



## ESTRÉS ACADÉMICO Y EL APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE UNIVERSIDAD PÚBLICA, AREQUIPA, 2022

### ACADEMIC STRESS AND LEARNING IN PUBLIC UNIVERSITY STUDENTS, AREQUIPA, 2022

Javier Fernando Diaz Molinari <sup>1\*</sup>

E-mail: [javierfernandomolinari@gmail.com](mailto:javierfernandomolinari@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7636-4431>

Juan Oscar Rodríguez Martínez <sup>2</sup>

E-mail: [juanoscar893@gmail.com](mailto:juanoscar893@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3588-3689>

Manuel Fernando Melgar Jimenez <sup>3</sup>

E-mail: [fmelgar@pucp.edu.pe](mailto:fmelgar@pucp.edu.pe)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8657-9708>

Vladimir German Marroquin Sotil <sup>1</sup>

E-mail: [germansotil@gmail.com](mailto:germansotil@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0302-8896>

Marco Antonio Pinedo Salazar <sup>4</sup>

E-mail: [c18295@utp.edu.pe](mailto:c18295@utp.edu.pe)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2966-9475>

<sup>1</sup> Universidad César Vallejo. Perú

<sup>2</sup> Universidad San Agustín de Arequipa. Perú

<sup>3</sup> Pontificia Universidad Católica del Perú. Perú

<sup>4</sup> Universidad Tecnológica del Perú. Perú

\*Autor para correspondencia

#### Cita sugerida (APA, séptima edición)

Fernando Diaz Molinari, J., Rodríguez Martínez, J. O., Melgar Jimenez, M. F., Marroquin Sotil, V. G., y Pinedo Salazar M. G. (2025). Estrés académico y el aprendizaje en estudiantes de universidad pública, Arequipa, 2022. *Revista Conrado*, 21(102), e4237.

#### RESUMEN

Hoy en día, los niños y jóvenes, indistintamente del grado que se encuentren cursando, sufren estrés académico, un mal que a través del tiempo se ha ido incrementando, influyendo negativamente en su salud y sus estudios. Es por ello por lo que se pretendió establecer la relación que existe entre el estrés académico y el aprendizaje en los estudiantes de una universidad pública en Arequipa. De acuerdo con la metodología empleada, fue un estudio del tipo básico, de enfoque cuantitativo; el diseño fue no experimental, de corte transversal, de nivel correlacional. La muestra estuvo conformada por 100 estudiantes, a los cuales se les aplicó un cuestionario basado en el Inventario SISCO y el cuestionario propuesto por Pibaque (2021) para el caso de estrés académico y aprendizaje respectivamente. Se comprobó que existe una correlación directa, positiva y moderada entre el estrés académico y el aprendizaje ( $Rho$  de Spearman = 0.611 y  $p = 0.000 < 0.05$ ). Siendo la conclusión más importante que, ante un cambio positivo en los estudiantes con respecto al estrés académico, su nivel de aprendizaje tendría una mejora regular.

#### Palabras clave:

Estrés académico, Aprendizaje, Estudiantes universitarios, Universidad pública.

#### ABSTRACT

Nowadays, children and young people, regardless of the grade they are in, suffer from academic stress, an illness that has been increasing over time, negatively influencing their health and their studies. For this reason, we sought to establish the relationship between academic stress and learning in students of a public university in Arequipa. According to the methodology used, it was a basic study, with a quantitative approach; the design was non-experimental, cross-sectional, correlational. The sample consisted of 100 students, who were administered a questionnaire based on the SISCO Inventory and the questionnaire proposed by Pibaque (2021) for academic stress and learning, respectively. It was found that there is a direct, positive and moderate correlation between academic stress and learning (Spearman's  $Rho = 0.611$  and  $p = 0.000 < 0.05$ ). The most important conclusion being that, in the face of a positive change in the students with



respect to academic stress, their level of learning would have a regular improvement.

#### Keywords:

Academic stress, Learning, University students, Public university

## INTRODUCCIÓN

La buena salud mental es una condición básica para que los individuos realicen a cabo sus actividades diarias con normalidad, utilizando sus capacidades para llevar a cabo un trabajo beneficioso para la comunidad; no se refiere simplemente a la ausencia de condiciones o enfermedades. Pero este se ve afectado a numerosos factores, siendo uno de los principales el estrés, el cual se remonta a la década de 1970, cuando se identificó como un problema de salud pública debido al aumento global de casos, lo que impulsó a los estados a tomar medidas interdisciplinarias y multisectoriales para prevenir un mayor crecimiento de la población (Vargas, 2021). Valdivieso et al. (2020) lo precisan como un proceso mental y emocional que se produce cuando un estudiante percibe fuertes exigencias que alteran su estado normal y requieren estrategias de afrontamiento; es decir, que el reto está en que el individuo lidie con las consecuencias de una situación estresante como la autorregulación (Vargas, 2021).

