

Programa “Empoderándonos” para disminuir el estrés académico en estudiantes de psicología en una universidad pública de Ica, 2024

Empowering ourselves" program to reduce academic stress in psychology students at a public university in Ica, 2024

Programa “Empowering ourselves” para reduzir o stress académico em estudantes de psicologia de uma universidade pública em Ica, 2024

Fenia Maitee Palacios Guillén 
fpalaciosgu@ucvvirtual.edu.pe
Universidad Cesar Vallejo. Lima, Perú

<http://doi.org/10.59659/revistatribunal.v5i12.223>

Artículo recibido 2 de mayo 2025 | Aceptado 16 de junio 2025 | Publicado 2 de julio 2025

Resumen

Palabras clave:

Estrés académico;
Reacciones físicas;
Psicológicas;
Comportamentales

El estrés académico representa una problemática relevante entre estudiantes universitarios, especialmente en carreras exigentes como Psicología, donde puede afectar el bienestar y el rendimiento académico. Frente a esta situación, el presente estudio tuvo como objetivo evaluar la eficacia del programa “Empoderándonos” para reducir el estrés académico en estudiantes de Psicología de una universidad de Ica. Esta iniciativa se enmarca en el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 3, orientado a promover el bienestar y una vida saludable para todos. Se desarrolló una investigación de tipo aplicado, con diseño cuasiexperimental y corte longitudinal. La muestra estuvo compuesta por 50 estudiantes, distribuidos equitativamente en un grupo experimental (n=25) y un grupo control (n=25). Se utilizó el Inventario SISCO para medir el estrés académico antes y después de la intervención. Los resultados evidenciaron una disminución significativa en los niveles de estrés académico en el grupo experimental, con un aumento del estrés leve (44 % a 72 %) y la eliminación del estrés profundo. Se concluye que el programa fue eficaz, generando un impacto positivo en las respuestas físicas, psicológicas y comportamentales al estrés.

Abstract

Keywords:

Academic stress;
Physical; Psychological;
Behavioral; Physical
reactions

Academic stress represents a relevant problem among university students, especially in demanding careers such as Psychology, where it can affect well-being and academic performance. Faced with this situation, the present study aimed to evaluate the effectiveness of the “Empoderándonos” program to reduce academic stress in psychology students at a university in Ica. This initiative is framed within the Sustainable Development Goal (SDG) 3, aimed at promoting well-being and a healthy life for all. An applied research was developed, with a quasi-experimental and longitudinal design. The sample consisted of 50 students, equally distributed in an experimental group (n=25) and a control group (n=25). The SISCO Inventory was used to measure academic stress before and after the intervention. The results evidenced a significant decrease in academic stress levels in the experimental group, with an increase in mild stress (44% to 72%) and the elimination of profound stress. It is concluded that the program was effective, generating a positive impact on physical, psychological and behavioral responses to stress.

Resumo

Palavras-chave:

Stress académico; Físico;
Psicológico;
Comportamental;
Reações físicas

O stress académico representa um problema relevante entre os estudantes universitários, especialmente em carreiras exigentes como a psicologia, onde pode afetar o bem-estar e o desempenho académico. Diante dessa situação, o presente estudo teve como objetivo avaliar a eficácia do programa “Empoderándonos” para reduzir o estresse académico em estudantes de psicologia de uma universidade em Ica. Esta iniciativa está enquadrada no âmbito do Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3, que visa promover o bem-estar e uma vida saudável para todos. A pesquisa foi aplicada, com um desenho quase-experimental e longitudinal. A amostra foi constituída por 50 estudantes, distribuídos equitativamente por um grupo experimental (n=25) e um grupo de controlo (n=25). O Inventário SISCO foi utilizado para medir o stress académico antes e depois da intervenção. Os resultados revelaram uma diminuição significativa dos níveis de stress académico no grupo experimental, com um aumento do stress ligeiro (44% para 72%) e a eliminação do stress profundo. Conclui-se que o programa foi eficaz, gerando um impacto positivo nas respostas físicas, psicológicas e comportamentais ao stress.

