Paidagogo. Revista de Investigación Multidisciplinaria
Vol. 5 No. 2, pp 54 - 67
Julio - Diciembre 2023
ISSN: 2789-0074

Relación entre el estrés académico y manejo del tiempo, en estudiantes de una universidad de Lima

Relationship between academic stress and time management, in students from a university in Lima

Relação entre estresse acadêmico e gerenciamento de tempo, em estudantes de uma universidade em Lima

Naomi Nicolle Tenorio Llempén
naomi.tenorio@upeu.edu.pe
https://orcid.org/0000-0003-1732-7264
Universidad Peruana Unión, Lima - Perú

Ana Paula Zuñiga Cáceres
anazuniga@upeu.edu.pe
https://orcid.org/0000-0001-6827-8824
Universidad Peruana Unión, Lima - Perú

Orfa Normandina Gabriel Burga
orfagabriel@upeu.edu.pe
https://orcid.org/0009-0009-5021-9776
Universidad Peruana Unión, Lima - Perú

Recibido: 03 de julio de 2023
Aceptado: 30 de diciembre 2023

Resumen

El estrés académico y el manejo del tiempo son temas relevantes en el ámbito educativo, aún no se ha explorado exhaustivamente la relación entre estas variables. El objetivo es determinar en qué medida se relaciona el estrés académico con el manejo del tiempo en estudiantes universitarios. En la presente investigación se ha utilizado un diseño cuantitativo, correlacional no experimental, en una muestra de 301 estudiantes de las cinco facultades, de una universidad de Lima. Se utilizó la técnica: una encuesta, dos cuestionarios de preguntas sobre las variables referidas. Los resultados mostraron que no existe una relación significativa inversa entre estas variables. Se reveló que la complejidad de los factores influyentes sobre el estrés académico y el manejo del tiempo,

pueden explicar la falta de relación significativa. En conclusión, se proporciona una perspectiva compleja de la relación entre el estrés académico y el manejo del tiempo.
Palabras claves: Estrés académico, manejo del tiempo, educación superior.

Abstract

Academic stress and time management are relevant topics in the educational field; the relationship between these variables has not yet been exhaustively explored. The objective is to determine to what extent academic stress is related to time management in university students. In this research, a quantitative, non-experimental correlational design has been used in a sample of 301 students from the five faculties of a university in Lima. The technique was used: a survey, two questionnaires with questions about the aforementioned variables. The results showed that there is no significant inverse relationship between these variables. It was revealed that the complexity of the influencing factors on academic stress and time management may explain the lack of significant relationship. In conclusion, a complex perspective on the relationship between academic stress and time management is provided.
Keywords: Academic stress, time management, higher education.

Resumo

O estresse acadêmico e a gestão do tempo são temas relevantes no campo educacional; a relação entre essas variáveis ainda não foi exaustivamente explorada. O objetivo é determinar até que ponto o estresse acadêmico está relacionado com a gestão do tempo em estudantes universitários. Nesta pesquisa foi utilizado um desenho correlacional quantitativo e não experimental em uma amostra de 301 estudantes das cinco faculdades de uma universidade de Lima. A técnica utilizada foi: uma pesquisa, dois questionários com perguntas sobre as variáveis citadas. Os resultados mostraram que não há relação inversa significativa entre essas variáveis. Revelou-se que a complexidade dos fatores que influenciam o estresse acadêmico e a gestão do tempo podem explicar a falta de relação significativa. Concluindo, é fornecida uma perspectiva complexa sobre a relação entre o estresse acadêmico e a gestão do tempo.
Palavras-chave: Estresse acadêmico, gestão do tempo, ensino superior.

1. Introducción

El estrés académico es un hecho que se percibe constantemente en la vida de los estudiantes universitarios y esto se ve reflejado por la presión continua con el fin de cumplir con las diversas responsabilidades tanto académicas como personales. Ahora se percibe cierta normalización en cuanto al estado de tensión en los estudiantes y muchas veces se pasa por alto las repercusiones que conlleva a deteriorar la salud mental y el bienestar en general, si el estudiante no aprende a manejar sus emociones. La habilidad para organizar o priorizar actividades eficientemente permite reducir los niveles de estrés y por consecuencia, mejorar el rendimiento académico. El vínculo entre el estrés académico y el manejo del tiempo en estudiantes universitarios es un tema de creciente relevancia en el ámbito educativo, de acuerdo con Valverde (2023).

