
ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

Factores estresantes y estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios de la ciudad de Arequipa-2024

Stressors and coping styles in university students of Arequipa university students in the city of Arequipa-2024

Lismer Yamil Laura-Pumaleque*

Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú.

<https://orcid.org/0009-0005-0962-288X>

Dino Franco Cuti-Saico

Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú.

<https://orcid.org/0009-0003-7076-0902>

Dennis José Sucasaca-Choque

Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú.

<https://orcid.org/0009-0008-6510-9687>

Correspondencia: *

Correo electrónico: llaurap@unsa.edu.pe*, dcutis@unsa.edu.pe, dsucasacac@unsa.edu.pe.



Resumen

El objetivo del estudio fue describir los factores estresantes y estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios de Arequipa. Se utilizó un diseño descriptivo no experimental, con una muestra de 78 estudiantes de 1er y 5to año de la UNSA, a quienes se les aplicó el Inventario SISCO de Estrés Académico en el primer semestre del 2024. Los resultados mostraron que el 63% de los estudiantes presenta estrés moderado, siendo las evaluaciones de los profesores el principal factor estresante. En cuanto a los estilos de afrontamiento, los estudiantes prefieren buscar soluciones a los problemas, lo que sugiere una respuesta adaptativa ante el estrés. Se concluye que el estrés académico es una experiencia común que afecta la salud mental de los estudiantes, destacando la necesidad de implementar programas de apoyo para el manejo del estrés.

Palabras clave: Estrés académico, Factores estresantes, estrategias de afrontamiento, salud mental.

Abstract

The objective of the study was to describe stressors and coping styles in university students from Arequipa. A descriptive non-experimental design was used, with a sample of 78 1st and 5th year UNSA students, to whom the SISCO Academic Stress Inventory was applied in the first semester of 2024. The results showed that 63% of the students presented moderate stress, with teacher evaluations being the main stressor. In terms of coping styles, students prefer to seek solutions to problems, suggesting an adaptive response to stress. It is concluded that academic stress is a common experience that affects the mental health of students, highlighting the need to implement support programs for stress management.

Key words: Academic stress, Stressors, coping strategies, mental health.

Introducción

La época universitaria es una etapa especial en la vida de los jóvenes, la cual se caracteriza por la búsqueda del saber y el crecimiento personal que marcará el futuro de los alumnos. Sin embargo, ésta etapa se caracteriza por el alto grado de exigencia académica el cual puede variar según el programa de estudios o institución. El estrés académico hace susceptibles a los estudiantes a problemas de salud mental. Estas situaciones provocan desequilibrio en el sistema con la presencia de síntomas en los estudiantes, por ello, es necesario reconocer las

acciones que nos permiten hacer frente a las situaciones adversas para restablecer el equilibrio sistémico (Lobato et al., 2021).

El presente estudio se justifica en la importancia que conlleva conocer los factores que se presentan al momento de concebirse con cierto nivel de estrés y por la información que se pueda proporcionar sobre estrategias que nos permitan afrontar este estado que gradualmente se vuelve perjudicial para nuestra salud mental. Esta problemática permite abordar un tema de suma importancia para nuestra sociedad actual y que por medio de esta se logren tomar medidas de prevención.

En el Perú, se identificaron relaciones entre el estrés y el cansancio emocional que provocan, sobre esto se trata de explicar que se presentan altos niveles de estrés académico (Estrada et al., 2024). Asimismo, una investigación del Ministerio de Educación (2019) reveló que el 85% de la comunidad educativa en las universidades peruanas, que incluye a estudiantes, profesores y personal administrativo, enfrenta problemas de salud mental. Los problemas más frecuentes identificados son la ansiedad (82%), el estrés (79%) y la violencia (52%).

Por lo expuesto, el objetivo de la presente investigación consiste en describir los principales factores estresantes y estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios de la ciudad de Arequipa. Para ello, se caracterizará el estrés por dimensiones para identificar los principales estresores, las reacciones más frecuentes y los estilos de afrontamiento a los que se adaptan para hacer frente a las situaciones de estrés.

Estrés

El concepto de estrés se emplea para describir un fenómeno complejo que ha sido estudiado por diversas disciplinas científicas. El estrés es un término clave en la biología y su uso se ha extendido a la psicología, la fisiología, lo social e incluso lo ambiental (Lu et al., 2021). Asimismo, esta condición se define como la respuesta del organismo frente a factores externos que alteran el equilibrio emocional del ser humano, en consecuencia, el rendimiento natural en las actividades que realiza (Llorente et al., 2020). Se trata de un proceso adaptativo y sistemático que surge cuando las personas detectan una serie de demandas que sienten como estresantes (Valdivieso et al., 2020).

