



ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTADO DE ÁNIMO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

ACADEMIC STRESS AND MOOD IN COLLEGE STUDENTS

Angie Sarahi Aimara Diaz ^{1*}

¹ Universidad Técnica de Ambato, Facultad en Ciencias de la Salud, Carrera de Psicología Clínica. Ecuador.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-0787-1518>. Correo: aaimara1717@uta.edu.ec

Verónica Fernanda Flores Hernández ²

² Grupo de Investigación NUTRIGENX. Universidad Técnica de Ambato, Facultad en Ciencias de la Salud, Carrera de Psicología Clínica. Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6409-0728>. Correo: vf.floresh@uta.edu.ec

* Autor para correspondencia: aaimara1717@uta.edu.ec

Resumen

El estrés académico es un fenómeno común presente en los estudiantes tras enfrentarse a demandas escolares. Por otro lado, el estado de ánimo es un estado psicológico prolongado, estable y menos reactivo que las emociones. El presente estudio tuvo como finalidad determinar la relación entre el estrés académico y estado de ánimo en estudiantes universitarios, mediante una investigación no experimental, con enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo-correlacional y de corte transversal. Para este propósito se aplicó el Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del Estrés Académico, Segunda versión de 21 ítems (SISCO SV-21) y la Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA) a 150 estudiantes universitarios de 18 a 30 años. Los resultados mostraron que existe una correlación positiva leve entre el estrés académico y ciertas dimensiones del estado de ánimo como la ansiedad, la hostilidad y la depresión, mientras que el estrés académico no tuvo correlación con la alegría; el nivel predominante en cuanto al estrés académico fue moderado; además, el estado de ánimo que prevaleció en la población fue la alegría. Por otro lado, se observaron diferencias significativas de acuerdo al sexo puesto que se evidenció que las mujeres presentan mayores niveles de estrés académico a comparación de los hombres.

Palabras clave: estudiantes universitarios; estrés académico; estado de ánimo

Abstract

Academic stress is a common phenomenon present in students when faced with school demands. On the other hand, mood is a prolonged, stable, and less reactive psychological state than emotions. The present study



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons de tipo (CC-BY-NC-SA).

Sociedad Ecuatoriana de Investigación Científica. E-mail: revistabiosana@gmail.com



aimed to determine the relationship between academic stress and mood in university students through a non-experimental investigation, with a quantitative approach, descriptive-correlational scope, and cross-sectional design. For this purpose, the Systemic Cognitivist Inventory for the Study of Academic Stress, Second Version of 21 items (SISCO SV-21), and the Mood Assessment Scale (EVEA) were administered to 150 university students aged 18 to 64. The results showed that there is a slight positive correlation between academic stress and certain mood dimensions such as anxiety, hostility, and depression, while academic stress had no correlation with joy; the predominant level of academic stress was moderate; moreover, the prevailing mood in the population was joy. On the other hand, significant differences were observed according to gender, as it was evident that women exhibit higher levels of academic stress compared to men.

Keywords: *academic stress; mood; university students*

Fecha de recibido: 14/09/2024

Fecha de aceptado: 18/11/2024

Fecha de publicado: 20/11/2024

Introducción

Los autores de (1) definen al estrés académico como un proceso sistémico, adaptativo y fundamentalmente psicológico. Este proceso ocurre cuando un estudiante al enfrentarse ante demandas escolares percibidas como estresantes y al mismo tiempo no contar con estrategias de afrontamiento experimenta un desequilibrio que se manifiesta en diversos síntomas, que podría afectar su estado de ánimo.

En (2) se conceptualiza al estado de ánimo como un estado psicológico que dura más tiempo que las emociones. Es más tranquilo y constante, muestra menos impacto físico en el organismo. A diferencia de las emociones, el estado de ánimo es general y no se centra en determinadas situaciones.

