



Vol. 15 No. 4

Diciembre de 2012

ACONTECIMIENTOS ESTRESANTES, UNA CUESTIÓN DE SALUD EN UNIVERSITARIOS

Rosalinda Guadarrama Guadarrama¹, Octavio Márquez Mendoza², Sheila Adriana Mendoza Mojica³, Marcela Veytia López⁴, Javier Margarito Serrano García⁵ y Juan Alberto Ruíz Tapia⁶

Facultad de Ciencias de la Conducta
Centro de Investigación en Ciencias Médicas
Facultad de Contaduría y Administración UAEM

RESUMEN

El estrés es uno de los padecimientos que en la actualidad permea a cualquier comunidad grupo social, por ello los universitarios no son la excepción, sin embargo al pensar en el ámbito educativo se piensa en estrés escolar sin embargo el universitario no solo es un ente escolar sino se desarrolla en diversos escenarios y esos a su vez vienen a repercutir en lo escolar. Por ello el objetivo fue detectar los acontecimientos estresantes que presentan los estudiantes universitarios, para lo cual se trabajó con una muestra aleatoria estratificada de

¹ Doctora en Ciencias Sociales. Profesor de Tiempo Completo de la Facultad de Ciencias de la Conducta, UAE México. Correo electrónico: rossyigma@hotmail.com

² Doctor en Ciencias: Bioética y Doctor en Humanidades: Ética. Investigador del Centro de Investigación en Ciencias Médicas, UAE México. Correo electrónico: octavio-mar@hotmail.com

³ Maestra en Ciencias de la Salud, Profesor de Asignatura de la Universidad Autónoma del Estado de México. Correo electrónico: shememo06@yahoo.com.mx

⁴ Maestra en Terapia Familiar, Investigador del Centro de Investigación en Ciencias Médicas, UAE México. Correo electrónico: mar_veytia@yahoo.com.mx

⁵ Maestro en Planeación y Evaluación de la Educación Superior, Profesor de Tiempo Completo de la Facultad de Ciencias de la Conducta, UAE México. Correo electrónico: javier0406@yahoo.com.mx

⁶ Doctor en Ciencias Sociales, Profesor de Tiempo Completo de la Facultad de Contaduría y Administración, UAE México. Correo electrónico: jart2005@gmail.com

291 alumnos de seis licenciaturas. Los alumnos contestaron la Escala de Acontecimientos Estresantes en su forma General (EAE-G) de Fernández y Mielgo, la cual se aplicó grupalmente, con indicaciones verbales, augurando confidencialidad de los datos y aclarando los fines de la investigación. Los resultados mostraron que los estudiantes reportaron la presencia de acontecimientos estresantes, sobre todo la época de exámenes, problemas económicos y enfermedad de un familiar. Sin embargo, al realizar un análisis por eso se observa cómo los acontecimientos estresantes son similares aunque el lugar de importancia y la forma de impacto es diferente. Lo anterior permite concluir que los estudiantes ante dichos eventos inevitables, deberían tener nuevas oportunidades extracurriculares para disminuir el impacto negativo en su salud, la mayoría de ellas brindadas por la universidad que puede dotar de recursos psicológicos que permitan al profesionista desarrollar sus potencialidades, permitiéndole enfrentar y resolver problemáticas futuras.

Palabras clave: estrés, universitarios, sexo, salud.

STRESSFUL EVENTS, A MATTER OF HEALTH UNIVERSITY

ABSTRACT

Stress is one of the conditions that currently permeates any community social group, so the students no exception, however, thinking of the educational school stress is thought however the university is not only a school entity but develops in different stages and these in turn come to pass in school. Thus, the aim was to detect the stressful events of university students, for which we worked with a stratified random sample of six degrees 291 alumnos. The students answered Stressful Events Scale General (SEA-G) of Fernandez and Mielgo, which was applied in groups, with verbal instructions, predicting confidentiality of data and clarifying the purpose of research. The results showed that students reported the presence of stressful events, especially during exam time, economic hardship and family illness. However, analysis by sex is seen as stressful events are similar although the place of importance and how impact is different. This allows students to conclude that such events inevitable, should have extracurricular opportunities to reduce the negative impact on their health, most of them provided by the university that can provide psychological resources that allow the practitioner to develop their potential, enabling face and solve future problems.

Key words: stress, university students, gender, health.