El estrés académico es definido por Escriba Loayza (2023) como la reacción normal que los estudiantes experimentan ante las diversas demandas de la vida universitaria; sin embargo, cuando el estrés se vuelve excesivo, puede afectar negativamente el rendimiento académico o bienestar general de los estudiantes.

En el contexto de la educación superior, el estrés académico es una manifestación ampliamente reconocida que afecta el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios. Este tipo de estrés puede derivar de múltiples factores, incluyendo la carga de trabajo, las expectativas académicas, la presión por obtener buenas calificaciones, las actividades extracurriculares entre otros motivos más. Un factor crítico que puede influir en el nivel de estrés académico es el manejo del tiempo, por eso es trascendental estudiar ambas variables.

Aunque se ha estudiado ampliamente el estrés académico y el manejo del tiempo en estudiantes universitarios, aún quedan vacíos teóricos e incluso prácticos que necesitan ser abordados, así lo asegura Injante Bolívar (2023).

Por otro lado, el manejo del tiempo es crucial para que los estudiantes puedan gestionar sus responsabilidades académicas y personales de manera efectiva, pues así lo confirma Duda Macera y Gallardo Echenique (2022); no obstante, los estudiantes en su mayoría no tienen las habilidades necesarias para manejar su tiempo de manera eficiente, lo que puede llevar a una mayor carga de trabajo y, en consecuencia, estrés. Gambini López et al. (2024) y Rojas Cadena, et al. (2024) opinan que es importante conocer el estado de los estudiantes en ambos aspectos para diseñar estrategias efectivas con el fin

de mitigar el estrés y mejorar el manejo del tiempo. Los estudiantes que carecen de habilidades adecuadas para gestionar su tiempo pueden experimentar mayores niveles de estrés debido a la acumulación de tareas, la procrastinación y la incapacidad para equilibrar sus responsabilidades.

Esta investigación es de diseño cuantitativo, correlacional (las variables son el estrés académico y el manejo del tiempo), no experimental. Se usó la técnica de la encuesta para recopilar datos, la cual fue compuesta por dos cuestionarios. Este formulario se realizó de manera virtual a 301 estudiantes de educación superior.

Al analizar los datos recopilados, se reveló que la complejidad de los factores influyentes en el estrés académico y el manejo del tiempo, pueden explicar la falta de relación significativa. En conclusión, se proporciona una perspectiva compleja de la relación entre el estrés académico y el manejo del tiempo; es decir, se abre a la posibilidad de desarrollar un panorama realista y amplio, además, nos brinda formas innovadoras de lidiar con los desafíos educacionales.

Sin embargo, Collazos Arrascue (2023) recalca que aún no se ha explorado exhaustivamente la relación entre el estrés académico y el manejo del tiempo en estudiantes universitarios. La presente investigación pretende responder a esa cuestión, analizando la relación entre el estrés académico y el manejo del tiempo en estudiantes universitarios para desarrollar estrategias efectivas, como las propuestas por Cabezas Mancero y Real Vásconez (2023) las cuales proporcionarán una comprensión más profunda de los factores influyentes en las variables estudiadas.

Por lo tanto, el objetivo de la presente investigación es determinar en qué medida se relaciona el estrés académico con el manejo del tiempo en estudiantes universitarios. Finalmente, este artículo está organizado de la siguiente manera: la sección 2 describe la metodología; la sección 3 presenta la prueba del método planteado y el análisis de resultados y finalmente la sección 4, las conclusiones.

2. Metodología

El enfoque del estudio es cuantitativo, según Mata (2019) la investigación cuantitativa asume una realidad objetiva, para cuyo estudio es una condición fundamental la separación de quien investiga respecto al objeto de estudio. Así también, Sánchez Vazquez (2013) añade que las investigaciones cuantitativas se desarrollan siguiendo la

lógica del método hipotético-deductivo, basado en un ciclo de inducción, deducción e inducción.

Además, el tipo de la investigación es correlacional. Según Ayala, Martínez, Ramírez y Figueroa (2023) este tipo de investigación permite investigar la relación de dos variables, en este caso, el manejo del tiempo y estrés académico, evaluando la relación estadística entre ambas variables para determinar si existe una correlación significativa. Este enfoque permite no solo describir las variables, sino también analizar cómo se relacionan entre sí, se evalúa la relación estadística entre ambas variables para determinar si existe una correlación significativa.