Alrededor del mundo, una de cada cuatro personas sufre un trastorno de estrés grave; en el entorno urbano se calcula que el 50% de sus habitantes padecen este problema de salud mental; como factor epidemiológico, se considera significativo, por contribuir al desarrollo de diferentes patologías (Berrio y Mazo, 2017). En los estudiantes universitarios, a menudo se debe a las exigencias académicas, a las dificultades para completar sus tareas, a estudiar y trabajar conjuntamente, a tener una responsabilidad familiar que no le permite atender correctamente, etc.; este trastorno ha afectado muchas actividades como el aprendizaje (Ticona, 2014).

Como estudios internacionales previos referentes al tema encontramos a Restrepo et al. (2020), el mismo que tuvo como objetivo analizar el estrés académico de los estudiantes universitarios; los resultados indicaron que la sobrecarga de tareas escolares y trabajo y el insomnio fueron los condicionantes que provocaba mayor estrés en la población, concluyendo que el estrés debilita y daña intelectualmente al estudiante, afectando a su desempeño, que combinado a otros problemas, puede dar lugar a un fracaso y una desanimación. Igualmente, Zapico et al. (2021) analizaron cómo eran los niveles de estrés académico ante la enseñanza virtual a raíz de la pandemia, generando incertidumbre en las modalidades de

aprendizaje; los resultados demostraron alto niveles de estrés académico, siendo las mujeres quienes lo padecen en mayor nivel; pero a su vez, quienes poseen mejor capacidad para afrontarlo. Otro artículo fue el hecho por Silva et al. (2020), cuyo objetivo fue determinar el nivel de estrés en los estudiantes universitarios, profundizándose en las consecuencias físicas, psicológicas y emocionales en los jóvenes; los resultados evidenciaron un estrés moderado, debido a la sobrecarga de trabajos, evaluaciones y el tiempo limitado con lo cual el aprendizaje de cada uno de ellos se ve perjudicado, de la misma manera, se observó que los niveles estaban vinculados de acuerdo al programa educativo.

Del mismo modo, en el contexto nacional se revisó el estudio de Pacherrres (2021), que tuvo como objetivo indagar sobre la correspondencia entre el estrés y las estrategias del aprendizaje, las mismas que emplearon los escolares del nivel secundario (tercero) de un colegio especializado; sus resultados demostraron una correspondencia entre ambos términos, destacando que aquellos estudiantes que no aplican ninguna de ellas exhiben un nivel de estrés grave. Campos y Garay (2021) pretendieron demostrar la relación que existe entre las estrategias de aprendizaje y el estrés académico, especialmente en 03 factores: los estresores, los síntomas (reacciones) y las estrategias de afronte; sus resultados manifestaron que sí existe una correlación inversa débil entre las variables; es decir, los estudiantes que presentan altos niveles de resiliencia para afrontar las adversidades padecidas durante la pandemia, no pueden adaptarse de una manera correcta a las circunstancias estresantes internas y externas de su entorno.

Como primera variable analizaremos el estrés académico, Valdivieso et al. (2020) lo definen como un “proceso cognitivo y afectivo” en el que los estudiantes tienen dificultades con las tareas académicas; se produce cuando el alumno percibe tareas rigurosas y severas que con el paso del tiempo perjudican su estado normal y que a la larga va a requerir estrategias o tratamientos. Asimismo, Lovibond y Lovibond (citado en Antúnez y Vinet, 2012) lo describe como una “cierta tendencia a reaccionar a los acontecimientos estresantes con síntomas tales como tensión, irritabilidad y activación persistente, con un bajo umbral para ser perturbado o frustrado”.

Las primeras indagaciones sobre este término comenzaron en la década de 1930 cuando Hans Selye, un estudiante de medicina de la Universidad de Praga, se dio cuenta que los enfermos que estudiaba, indistintamente de su malestar, padecían síntomas como agotamiento, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, entre otros síntomas inespecíficos. Selye nombró a este fenómeno

como Síndrome General de Adaptación. Luego, a partir de la publicación del libro de Selye en 1960, el estrés se definió como: “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores ... que pueden actuar sobre la persona” (Martínez y Díaz, 2007, citado en Berrio y Mazo, 2017). Desde entonces, este trastorno ha sido estudiado desde varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de varias y avanzadas tecnologías y con diferentes enfoques teóricos.