El estrés engloba diversas variables y procesos centrados en la adaptación, y se define como la relación específica entre la persona y su situación (Fernández & Luévano, 2018), que puede impactar a cualquier persona sin importar su edad, género, nivel educativo o situación

económica. Algunas personas lo ven como una emoción desagradable, mientras que para otras puede ser una circunstancia que altera su pensamiento (Omar et al., 2020). Es decir, la manera en que cada persona se adapta a su entorno es única y depende de sus vivencias, habilidades y destrezas que posee, por ello, cada individuo tiene su propia forma de entender y experimentar las situaciones. El estrés es un tema complicado que se divide en cuatro tipos principales: físico, psicológico, psicosocial y psicoespiritual, cada uno con síntomas y tratamientos diferentes (Çınar & Karabacak, 2023).

Estrés académico

El estrés académico hace referencia a la presión emocional, física y mental que siente un estudiante y que puede ser causada por las responsabilidades académicas (Nweke et al., 2024). Este problema surge con frecuencia cuando el maestro demanda mucho del estudiante y éste ya tiene demasiadas responsabilidades (Barrón & Armenta, 2021). El excesivo estrés escolar puede afectar negativamente nuestro desempeño académico y nuestra motivación para trabajar, lo que a su vez puede llevar a un aumento en las tasas de abandono escolar (Li et al., 2023). Actualmente, se considera como una de las principales enfermedades mentales debido a su frecuencia elevada entre los alumnos universitarios (Llorente et al., 2020).

Usualmente, el estrés académico se presenta en tres fases diferentes de manera descriptiva (Estrada, 2024). La primera fase consiste en recibir múltiples exigencias académicas que generan tensión. El segundo ocurre cuando las situaciones estresantes crean un desequilibrio, lo que se manifiesta a través de síntomas. En el tercer paso, se toman acciones para afrontar la situación y restablecer el equilibrio sistémico (Delgado et al., 2021). Las conductas alimentarias de riesgo (CAR), están asociadas con síntomas de ansiedad, depresión y estrés, y el apoyo social puede servir como un factor protector contra los síntomas (Lobato et al., 2021).

Factores estresantes

El estrés académico describe experiencias, estas surgen en el proceso de aprendizaje del estudiante como resultado de una sobrecarga de eventos diversos y complejos (Lobato et al., 2021). El estrés que se experimenta aumenta la susceptibilidad a problemas de salud mental, esto ocurre debido a la abrumación que se siente por la exigencia académica (de la Fuente et al., 2020). Diversos autores han examinado y determinado factores que contribuyen en la explicación del estrés académico, estos factores se pueden explicar, como la sobrecarga de tareas, trabajo y número de cursos, procesos de evaluación, procesos de enseñanza-aprendizaje y el aspecto socioeconómico que aborda cada estudiante en su etapa académica

(de la Fuente et al., 2020; Lobato et al., 2021). Sobre los factores que se pueden mostrar, es mediante indicadores que podemos identificar cada uno de estos, estos son; físicos, psicológicos y conductuales (Estrada, 2024).

Estilos de afrontamiento

Los indicadores además nos permiten determinar estrategias que nos permitan hacer frente a los factores y síntomas que puedan presentarse. Como se expresa en (Estrada, 2024), el estrés académico se asocia con el cansancio emocional y mala salud mental que según estudios está demostrado que aumenta según el progreso académico de sus estudios. En consecuencia, se debe plantear estrategias que nos permitan afrontar y gestionar el estrés, en este aspecto; se puede considerar la resolución de problemas, reestructuración cognitiva y la búsqueda de ayuda como primeras opciones de estrategia (Valdivieso et al., 2020). Para afrontar el estrés académico, las estrategias se acompañan de componentes psicológicos de orientación, soporte y determinación de la conducta; una de estas es la motivación (Barrón & Armenta, 2021). La correcta orientación de las estrategias de afrontamiento nos permite reducir las consecuencias y el avance que pueda tener el estrés académico.