El estrés académico es una variable poco estudiada, por lo cual no se registran investigaciones acerca de la temática, a excepción de las que se citarán a continuación entorno al estrés desde diferentes enfoques a causa de la pandemia COVID-19.

Según la Organización Mundial de la Salud, refiere que a causa de la pandemia COVID-19 las tasas de patologías relacionadas con el estado de ánimo se incrementaron considerablemente, evidenciándose la ansiedad y depresión como agentes disparadores de otras patologías, entre las que se destaca el estrés en sus diferentes áreas como laboral, familiar, académico, entre otras (3).

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia añadió que en Ecuador 4 de cada 10 estudiantes de 4500, se encontraban muy angustiados o tensionados durante la pandemia COVID-19, ya que para prevenir el contagio del virus han tenido que permanecer en sus hogares y han sido afectados por la incertidumbre, el estrés y la ansiedad, lo que interfiere en su desarrollo cognitivo, capacidad de aprendizaje y en la regulación emocional a largo plazo (4).



Esta obra está bajo una licencia *Creative Commons* de tipo (CC-BY-NC-SA).

Sociedad Ecuatoriana de Investigación Científica. E-mail: revistabiosana@gmail.com



Asimismo, la Organización World Visión Ecuadormenciona que de 247102 encuestados, el 76% se consideran felices, el 21% se siente estresado, el 6% cansado y el 2% triste. No obstante, resulta alarmante que el 20% de ellos presentó dificultades para reconocer y gestionar sus sentimientos negativos como la tristeza y el estrés (5).

Diversos estudios relacionados al estrés académico y trastornos del estado de ánimo como el de (6) encontraron una correlación positiva media entre el estrés académico y la ansiedad, donde los estudiantes universitarios presentaban niveles moderados de estrés académico y niveles altos de ansiedad, es decir que al aumentar los niveles de estrés académico, la presencia de los síntomas de la ansiedad también aumenta esto debido a las exigencias del entorno educativo. De igual manera, (7) en su investigación realizada en estudiantes universitarios. Encontraron que los participantes presentaban un nivel de estrés académico excesivo y niveles de depresión media, debido al plan de estudio que se estaba implementando, en donde los niveles de estrés académico y depresión estaban muy relacionados en su aparición.

De manera particular, en torno al estrés académico, algunas investigaciones encontraron que los estudiantes universitarios presentaban un nivel de estrés académico moderado debido a eventos estresantes que manifiestan durante su trayectoria académica (8) situación que desencadena síntomas físicos, psicológicos y conductuales cuando no cuentan con estrategias de afrontamiento (9). No obstante, estos hallazgos discrepan con los expuestos en (10), quienes evidenciaron que los estudiantes universitarios manifestaban niveles bajos de estrés académico y encontraron una relación inversa con el apoyo social y sus dimensiones, es decir, a medida que los estudiantes cuentan con estrategias de afrontamiento se reducen los niveles de estrés académico, lo que significa que en este contexto el apoyo social podría jugar un papel protector frente al estrés académico.

Algunas investigaciones realizadas en Perú en estudiantes universitarios en edades comprendidas de 16 a 30 años han demostrado que existen diferencias significativas de acuerdo al sexo donde las mujeres manifiestan mayor predominancia de estrés académico a comparación de los hombres, siendo un factor principal desencadenante la sobrecarga de trabajos que deben presentar en un tiempo establecido por los docentes (11).

Otros autores coinciden con estos hallazgos, ya que los estudiantes universitarios experimentan estrés académico debido a factores comunes como la sobrecarga de tareas, la falta de comprensión de los temas, el tiempo limitado para realizar los trabajos, miedo al fracaso, presión familiar, entre otros, que desencadenan en síntomas comunes como la hipersomnía, ansiedad, angustia, problemas de concentración, cambios en la alimentación, etc (12).