El segundo constructo es el aprendizaje, al cual se le considera como la aprehensión de información académica, cuya característica vital es la evaluación formativa, mediante acciones como la observación, interpretación o regulación continuamente, interviniendo factores como la motivación, que permite lograr las metas propuestas (Fernández, 2017). Se debe tener presente que, últimamente, el aprendizaje estudiantil a estado fuertemente golpeado por el coronavirus, por ser una nueva realidad y la poca costumbre de recibir conocimientos de manera virtual, siendo necesario mejorarlo, generando una responsabilidad individual y colectiva en el uso de los canales virtuales para aprender (Garcés y Mora, 2020). Otra estrategia es que los docentes universitarios asuman el desafío de emplear la didáctica, tanto general (para planificar la enseñanza y utilizar correctamente los medios) como didáctica (para crear estrategias en sus educandos perfeccionando este proceso) para aumentar la calidad del aprendizaje; junto con las herramientas virtuales y la tecnología se maximizará los resultados (Casasola, 2020).

No obstante, a pesar de los efectos negativos de la pandemia, el aprendizaje ha tenido un gran progreso por la explosión de la tecnología e información porque a través de la implementación de estos últimos se han forjado nuevas definiciones, como el aprendizaje digital (d-learning) el cual es una nueva práctica educativa que hace uso efectivo de estas herramientas novedosas que permite a los estudiantes asimilar conocimientos, de este se desprende el aprendizaje móvil (m-learning), que significa la interacción propia del alumno con la tecnología para aprender en lugares lejanos, y el aprendizaje electrónico (e-learning), que es el aprendizaje apoyado en medios digitales (Kumar et al., 2018). Un ejemplo, es el expuesto por Dhawan (2020), quien percibió que los colegios, institutos y universidades de la India, antes del 2020, tenían métodos tradicionales de estudios y que, a raíz de la pandemia, tuvieron que hacer una reingeniería rápida en sus procesos de enseñanza, empezando a utilizar un modelo de educación en línea de la noche a la mañana, lo cual en un principio generó un sinnúmero de deficiencias.

Por lo tanto, el objetivo fue determinar la relación que existe entre el estrés académico y el aprendizaje en los estudiantes de una universidad pública en Arequipa, 2022; para ello se planteó la hipótesis de que existe relación significativa entre el estrés académico y el aprendizaje en los estudiantes de la mencionada universidad pública.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Según Hernández et al. (2014) el estudio fue del tipo básico, por generar conocimiento sobre las variables de estudio, sus dimensiones y características; el enfoque fue cuantitativo, porque se aplicaron cálculos estadísticos para corroborar la hipótesis planteada; el nivel es descriptivo – correlacional, porque se ha analizado y descrito tanto el comportamiento individual de cada término como la posible relación entre ellas; el diseño es no experimental de corte transversal porque no se hizo manipulación de las variables y se midió una sola vez; la población estuvo compuesta por 6550 estudiantes, seleccionándose a 100 mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia; finalmente se empleó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario, que fue validado por 03 expertos en el tema y que posee una confiabilidad (Alfa de Cronbach) de 0.892.

## RESULTADOS-DISCUSIÓN

En la Tabla 1 se realizó una agrupación de las variables de estudio que fueron el estrés académico y el aprendizaje, en ella se observó que la mayor parte de los estudiantes tienen un nivel de estrés medio (74%), lo cual se ha vinculado con los diferentes niveles de aprendizaje; de la misma manera los alumnos en su mayoría tienen un aprendizaje regular (60%), presentando diferentes niveles de estrés; igualmente, llama la atención que la tercera parte de ellos (33%) presente un nivel de aprendizaje malo, indistintamente del nivel de estrés que presente el estudiante. Además, se percibió que el 52% de los encuestados presenta un nivel de estrés medio, lo cual hace que su nivel de aprendizaje sea regular; asimismo, un 20% también presenta un nivel de estrés medio, pero en ellos su aprendizaje se ve afectado debido a que presentan un nivel de aprendizaje malo. Un dato para tomar en cuenta es que un 12% de los alumnos evidenciaron un nivel de aprendizaje malo, pero este no necesariamente se debe a causa del estrés académico, ya que es bajo. Finalmente, existe un 14% de participantes que presenta un nivel de estrés alto, relacionándose con los diferentes niveles de aprendizaje.

Tabla 1: Tabla cruzada entre el estrés académico y el aprendizaje.

