescentes de hoy representa el adulto del mañana.⁵

El desarrollo de la personalidad de estos estudiantes tiene lugar en un contexto social donde se deben enfrentar a nuevas y mayores exigencias personales, familiares, escolares, sociopolíticas y comunitarias. Es en esta edad en la que cobra un sentido real la autodeterminación, toda vez que el estudiante se encuentra próximo a tomar decisiones trascendentales para su vida futura, que lo hacen estructurar un proyecto de vida, con valoración de sus posibilidades reales para lograrlo. Por tanto, con el Pre-universitario culmina, como último

ciclo de la Educación General, una parte importante en la etapa de formación de la personalidad de los jóvenes, razón por la cual la enseñanza se ha planteado el fin y los objetivos formativos a lograr en ella. ⁴

Al realizar una valoración de la realidad que acontece en estos centros, se pueden mencionar las siguientes situaciones: gran cantidad de matrícula, mucha competencia, poca oferta de carreras y exigencia de hacer exámenes rigurosos de ingreso, son elementos que generan estrés en los educandos.

En particular, los estudiantes de duodécimo grado se encuentran constantemente expuestos a presiones y demandas académicas, exigiendo de ellos el máximo esfuerzo, ya sea por el compromiso personal, con la familia o con la sociedad. En el mayor de los casos, los profesores, familiares, ni el propio alumno, reconocen el estrés que experimenta al arribar a este grado terminal, lo cual atenta contra su salud y bienestar psicológico.

Así ante un problema para la Psicología como es el estrés, y particularmente en el medio académico en el nivel de enseñanza media superior, es posible encontrar algunos trabajos fuera del país, mayormente realizados en México.

Una investigación con estudiantes de bachillerato en Durango, México, permitió reconocer que el 86% de los alumnos declararon haber tenido estrés académico durante el semestre de estudio, presentándose con un nivel medianamente alto. Los alumnos atribuyen ese nivel de estrés académico al exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, la evaluación de los profesores y el tipo de trabajo que le piden los profesores. ⁵

Otro estudio comparativo también en México con dos instituciones de este mismo nivel de enseñanza, plantea que el perfil descriptivo del estrés académico en los alumnos de ambos centros es semejante, siendo las diferencias entre ellos no significativas. La variable institución constituyó un papel diferenciador en el estrés académico que exhibieron los estudiantes. ⁶

En Cuba no se reportan estudios de estrés académico en el nivel de enseñanza medio superior. En los últimos cinco años solo se ha investigado este fenómeno en la Enseñanza Médica Superior.

En la provincia Camagüey los precedentes son un estudio realizado por la autora de esta investigación durante el curso escolar 2007-2008 con 42 estudiantes del primer año de Medicina de la Universidad Ciencias Médicas de Camagüey, la misma concluyó que toda la muestra fue vulnerable al estrés académico siendo los principales estresores la realización de un examen, la sobrecarga académica y la falta de tiempo para cumplir las tareas docentes. En cuanto los estilos de afrontamiento, predominaron las estrategias enfocadas en la solución del problema.⁷

Otro estudio de la misma autora en el curso 2010-2011 caracterizó las estrategias de afrontamiento para el estrés académico que utilizan los estudiantes de medicina donde se concluyó que padecen de estrés académico estos educandos, predominando el nivel moderado estrés y el predominio de estrategias positivas al buscar la solución al estrés.⁸

En Santiago de Cuba, también en 2011, se hizo un estudio con estudiantes de Medicina de bajo rendimiento académico, con vista a determinar las causas de ello. Se halló un predominio de altos niveles de estrés, sobre todo del sexo femenino, así como de las situaciones estresantes: sobrecarga de tareas y deberes escolares, evaluaciones docentes y tiempo limitado para realizar el trabajo. De todas las reacciones evaluadas, las más intensas fueron las psicológicas, en tanto la estrategia de afrontamiento más usada resultó ser la emoción.⁹

Por lo antes expuesto surge la motivación de estudiar este fenómeno psicológico en adolescentes del pre universitario y se plantea el siguiente **problema científico:**

¿Qué características presenta el estrés académico que presentan los estudiantes de duodécimo grado del IPVCE "Máximo Gómez Báez" de Camagüey, Cuba?