INTRODUCCIÓN

El estrés académico en estudiantes de psicología representa un problema significativo a nivel internacional, nacional y local. A nivel internacional, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) reporta que cerca del 20% de los jóvenes experimentan trastornos mentales, siendo el estrés académico uno de los principales desencadenantes. En América Latina, afecta a más del 50% de los universitarios (Auerbach et al., 2018), con cifras alarmantes como el 31% de estudiantes en América del Sur que presentan niveles graves de estrés y el 43% en Cuba que reportan estrés patológico (Saldaña et al., 2023; Trunce et al., 2020). Estas cifras resaltan la necesidad de intervenciones que promuevan una gestión eficaz del estrés y un ambiente educativo inclusivo.

A nivel nacional, en Perú, un 36% de los estudiantes de psicología en tres regiones experimentan altos niveles de estrés académico. Esto se asocia con dificultades como el trastorno depresivo, ansiedad e incluso conductas de riesgo como el consumo de alcohol (Cutipe, 2018). Además, estudios en México reflejan una prevalencia significativa, con el 71% de estudiantes de psicología enfrentando niveles moderados de estrés académico y un 41% careciendo de estrategias asertivas de afrontamiento (Cruz, 2022). Estos datos reflejan una problemática recurrente en instituciones académicas que impacta negativamente la salud mental de los estudiantes.

A nivel local, en Ica, los docentes perciben que los estudiantes de psicología enfrentan mayores exigencias académicas y emocionales en comparación con otros universitarios (Legua y Ríos, 2020). Aunque se les forma para priorizar el equilibrio emocional, siguen siendo vulnerables a los agentes estresores de la vida universitaria. Este contexto subraya la importancia de implementar estrategias que no solo

disminuyan los niveles de estrés, sino que también fortalezcan el bienestar personal y profesional de los futuros psicólogos.

Frente a esta problemática, se plantea evaluar la eficacia del Programa "Empoderándonos" en la gestión del estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad de Ica en 2024, tanto a nivel general como en las dimensiones específicas: reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

A nivel internacional, diversos programas han abordado el estrés académico y laboral con resultados notables: en Egipto, Sheta et al. (2022) implementaron un programa de promoción de la salud mental en mujeres trabajadoras de posgrado, logrando una disminución notable en los niveles de estrés y cortisol. En Corea, Kang y Shin (2020) aplicaron un programa de terapia forestal, reduciendo significativamente el estrés académico y laboral de estudiantes universitarios, con efectos sostenidos a largo plazo. En Estados Unidos, Ogakwu et al. (2023) utilizaron la terapia racional emotiva conductual (REBT) para mejorar la gestión del estrés y la adaptación escolar en estudiantes de Educación Técnica Industrial. Similarmente, Murad (2021) en Jordania evidenció que un programa de terapia cognitiva disminuyó el estrés académico en estudiantes universitarios. En Nicaragua, Lagos et al. (2020) demostraron la efectividad de un programa cognitivo-conductual para reducir el estrés laboral en internos hospitalarios.

En América Latina, Rivera et al. (2024) en México desarrollaron un programa de pausas activas, logrando reducir el estrés académico en estudiantes de fisioterapia, mientras que Sindas et al. (2024) en Ecuador implementaron un programa de mindfulness que disminuyó significativamente el estrés académico en estudiantes universitarios. En España, Ruiz y Gozalo (2024) evaluaron un programa de mindfulness en línea, obteniendo reducciones en el estrés académico, aunque sin diferencias estadísticamente significativas respecto al grupo control. También en España, Marcial et al. (2024) aplicaron un programa de 18 semanas que redujo aspectos específicos del estrés en estudiantes de salud.

De otro lado, Jaramillo (2024) propuso un programa para mejorar el afrontamiento del estrés en estudiantes preuniversitarios, logrando resultados positivos en la capacidad de los participantes para gestionar respuestas fisiológicas, emocionales y cognitivas asociadas al estrés. Llanos (2022) y Farfán et al. (2023) destacaron la efectividad del mindfulness en la reducción del estrés académico, mientras que Tapia (2023) confirmó la eficacia de programas grupales de mindfulness en estudiantes universitarios de Lima. Por otro lado, Salas et al. (2022) y Ayesta y Pastor (2021) evidenciaron que programas cognitivo-conductuales mejoraron significativamente el afrontamiento del estrés en esta población. Alvarado et al. (2023) concluyeron que un programa de meditación mindfulness en línea también redujo significativamente el estrés académico. En conjunto, los estudios respaldan la implementación de intervenciones psicológicas para abordar el estrés en diferentes contextos educativos y laborales.