Al término estrés de acuerdo con Achim (1982) y Labrador (1995) se le reconoce como la respuesta fisiológica del cuerpo ante una serie de estímulos llamados estresores. A lo largo de la vida se suscitan y pueden estar en el medio ambiente externo como el ruido, la temperatura, la luz, el movimiento, aire contaminado, conflicto de roles, autonomía en las decisiones entre otros. El estrés es una respuesta negativa que genera un desequilibrio en la persona, debido a las diferencias entre la presión y su capacidad para afrontarla. En sí, el estresor mismo no es el causante del estrés, sino la percepción de éste sobre el individuo (Cooper, 2004; Bowler, 2001).

Por otra parte, a las manifestaciones del estrés se les ha denominado, de acuerdo con Seyle (1960), García y Fumero (1998), como una serie secuencial de eventos fisiológicos que afectan directamente la salud del individuo. Se define como un estado donde varios sistemas del organismo se desvían de sus condiciones normales de funcionamiento, debido al agente inespecífico que determina su apareamiento. Estudios del estrés (Bowler, 2001; Kalimo, Batawa y Cooper, 1998; Raffle, Baxter y Lee, 1994; Rossi, 2001) reafirman que la persona estresada muestra un desequilibrio interno que afecta tanto al funcionamiento psicológico como el fisiológico, la respuesta individualizada genera afecciones directas en su conducta.

A pesar de los efectos negativos que puede ocasionar el estrés, su presencia debería ser entendida como una característica natural e inevitable de la vida, como se ha referido (Fontana, 1995; Kreitner y Kinicki, 1997; Robbins, 1999; Barlow, 2000), su estudio representa desafíos que incitan a mantenerse alerta ante las formas de enfrentarse a ellos. Cada individuo tiene una teoría de su persona y el mundo. Ello le permite manejar las situaciones que enfrentan y por tanto, en ello se pueden observar distintas manifestaciones en los niveles de estrés (Sánchez y Maldonado, 2003).

Específicamente, para Fisher (1986) el estrés universitario aumenta según se avanza en medios escolares, debido al tipo de situaciones que enfrentan; de entrada viven una situación de estrés en el momento de elegir su carrera, seguido

de los acontecimientos de la propia etapa vital, ya que algunos viven la adolescencia, mientras otros van saliendo de ella.

Por ello, Lazarus y Folkman (1984) han propuesto estudiar el estrés en adolescentes bajo la perspectiva cuantitativa, pero sin dejar de lado la cualitativa. Es decir, el número de estresores durante la vida, presenta una amenaza para la salud en general del individuo. Ante un solo evento aislado que puede ser percibido con tal grado de amenaza a su integridad individual, también pudiera ser determinante en el desarrollo de alguna enfermedad.

Los agentes estresores específicamente escolares durante la universidad, suelen ser variados, estudios del denominado estrés académico (Kalimo, et al., 1998) han referido que siendo comunes y numerosamente vividos durante etapas anteriores, sus repercusiones, además de escolares; como un desempeño académico pobre o fracaso escolar; se relacionan con la salud, como la depresión, enfermedades crónicas y cardíacas, así como fallas en el sistema inmune.

Cuando el exceso de trabajo es la fuente del estrés académico (Norfolk, 2000; Caballero, Abello y Palacios, 2007; Martin, 2007) los estudiantes enfrentan cada vez más exigencias, desafíos y retos que demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos. Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, y autocrítica, e incluso, llevarlos a la pérdida de control sobre el ambiente aunque solo transitoriamente.

Los distintos acontecimientos que generan estrés en alumnos universitarios, así como su desarrollo y diversas formas que tienen de afrontarlo es menester estudiarse. Al reconocer sus orígenes, permitirá obtener indicios para su mejor aprovechamiento académico, principal fin de la estancia de estos jóvenes por la Institución Educativa. Por ello, el objetivo de esta investigación fue detectar la prevalencia de acontecimientos estresantes en estos alumnos determinando la intensidad percibida y vigencia actual del mismo en la vida del estudiante.

MÉTODO

Participantes:

La población del estudio fue de un Centro Universitario perteneciente a la Universidad Autónoma del Estado de México con un total de 1062 alumnos, los cuales oscilaron entre los 18 y 25 años de edad. Se obtuvo una muestra de tipo aleatoria/estratificada conformada por 291.