Objetivo general:

Caracterizar el estrés académico que presentan los alumnos de duodécimo grado pertenecientes al IPVCE "Máximo Gómez Báez".

Método.

Se realizó un estudio no experimental, descriptivo y transversal que caracterizó el estrés académico presente en los estudiantes de duodécimo grado del Instituto Pre-universitario Vocacional de Ciencias Exactas (IPVCE) “Máximo Gómez Báez” de Camagüey en el curso escolar 2012-2013.

El universo del estudio estuvo constituido por 25 alumnos del grado duodécimo, pertenecientes al grupo 135 que es de concurso. La muestra fue seleccionada a partir de un muestreo intencional puro, quedando conformada por 17 estudiantes con edades comprendidas entre 16 y 17 años.

Los criterios de selección de la muestra fueron:

- ✓ Ser estudiante de duodécimo grado de la Educación Media Superior.
- ✓ Haber elegido la forma de respuesta cerrada (si) ante la primera interrogante que presenta el Inventario SISCO.
- ✓ Disposición de cooperar con la investigación.

Se utilizaron dos instrumentos de evaluación: la entrevista y el Inventario SISCO del Estrés Académico y Métodos estadísticos que Incluyeron la estadística descriptiva específicamente utilizando frecuencias relativas o porcentajes. Se tuvo en cuenta lo que pauta la ética para la investigación científica.

Resultados.

Análisis del Inventario SISCO del Estrés Académico

El Inventario SISCO permitió caracterizar el estrés académico; para conocer su presencia se presentan cuatro preguntas obteniéndose la siguiente información:

A la primera interrogante ¿Has tenido momentos de preocupación, tensión o nerviosismo durante el transcurso de este curso o semestre? La forma de respuesta cerrada Si fue elegida en un 100 %. Este era un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no) permitió determinar si el encuestado era candidato o no a contestar el inventario.

Para conocer el Nivel de intensidad del estrés académico autopercebido en una escala likert del 1 al 5, el estudiante señaló su nivel de preocupación o nerviosismo, a partir de su autopercepción hacia sí mismo, encontrando los siguientes resultados:

Tabla 1. Distribución de frecuencias del Nivel de estrés autopercebido.

Nivel Estrés	Bajo	Medianamente bajo	Medio	Medianamente alto	Alto
	--	--	2(11.7)	10(58.8)	5(29.4)

Fuente. Inventario SISCO del Estrés Académico.

Aplicando el Baremo, Bajo, Medianamente bajo, Medio, Medianamente alto y Alto se encontró que la mayoría de los estudiantes se ubicaron en los niveles medianamente alto, el 58.8 % y alto el 29.4 %, o sea, el 88.2 % de los estudiantes se autoperciben con estrés medianamente alto y alto.

En una investigación realizada por Barraza a estudiantes de EMS, el 86% presentó un nivel de estrés medianamente alto.⁽⁸⁾ Otra investigación con estudiantes de postgrado, realizada por el mismo autor, permitió reconocer el nivel de estrés medianamente alto como el más elegido por los sujetos.⁽³³⁾ Los resultados de estos estudios se asemejan a los de la presente investigación.

En un estudio realizado en Camagüey por Díaz con estudiantes de la carrera de Medicina, al analizar la distribución del estrés autopercebido, todos los sujetos se ubicaron en los niveles medio, medianamente alto y alto, destacándose el nivel medianamente alto y alto con más de un 52%.⁽¹¹⁾ Como se puede apreciar, la muestra está conformada por alumnos de la enseñanza superior pero sus resultados guardan relación con los de este trabajo.