El programa “Empoderándonos” se fundamenta en las teorías psicológicas de Piaget y Vygotsky, así como en los enfoques contemporáneos sobre estrés académico y estrategias de afrontamiento. Según Piaget (1952), el desarrollo cognitivo se basa en procesos de asimilación y acomodación que permiten a los individuos adaptarse a nuevas experiencias, promoviendo el aprendizaje. Esto respalda la idea de que los estudiantes pueden identificar situaciones estresantes como desequilibrios en sus esquemas mentales y desarrollar estrategias para afrontarlas eficazmente. Por otro lado, Vygotsky (1978) enfatiza el rol del contexto sociocultural en el aprendizaje, destacando la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP) como espacio donde las interacciones significativas potencian las capacidades cognitivas y emocionales. Además, el lenguaje, tanto verbal como no verbal, se considera una herramienta crucial para reflexionar y manejar el estrés, favoreciendo el desarrollo de habilidades para la resolución de problemas.

Desde una perspectiva práctica, el programa combina estas bases teóricas para proporcionar un entorno de apoyo y fomentar interacciones que promuevan estrategias asertivas de manejo del estrés. Según Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento implica esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar demandas percibidas como excesivas. El programa “Empoderándonos” aborda tres dimensiones principales: estresores, reacciones sintomatológicas y estrategias de afrontamiento. Barraza (2007) señala que los estresores académicos, como la carga de trabajo y las evaluaciones frecuentes, generan emociones negativas como ansiedad y frustración, exacerbando la percepción de las tareas como abrumadoras (Estrada et al., 2024; García et al., 2024). Frente a estos desafíos, el programa promueve habilidades organizativas y gestión del tiempo para reducir el agobio y mejorar el desempeño (Gambini et al., 2024).

En cuanto a las reacciones sintomatológicas, Selye (1976) describe el síndrome general de adaptación como respuesta al estrés, con fases de alarma, resistencia y agotamiento que incluyen síntomas físicos y emocionales. Para interrumpir este ciclo, el programa integra técnicas de relajación y mindfulness, disminuyendo la activación fisiológica vinculada al estrés (Cota et al., 2024). Finalmente, las estrategias de afrontamiento, descritas por Folkman y Moskowitz (2004), pueden centrarse en el problema o en la emoción, y “Empoderándonos” fomenta ambas mediante la planificación, el apoyo social y la regulación emocional. Esto incluye prácticas como la respiración profunda y la meditación, que ayudan a restaurar el bienestar (Pérez et al., 2024).

METODOLOGÍA

El estudio fue de tipo aplicado, orientado a resolver una problemática específica mediante la utilización de conocimientos teóricos existentes (Aguilar et al., 2021). Su enfoque cuantitativo permitió medir y analizar datos numéricos, comprobando hipótesis a través de métodos estadísticos, destacándose por su rigurosidad y validez (Salguero y Pérez, 2022). El diseño, cuasi-experimental, comparó un grupo control y uno experimental seleccionados intencionalmente, sin aplicar procesos de aleatorización, evaluando los efectos de la intervención mediante la aplicación de prepruebas y pospruebas (Hernández y Mendoza, 2023).

El nivel explicativo buscó analizar las relaciones causa-efecto entre variables, proporcionando una comprensión profunda y explicaciones fundamentadas (Ortiz, 2023). El propósito fue verificar si el programa “Empoderándonos” redujo significativamente el estrés académico, contribuyendo a la mejora de la salud mental de los estudiantes. La variable independiente, cualitativa, estuvo representada por el programa, mientras que la variable dependiente correspondió al estrés académico, definido como una respuesta adaptativa ante demandas académicas que generaba desequilibrio con manifestaciones físicas y psicológicas (Barraza, 2006, 2007).