Instrumento:

Se utilizó la Escala General de Estrés (EAE-G) de Fernández y Mielgo (2001), la cual hace referencia al estrés de manera general y evalúa la frecuencia y el peso de los distintos acontecimientos estresantes del sujeto, éste tipo de escala está dirigida a personas de 18 a 60 años y consta de 53 reactivos que a su vez se dividen en cuatro áreas: salud, relaciones humanas, estilo de vida, asuntos laborales y económicos. Cuenta con una confiabilidad de test-retest de .65 y por mitades de .74. La estructura de ésta escala consta de tres partes: *Presencia* (SI) o ausencia (NO) del acontecimiento estresante en la vida del sujeto; *Intensidad* con la que se viven esos sucesos (0-1-2-3) y; *Vigencia del acontecimiento*, con un aspa en la letra P que significa que ya le ha dejado de afectar y un A si aún le afecta.

Procedimiento:

Los alumnos respondieron de manera voluntaria previo consentimiento de los alumnos para la publicación de los resultados obtenidos. Los datos se analizaron mediante la estadística descriptiva con el uso del paquete estadístico SPSS, versión 17. La aplicación se hizo grupal por licenciatura con indicaciones precisas acerca del instrumento, especificando que no había respuestas buenas ni malas por lo que se les pidió que contestaran con la mayor sinceridad posible.

RESULTADOS

A partir de los resultados generales, en la tabla 1 se presentan los diez porcentajes con mayor prevalencia en la muestra, resultando once

acontecimientos estresantes, ya que dos de ellos obtuvieron la misma frecuencia. La prevalencia y vigencia del acontecimiento se representan por porcentajes mientras que la intensidad se representa con media y desviación estándar. Se puede apreciar que el suceso vivido con mayor frecuencia fue la *época de exámenes u oposiciones*, mientras que el de menos frecuencia fue la *muerte de algún amigo/a o persona querida*, en éste, destaca la media más alta en intensidad, así como una mayor frecuencia de que les sigue afectando en la actualidad dicho suceso. Con una puntuación similar en la vigencia del acontecimiento, resultó el suceso de *enfermedad de un ser querido*.

	PREVALENCIA	INTENSIDAD		Le afecta		Ha dejado de afectar	
		media	d.e.	F /	%	F /	%
1. Época de exámenes u oposiciones.	78.4	1.69	.912	119	52	109	48
2. Problemas económicos propios o familiares.	73.2	1.78	.876	107	50	106	50
3. Hablar en público.	64.6	1.78	.967	90	48	98	52
4. Enfermedad de un ser querido.	58.1	1.16	1.210	88	62	55	38
5. Infidelidad propia o de la otra persona hacia mí.	56	1.78	.973	88	55	73	45
6. Preocupación por la puntualidad.	55.7	1.74	.949	83	51	79	49

7. Exceso de trabajo.	55.7	.98	1.131	77	48	83	52
8. Falta de apoyo o traición a los amigos.	52.2	1.77	.956	89	59	61	41
9. Ruptura de noviazgo o separación de pareja.	51.5	1.80	.947	85	57	63	43
10. Éxito o fracaso profesional.	50.2	.93	1.186	63	46	73	54
11. Muerte de algún amigo/a o persona querida.	49.5	1.85	1.002	88	62	55	38

Tabla 1. Medidas de tendencia central para los 10 acontecimientos estresantes con mayor prevalencia.

Respecto al sexo, se puede observar en la tabla 2 que para ambos, el suceso más frecuentemente vivido, coincide con el obtenido de manera general: *época de exámenes u oposiciones*. Así mismo se encuentran similitudes en las medias obtenidas en intensidad y vigencia de los acontecimientos, así como diferencias en la jerarquía de sucesos estresantes según su sexo.

Reactivo	hombres					mujeres				
	Porcentaje	media	d. e.	Le afecta	Dejó de	Porcentaje	media	d. e.	Le afecta	Dejó de
Época de exámenes u oposiciones	1*/85	1.69	.912	57	60	1*/73	1.58	.920	62	49
Problemas económicos	2/78	1.78	.876	49	58	2/69	1.68	.890	44	24

propios o
familiares.