			Aprendizaje			Total
			Bueno	Regular	Malo	
Estrés académico	Alto	Recuento	5	8	1	14
		% del total	5.0%	8.0%	1.0%	14.0%
	Medio	Recuento	2	52	20	74
		% del total	2.0%	52.0%	20.0%	74.0%
	Bajo	Recuento	0	0	12	12
		% del total	0.0%	0.0%	12.0%	12.0%
Total		Recuento	7	60	33	100
		% del total	7.0%	60.0%	33.0%	100.0%

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo con los resultados de la Tabla 2, se acepta la hipótesis general de la investigación porque el nivel de correlación entre las variables es significativo en un nivel de 0.01 bilateral. Igualmente, se observa que entre las variables existe una correlación directa y positiva, porque el coeficiente de Spearman es de 0.611 (mayor a 0), lo que quiere decir que a mayor nivel de estrés existe un nivel de aprendizaje mayor y viceversa, y moderada, según Bisquerra (2009).

Tabla 2: Correlación entre el estrés académico y el aprendizaje.

Rho de Spearman	Estrés académico	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	Estrés académico	Aprendizaje
			1.000	,611**
	Aprendizaje	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	100	0.000
			,611**	1.000
		Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	0.000	
			100	100

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

Fuente: Elaboración propia

En el caso de la Tabla 3 se acepta la primera hipótesis específica de la investigación porque el nivel de correlación entre los términos es significativo en un nivel de 0.01 bilateral. De la misma manera, se indica que el estrés académico y la dimensión aprendizaje visual existe una correlación directa y positiva porque el coeficiente de Spearman es de 0.666, siendo un valor mayor a 0, interpretándose que a mayor nivel de estrés existe un mayor nivel de aprendizaje visual y viceversa, y moderada, según Bisquerra (2009).

Tabla 3: Correlación entre el estrés académico y el aprendizaje visual.

Rho de Spearman	Estrés académico	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	Estrés académico	Aprendizaje visual
			1.000	,666**
	Aprendizaje visual	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	100	0.000
			,666**	1.000
		Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	0.000	
			100	100

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

Fuente: Elaboración propia

Seguidamente, según la Tabla 4, se acepta la segunda hipótesis específica de la investigación debido a que el nivel de correlación el constructo estrés académico y la dimensión aprendizaje auditivo es significativo en un nivel de 0.01 bilateral. Asimismo, se indica que ambos términos presentan una correlación directa y positiva, por obtener como resultado un coeficiente de Spearman de 0.561 (valor mayor a 0); es decir, que si aumenta el estrés es probable que el aprendizaje auditivo también se incremente o viceversa, y moderada, de acuerdo con lo propuesto por Bisquerra (2009).

Tabla 4: Correlación entre el estrés académico y el aprendizaje auditivo.

			Estrés Académico	Aprendizaje Auditivo
Rho de Spearman	Estrés Académico	Coeficiente de correlación	1.000	,561**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	100	100
	Aprendizaje Auditivo	Coeficiente de correlación	,561**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	100	100
**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).				

Fuente: Elaboración propia

Con respecto a la Tabla 5, se acepta la tercera hipótesis específica de la investigación rechazando la hipótesis nula porque se obtuvo un valor significativo de correlación a un nivel de 0.01 bilateral. Se menciona que la correlación que existe entre el estrés académico y la dimensión aprendizaje kinestésico es directa y positiva ya que el coeficiente de Spearman es mayor a 0 (0.455), y moderada, según Bisquerra (2009). Cabe resaltar que, si bien la variable estrés académico y la dimensión aprendizaje kinestésico siguen la misma tendencia que los resultados anteriores, fueron los que presentaron las puntuaciones y valores más bajos en comparación con los demás.

Tabla 5: Correlación entre el estrés académico y el aprendizaje kinestésico.

			Estrés académico	Aprendizaje kinestésico
Rho de Spearman	Estrés académico	Coeficiente de correlación	1.000	,455**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	100	100
	Aprendizaje kinestésico	Coeficiente de correlación	,455**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	100	100
**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).				

Fuente: Elaboración propia

Al obtener una correlación directa, positiva y moderada entre los términos estudiados se infirió que el aprendizaje de los universitarios se ve influenciado en cierta medida por el estrés que padecen cada día, ya sea dentro de su propio ámbito de estudio como el de sus responsabilidades o actividades fuera del mismo. Con ello se comprueba lo concluido en los estudios de (Restrepo et al., 2020; Silva et al., 2020), con referente a que el estrés es uno de los factores que daña intelectualmente a los estudiantes y que al combinarse con otros problemas tiene por consecuencia



inmediata bajar su rendimiento académico; y que, si esta tendencia de mantener niveles de estrés moderado o alto se mantiene en los alumnos por tiempos prolongados, trascenderá a deficiencias en su propia salud física, mental y emocional.