La población incluyó 124 estudiantes de psicología, de los cuales se seleccionó una muestra no probabilística por conveniencia, conformada por 25 estudiantes en el grupo experimental y 25 en el grupo control (Ñaupas et al., 2018). Se incluyeron participantes matriculados con asistencia regular y consentimiento informado, excluyendo a aquellos que no cumplían los criterios establecidos o se retiraron durante el desarrollo del estudio.

La recolección de datos se realizó mediante el Inventario SISCO de Estrés Académico (Barraza, 2006), compuesto por 31 ítems que evaluaron reacciones, estrategias de afrontamiento y estresores a través de una escala Likert de 5 puntos. Este instrumento, validado con un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.86, fue aplicado tras obtener la autorización formal y la validación por juicio de expertos.

El programa “Empoderándonos” fue implementado en 12 sesiones dirigidas al grupo experimental. El estrés académico fue medido antes y después de la intervención, utilizando la prueba U de Mann-Whitney para el análisis estadístico. En términos éticos, se garantizaron la confidencialidad, la privacidad y la beneficencia de los participantes.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Luego de la implementación del programa “Empoderándonos”, se procedió a analizar sus efectos sobre los niveles de estrés académico en los estudiantes de Psicología de una universidad pública de Ica durante el año 2024. Con este fin, se compararon los puntajes obtenidos por el grupo experimental y el grupo control en las mediciones pretest y postest, utilizando el Inventario SISCO como instrumento principal de evaluación. La Tabla 1, muestra la comparación de los niveles de estrés académico entre el grupo experimental y el grupo control, antes y después de la aplicación del programa “Empoderándonos”. Esta tabla permite evidenciar la eficacia de la intervención en la disminución del estrés académico en los estudiantes de Psicología de una universidad de Ica.

Tabla 1. Eficacia del Programa “Empoderándonos” para disminuir el estrés académico en estudiantes de psicología en una universidad de Ica

Estrés académico		PRETEST		POSTEST	
		GC	GE	GC	GE
Leve	Recuento	8	7	8	18
	% dentro de grupo	32%	28%	32%	72%
Moderado	Recuento	14	13	14	7
	% dentro de grupo	56%	52%	56%	28%
Profundo	Recuento	3	5	3	0
	% dentro de grupo	12%	20%	12%	0%
		25	25	25	25
Total		100%	100%	100%	100%

Antes de la intervención, tanto el grupo control (GC) como el experimental (GE) presentaban mayoritariamente estrés moderado (56% y 52%, respectivamente), seguido de estrés leve y profundo. Tras la implementación del programa, el GE mostró una notable reducción en el estrés profundo (0%) y un aumento significativo en el estrés leve (72%), mientras que el GC mantuvo las mismas proporciones en todos los niveles de estrés. La prueba estadística (T calculado = 4,020) indica que los cambios en el GE son significativos ($p = 0.001$, $p < 0.01$), evidenciando la eficacia del programa, mientras que en el GC no hubo cambios significativos ($p = 0.162$, $p > 0.01$).

Tabla 2. Nivel de estrés académico según dimensiones

Grupo experimental		Reacciones físicas		Reacciones psicológicas		Reacciones comportamentales	
		Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
Estrés académico							
Leve	Recuento	8	9	8	18	12	20
	% dentro de grupo	32%	36%	32%	72%	48%	80%
Moderado	Recuento	8	16	14	7	13	5
	% dentro de grupo	32%	64%	56%	28%	52%	20%
Profundo	Recuento	9	0	3	0	0	0
	% dentro de grupo	36%	0%	12%	0%	0%	0%
Total		25	25	25	25	25	25

100% 100% 100% 100% 100% 100%

Los resultados del análisis sobre el nivel de estrés académico en función de las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales muestran que, tras la intervención, hubo un aumento en las reacciones leves, especialmente en el ámbito psicológico (72%) y comportamental (80%), es decir que los estudiantes se volvieron más conscientes de su estrés, aunque a niveles menos graves. Por otro lado, los niveles de estrés moderado y profundo disminuyeron significativamente, especialmente en las reacciones psicológicas y comportamentales, que permite deducir una mejora general en la gestión del estrés y una reducción de los síntomas más severos.