Metodología

El tipo de estudio es no experimental con diseño descriptivo de corte transversal, se tomó en cuenta a estudiantes de pregrado de la facultad de administración de la UNSA, que cuenta con 1504 matriculados para el primer semestre del 2024 (UNSA, 2024). El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia, contando con la participación de alumnos de primero y quinto de la Facultad de Administración de la ciudad de Arequipa, dando un total de 78 encuestados. Como instrumento de evaluación se adaptó el cuestionario del inventario SISCO (B. Macías, 2007;Hamilton, 2023; Bertha, 2019). El cual fue validado con un alpha de Cronbach de 0.9 siendo aplicable para el presente estudio (Hamilton, 2023).

Para la presentación de resultados, se utilizó Microsoft Excel. Se tomó en cuenta como medida principal de tendencia central la Media para evaluar las dimensiones y las variables correspondiente al Inventario SISCO. Finalmente se determinó el uso del Baremo con las siguientes escalas de 48-71, nivel leve; 72-95, nivel moderado; y 96-119, nivel profundo, correspondiente al estrés académico. Los datos fueron recolectados en el salón de clases con el consentimiento de los alumnos, así mismo, se le informó el objetivo del estudio, mencionando los principios éticos llevados a cabo para el presente estudio.

Resultados

La muestra de 78 participantes se caracteriza por tener una mayoría de 18 a 21 años (76,9%), seguida por un 17,9% de 22 a 25 años y un 5,1% menor de 18 años. El 61,5% son mujeres y el 38,5% hombres. En cuanto al nivel socioeconómico, el 82,1% se considera de nivel medio y el 17,9% de nivel bajo. El 50% cursa primer año de carrera y el otro 50% está en quinto año con respecto a la escuela profesional de administración.

Tabla 1.

Medias y desviaciones estándar de los componentes del Inventario SISCO

Componentes	M	SD
Estresores	3.37	1.08
Reacciones físicas	2.94	1.19
Reacciones psicológicas	3.11	1.12
Reacciones comportamentales	2.83	1.05
Estrategias de Afrontamiento	3.19	1.07

Nota. Dimensiones adaptadas del Inventario SISCO

Los estresores tienen la media más alta ($M = 3.37$), lo que sugiere que los encuestados perciben un nivel elevado de situaciones que les genera estrés. De ese mismo modo, las estrategias de afrontamiento ($M = 3.19$) también tienen una media alta, lo que indica que los participantes intentan activamente manejar estos estresores. Se procede a describir los ítems de mayor relevancia en el estudio sobre los principales estresores y estilos de afrontamiento en estudiantes de primer y quinto año.

Tabla 2.*Comparación de los alumnos de primer año a quinto año con respecto a los estresores*

Estresores	Quinto		Primero	
	M	SD	M	SD
La competencia con los compañeros del grupo.	3.13	0.92	2.82	0.94
Sobrecarga de tareas y trabajos académicos	3.79	0.80	3.77	0.81
La personalidad y carácter de los profesores	3.38	0.99	3.15	1.04
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	3.92	0.93	3.92	0.96
Problemas con el horario de clases	3.46	1.25	3.08	1.09
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de mapas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	3.51	0.88	3.46	1.00
No entender los temas que se abordan en la clase	3.51	1.07	3.26	1.09
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	3.56	1.14	3.15	1.18