Asimismo, en cuanto al estado de ánimo, (13) en su estudio realizado mostraron que el estado de ánimo positivo, específicamente la alegría, prevalece de manera significativa en los participantes; además señalaron que existen relaciones de diferente magnitud (altas, moderadas y bajas) entre los estados de ánimo y las conductas de ansiedad y depresión, es decir que los estados de ánimo son predictores de la presencia de los síntomas de ansiedad y depresión en esta población. Sin embargo, estos hallazgos discrepan de los encontrados en (14) quienes revelaron que los estados de ánimo negativos como la ansiedad, depresión y hostilidad con un nivel elevado predominaban en la población estudiada durante el confinamiento por el COVID-19.





En Colombia, en una investigación realizada por (15) en estudiantes universitarios que practican actividad física, encontraron que el 27.26% de los estudiantes universitarios presentaban depresión y el 56.62% experimentaban ansiedad en grados leves y severos; de este modo se encontró que la prevalencia de la depresión y ansiedad en esta población probablemente está vinculada al estrés académico. De la misma manera, en el estudio de (16) se evidenció que el nivel de actividad física se relacionó positivamente con el estado de ánimo alegría, mientras que con la tristeza y la ansiedad tuvo una relación negativa.

Del mismo modo, el estado de ánimo se ve relacionada con otras problemáticas como las redes sociales que sirven como un medio de escape o desconexión para las personas que se encuentran en un estado de ánimo negativo, mientras que aquellos que manifiestan un estado de ánimo positivo como la alegría no tienden a abusar de este recurso (17). Asimismo, (18) determinaron que a mayor uso de las redes sociales, mayores son los niveles del estrés académico en los estudiantes universitarios.

A partir de estos hallazgos, la presente investigación buscó determinar la relación entre el estrés académico y estado de ánimo en estudiantes universitarios por medio de la valoración del nivel del estrés académico, el estado de ánimo y comparar las medias de puntuación de estrés académico entre hombres y mujeres estudiantes universitarios.

Materiales y métodos

Esta investigación empleó un enfoque cuantitativo, utilizando instrumentos psicométricos estandarizados para evaluar y obtener datos numéricos sobre cada una de las variables, las cuales son estrés académico y estado de ánimo.

El estudio tuvo un diseño no experimental, ya que se buscó evaluar la presencia de las variables en la población sin manipularlas deliberadamente (19). La investigación tuvo un nivel descriptivo con alcance correlacional, puesto que buscó determinar la relación entre ambas variables y detallarlas. Se utilizó un corte transversal debido a que los instrumentos fueron aplicados en una sola ocasión (20).

La población del estudio estuvo conformada por 150 estudiantes universitarios de ambos sexos en edades comprendidas de 18 a 30 años, de las cuales el 45.3% fueron hombres y el 54.7% mujeres de una Universidad de Ambato - Ecuador cuya autoridad institucional brindó su consentimiento y colaboración para el desarrollo de la investigación. Se incluyó a aquellos estudiantes que hayan firmado previamente el consentimiento informado, requisito indispensable para la aplicación de los instrumentos. La selección de los participantes se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia debido a la posibilidad de acceso al lugar y la voluntariedad de los estudiantes a participar en el estudio.

Los criterios de inclusión que se tomaron en cuenta para su participación fueron estudiantes que se encuentren legalmente matriculados, que sean mayores de edad, que hayan aprobado nivelación y que hayan firmado el consentimiento informado. Con respecto a los criterios de exclusión, no se consideraron a los estudiantes que no tengan acceso a los medios necesarios para completar los instrumentos, que se encuentren bajo el efecto de alcohol u otras sustancias al momento de ser evaluados, que firmaron el consentimiento informado y decidieron retirarse del estudio y que no completaron en su totalidad los instrumentos.