La dimensión estresores evaluó las demandas del entorno académico valoradas como estresantes. La intensidad elegida de los mismos nos permitió analizar los porcentajes, encontrando los más altos en la sobrecarga académica (94.1%), mantener buen promedio académico (88.2%) y el exceso de evaluaciones (76.4%). El porcentaje más bajo fue la competencia con los

compañeros del grupo (11.7%). Es un resultado interesante pues en esta etapa el adolescente le adjudica gran importancia al criterio del grupo.

Tabla 2. Distribución de estresores del estrés académico.

Estresores	Cantidad 17	Porcentaje 100 %
1. La competencia con los compañeros del grupo.	2	11.7
2. La sobrecarga académica.	16	94.1
3. La personalidad y el carácter del profesor.	4	23.5
4. El tipo de trabajo que te piden los profesores.	9	52.9
5. Mantener buen promedio académico.	15	88.2
6. Participación en clase (responder a preguntas, etc.)	2	11.7
7. Tiempo limitado para hacer el trabajo.	12	70.5
8. Responsabilidad por cumplir exigencias académicas.	8	47.0
9. El exceso de evaluaciones.	13	76.4
10. La realización de un examen.	12	70.5

Fuente. Inventario SISCO del Estrés Académico.

Estos resultados tienen significado en esta muestra, para el caso del estudiante cubano, al arribar al último año, se encuentra próximo a tomar decisiones trascendentales para su vida futura, con valoración de sus posibilidades para lograrlo; por tanto, indicadores como la sobrecarga académica, mantener buen promedio y el exceso de evaluaciones forman parte de las presiones y demandas académicas a las que son constantemente expuestos.

Los elementos generadores de mayor estrés académico en el estudio realizado con estudiantes en la ciudad de Durango, México fueron: el exceso de evaluaciones hechas por el profesor, la sobrecarga académica, y el tipo de trabajo que le piden los profesores. ⁽⁸⁾ Estos resultados encontrados por Barraza no están muy distantes de los obtenidos en esta investigación.

En el estudio anterior realizado en la Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey los alumnos atribuyeron el nivel de estrés académico a la sobrecarga académica para un 86.6%, la falta de tiempo para cumplir con las tareas académicas para un 76.1% y la realización de un examen para un 71.4%; por último aparece la competencia con los compañeros del grupo. ⁽¹²⁾

Los resultados encontrados por Díaz coinciden con los de este estudio donde el porcentaje más alto fue para mantener buen promedio académico y el más bajo el de la competencia con los compañeros del grupo.

En los ítems Otros. Cuál..., se apreciaron diversos comentarios tales como:

La opinión de los profesores sobre mí, no tener el nivel necesario para esta escuela, relaciones con los profesores, escasez de carreras universitarias. Esto demuestra la preocupación constante de los alumnos al transitar por este período.

La dimensión reacciones al estrés evaluó los síntomas que reflejan la tensión a la que es sometido el organismo cuando está bajo la influencia de estresores. Se encontraron los siguientes resultados:

El porcentaje más elevado fue para el síntoma físico somnolencia o mayor necesidad de dormir (88.2%), coincidiendo con los resultados encontrados por Díaz en este sentido. ⁸ En el caso de los más bajos (5.8%) fue para los síntomas físico problemas digestivos y psicológico sensación de tener la mente en blanco.

Se pudo conocer que los síntomas físicos se muestran con mayor intensidad a diferencia de los resultados que presenta Barraza donde los más significativos son los psicológicos. ⁽⁸⁾

La mayor incidencia de los síntomas físicos se mostró en los indicadores somnolencia o mayor necesidad de dormir (88.2%), fatiga, cansancio (82.9%) y dolores de cabeza o migrañas (76.4%). En el estudio realizado con estudiantes de la enseñanza media en México, la fatiga permanente, los trastornos en el sueño, y los dolores de cabeza o migrañas son los más frecuentes, esto demuestra la coincidencia con esta investigación. ⁽⁵⁾

Al analizar los síntomas psicológicos, donde se agrupan los cognoscitivos y afectivos, se encontró que el porcentaje más alto fue para los sentimientos de depresión y tristeza (76.4%) y el más bajo para la sensación de mente en blanco (5.8%). Por su lado Díaz encuentra el indicador ansiedad, angustia como la media más alta (3.20) y la agresividad o aumento de irritabilidad como la más baja (2.62); ⁽⁸⁾ en este caso, el presente estudio con alumnos de la enseñanza media difiere de los resultados de la investigación con estudiantes de Medicina.