El diseño de la investigación es no experimental, ya que no se manipularán las variables independientes. En lugar de ello, se observarán los fenómenos tal y como ocurren en su contexto natural. Hernández Sampieri, Fernández y Baptista (2014) destacan que este diseño es apropiado cuando se busca describir relaciones y asociaciones entre variables sin intervención del investigador, permitiendo observar los fenómenos tal y como ocurren en su contexto natural.

La muestra está compuesta por 301 estudiantes de la Universidad Peruana Unión, distribuidos entre las cinco facultades: FACIHED, FACTEO, FCS, FIA y FCE. Se empleó un muestreo probabilístico estratificado para asegurar la representación equitativa de cada facultad, lo cual mejora la precisión y la capacidad de generalización de los resultados obtenidos.

La técnica de estudio fue la encuesta, según Creswell, (2013), la encuesta es una herramienta efectiva para recopilar datos de un gran número de individuos de manera sistemática y estandarizada. Esta técnica permite obtener una gran cantidad de información de manera eficiente y analizarla estadísticamente. El instrumento utilizado fue una encuesta compuesta por dos cuestionarios, en el primero se encontraba el estrés académico y el segundo cuestionario estaba estructurado en varias secciones que abarcaban las dimensiones del manejo del tiempo. Las preguntas del cuestionario fueron elaboradas con base en escalas previamente validadas en investigaciones similares, asegurando así su validez y fiabilidad.

Se diseñó y se utilizó un formulario en línea tomando en cuenta ambas variables para facilitar la recolección de datos y se distribuyó a través de correos electrónicos y redes sociales institucionales. Antes de la distribución, se realizó un piloto con un

pequeño grupo de estudiantes para asegurar la claridad y comprensibilidad de las preguntas