En la investigación se utilizaron dos instrumentos psicométricos estandarizados para la recolección de datos: el Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del Estrés Académico, Segunda versión de 21 ítems





(SISCO SV-21) desarrollada por (1) posee un alfa de Cronbach de 0.85, consta de 23 ítems: un ítem filtro que permite determinar si el participante puede responder el inventario, un ítem que permite evidenciar la intensidad del estrés académico y siete preguntas para cada dimensión; estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, se responde mediante una escala de tipo Likert de 6 opciones donde 1 es nunca y 6 es siempre. Para su calificación se obtiene la media general y esta se multiplica por 20.

Para medir el estado de ánimo se utilizó la Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA) desarrollado por (2). Posee cuatro dimensiones con un alfa de Cronbach para la Depresión $\alpha=0,88$, Ansiedad $\alpha=0,92$, Hostilidad $\alpha=0,93$ y Alegría $\alpha=0,93$ que mide el estado de ánimo transitorio; consta de 16 preguntas, evalúa cuatro estados de ánimo: ansiedad (ítems 1,5,9,13), hostilidad (ítems 2,8,11,14), depresión (ítems 4,7,10,16) y alegría (ítems 3,6, 12,15), las cuales se responden mediante una escala de tipo Likert de 11 puntos, donde 0 es nada y 10 es mucho. Todos los ítems se encuentran formados por una frase “me siento” refiriéndose al estado de ánimo. Los resultados se obtienen tras sumar las valoraciones correspondientes de cada subescala.

El proceso de la investigación inició con el permiso de la Universidad; luego se solicitó la autorización al decano de la institución y se procedió a la firma de la carta de compromiso. Los instrumentos de evaluación se digitalizaron a través de Google Forms, donde se adjuntó el consentimiento informado. Posteriormente se llevó a cabo un acercamiento presencial donde se les explicó a los estudiantes universitarios sobre los instrumentos, el consentimiento informado y que su participación es libre y voluntaria. El tiempo aproximado de la aplicación de los reactivos fue de 15 a 20 minutos aproximadamente, en los que se tomaron en cuenta los aspectos éticos como garantizar la transparencia y confidencialidad de datos. Finalmente, para el análisis estadístico de los datos se empleó el programa Jamovi 2.3.28.

Resultados y discusión

A continuación, se presentan los resultados obtenidos tras la aplicación del instrumento Inventario Sistemático Cognoscitivista para el Estudio del Estrés Académico, Segunda versión 21 ítems (SISCO SV-21) y la Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA). Se describen los resultados de cada objetivo, iniciando desde el general y por consiguiente los específicos.

Tabla 1. Matriz de Correlaciones.

Estrés académico			
Ansiedad	Rho de Spearman	0.257	**
	gl	148	
	valor p	0.002	
Hostilidad	Rho de Spearman	0.214	**
	gl	148	
	valor p	0.009	
Depresión	Rho de Spearman	0.239	**
	gl	148	
	valor p	0.003	
Alegría	Rho de Spearman	0.048	
	gl	148	
	valor p	0.561	





Dado que de acuerdo a la aplicación de la prueba Shapiro Wilk se encontró que la distribución de las puntuaciones de estrés académico y estado de ánimo no fueron normales, se aplicó la prueba de correlación de Spearman, encontrando que existió una correlación positiva leve entre el estrés académico y la ansiedad ($Rho(148) = 0.257$, $p < 0.05$), la hostilidad ($Rho(148) = 0.214$, $p < 0.05$), y la depresión ($Rho(148) = 0.239$, $p < 0.05$), mientras que el estrés no tuvo correlación con la alegría.

Tabla 2. Nivel de Estrés Académico

Nivel de estrés académico	Frecuencias	% del Total
Leve	49	32.7 %
Moderado	55	36.7 %
Severo	46	30.7 %

De los 150 participantes se determinó que el 36.7% presentó un nivel de estrés académico moderado, el 32.7% leve y el 30.7% severo.