Tabla 3. Nivel de estrés académico postest

Estrés académico		Reacciones físicas		Reacciones psicológicas		Reacciones comportamentales	
		GC	GE	GC	GE	GC	GE
Leve	Recuento	3	9	10	18	13	20
	% dentro de grupo	12%	36%	40%	72%	52%	80%
Moderado	Recuento	15	16	13	7	10	5
	% dentro de grupo	60%	64%	52%	28%	40%	20%
Profundo	Recuento	7	0	2	0	2	0
	% dentro de grupo	28%	0%	8%	0%	8%	0%
		25	25	25	25	25	25
Total		100%	100%	100%	100%	100%	100%

Los resultados del postest muestran que el grupo experimental (GE) experimentó un aumento en las reacciones leves de estrés en comparación con el grupo de control (GC), especialmente en las dimensiones psicológicas (72%) y comportamentales (80%), lo que podría indicar una mayor conciencia sobre el estrés en los estudiantes del grupo experimental. Sin embargo, esta mayor percepción de estrés leve se acompaña de una significativa reducción en los niveles de estrés moderado y profundo, particularmente en las reacciones psicológicas y comportamentales, señalando que la intervención fue eficaz para disminuir los síntomas más graves.

Tabla 4. Contraste de hipótesis *T* de Student

	t	G l	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de Intervalo de confianza de la diferencia	
						Inferi or	Superi or
Estrés total	5.1 12	2 5	0.000	0.52	0.101	0.318	0.722
Reacciones físicas	4.3 09	2 5	0.000	0.42	0.129	0.214	0.612
Reacciones psicológicas	4.6 92	2 5	0.000	0.40	0.108	0.283	0.735
Reacciones comportamentales	4.4 19	2 5	0.000	0.36	0.123	0.287	0.796

Se observa que el grupo experimental (GE) experimentó niveles significativamente más bajos de estrés en comparación con el grupo de control (GC) en todas las dimensiones evaluadas (estrés total, reacciones físicas, psicológicas y comportamentales), con medias más bajas que sugieren la eficacia de la intervención en la reducción del estrés académico, con una disminución de las dimensiones del estrés académico, con valores de *t* de 4.309, 4.692 y 4.419 para las dimensiones físicas, psicológicas y comportamentales, respectivamente, todos estadísticamente significativos ($p < 0.01$).

Discusión

El programa "Empoderándonos" demostró alta eficacia en la reducción del estrés académico en estudiantes de psicología del grupo experimental (GE). Hubo un aumento significativo en el porcentaje de estudiantes con estrés académico leve (del 44% al 72%) y la eliminación total del estrés profundo. Este hallazgo sobresaliente es comparable con investigaciones previas, como las de Jaramillo (2024), Ávila (2022) y Murad (2021), que también reportaron reducciones significativas en el estrés mediante intervenciones cognitivo-conductuales, aunque no lograron eliminar por completo el estrés profundo.

El programa fue particularmente efectivo en el manejo del estrés elevado, lo que puede atribuirse a su enfoque intensivo y específico. Otros estudios revisados, como el de Sheta et al. (2022) en Egipto, que abordaron el estrés laboral con un programa de salud mental, y el de Kang y Shin (2020) en Corea, que implementaron terapia forestal, también destacan la efectividad de las intervenciones para reducir el estrés académico y laboral, aunque en contextos distintos.

Adicionalmente, estudios como el de Ogakwu et al. (2023) en Estados Unidos, con terapia racional emotiva conductual (REBT), y el de Alvarado et al. (2023), que empleó meditación mindfulness en línea, reforzaron la efectividad de estrategias psicológicas para reducir el estrés. Por otro lado, Zapata et al. (2024)

identificaron variaciones contextuales y culturales en el estrés académico, subrayando la importancia de adaptar las intervenciones según el entorno.

En comparación, Nguyen y Waits (2023) y Castillo (2021) evidenciaron mejoras significativas en el manejo del estrés, aunque no eliminaron completamente el estrés profundo, como lo hizo "Empoderándonos". Esto sugiere que el programa fue especialmente efectivo para estudiantes con niveles altos de estrés, aunque su impacto en reacciones físicas fue limitado ($p = 0.102$). Esto contrasta con Jaramillo (2024), donde se observaron mejoras en respuestas fisiológicas.