En la figura 1, de una forma panorámica, se muestra el esquema metodológico, es

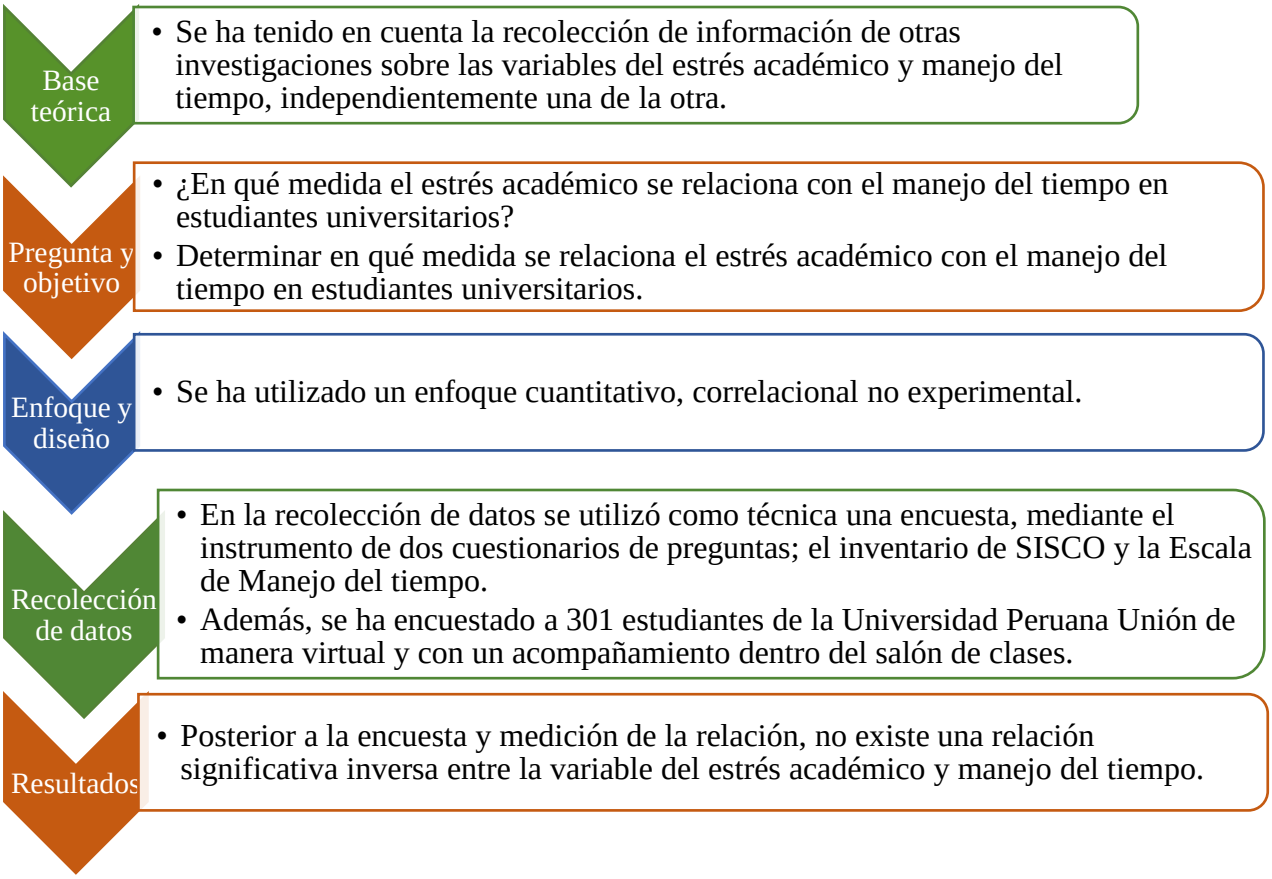

Figura 1. Esquema metodológico

decir la descripción del paso a paso para la obtención de nuestro objetivo.

3. Resultados y discusiones

Para el análisis de la relación entre la variable del estrés académico y el manejo del tiempo se ha tomado en cuenta los datos sociodemográficos, nivel del estrés académico, nivel del manejo del tiempo y sus dimensiones, la prueba de normalidad y correlación.

Tabla 1. Datos sociodemográficos

Categorías		N	%
Sexo	Masculino	151	50.2
	Femenino	150	49.8
Estado civil	Soltero	267	88.7
	Casado	34	11.3
Edad	Joven	250	83.1
	Adulto joven	42	14

	Adulto	9	3
Facultad	FACIHED	85	28.2
	FACTEO	47	15.6
	FCS	51	16.9
	FIA	50	16.6
	FCE	68	22.6

Según la tabla 1, se logran observar los datos sociodemográficos en los que se ha considerado el sexo, estado civil, edad y la facultad a la que pertenece cada estudiante de los 301 encuestados de la Universidad Peruana Unión. Como resultado, se ha obtenido que la mayor parte de los encuestados pertenecen al género masculino, sin embargo, no existe mucha diferencia de la cantidad de mujeres encuestadas, siendo los varones un 50.2% y las mujeres un 49.8%. Así mismo, el 88.7% de todos los participantes son casados y el 11.3% son estudiantes solteros. Por otro lado, para la recodificación de la categoría edad se ha tomado en cuenta el criterio según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), dando como resultado que el 83.1% de participantes son jóvenes que tienen de 15 a 29 años, seguido por adulto joven de 30 a 44 años con un 14% y por último los participantes adultos que tienen entre 45 a 60 años con un 3%. Y, por último, se observa en cuanto a la facultad que la mayor cantidad de participantes pertenecen a la FACIHED con un 28.2%, seguido por FCE con el 22.6%, la FCS con el 16.9% no diferenciándose mucho de la FIA que cuenta con el 16.6% y finalmente la FACTEO que cuenta con el menor porcentaje de encuestados, es decir, el 15.6%.

Tabla 2. Niveles de estrés académico

Variable	Bajo		Moderado		Alto	
Nivel de estrés académico	n	%	n	%	n	%
	273	90.7	28	9.3	0	0

En la tabla 2, se contemplan los niveles de la variable de estrés académico, en las que se han considerado los niveles: bajo, moderado y alto. Respecto a esta primera variable, estrés académico, la mayoría de los encuestados, es decir, el 90.7% de los participantes dicen tener un bajo nivel de estrés académico, asimismo, solamente el 9.3% de los estudiantes dicen tener un nivel moderado de estrés académico. Y, por último, en cuanto al nivel alto, ninguno de los estudiantes manifestó tener un alto nivel de estrés académico.