Tabla 3. Media aritmética del estado de ánimo

	Ansiedad	Hostilidad	Depresión	Alegría
n	150	150	150	150
Media	17.6	15.1	15.0	25.0
Desviación estándar	8.28	8.68	8.25	8.36
Mínimo	4	4	4	4
Máximo	38	40	40	40

En relación a la dimensión Ansiedad se evidenció que la media de la ansiedad es de 17,6 (DE 8.28), la dimensión hostilidad presenta una media de 15.1 (DE 8.68); depresión 15.0 (DE 8.25); alegría es 25.0 (8.36). Los puntajes mínimos de las cuatro dimensiones es 4, por otro lado, el puntaje máximo de la dimensión ansiedad es 38, mientras que las tres últimas dimensiones son 40 respectivamente.

Tabla 4. Comparación de estrés académico de acuerdo al sexo

	Grupo	n	Media
Estrés académico	Hombre	68	51.2
	Mujer	82	56.4

Tabla 5. Prueba T para Muestras Independientes

		Estadístico	p
Estrés Académico	U de Mann-Whitney	2177	0.021
Nota. $H_a: \mu_{\text{hombre}} \neq \mu_{\text{mujer}}$			

Tabla 6. Prueba de Normalidad (Shapiro - Wilk)

	W	p
Estrés Académico	0.969	0.002

Nota. Un valor p bajo sugiere una violación del supuesto de normalidad.

Dado que no se cumplió con el supuesto de normalidad, se aplicó la prueba U de Mann Whitney, encontrando que si existió una diferencia estadísticamente significativa entre la media de estrés académico en hombres





($M= 51.2$) y mujeres ($M= 56.4$) ($U=2177$, $p>0.05$), lo que se observó que las mujeres experimentan más estrés académico que los hombres con una diferencia de 5.2 puntos.

Discusión

La presente investigación buscó determinar la relación entre el estrés académico y estado de ánimo en estudiantes universitarios. Se evidenció que existe una relación positiva leve entre el estrés académico y ciertas dimensiones del estado de ánimo como la ansiedad, hostilidad y depresión en estudiantes universitarios. Sin embargo, no se encontró una correlación significativa con la dimensión alegría. La investigación entre las dos variables es limitada no se encontró estudios previos que coincidan con los resultados obtenidos en esta investigación a excepción de las que se mencionara a continuación estudios parcialmente similares en base al estrés académico y trastornos del estado de ánimo. (6) encontró que el estrés académico y la ansiedad tienen una correlación de tipo positivo media, lo que deduce que al incrementar el estrés académico las manifestaciones de la ansiedad también aumentan, de igual forma el estudio de (7) en el que trata el estrés académico y la depresión en estudiantes universitarios encontraron asociación entre las dos variables, lo que sugiere que los estudiantes al enfrentar a situaciones estresantes se les dificulta adaptar y no logran cumplir con sus objetivos planteados entran en un estado de depresión.

En la presente investigación se observó que los estudiantes universitarios presentan un nivel entre moderado y leve de estrés académico, lo que coincide con el estudio realizado por (18) en el cual identificaron que los estudiantes universitarios presentan un nivel moderado y leve de estrés académico. De igual manera, concuerda con el estudio de (21) realizado en 9 universidades de Perú, en el cual revelaron que los participantes manifiestan niveles medios y bajos de estrés académico. Esta consistencia entre estudios sugiere que los factores de estrés académico podrían ser universales en los estudiantes universitarios en diferentes contextos.

En contraposición a los resultados encontrados en este estudio, (10) obtuvieron como resultado que los estudiantes evaluados en su investigación presentan niveles bajos de estrés académico; dichos resultados pueden estar ligados a que los estudiantes cuando perciben una relación más cercana con sus familias cuentan con un mayor apoyo emocional, financiero, intelectual y de tiempo para enfrentar las demandas del entorno académico.