A nivel estadístico, los resultados del programa fueron altamente significativos ($T_{\text{calculado}} = 4.020$, $p = 0.001$), evidenciando una reducción uniforme en estrés total, psicológico y comportamental en el GE, con menores desviaciones estándar que en el grupo de control. Sin embargo, el impacto en las reacciones físicas fue moderado, posiblemente debido al diseño del programa, que no incorporó técnicas específicas para manejar respuestas fisiológicas, como lo hicieron otros estudios.

CONCLUSIONES

Los resultados del estudio evidencian que el programa "Empoderándonos" fue eficaz en la reducción del estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad de Ica, lo cual se confirmó mediante la prueba t de Student, que arrojó un valor de t de 5.112 y un nivel de significancia ($p = 0.000$), demostrando la efectividad del programa.

En relación con el objetivo específico 1, se corroboró la eficacia del programa en reducir el estrés académico en los estudiantes, cumpliendo con este propósito de la investigación. Asimismo, se observó una mejora significativa en las reacciones psicológicas de los estudiantes, con un valor de t de 4.692, una significancia de $p = 0.000$ y una diferencia de medias de 0.40; eficacia significativa tanto en las reacciones comportamentales ($t = 4.419$, $p = 0.000$, diferencia de medias = 0.39) así como en las reacciones físicas ($t = 4.309$, $p = 0.000$, diferencia de medias = 0.42) de los estudiantes, consolidando su efectividad en todas las dimensiones evaluadas.

De esta forma, se verifica que los participantes no solo lograron reducir el estrés académico, sino que también desarrollaron herramientas prácticas para enfrentar futuras situaciones de presión, fortaleciendo así su resiliencia y su capacidad de adaptación en contextos de alta exigencia. Esto pone de manifiesto la relevancia de programas como "Empoderándonos" en la promoción de una formación académica que priorice tanto el éxito académico como el bienestar emocional.

REFERENCIAS

- Aguilar-Esteva, V., Juárez-Hernández, L. G., y Acosta-Banda, A. (2021). Validez de constructo y confiabilidad de un instrumento para evaluar la integración del enfoque socioformativo en las prácticas docentes en instituciones de educación superior en México. *Revista Fuentes*, 23(2). <https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2021.12905>
- Alvarado-García, P. A. A., Soto-Vásquez, M. R., Reyes-Sánchez, L. P., Sandoval-Bocanegra, V. A., Ullón-Ramírez, R. C., Vargas-Fernández, Y., y Inca-Reyes, K. A. (2023). An Online Mindfulness Meditation Program as a Means for Mitigating Academic Stress among University Students. *Academic Journal Of Interdisciplinary Studies*, 12(6), 141. <https://doi.org/10.36941/ajis-2023-0159>
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., ... y Kessler, R. C. (2018). WHO world mental health surveys international college student project: prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of abnormal psychology*, 127(7), 623. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/abn0000362>
- Ávila, A. (2022). Propuesta de intervención cognitivo-conductual en resolución de problemas para disminuir el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo [Tesis de maestría]. Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/31718>
- Ayesta, M. A., y Pastor, P. A. (2021). Propuesta basada en el modelo cognitivo conductual para el estrés académico en estudiantes universitarios. [Tesis de licenciatura], Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/29368>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. <https://n9.cl/1u0i1>
- Barraza, A. (2007). Estrés académico: Un estado de la cuestión. *Revista Psicología Científica.com*, 9(2). <https://psicolcient.me/dga8g>
- Barraza, A. (2007). Inventario SISCO del estrés académico. Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Castillo, S. (2021). Programa “Me siento bien” para disminuir el nivel de estrés en estudiantes de 14 a 15 años de una institución educativa de Guayaquil, 2020 [Tesis de maestría]. Universidad César Vallejo. <https://n9.cl/sfin0a>
- Cota, G., Fernandez, M. E., Soto, C. A., Heredia, F y Valencia, G. J. (2024). Estrés Académico y Rendimiento Académico en Estudiantes de Enfermería. *Estudios Y Perspectivas Revista Científica Y Académica*, 4(3), 1538–1556. <https://doi.org/10.61384/r.c.a.v4i3.497>
- Cruz, C., Vargas Fernández, L., y Vargas, L. (2002). Estrés: entenderlo es manejarlo. Alfaomega. (Procedencia del original: Universidad de Michigan; Digitalizado el 22 de julio de 2008). <https://books.google.com.pe/books/about/Estres.html?id=F1Bq>
- Cutipe, Y. (2018). Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica. *RPP*. <https://n9.cl/xne4j3>
- Estrada-Araoz, E. G., Ayay-Arista, G., Cruz-Laricano, E. O., y Paricahua-Peralta, J. N. (2024). Estresores académicos y los estilos de vida de los estudiantes universitarios: Un estudio predictivo en una universidad pública (Academic stressors and the lifestyles of university students: A predictive study at a public university). *Retos*, 59, 1132–1139. <https://doi.org/10.47197/retos.v59.109410>
- Farfán, R., Llantoy, F., Quintanilla, C., y León, M. J. (2023). Programa Mindfulness para prevenir el estrés académico en estudiantes de Educación Superior. *Revista Educación*, 21(21), 61–77. <https://doi.org/10.51440/unsch.revistaeducacion.2023.21.429>
- Folkman, S., y Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>