Hablar en público.	3/67	1.71	.967	38	55	3/63	1.56	.919	52	43
--------------------	-------------	------	------	----	----	-------------	------	------	----	----

Infidelidad propia o de la otra persona hacia mí.	4/65			44	45	9/48	1.65	.995	44	28
---	-------------	--	--	----	----	-------------	------	------	----	----

Falta de apoyo o traición de los amigos.	5/64	1.77	.956	57	31					
--	-------------	------	------	----	----	--	--	--	--	--

Enfermedad de un ser querido.	6/62	1.42	.494	37	45	5/55	.98	1.125	40	38
-------------------------------	-------------	------	------	----	----	-------------	-----	-------	----	----

Exceso de trabajo.	7/60	1.44	.498	40	37	6/52	.81	1.037	37	55
--------------------	-------------	------	------	----	----	-------------	-----	-------	----	----

Ruptura de noviazgo o separación de pareja.	8/57	1.80	.947	46	32	10/47	1.73	1.006	39	31
---	-------------	------	------	----	----	--------------	------	-------	----	----

Preocupación por la puntualidad.	9/57	1.74	.949	40	38	4/55	1.70	.991	43	41
----------------------------------	-------------	------	------	----	----	-------------	------	------	----	----

Éxito o fracaso profesional	10/51	.93	1.186	31	35	8/49	.90	1.154	32	38
-----------------------------	--------------	-----	-------	----	----	-------------	-----	-------	----	----

Muerte de algún amigo/a o persona querida	7/49	1.66	1.017	40	33
---	------	------	-------	----	----

Tabla 2. Jerarquía de acontecimientos estresantes de acuerdo al sexo.

*Jerarquía del acontecimiento estresante.

DISCUSIÓN

El estrés es una característica típica de cualquier estudiante universitario. Factores como la familia, la salud y las relaciones interpersonales se interrelacionan para propiciar que éste perciba presión en alguna de sus áreas de desarrollo. El estrés detectado en los universitarios siempre estará presente aunque en distintos niveles como lo demuestra este estudio. Se ha considerado (Rowshan, 2000) que el estrés acompaña a todos y su intensidad varía según la situación en la que se encuentre, no es siempre perjudicial cuando se convierte en el motor que hace reaccionar al sujeto ante una situación percibida como adversa.

La mayor frecuencia de sucesos estresantes referida por la muestra estudiada, fueron los relacionados a los asuntos escolares y económicos. En primer lugar, la *época de exámenes u oposiciones*, seguido por *problemas económicos propios o familiares*. Ello coincide con lo reportado por algunos autores (Pulido, Serrano, Valdés, Chávez, Hidalgo y Vera, 2001; Feldman, 2003; Serrano y Esteban, 2003) respecto a que estos sucesos representan un estrés constante para los universitarios, ya que de su resultado depende no solo mantener su condición actual de estudiantes, sino también su futuro profesional, y sus planes de vida.

Por otra parte, el acontecimiento *hablar en público*, resultó en tercer lugar de frecuencia. Dicha habilidad es básica para cualquier profesionista, pues independientemente de lo que se estudie esta es una habilidad básica, para desarrollarse tanto profesionalmente como personalmente. Sin embargo, en la muestra se pudo observar una intensidad de estrés alta percibida para este suceso, lo cual sugiere que los estudiantes universitarios adolecen de dicha

habilidad. Ello, puede ser problemático en su desempeño académico, pues el nivel universitario exige la expresión de las ideas que permitan al docente conocer que es lo que piensa el alumno y como es que está asimilando el conocimiento. Además de permitirle la interacción con sus compañeros. En este sentido si un alumno no es capaz de poder expresar verbalmente sus ideas ante los demás, será limitado en su interacción personal, lo que podría traer como consecuencia, el rechazo de sus pares, generando con ello mayores problemas a su salud mental. Por ello es menester implementar estrategias que apoyen a los alumnos a minimizar el estrés.

Como lo ha señalado Bautista, et al. (2005) no hay que pasar por alto los distintos acontecimientos por los que atraviesan los estudiantes a lo largo de su proceso educativo. En este estudio, se encontró que si bien los sucesos del área escolar y económica fueron los más frecuentes, aquellos implícitos en el área de relaciones humanas presentaron las más altas puntuaciones de media según su intensidad percibida. Las consecuencias en cualquiera de estas áreas respecto a ella, suele presentarse en los ámbitos psicológico, social, familiar y propiamente escolar. Resulta importante no solamente centrarse en aspectos meramente académicos de los alumnos, sino en aspectos personales que influyen de manera negativa en su rendimiento y estancia dentro de la institución, aún más fuera de ella.