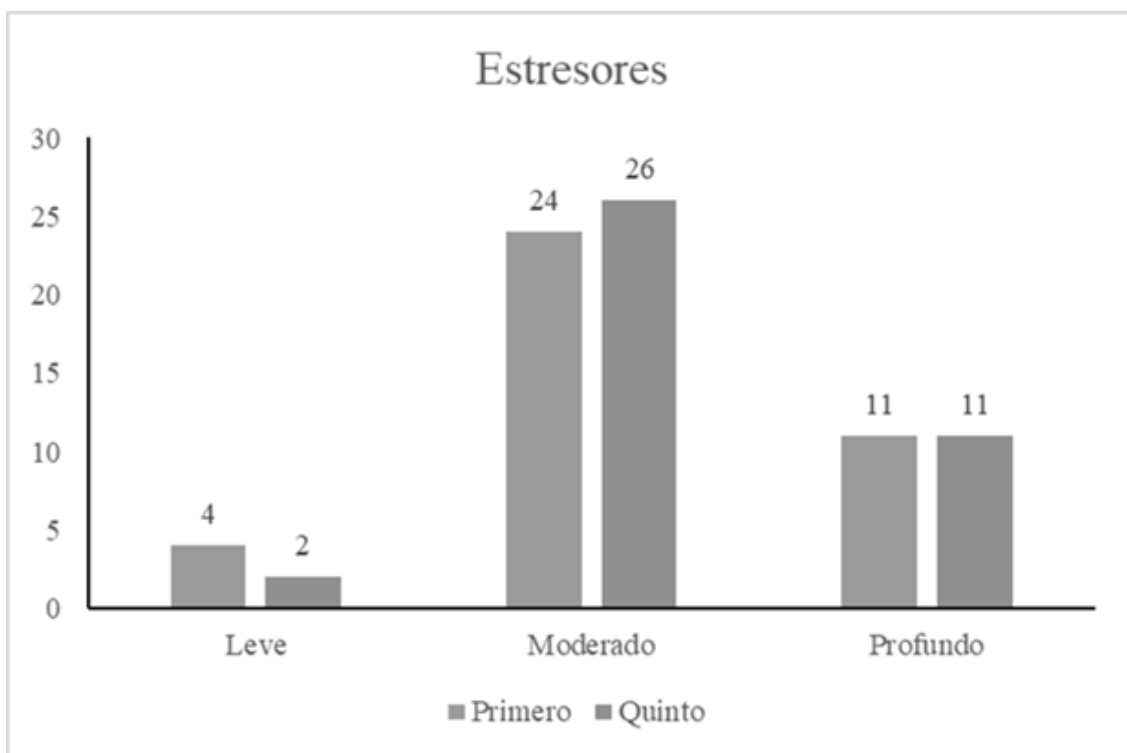
Tiempo limitado para hacer el trabajo	3.49	0.88	3.23	1.06
Otros	2.97	1.33	2.79	1.22

Nota. Dimensión estresores, adaptada del Inventario SISCO

Tanto los alumnos de primero y quinto de la Facultad de Administración; determinaron que, la principal causa de estrés está relacionado con las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) (M=3,92) para ambos casos.

Figura 1.

Comparación de los alumnos de primer año a quinto año con respecto a los estresores



Nota. Elaboración propia

Los estresores afectan al 28% de los alumnos profundamente, mientras tanto afecta moderadamente a los participantes de la investigación en más del 60% con respecto a la dimensión de estresores.

Tabla 3

Estrategias de afrontamiento de los alumnos de primer y quinto año

Estrategias de afrontamiento	Quinto		Primero	
	M	SD	M	SD
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas sentimientos sin dañar a otros)	3.33	0.87	3.26	0.79
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	3.49	1.10	3.00	1.05
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	3.82	0.91	3.33	0.90
Elogios a sí mismo	2.92	1.16	2.92	1.13
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	2.72	1.30	2.51	1.02
Búsqueda de información sobre la situación.	3.36	0.96	3.13	1.17
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que lo preocupa	3.51	0.97	3.41	0.99
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	3.26	0.97	2.95	1.21

Nota. Dimensión estrategias de afrontamiento adaptada del Inventario SISCO

Entre las principales estrategias de afrontamiento se encuentra concentrarse en resolver la situación que les preocupa (M=3,82) con respecto a los alumnos de quinto año, y los alumnos de primer año buscan fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que lo preocupa (M=3,42)

Tabla 4.

Nivel de estrés en los alumnos de primer año y quinto año de la escuela de Administración.

Grado académico	leve	%	Moderado	%	Profundo	%
Primero	5	7%	24	35%	10	11%
Quinto	3	4%	19	28%	17	25%

Nota. Elaboración Propia

Se pudo determinar que el nivel de estrés, del total de los 78 encuestados; el 63% de los alumnos sufre de un estrés moderado entre los alumnos de primer a quinto año , por otro lado los de quinto año sufren un estrés más profundo con respecto a los de primero 25%.

Discusión de resultados

La universidad requiere un proceso de adaptación que incluye la adopción de nuevos hábitos que muchos jóvenes aún no han adquirido (Wuthrich et al., 2020). Esta investigación muestra que los jóvenes universitarios presentan un nivel de estrés académico moderado. Se encontró que el 63% de los alumnos experimentan un nivel de estrés moderado. Sin embargo, los alumnos de quinto año presentan un nivel de estrés significativamente mayor, siendo un 25% superior al de los alumnos de primer año. Estos resultados fueron similares en algunas investigaciones. (Estrada et al., 2024), obtuvieron que el estrés académico en los estudiantes universitarios se ubicó en un nivel moderado (76,2%) de los encuestados. Por su parte, (Silva et al., 2020) indicaron que los estudiantes de pregrado presentan un nivel de estrés moderado

(86,3%). Igualmente, (Zamora & Leiva, 2022) indicaron que el estrés académico fue de nivel medio en estudiantes preuniversitarios de Lima metropolitana (58,6%), es decir, son parte de un proceso sistémico con adaptativo y psicológico.