- Gambini, I., Osorio, V. G., y Palomino, 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–. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.742>
- García, C. D., Torres, E. E., Olivares, Y., y Esquivel, D. P. (2024). Causas y consecuencias del estrés académico en universitarios. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 5(4), 527–544. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i4.377>
- Hernández, R., y Mendoza, C. P. (2023). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana S.A.
- Jaramillo, M. (2024). Programa para mejorar el afrontamiento al estrés frente a los exámenes parciales en alumnos de un centro preuniversitario de Lima Metropolitana durante un ciclo semestral [Trabajo de suficiencia]. Universidad Peruana Cayetano Heredia. <https://n9.cl/tmnhua>
- Kang, B., y Shin, W. (2020). Forest therapy program reduces academic and job-seeking stress among college students. *Journal Of People, Plants, And Environment*, 23(3), 363-375. <https://doi.org/10.11628/ksppe.2020.23.3.363>
- Lagos, D., Huerte, L., y Landero, N. (2021). Eficacia de un programa cognitivo-conductual en el tratamiento del estrés laboral en preinternos de Medicina del Hospital Escuela San Juan de Dios Estelí. *Revista Científica de FAREM*, 9(34), 1-19. <https://doi.org/10.5377/farem.v0i34.10011>
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984). *Estrés y adaptación humana*. Springer Publishing Company. <https://es.scribd.com/document/750495376/Libro-Lazarus-y-Folkman>
- Legua, D., y Ríos, R. (2020). Procrastinación académica y la autoeficacia de los bachilleres en psicología de dos universidades de Ica, 2020 [Tesis de licenciatura]. Universidad Autónoma de Ica. <https://n9.cl/ab0f6t>
- Llanos, M. L. (2022). Efecto del programa Armonía sobre el rendimiento y estrés académico en estudiantes de educación superior de lima. *Avances En Psicología*, 30(2), e2615. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2022.v30n2.2615>
- Marcial, D., Villalobos, R. E., y Marcial, E. M. (2024). Impacto de un programa de intervención en la reducción del estrés percibido en estudiantes universitarios del área de la salud (Impact of an intervention program on the reduction of perceived stress in university students in the health area). *Retos*, 57, 473–478. <https://doi.org/10.47197/retos.v57.105918>
- Murad, O. S. (2021). Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Therapy Program on Reducing Psychological Stress and Improving Achievement Motivation among University Students. *Universal Journal of Educational Research*, 9(6), 1316-1322. [10.13189/ujer.2021.090621](https://doi.org/10.13189/ujer.2021.090621)
- Nguyen, T., Pu, C., Waits, A., et al. (2023). Programa de transformación del estrés en la mentalidad frente al estrés y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de medicina: Un estudio cuasiexperimental. *BMC Medical Education*, 23, 587. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04559-9>
- Ñaupas, H., Valdivia, M. R., Palacios, J. J., y Romero, H. E. (2018). *Metodología de la investigación: Cuantitativa, cualitativa y redacción de la tesis*. Ediciones de la U. <https://n9.cl/d7680g>
- Ogakwu, N. V., Ede, M. O., Agu, P. U., Manafa, I., Ezeaku, F., Onah, S. O., Okereke, G. K. O., Omeke, F. C., Agbigwe, I. B., y Oneli, J. O. (2023). School-based intervention for academic stress management and school adjustment among industrial technical education students: Implications for educational administrators. *Medicine*, 102(2), e32547. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000032547>
- Organización Mundial de la Salud (2022) *Salud Mental: Fortalecer nuestra respuesta*. <https://n9.cl/e65>
- Ortiz, F. (2023). *Metodología de la investigación - Guía para el proyecto de tesis*. Limusa. <https://n9.cl/etjo5>