Así mismo, el estudio de sucesos susceptibles de vivirse traumáticamente en universitarios de la misma región geográfica (Mendoza, 2011) reportan una mayor frecuencia del suceso *Muerte repentina de familiar o amigo/a cercano*. En este estudio la *Muerte de algún amigo/a o persona querida* resultó en el lugar 10 de frecuencia pero representando la intensidad percibida más alta, en comparación con los demás. Ello denota la necesidad de atender esta población desde la salud mental, debido a la relación que presenta vivir un suceso de este tipo con el desarrollo de algún trastorno mental durante esta edad.

Otros acontecimientos altos en intensidad percibida, fueron la *falta de apoyo o traición de los amigos* y la *infidelidad propia o de otra persona hacia mí*, convirtiéndose en estresores. Dado que la mayoría de los universitarios se

encuentran en edades que comprenden el final de la adolescencia y el comienzo de la vida adulta, la confianza en los demás cobra una importancia relevante. Es la etapa en la que se afianzan los lazos de amistad pero también donde se establece una pareja, que si bien no siempre culmina en la unión formal, sí se observa como una posibilidad de estabilidad y madurez, además, muchas de las decisiones tomadas en este periodo, son cruciales para el resto de la vida y así son valoradas.

Respecto a la vigencia del acontecimiento, el acontecimiento *enfermedad de un ser querido* representó un porcentaje alto de afectación actual por dicha situación. Ello demuestra la importancia que se le brinda al aspecto de la salud, que si bien no representa la enfermedad propia, el hecho de que alguna persona cercana latenga, tiene un impacto estresante en el universitario. Estos resultados coinciden con lo reportado anteriormente por Lorence, Jiménez y Sánchez (2009) donde se registraron 23 acontecimientos vitales estresantes en adolescentes y *enfermedad/accidente familiar* se ubicó en el sexto lugar en frecuencia, pero en primer lugar según su impacto emocional. Para comprender la salud del universitario, es necesario reconocer en su proceso salud-enfermedad, el contexto familiar.

En lo que se refiere a la jerarquía de sucesos referidos por sexo, se observaron similitudes en el primer suceso, coincidiendo con la muestra en general: *época de exámenes u oposiciones*. Lo cual reitera que para ambos la condición de estudiante es estresante ya que la mitad de la muestra manifestó afectación actual. Sin embargo las mujeres demostraron un porcentaje ligeramente mayor al de los hombres, lo cual se ha encontrado en estudios preliminares (Pulido, et al. 2011; Ávila, Heredia, Lucio y Martínez, 2006; Figueroa, Contini, Iacunza, Levin y Estévez, 2005; Fernández, Varela, Casullo y Rial, 2003).

Cabe resaltar la diferencia en la posición cuarta del suceso para los hombres: *infidelidad propia o de la otra persona hacia mí*, ubicada en la posición nueve para las mujeres. Contrario a ello, para la posición cuatro en las mujeres fue *preocupación por la puntualidad* mientras que para los hombres se ubicó en la nueve. Dichos sucesos aunque pudieran carecer de importancia para la mayoría

de los docentes, para los jóvenes si son relevantes, ya que las relaciones afectivas siempre resultan de gran relevancia para cualquier individuo que se siente traicionado. En esta etapa de formación, es importante reconocerles y detectarles antes de convertirse en un problema mayúsculo.

Aunado a ello, el suceso con mayor intensidad en ambos sexos, fue *ruptura de noviazgo o separación de pareja*. El noviazgo en la adolescencia permite conocer nuevas personas y tener más relaciones que permiten socializarse en una comunidad (González, 2004). Los sentimientos, pensamientos y formas de actuar con las demás personas cambian, desde lo intelectual y moral. De ahí que para la muestra participante sea una situación que les genere un estrés mayor en comparación con los demás sucesos. El noviazgo representa la capacidad para establecer una relación futura con los recursos actuales, pero los cuales muchos de ellos se están modificando constantemente, llegando así a las constantes fluctuaciones en el interés por una pareja. Además habrá que recordar que este se convierte en un factor estresante por la importancia que tiene para la etapa de vida por la que pasan los universitarios.

Otra diferencia encontrada es respecto al suceso *Muerte de algún amigo/a o persona querida* donde para las mujeres se ubicó en la posición siete, mientras que para los hombres no se incluyó en la jerarquía. Ello demuestra la diferencia entre géneros de los universitarios, como se reportó (Orozco, Borges, Benjet, Medina-Mora y López-Carrillo, 2008) las mujeres son más susceptibles de vivir este tipo de sucesos, considerados de carácter privado. Es importante reconocer al género femenino como un factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades, debido a las actividades que socialmente se le han conferido. Una mujer estudiante universitaria, debe enfrentar además del estrés generado por cuestiones académicas y económicas, las delegadas por el contexto socio-cultural valoradas intensamente.