Tabla 3. Variable de los niveles del manejo de tiempo y sus dimensiones

Variable	Bajo		Promedio		Alto		Muy alto	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Nivel del manejo de tiempo	27	9	100	33.2	108	35.9	66	21.9
Establecimiento de objetivos y prioridades	21	7	148	49.2	96	31.9	36	12
Preferencia por la organización	37	12.3	98	32.6	99	32.9	67	22.3
Herramientas de gestión	34	11.3	91	30.2	94	31.2	82	27.2
Percepción de control	51	16.9	104	34.6	90	29	56	18.6

En la tabla 3 se logra observar los niveles de la variable de manejo de tiempo con sus respectivas dimensiones. En la primera dimensión que consiste en el establecimiento de objetivos y prioridades, el 12% de los estudiantes dicen tener un nivel muy alto y el 7% manifiestan tener un nivel bajo, sin embargo, la mayoría dicen tener un nivel promedio en establecer sus objetivos y prioridades. En la segunda dimensión, el 32.9% de los encuestados afirman tener un nivel alto en cuanto a la preferencia por la organización y el 12.3%, un nivel bajo. Además, en la tercera dimensión, el 31.2% mencionan poseer un alto nivel del uso de herramientas de gestión para un mejor manejo de su tiempo. Y en la cuarta dimensión, el 34.6% de estudiantes dicen tener un nivel promedio en cuanto a la percepción del control de su tiempo y el 16.9% afirman tener un nivel bajo de esta. Y a nivel de toda la variable del, el 35.9% afirman tener un nivel alto del manejo de su tiempo y el 9% un nivel bajo.

Tabla 4. Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnova		
	Estadístico	gl	Sig.
Total_estrés académico	0.055	301	0.030
Total_manejo del tiempo	0.047	301	,200*
Total_DOP1	0.137	301	0.000
Total_DPO2	0.091	301	0.000
Total_DHG3	0.069	301	0.001

Total_DPC4	0.099	301	0.000

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.
a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla 4 se puede observar la prueba de normalidad de Kolmogorov - Smirova de las variables: estrés académico y el manejo del tiempo con sus respectivas dimensiones. Este estudio pertenece a la prueba estadística no paramétrica, debido a que no existe una distribución normal, ya que su valor es menor a 5% (<0.05).

Tabla 5.

Análisis de correlaciones entre las variables estrés académico y el manejo del tiempo

Correlaciones

			Total_estrés académico	Total_manejo del tiempo	Total_DOP1	Total_DPO2	Total_DHG3	Total_DPC4
Rho de Spearman	Total_estrés académico	Coeficiente de correlación	1.000	0.011	-0.099	-0.006	0.032	0.111
		Sig. (bilateral)		0.851	0.086	0.916	0.586	0.054
		N	301	301	301	301	301	301
	Total_manejo del tiempo	Coeficiente de correlación	0.011	1.000	,563**	,903**	,871**	,773**
		Sig. (bilateral)	0.851		0.000	0.000	0.000	0.000
		N	301	301	301	301	301	301

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Al no encontrar una distribución normal se aplicó la correlación de Rho de Spearman. En la tabla 5 se logra contemplar las correlaciones entre las dos variables de estrés académico y el manejo del tiempo. Se observa que el coeficiente de correlación es de 0.01 por lo que acepta la hipótesis nula y rechaza la hipótesis alterna. Por lo tanto, no existe una relación significativa inversa entre las variables del estrés académico y el manejo del tiempo.

Después de la visualización de resultados, se procede a comparar con investigaciones ya planteadas y estudiadas anteriormente por otros autores. Duda-Macera y Gallardo-Echenique (2022) en su investigación acerca de la organización eficiente destacan la importancia del manejo eficiente del tiempo para reducir el estrés académico. Una buena organización permite a los estudiantes priorizar tareas y gestionar mejor sus responsabilidades académicas y personales, lo cual puede mitigar el estrés. Este estudio comparte nuestra hipótesis inicial en la que planteaba una relación significativa e inversa entre el estrés académico y el manejo del tiempo.

El presente estudio se puede corroborar con Escriba Loayza (2023) y Lazo Salcedo (2023) quienes investigaron acerca de los efectos negativos del estrés, señalan que niveles elevados de estrés académico pueden tener efectos negativos, como el deterioro del bienestar general y el rendimiento académico. Esto sugiere que el estrés excesivo no es beneficioso para los estudiantes ya que puede afectarlos tanto en su vida personas, como en el ámbito académico.