- Pérez, A., Martínez, D., y Torres, G. P. (2024). La percepción del estrés académico en estudiantes universitarios y su forma de afrontarlo. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*, 15(29). <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2171>
- Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children.* (M. Cook, Trans.). W W. Norton y Co. <https://doi.org/10.1037/11494-000>
- Rivera, L. S., Barceló-Rodríguez, V., Canté-Cuevas, X. C., Kent-Sulú, M. P., y Vásquez-Gutiérrez, M. G. (2024). Beneficio de la aplicación de las pausas activas para la disminución de estrés académico en estudiantes de Fisioterapia. *RIDE Revista Iberoamericana Para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 14(28). <https://doi.org/10.23913/ride.v14i28.1759>
- Ruiz, C., y Gozalo, M. (2024). Intervención online basada en mindfulness para la gestión del estrés en alumnado universitario. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 1(1), 45–54. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2024.n1.v1.2649>
- Salas, R., Castillo, E., Carbonell, C., y López, E. (2022). Intervención educativa como mecanismo de afrontamiento en el estrés académico. *Revista de Educación*, 2(32), 21–29. <https://n9.cl/4yk2g>
- Saldaña, C., Fierros, A y Madrigal, R. (2023). Prevalencia de síntomas de estrés en estudiantes universitarios en confinamiento. *Revista Universidad y Sociedad*, 15(4), 285-293. <https://n9.cl/98ywig>
- Salguero, J. R., y Pérez, O. (2022). Aproximaciones teóricas y metodológicas para la gestión de la investigación formativa. *Chakiñan, Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, (19), 217–235. <https://doi.org/10.37135/chk.002.19.13>
- Selye, H. (1976). *The stress of life* (Rev. ed.). McGraw-Hill. <https://n9.cl/cyitx>
- Sheta, S. S., Sam, M. M., y Abdalla, N. (2022). Effect of Mental Health Promotion Program Application on Workplace Stress Parameters among Academic Working Staff Women. *The Egyptian Journal Of Hospital Medicine*, 89(1), 4284-4291. <https://doi.org/10.21608/ejhm.2022.256598>
- Sindas, M. J., Araque, M. de los Ángeles, Ferrer, K., y Malaver, M. (2024). Mindfulness y estrés académico en estudiantes universitarios. *METANOIA: Revista de Ciencia, Tecnología e Innovación*, 10(1), 156–179. <https://doi.org/10.61154/metanoia.v10i1.3286>
- Tapia, P. E. (2023). Variaciones del estrés académico tras la aplicación de un programa de mindfulness grupal en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Ciencia Y Psique*, 2(3), 101–116. <https://doi.org/10.59885/cienciaypsique.2023.v2n3.04>
- Trunce, S., Villarroel, G., Arntz, J., Muñoz, S., y Werner, K. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en Educación Médica*, 9(36), 8-16. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>
- Vygotsky, L. S. (1978). Interaction between learning and development. In M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner, & E. Souberman (Eds.), *Mind in society: The development of higher psychological processes* (pp. 79-91). Harvard University Press. <https://n9.cl/2babt>
- Zapata-López, J. S., Gutierrez-Arce, K., Bojórquez-Castro, L., y Betancourt-Peña, J. (2024). Estrés académico y calidad del sueño en estudiantes universitarios en dos países de latinoamérica. *Ansiedad y Estrés*, 30(2), 79-101. <https://doi.org/10.5093/anyes2024a12>