El estrés es el elemento de alerta del individuo para hacer frente a una amenaza (Labrador, Crespo, Cruzado y Vallejo, 1995), la mayoría de los estudiantes perciben al estrés como algo positivo y se valen de él para enfrentar el peligro, dependiendo de diversos factores como la edad, contexto e historia

personal de acontecimientos estresantes, en algunos momentos podría ser benéfico.

En este sentido, ya Fernández y Mielgo (2001) han declarado que la mayor parte de los estudiantes presentan estrés de moderado a severo, pero la mayoría, hacen uso de técnicas de autocontrol convencional para su disminución. Es necesario observar el porcentaje de alumnos que señalan sentir poco estrés, cuestionando si éstos realmente cuentan con los elementos suficientes para enfrentar todas las adversidades o se encuentran en una dificultad para reconocer los eventos que los estresan, siendo por esta última opción, preocupante, ya que algunos trastornos de la salud en general, van implícitos en ello.

Como lo señalaron Figueroa, et al. (2005) los adolescentes pueden presentar una posición pasiva asociada principalmente a síntomas psicosomáticos, ingesta excesiva de alcohol, de sustancias psicoactivas o fumar. Por otra parte pueden presentar una posición evasiva donde la primera acción suele ser el abandono de estudios. Sería conveniente en lo posterior indagar en aquellas estrategias de afrontamiento que emplean los universitarios ante los distintos sucesos vividos.

Ello permitiría a la Institución educativa adaptar las actividades escolares a las capacidades reales y particularidades de cada alumno (Fernández, et al., 2003). Realizar actividades extracurriculares que permitan desarrollar habilidades para enfrentar las situaciones adversas lograría su equilibrio personal, desempeñándose mejor como profesionistas en un futuro inmediato.

Se concluye que el estrés puede ser una herramienta de utilidad para el universitario y desempeñarse efectivamente si así lo desea, ya que por lo general es negativa sino que ayuda a los sujetos a resolver satisfactoriamente los acontecimientos de su diario vivir. Representa uno de los principales medios de adaptación y preparación de las personas ante las amenazas y situaciones que se les presentan, sin embargo cuando no sucede así, se generan una serie de dificultades para el individuo, que lo puede llevar a la pérdida de la salud no sólo física sino mental. Ya que se ha comprobado que un gran número de enfermedades no son generadas de manera física, sino son una somatización de todas las exigencias sociales para las que el individuo no está preparado. En este

sentido valdría continuar con estudios en estas muestras pero no solo sobre aspectos académicos, sino sobre aspectos de salud mental que redunden de manera positiva en el rendimiento académico y en la estancia educativa.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Achim, T. (1982). **El estrés y la personalidad**. España: Herder.

Ávila, M.R., Heredia, M.C., Lucio, E. y Martínez, V. (2006). Confiabilidad interna y estabilidad temporal del cuestionario de sucesos de vida para adolescentes en estudiantes mexicanos. **Enseñanza e investigación en Psicología**, **11** (1), 97-113. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=29211107>

Barlow, J. (2000). **Gestión del estrés**. España: Gestión.

Bautista, R.A., Espinoza, J.F. González, C.M., Juárez, E., Valencia, D. y Zapote, M.A. (2006). Estrés en estudiantes de medicina de 5° a 10° semestre de la Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía. **Interpsiquis**. Recuperado de:
http://www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/bitstream/10401/3841/1/interpsiquis_2006_24781.pdf

Bowler, C. (2001). **Secretos de la medicina del trabajo**. México: McGraw Hill.

Caballero, C., Abello, R. y Palacios, J. (2007). Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. **Avances en Psicología Latinoamericana**, **25** (2), 98-111. Recuperado de:
<http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=79925207>

Cooper, L. y Williams, S. (2004). **Manejo del Estrés en el Trabajo**. México: El Manual Moderno.

Feldman, R.S. (2003). **Introducción a la Psicología**. México: MacGraw Hill.

Fernández, X. y Mielgo, M. (2001). **Escala de Apreciación del Estrés**. Madrid: Biblioteca Nueva.