Tabla 3. Distribución de indicadores de desequilibrio sistémico.

Reacciones Físicas.	Cantidad	Porcentaje
	17	100 %
1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	9	52.9
2. Fatiga, cansancio.	14	82.4
3. Problemas de digestión, dolor, diarrea, salto epigástrico.	1	5.8
4. Comerse las uñas, sudoración.	11	64.7
5. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	15	88.2
6. Dolores de cabeza o migrañas.	13	76.4
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	10	58.8
8. Sentimientos de depresión y tristeza	13	76.4
9. Ansiedad, angustia o desesperación.	12	70.5
10. Agresividad o aumento de irritabilidad.	8	47.0
11. Problemas de concentración y olvidos.	8	47.0
12. Sensación de mente en blanco.	1	5.8
13. Conflictos o tendencia a discutir.	4	23.5
14. Aislamiento de los demás.	5	29.5
15. Desmotivación por actividades escolares.	10	58.8
16. Aumento o reducción del consumo de alimentos.	8	47.0
17. Consumo cigarro, alcohol, drogas.	2	11.7

Fuente. Inventario SISCO del estrés académico.

En los síntomas comportamentales la desmotivación por actividades escolares (58.8%) y el aumento o reducción del consumo de alimentos (47%) obtuvieron los porcentajes más altos. En el estudio con los alumnos de bachillerato realizado en México son estos síntomas los que tienen menor presencia en comparación con los físicos y psicológicos, ⁽⁸⁾ resultado que coincide con los de esta investigación.

La dimensión estrategias de afrontamiento proyectó las acciones para enfrentar el estrés, ya sea las centradas en la solución del problema o en la emoción. La puntuación obtenida describe el uso de estrategias como concentrarse y resolver el problema (88.23%), verbalizar o comentar sobre lo preocupante (70.58%), defender las ideas, sentimientos sin dañar a otros (64.70%). Este último indicador recibió comentarios como “la mayoría de las ideas que defiende un estudiante no son escuchadas”.

Tabla 4. Distribución de estrategias de afrontamiento.

Estrategias de afrontamiento	Cantidad 17	Porcentaje 100 %
1. Defiendes tus preferencias, ideas, sentimientos sin dañar a otros.	11	64.7
2. Elaboración de un plan y ejecutas sus tareas.	7	41.1
3. Te concentras en resolver la situación que te preocupa.	15	88.2
4. Tomas la situación con sentido del humor.	6	35.2
5. Te elogias a ti mismo.	3	17.6
6. Te distraes para evadir la situación (lectura, TV, etc.)	7	41.1
7. Tratas de obtener lo positivo de la situación.	8	47
8. Haces oraciones o asistes a misa.	4	23.5
9. Buscas información sobre la situación que te preocupa.	10	58.8
10. Comentas con otros la situación que te preocupa.	12	70.5

Fuente. Inventario SISCO del estrés académico.

Realizando una comparación con otros estudios se puede analizar que en el caso de los estudiantes de Medicina en Camaguey los resultados también hablan a favor de un afrontamiento eficaz y positivo. Por otro lado, las puntuaciones más bajas coinciden en ambos estudios, encontrándose en las estrategias de religiosidad, elogios a sí mismo y tomar la situación con sentido del humor.⁷ Estos ítems guardan relación estrecha con la regulación emocional.

Una lectura global del inventario permitió conocer la calificación general sobre los resultados de la presencia o niveles de estrés académico en porcentaje, encontrando que en los estudiantes predominó el nivel moderado de estrés, en un 82.3% de la muestra, y un estrés leve en un 17.6%.