Por otro lado, según Gambini López et al. (2024), en su artículo sobre la motivación intrínseca y rendimiento académico, el estrés académico puede actuar como un estímulo intrínseco que motiva a los estudiantes a esforzarse más para alcanzar sus objetivos académicos. Este estudio contrasta con nuestra investigación, siendo que nuestros resultados arrojaron que no existe una relación significativa inversa. Este resultado puede verse explicado en el hecho de que ciertos niveles de estrés pueden ser beneficiosos para el rendimiento académico.

Así también, es importante citar el estudio de Rojas Cadena et al. (2024) quien menciona, en cuanto a una perspectiva multifactorial, que el análisis de la relación entre estrés académico y manejo del tiempo debe considerar múltiples factores como la personalidad y las habilidades de gestión del tiempo. Esta perspectiva multifactorial es crucial para entender la dinámica completa entre las variables del estrés académico y manejo del tiempo.

Según Collazos Arrascue (2023), viendo la complejidad de la relación, la falta de una relación significativa entre estrés académico y manejo del tiempo podría explicarse por la complejidad de los factores involucrados. Estos pueden incluir variables personales y contextuales que no fueron contempladas en el estudio. Es por eso que es necesario

tener en cuenta que no todos los estudiantes presentan los mismos factores causantes de su estrés.

Además, para abordar estos puntos que contrastan nuestra información, Cabezas Mancero y Real Vásconez (2023), viendo las necesidades de estrategias efectivas, proponen desarrollar estrategias efectivas para mitigar el impacto del estrés académico y mejorar el manejo del tiempo. Esto implica intervenciones educativas que enseñen habilidades de gestión del tiempo y técnicas de afrontamiento del estrés.

Tal como señalan los análisis previos de aspectos como la personalidad, la motivación y las habilidades específicas de gestión del tiempo juegan un papel crucial en cómo los estudiantes experimentan y afrontan estas situaciones, así lo destacan Soto Valenzuela et al., (2021). Además, los estudios han demostrado que el estrés académico no siempre debe ser visto como un factor negativo. Por el contrario, Gonzalez et al. (2023) demostró que el estrés puede actuar como un motor que impulsa a los estudiantes a esforzarse más y alcanzar sus metas académicas. Asimismo, el manejo del tiempo no necesariamente determina el nivel de estrés que experimentan los estudiantes, pues existen diversas estrategias y habilidades, como las sugeridas por Sepulcre Clement (2023), las cuales permiten organizar eficazmente sus responsabilidades. Los resultados sugieren que la dinámica entre estas variables es más compleja y multifactorial de lo que se había previsto, En consiguiente, esta investigación conlleva a explorar en mayor profundidad los mecanismos subyacentes moduladores de la relación entre el estrés académico y el manejo del tiempo en estudiantes universitarios.

4. Conclusiones

En conclusión, después del análisis de correlación de Spearman, los resultados sugieren que no existe una relación significativa inversa entre estas variables, ya que el sig. del análisis de correlación es del 0.5<0.851, el cual acepta la hipótesis nula y rechaza la hipótesis alterna planteada inicialmente, lo que implica que el estrés académico no siempre es un problema que deba ser abordado de manera inmediata; por el contrario, el estrés puede actuar como un motor que nos anima a seguir adelante, motivándonos a alcanzar nuestros objetivos académicos. Además, los resultados sugieren que la dinámica entre estas variables es más compleja y multifactorial de lo que se había previsto, nos permite observar otros factores influyentes en el estrés, por ejemplo, la personalidad, la motivación y las habilidades específicas de gestión del tiempo son solo algunos de los

aspectos que deben ser tenidos en cuenta al abordar estas situaciones. Además, los análisis anteriores han demostrado que existen diversas estrategias para organizar eficazmente las responsabilidades, así como para gestionar el tiempo de manera efectiva. En resumen, el artículo se presenta desde otra óptica al estrés, destacando lo positivo que llega a ser, este enfoque inusual ayudará a los estudiantes a desarrollar una perspectiva más realista sobre el estrés académico, incluso puede ser la clave para encontrar formas más efectivas de manejar sus responsabilidades y alcanzar sus objetivos. Finalmente, este artículo nos recuerda cuán crucial es indagar más respecto de este ámbito con el fin de entender mejor cómo los estudiantes afrontan el estrés académico, en adición, proveerá más razones para desarrollar estrategias efectivas y así mitigar su impacto negativo.