Fernández, M., Varela, J., Casullo, M.C. y Rial, A. (2003). Estudio longitudinal sobre la capacidad educativa en adolescentes escolarizados de Buenos Aires. **Anales de Psicología**, **19** (2), 293-304. Recuperado de:
<http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=16719210>

- Figuerola, M.I., Contini, N., Lacunza A.B., Levín, M. y Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). **Anales de Psicología**, **21** (1), 66-72. Recuperado de: http://www.um.es/analesps/v21/v21_1/08-21_1.pdf
- Fisher, S. (1986). **Stress in academic life**. Mental assembly line: University Press.
- Fontana, D. (1995). **Control del estrés**. México: El Manual Moderno.
- García, L. y Fumero, A. (1998). Personalidad y rendimiento académico en estudiantes universitarios: Un estudio predictivo en tres cursos académicos. **Análisis y Modificación de conducta**, **24** (93), 65-77.
- González, N.J. (2004). **Relaciones Interpersonales**. México: Manual moderno.
- Kalimo, R., Batawa, M. y Cooper, C. (1988). **Los factores psicosociales en el trabajo y su relación con la salud**. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: http://whqlibdoc.who.int/publications/1988/9243561022_spa.pdf
- Kreitner, R. y Kinicki, A. (1997). **Comportamiento de las organizaciones**. (3ª edición) España: McGraw Hill.
- Labrador, F.J., Crespo, M., Cruzado, J.A. y Vallejo, M.A. (1995). Evaluación y tratamiento de los problemas de estrés En J.M. Buceta y A.M. Bueno (Eds.), **Control del estrés y trastornos asociados Psicología y Salud**. pp. 75-127. Madrid: Dykinson.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). **Stress, coping and adaptation**. New York: Springer.
- Lorence B., Jiménez, L. y Sánchez, J. (2009). Un análisis de los sucesos vitales estresantes experimentados por adolescentes que crecen en familias usuarias de los servicios sociales comunitarios. **Portularia**, **IX** (1), 115-126. Recuperado de: <http://www.uhu.es/publicaciones/revistas/portularia/index.php?CDer=1&NR=1&volumen=9&top=12&NArticulo=977>
- Martin, M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. **Apuntes de Psicología**, **25** (1): 87-99. Recuperado de: <http://es.scribd.com/doc/59609193/Estres-Academica-en-Jovenes>
- Mendoza, S. A. (2011). Construcción de una escala para sucesos y síntomas asociados al Trastorno por Estrés Postraumático en universitarios mexicanos. Tesis de Maestría en Ciencias de la Salud. Toluca, México: Facultad de Medicina, Universidad Autónoma del Estado de México

- Norfolk, D. (2000). ***El estrés del ejecutivo. Como reconocer el estrés y utilizarlo en beneficio propio***. España: Ediciones Deusto.
- Orozco, R., Borges G., Benjet, C., Medina-Mora, M.E. y López-Carrillo, L. (2008). Traumatic life events and posttraumatic stress disorder among Mexican adolescents: results from a survey. ***Salud Pública México***, **50** (suplemento 1): s29-s37. Recuperado de: http://www.juconicomparte.org/recursos/4-stress_HrC3.pdf
- Pulido, M.A., Serrano, M.L., Valdés, E., Chávez M.T., Hidalgo, P. y Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. ***Psicología y Salud***, **21** (1), 31-37. Recuperado de: <http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf>
- Raffle, P., Baxter, P. y Lee, W. (1994). ***Hunter's diseases of occupation eight editions***. Great Britain: Edward Arnold publisher.
- Rossi, R. (2001). ***Para superar el estrés***. España: De Cecchi.
- Robbins, S. (1999). ***Comportamiento organizacional. Teoría y práctica***. México: Pentrice Hall.
- Rowshan, A. (2000). ***El estrés, Técnicas positivas para atenuarlo y asumir el control de tu vida***. España: Oniro.
- Sánchez de Gallardo, M. y Maldonado, L. (2003). Estrés en docentes universitarios. Caso luz, urbe y única. ***Revista de ciencias sociales***. **10** (2), 323-335. Recuperado de: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/280/28009211.pdf>
- Selye, H. (1960). ***La tensión en la vida (The stress of life)***. Buenos Aires: General Fabril Editora.
- Serrano, G. y Esteban, V. (2003). ***Orientación vocacional***. (3ª edición). México: UAEMéx.