En cuanto a los factores estresantes, los estudiantes de primero y quinto año identificaron que la principal causa de su estrés está vinculada a las evaluaciones de los profesores, como exámenes, ensayos y trabajos de investigación con ($M=3,92$) para ambos grupos. Por otro lado, la competencia entre compañeros fue considerada como el factor menos relevante dentro de los estresores con ($M=2,82$) para primero y ($M=3,13$) para quinto. Lo que es similar al estudio presentado por (Silva et al., 2020), quienes mencionan como estresores frecuentes a las evaluaciones de los docentes ($M=3,40$) y el tiempo limitado para realizar trabajos fue considerado como menos relevante ($M=3,27$). De igual forma, (Peña et al., 2018) indicaron que el factor estresante más relevante fue el tiempo limitado para realizar los trabajos (23,4%) y consideraron como la menos relevante la competencia con los compañeros (8,2%).

Respecto a las reacciones manifestadas, los alumnos de quinto año, similar a los de primer año, presentan principalmente reacciones psicológicas con ($M=3,64$) y ($M=3,38$) respectivamente. En cambio, el síntoma menos frecuente tanto en los estudiantes de quinto año y primer año son los conflictos o la tendencia a discutir con ($M=2,54$) y ($M=2,33$) respectivamente. Los hallazgos son contrarias a lo que menciona (Silva et al., 2020), quienes indican que las reacciones físicas (dolores de cabeza o migraña) con (38%) son las más frecuentes. Por otro lado, se asemeja a lo obtenido por (Llorente et al., 2020), puesto que las reacciones psicológicas (sentimientos de tristeza y depresión) con (44,06%) son los síntomas más recurrentes.

En relación con las estrategias para hacer frente (Silva et al., 2020) muestran que las estrategias más utilizadas fueron la habilidad asertiva ($M= 3.15$) y la implementación de un plan de estudios ($M= 3.09$). Estos resultados se difieren a lo que se obtuvo en la presente investigación puesto que los alumnos de quinto año tienden a enfocarse en resolver la situación que les preocupa ($M=3,82$), mientras que los alumnos de primer año intentan centrarse en los aspectos positivos de la situación que les causa preocupación ($M=3,42$). Asimismo, difiere de los resultados obtenidos en (Llorente et al., 2020), en donde se menciona que los participantes buscan mantener el control sobre las emociones con (36,02%).

Es crucial mencionar que esta investigación tuvo algunas limitaciones que hay que tener en cuenta al analizar los resultados. Primero, el número de participantes fue pequeño, lo que podría afectar qué tan representativos son los hallazgos para grupos más grandes. También,

se empleó una metodología en la que los participantes completaron los cuestionarios por sí mismos, lo que podría haber introducido sesgos y limitaciones en las mediciones. Para futuras investigaciones se recomienda tener una muestra mayor para reducir los posibles sesgos mencionados.

Conclusiones

Los resultados indican que el 63% de los estudiantes universitarios de Arequipa presenta un nivel moderado de estrés académico, con una mayor incidencia en los de quinto año (25%) frente a los de primer año (11%). Las evaluaciones académicas son identificadas como el principal factor estresante. Los estudiantes emplean estrategias de afrontamiento adaptativas, destacando la resolución directa de problemas en los de último año y el enfoque positivo en los de primer año. Estos hallazgos enriquecen la comprensión del estrés académico en el contexto universitario peruano y sugieren la implementación de programas de apoyo psicológico preventivo y talleres de manejo del estrés diferenciados según las necesidades y el año de estudios.