Tabla 5. Distribución de frecuencia del nivel de estrés académico.

Nivel de estrés	No.	%
Leve	3	17.6
Moderado	14	82.4
Profundo	0	0,0
Total	17	100

Fuente. Inventario SISCO del estrés académico.

Estos dos niveles moderado y leve se consideran dentro de un distrés tolerable. El profundo ya es traducción de un nivel de burnout estudiantil, disregulación y desincronización importante de los procesos psíquicos, no encontrando en este nivel a ninguno de los sujetos de la investigación.

Estos resultados permiten hacer un análisis comparativo con otras investigaciones realizadas al respecto en diversos países del continente, destacándose la incidencia de estrés en estudiantes de Enseñanza Media Universitaria con un elevado porcentaje en el nivel moderado.

Análisis de la Entrevista semiestructurada.

A la primera interrogante presentada, la mayoría de los sujetos caracterizaron el contexto escolar Pre-universitario como agitado, animado, activo y divertido, sobre todo por las posibilidades de enriquecimiento de las relaciones

interpersonales entre el grupo de coetáneos; a pesar de esto refirieron que también tiene su lado complicado y difícil debido a las exigencias académicas. Otros evaluaron el contexto escolar como algo monótono y aburrido por la realización de las mismas actividades cotidianas sin variación.

En sentido general consideraron que para el estudiante de duodécimo grado es un período de mayor tensión, agotamiento, donde el tiempo se convierte en un desafío. Deben culminar el primer semestre con calificaciones satisfactorias ya que las mismas se adicionarán a su índice académico.

También deben prepararse con esmero para presentarse a los exámenes de ingreso mostrando los conocimientos necesarios. Esto constituye motivo de preocupación ya sea por la rigurosidad de las pruebas, la cantidad de matrícula, la competencia y la escasez de ofertas de carreras.

En cuanto a la presencia de estrés en el ámbito escolar todos se autopercebieron vulnerables al estrés académico llegando a considerarlo un problema muy arraigado. Algunos evaluaron la situación de estrés como un desafío que actúa como impulso para poder salir adelante.

Al analizar la presencia o no de las características que forman parte de los entornos potencialmente generadores de estrés, en este caso del contexto escolar; se pudo apreciar que el entorno con demandas de alta duración y elevada intensidad fue el más elegido por los estudiantes y el entorno escasamente controlable el de menor elección.

En el caso de los estresores predominaron los relacionados con las actividades docentes. Algunos consideraron determinadas asignaturas, la cual es una de las variables educativas del estrés académico, destacándose: Historia de Cuba, Matemática, Química e inglés.

Otros se centraron en la sobrecarga de estudio, exigencias en el estilo de las evaluaciones y el exceso de las mismas, el poco tiempo para la realización de varios trabajos independientes, así como presentarse ante un examen.

Las reacciones físicas coinciden con las respuestas encontradas en el Inventario SISCO. Entre ellas se encuentra un predominio de la somnolencia, los dolores de cabeza, el agotamiento y la fatiga.

De igual forma coinciden las dos técnicas en las reacciones comportamentales en lo referente al aumento del apetito, la falta de motivación por el estudio. Algunos optan por aislarse encerrándose en sus cuartos, evitando el contacto con familiares, amigos o pareja.

Se observó cierto desconocimiento en cuanto a la aparición de reacciones psicológicas como consecuencia de una situación de estrés, esto pudiera estar relacionado con la psicología del desarrollo de esta etapa. Solo algunos refirieron manifestaciones de depresión y ansiedad.

Como estrategias de afrontamiento se apreció un gran repertorio. La mayoría trata de darle solución al problema, conversa con sus amigos y pareja, esto demuestra como el grupo de apoyo puede ser un mediador de la respuesta al estrés. Otros, los menos, evaden la situación, utilizan la computadora como vía de distracción, se refugian en la lectura, la televisión y la música.