En relación a la media de puntuación de la variable estado de ánimo, se evidenció a la alegría con mayor predominancia en este estudio. Estos resultados se asemejan a los resultados encontrados por (13) donde se encontró que la alegría presenta mayor prevalencia. Estos datos difieren a los encontrados por (14) que encontraron que los estudiantes universitarios presentaban estados de ánimo de ansiedad y depresión. Estos resultados pueden haberse dado debido a que dicho estudio se realizó durante la pandemia del COVID-19 y los estados anímicos negativos se incrementaron.

Con respecto al estrés académico entre hombres y mujeres los resultados indican que existe una diferencia estadísticamente significativa lo que se observa que las mujeres tienden a experimentar niveles de estrés académico más altos a comparación de los hombres al igual que en el estudio de (10) en donde las mujeres puntúan mayor estrés académico que los hombres de igual manera son similares a los resultados encontrados por (11) encontraron que el 95% de mujeres puntúan niveles altos de estrés académico a comparación de los hombres del mismo modo en el estudio de (9) indica que las estudiantes del género femenino presentan niveles





superiores de estrés académico en comparación de los hombres esto sugiere que las mujeres tienden a exteriorizar más, tanto las manifestaciones emocionales y fisiológicas del estrés académico lo que les hace más vulnerables a sus consecuencias.

Conclusiones

De acuerdo con la investigación realizada, se evidencia que existe una correlación positiva leve entre el estrés académico y ciertas dimensiones del estado de ánimo como la ansiedad, la hostilidad y depresión, mientras que el estrés académico no tuvo correlación con la alegría. Esto sugiere que el aumento del estrés académico se encuentra asociado con niveles más altos de ansiedad, hostilidad y depresión, pero no parece influir en los niveles de alegría.

En base a los resultados obtenidos, los estudiantes universitarios presentan un nivel de estrés académico entre moderado y leve, predominando el nivel moderado en los estudiantes universitarios. Esto sugiere que las demandas de entorno académico generan en los participantes desequilibrios emocionales, fisiológicos, cognitivos y/o conductuales. Esta situación enfatiza la necesidad de implementar estrategias que ayuden a gestionar el estrés académico de manera efectiva en el ámbito universitario.

Con respecto a la media del estado de ánimo en los estudiantes universitarios, se reflejó un equilibrio entre estados emocionales positivos y negativos, sin indicar problemas de salud mental severos. Esto sugiere que a pesar de que los estudiantes universitarios enfrentan desafíos emocionales, también son capaces de experimentar momentos significativos de felicidad. Estos hallazgos resaltan la necesidad de implementar estrategias de apoyo que aborden tanto el estrés académico como la promoción de un estado de ánimo positivo en el ámbito académico.

Al comparar el estrés académico entre hombres y mujeres, los resultados indican que las mujeres tienden a experimentar niveles de estrés académico más altos a comparación de los hombres. Esto sugiere que existen diferencias de acuerdo al sexo para manejar el estrés académico, por lo que, resalta la necesidad de considerar el género al momento de diseñar programas de apoyo y gestión del estrés académico, así como también las causas subyacentes que podrían contribuir a esta disparidad.

Se aprobó la hipótesis alternativa, lo que indicó que sí existe relación entre el estrés académico y estado de ánimo en estudiantes universitarios, específicamente en las dimensiones ansiedad, hostilidad y depresión. Lo que sugiere que el estrés académico experimentado por los participantes se encuentra relacionado de manera significativa a diferentes aspectos del estado de ánimo, por lo que es importante tomar en cuenta al momento de diseñar intervenciones para apoyar el bienestar emocional de esta población.

Referencias

1. Barraza A, García LAG, Madero AG, De León FC. El estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de Estomatología*. 2019;6(1):12-26.
2. Fernández JS. Un instrumento para evaluar la eficacia de los procedimientos de inducción de estado de ánimo: la "Escala de Valoración del Estado de Ánimo"(EVEA). *Análisis y modificación de conducta*. 2001;27(111):71-110.