Referencias

Cabezas Mancero, J., & Real Vásconez, D. M. (2023). Estrés Académico en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía en la Universidad Nacional de Chimborazo. (Vol. 9). UNACH-EC-FCEHT-PSCP-0037-2023.pdf

Collazos Arrascue, J. (2023). Estrés académico y aprendizaje significativo en estudiantes de primaria de una institución educativa de Cutervo. Cajamarca, 2023 [Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/123956

Duda-Macera, B., & Gallardo-Echenique, E. (2022). Characterization of Academic Procrastination in Peruvian University Students. Revista Electronica Educare, 26(2), 1–17. https://doi.org/10.15359/ree.26-2.20

Escriba Loayza, V. (2023). Bienestar Psicológico y estrés académico en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima sur [Universidad Autónoma del Perú]. https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/2994/Escriba Loayza%2C Vanesa Fiorella.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gambini López, I., Osorio Vidal, V. G., & Palomino Alca, J. T. (2024). El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. Horizontes. Revista de Investigación En Ciencias de La Educación, 8(32), 526–543. https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.742

Injante Bolívar, S. A. (2023). Ansiedad ante los exámenes y estrés académico en los estudiantes universitarios de la provincia de Chincha (Vol. 9).

Chaves Parillo, J. R., & Peralta Gomez, R. Y. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de Ciencias Sociales*, *25*(1), 384–399. https://doi.org/10.31876/rcs.v25i1.29629

Gonzalez, D., Magallanes, K., & Zapata, A. (2023). Factores que influyen en el estrés laboral dentro de los despachos contables en la ciudad de Chihuahua. *Excelencia Administrativa Online*, *1*(52), 40–58. https://vocero.uach.mx/index.php/excelencia-administrativa/article/view/1275/2120

Jiménez, G., Torres, L., & García, P. (2021). *Relación entre la procrastinación académica, el estrés académico y el manejo del tiempo en estudiantes universitarios* [Universidad Iberoamericana]. https://repositorio.unibe.edu.do/jspui/bitstream/123456789/1074/4/18-0746_TF.pdf

Mata, L. (2019). El enfoque cuantitativo de investigación. *Investigalia*, *2014*, 1–9. https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-cuantitativo-de-investigacion/

Orco León, Eduardo; Huamán Saldívar, Daphne; Ramírez Rodriguez, Susel; Torres Torreblanca, Jonathan; Figueroa Salvador, Linder; Mejía, Christian; Corrales Reyes, I. (2022). Asociación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes peruanos de segundo año de medicina. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, *241*(1), 289. https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1228

Pinto Aragón, E., Villa Navas, A., & Pinto Aragón, H. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de Ciencias Sociales*, *XXVIII*(Especial 5), 87–99. https://doi.org/10.31876/rcs.v28i.38147

Rojas Cadena, C. M., Ruiz Silva, A. M., & Díaz-Mosquera, E. (2024). Propuesta psicoeducativa sobre competencias emocionales en jóvenes universitarios. Sophía, 36, 169–197. https://doi.org/10.17163/soph.n36.2024.05

Creswell, J. (2013). Steps in Conducting a Scholarly Mixed Methods Study. *DBER Speaker Series*. https://digitalcommons.unl.edu/dberspeakers/48

Sánchez Vazquez, M. J. (2013). Investigar en ciencias humanas: reflexiones epistemológicas, metodológicas y éticas aplicadas a la investigación en psicología. *Investigar En Ciencias Humanas*.

Sepulcre Clement, C. (2023). Estrategias de afrontamiento y apoyo social para promover el bienestar y reducir el estrés laboral en profesionales del sector funerario: una propuesta de intervención [Miguel Hernández]. In *RediUMH* (Vol. 13, Issue 1). https://hdl.handle.net/11000/30524

Soto Valenzuela, M. C., Irene Franco Gallegos, L., Refugio López Baca, L., Luis Medina López, H., & Javier Flores Rico, F. (2021). Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando*, *8*(28), 1–8. https://doi.org/10.51528/rp.vol8.id2175

Toala Ponce, S. R., Hurtado Toral, C. K., Vera Mera, M. V., Galván Gracia, N. S., & García Arroyo, H. (2023). Cansancio mental y su repercusión en el desempeño académico. *Ibero-American Journal of Education & Society Research*, *3*(2), 95–104. https://doi.org/10.56183/iberoeds.v3i2.639

Valverde Valverde, M. (2023). ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL I A V CICLO. In Universidad Privada San Juan Bautista (Vol. 23). http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/1504