Hay quienes prefieren realizar actividades recreativas (ya sea deportiva o cultural), aunque manifestaron tener poco tiempo libre y escasas actividades de este tipo proporcionadas en el contexto escolar. Textualmente un estudiante expresó: “el bailable solo se realiza en días especiales, el resto del tiempo es dedicado al autoestudio”.

Plantearon diversas sugerencias desde su punto de vista, para mejorar las dificultades en el proceso de enseñanza – aprendizaje; entre ellas: “dosificarnos mejor las actividades para no vernos sobrecargados...”, “no programar tantas evaluaciones consecutivas...”, “que tengan en cuenta que somos seres humanos y necesitamos descansar....”, “que los profesores sean flexibles”, “evitar orientarnos demasiadas tareas para hacer en casa...”, “que la escuela nos proporcione más actividades recreativas...”, etc.

El análisis final de los resultados obtenidos ha permitido diagnosticar la presencia del estrés académico en los estudiantes de la Enseñanza Media Superior, encontrando en ellos significativos estresores que han generado un

grupo de reacciones físicas, psicológicas y conductuales; y ante tal circunstancia se han enfrentado para restaurar el equilibrio sistémico.

CONCLUSIONES.

- Los estudiantes investigados presentan estrés académico predominando el nivel moderado.
- Los alumnos atribuyeron el nivel de estrés académico, principalmente, a estresores como la sobrecarga académica, mantener buen promedio académico y el exceso de evaluaciones.
- Como indicadores de desequilibrio sistémico, la somnolencia y la fatiga-cansancio fueron los síntomas de las reacciones físicas que más afectaron a los estudiantes. De los síntomas psicológicos aparecen, los sentimientos de depresión-tristeza y la ansiedad desde el punto de vista afectivo y los problemas de concentración desde el punto de vista cognoscitivo.
- En el caso de las estrategias de afrontamiento predominaron las centradas en la solución del problema, utilizando como estrategias fundamentales concentrarse y resolver el problema. Estas estrategias de afrontamiento utilizadas se han convertido en un factor protector del estrés académico en los sujetos estudiados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Barraza A., Alejandramalo D. Investigaciones sobre salud mental. Patología, afrontamiento e intervención. Libro Virtual. 1^{ra} Edición abril 2012. ISBN 978-607-9063-01-6
2. Román C. Estudio del estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. Monografía en Internet. La Habana; 2008. Citado 25 septiembre 2012. Disponible en: <http://www.rieoei.org/2371.htm>
3. Huici C. El estrés causas y efectos. Revista Panamericana de Salud Pública. 2007; 22(4): 20-36
4. El blog de cuba-educacion.over-blog.es Citado 25 septiembre 2012. Disponible en: http://cubaeducacion.overblog.es/pages/La_Educacion_Preuniversitaria-2766494.html
5. Barraza A. Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. Monografía en Internet. México: Universidad de Durango; 2005. Citado 29 septiembre 2012. Disponible en: <http://www.psicologíacientífica.com/>
6. Barraza A., Silerio J. El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. Monografía en Internet. México: Universidad de Durango; 2007. Citado 29 septiembre 2012. Disponible en: <http://www.psicologíacientífica.com/>
7. Díaz Y. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina. Revista del Centro de Desarrollo de las Ciencias Sociales y Humanísticas en Salud. Serie en Internet. ISSN 1721-8179 Vol. 10 año 2010. Citado 18 noviembre 2012. Disponible en: <http://www.revistahm.sld.cu/>
8. Díaz Martín Y. Estrategias y Estilos de Afrontamiento al Estrés Académico en estudiantes de medicina. En: Barraza Macías A, Malo Salavarrieta D. *Investigaciones sobre salud mental. Patología, afrontamiento e intervención* [Internet]. Colombia: Redie; 2012 [citado 2013 Mayo 03]. Disponible en: <http://www.redie.org/librosyrevistas/libros/investigaciones.pdf>