Referencias

- Barrón M, & Armenta L. (2021). Efectos del estrés en el rendimiento académico de los Estudiantes de la Licenciatura de Psicología. *Revista de Investigación Académica Sin Frontera: División de Ciencias Económicas y Sociales*, 36. <https://doi.org/10.46589/rdiasf.vi36.388>
- Bertha, M. R. R. (2019). El Inventario de Estrés Académico SISCO: análisis de sus propiedades psicométricas en una muestra peruana. <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/8525>
- Çınar E, & Karabacak A. (2023). Psychological need satisfaction and academic stress in college students: mediator role of grit and academic self-efficacy. *European Journal of Psychology of Education*, 38(1), 131–160. <https://doi.org/10.1007/s10212-022-00658-1>
- De la Fuente, J., Peralta, F. J., Martínez, J. M., Sander, P., Garzón, A., & Zapata, L. (2020). Effects of Self-Regulation vs. External Regulation on the Factors and Symptoms of Academic Stress in Undergraduate Students. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01773>
- Delgado L, Oyanguren A, Reyes A, Zegarra Á, & Cueva M. (2021). El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. *Propósitos y Representaciones*, 9(3). <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.1372>

- Diario Oficial el Peruano. (2019). Noticias | *Ansiedad, violencia y estrés en universidades*. [https://elperuano.pe/noticia/85499-ansiedad-violencia-y-estres-en-universidades#:~:text=Un%20estudio%20a%20cargo%20del,y%20la%20violencia%20\(52%25\)](https://elperuano.pe/noticia/85499-ansiedad-violencia-y-estres-en-universidades#:~:text=Un%20estudio%20a%20cargo%20del,y%20la%20violencia%20(52%25))
- Estrada E. (2024). Estrés académico y cansancio emocional en estudiantes universitarios: Un estudio transversal. *Gaceta Médica de Caracas*, 132(1). <https://doi.org/10.47307/GMC.2024.132.1.6>
- Fernández J, & Luévano E. (2018). INFLUENCIA DEL ESTRÉS ACADÉMICO SOBRE EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR INFLUENCE OF ACADEMIC STRESS IN SCHOLAR PERFORMANCE IN HIGH SCHOOL. *Revista Panamericana De Pedagogía*, 26.
- Hamilton, C. C. M. (2023, 30 octubre). Análisis psicométrico del inventario SISCO SV-21 en jóvenes universitarios de Lima: en contexto de pandemia 2021. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/2721>
- Li, T. X., Lin, T. T., Eng, T. L., Xin, T. H., Tri, S., & Wardhani, K. (2023). The Influence of Academic Stress on Academic Performance among University Students. *Asia Pacific Journal of Management and Education (APJME)*, 6(3), 117–128. <https://doi.org/10.323535/apjme.v6i3.26>
- Llorente, Y. J., Herrera, J. L., Hernández, D. Y., Gómez, M. P., & Padilla, C. I. (2020). Academic Stress in Undergraduate Nursing Students in Montería, Colombia (2019). *Revista Cuidarte*, 11(3). <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1108>
- Lobato M, Morales L, Algreto I, & Rodriguez H. (2021). Analysis of stress and anxiety in university students to identify correlated factors. *Journal Educational Theory*, 5.
- Lu, S., Wei, F., & Li, G. (2021). The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system. In *Cell Stress* (Vol. 5, Issue 6, pp. 76–85). Shared Science Publishers OG. <https://doi.org/10.15698/CST2021.06.250>
- Nweke, G. E., Jarrar, Y., & Horoub, I. (2024). Academic stress and cyberloafing among university students: the mediating role of fatigue and self-control. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-024-02930-9>
- Omar, M., Hazimah, A., Lubis, F. A., Ahmad, S., Ahmad, S., Ibrahim, F., Norbiha, S., Aziz, A., Diyana, F., Rahman, A., & Tamuri, B. (2020). Perceived Academic Stress Among Students in Universiti Teknologi Malaysia. *Atlantis Press*, 470.

- Peña, E., Mendoza, L. I. B., Cabañas, R. P., Avila, L. R., & Sales, K. G. G. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *Dialnet*, 15(92), 1. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6279759.pdf>
- Silva, M. F., López, J. J., & Meza, M. E. C. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. (2024). <https://www.unsa.edu.pe/>
- Valdivieso, L., Mangas, S., Tous, J., & Espinoza, I. M. (2020). Coping strategies for academic stress in undergraduate students: Early childhood and primary education. *Educacion XX1*, 23(2), 165–186. <https://doi.org/10.5944/educxx1.25651>
- Wuthrich, V. M., Jagiello, T., & Azzi, V. (2020). Academic Stress in the Final Years of School: A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry And Human Development*, 51(6), 986-1015. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-00981-y>
- Zamora, A. M., & Leiva, F. V. (2022). *Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID-19 durante el año 2021*. <https://www.redalyc.org/journal/6882/688272156015/ht>