3. OMS. Salud mental y COVID-19: Datos iniciales sobre las repercusiones de la pandemia: resumen científico, 2 de marzo de 2022 - OPS/OMS 2022 [Available from: <https://www.paho.org/es/node/86130>.
4. UNICEF. La salud mental es determinante para que niños, niñas, adolescentes, familias y comunidades puedan salir adelante. 2020 [Available from: <https://www.unicef.org/ecuador/comunicados-prensa/la-salud-mental-es-determinante-para-que-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-adolescentes-familias-y>.
5. Ecuador WV. Salud mental en niños, niñas y adolescentes en Ecuador: 7 de cada 10 se sienten felices, pero el 20% enfrenta dificultades para identificar tristeza y estrés. 2023 [Available from: <https://worldvisionamericalatina.org/ec/sala-de-prensa/salud-mental-en-ninos-ninas-y-adolescentes-en-ecuador-7-de-cada-10-se-sienten-felices-pero-el-20-enfrenta-dificultades-para-identificar-tristeza-y-estres>.
6. Domínguez JPS, Mendoza ED, Osorio MCP, Salinas EAB. Estrés académico y ansiedad en estudiantes de psicología. Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores. 2022.
7. Cobiellas Carballo LI, Anazco Hernández A, Góngora Gómez O. Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina. Educación Médica Superior. 2020;34(2).
8. Silva-Ramos MF, López-Cocotle JJ, Meza-Zamora MEC. Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y ciencia. 2020;28(79):75-83.
9. Araoz EGE, Roque MM, Ramos NAG, Uchasara HJM, Araoz MCZ. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. AVFT–Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica. 2021;40(1).
10. Zamora Betancourt MdR, Caldera Montes JF, Guzmán Valderrama MG. Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores. 2021;9(SPE1).
11. Luque-Vilca OM, Bolivar-Espinoza N, Achahui-Ugarte VE, Gallegos-Ramos JR. Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. Puriq. 2022;4:e200-e.
12. Otero-Marrugo G, Carriazo-Sampayo G, Támara-Oliver S, Lacayo-Lepesqueur MK, Torres-Barrios G, Pájaro-Castro N. Nivel de estrés académico por evaluación oral y escrita en estudiantes de Medicina de una universidad del Departamento de Sucre. CES Medicina. 2020;34(1):40-52.
13. Velastegui-Hernández D, Mayorga-Lascano M. Estados de ánimo, ansiedad y depresión en estudiantes de medicina durante la crisis sanitaria covid-19. Psicología Unemi. 2021;5(9):10-20.
14. Vargas JL, Solares GFR, Coronado VV, Cid AS, Montero MM. Nivel del estado de ánimo en estudiantes universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. Revista Electrónica de Psicología de la FES Zaragoza-UNAM. 2022;12(24):47-54.
15. Ospina BM, Henao SC, Bolaños JO, Melo L, Toro JSR. Actividad física y trastornos del estado de ánimo en estudiantes universitarios. Revista de Psicología:(Universidad de Antioquía). 2022;14(1):1-14.
16. Orrego-Orrego D, Cortés-Roco G, Guerrero-Henríquez J, Toledo-Lara J, Jiménez-Pavez S, Duclos-Bastías D, et al. Nivel de actividad física y estado de ánimo en universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. Revista Cubana de Medicina Militar. 2023;52(2):02302789.





17. Romero CAQ, Delgado AdRP. Adicción a las redes sociales y estado de ánimo en estudiantes universitarios: Social network addiction and mood in college students. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades. 2023;4(2):2367–79–79.
18. Arizala JFC, Tuco CMC. Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico. Apuntes universitarios. 2022;12(3):17-37.
19. Cazau P. Introducción a la investigación en ciencias sociales. Buenos aires; 2006.
20. Galarza CAR. Los alcances de una investigación. CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica. 2020;9(3):1-6.
21. Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. LIBERABIT Revista Peruana de psicología. 2021;27(2):e482-e.