Por ello se asevera que, si un estudiante de educación superior presenta un determinado nivel de estrés, manifestaría un cambio en su nivel de aprendizaje; lo cual es un tema de constante preocupación para el desarrollo propio alumno, como el de su entorno, porque se vería obstruida su aprehensión y adquisición de conocimientos e información, tal como explicó Restrepo et al. (2020) en los resultados de su estudio, dejándolos limitados en el perfeccionamiento de sus propias habilidades o destrezas y que a la larga influiría negativamente en su desenvolvimiento personal y laboral.

No obstante, Campos y Garay (2021) reconocieron que los universitarios poseen habilidades importantes para hacer frente a la pandemia, sin embargo, su adaptación a los hechos estresantes de su vida académica no es la correcta; además, se debe tener en consideración que existen un porcentaje mínimo que demuestra un nivel de aprendizaje alto a pesar de soportar niveles de estrés alto o regular, evidenciando que este grupo poseen capacidades y estrategia de manejo de este último. En el caso de los estudiantes que continuaron con sus estudios virtuales durante la pandemia y aprendían mediante videos o conferencias virtuales manifestaron niveles entre regular y altos de estrés (Zapico et al., 2021), señalando a la sobrecarga de los trabajos y el dictado de las clases como los factores estresores que más han incidido en dicho nivel (Silva et al., 2020), generándoles emociones de disconformidad y malestar, que no les permitía aprender correctamente.

Aquellos estudiantes que en su proceso de aprendizaje utilizaban los audios o solamente escuchaban las clases dictadas por sus docentes expresaron sentirse estresados porque no entendían la manera o el cómo se debía cumplir con sus trabajos o responsabilidades, es más al tener una conversación entre ellos se daban cuenta que sus opiniones o trabajos eran diferentes, ocasionándoles el estrés de saber si lo que habían realizado era lo correcto o no, requiriéndose de manera urgente forjar habilidades de resiliencia para crear hábitos que les permitirá afrontar adversidades futuras, como afirmaron Campos y Garay (2021). Finalmente, los que aplicaban un aprendizaje kinestésico lo enfocaban más como una posible técnica para combatir el estrés que les generaba realizar sus trabajos o investigaciones porque cuando percibían que no podían, realizaban actividades físicas dentro de sus hogares o alrededores (con la protección debida) para

que se liberen o relajen (Pacherres, 2021); empero, se considera que esta forma de aprendizaje fue una de las menos empleadas por los docentes y universitarios, ya que al no contar con espacios de esparcimiento o dictado de cursos vinculados a este tipo de actividad no le daban la importancia debida.

## CONCLUSIONES

A raíz de los resultados obtenidos, se concluye que existe relación directa, positiva y moderada entre el estrés académico y el aprendizaje en los estudiantes de una universidad pública en Arequipa, 2022 (Rho de Spearman = 0.611;  $p = 0.000 < 0.05$ ), entendiéndose que aquellos estudiantes que han aprendido más en el transcurso de su etapa académica presentan niveles altos de estrés. Con respecto a las dimensiones del aprendizaje, lo inferido fue similar porque existió una relación significativa tanto del aprendizaje visual (Rho de Spearman = 0.666;  $p = 0.000 < 0.05$ ), del aprendizaje auditivo (Rho de Spearman = 0.561;  $p = 0.000 < 0.05$ ) y del aprendizaje kinestésico (Rho de Spearman = 0.455;  $p = 0.000 < 0.05$ ) con el estrés académico; lo cual hace entender que los alumnos que aprenden visualmente presentan niveles de estrés mayores que aquellos que aprenden de forma kinestésica. Por lo expuesto, es necesario que existan nuevas formas de impartir las enseñanzas a los estudiantes universitarios, con el fin de que se encuentren motivados a culminar satisfactoriamente su profesión, controlando sus niveles de estrés que les impulse a desertar a medio camino.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Antúñez, Z., y Vinet, E. (2012). Escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS - 21): Validación de la versión abreviada en estudiantes universitarios chilenos. *Revista Terapia Psicológica*, 30(3), 49-55. doi: <https://doi.org/10.4067/S0718-48082012000300005>
- Berrio, N. y Mazo, R. (2017). Estrés académico. *Revista Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Departamento de Psicología*, 3(2), 148-162. doi: <https://doi.org/10.17533/udea.rp.11369>
- Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid: La Muralla.
- Campos, M., y Garay, E. (2021). *Resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020* [Tesis de Pregrado. Universidad Peruana de los Andes, Huancayo. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/2247>
- Casasola, W. (2020). El papel de la didáctica en los procesos de enseñanza y aprendizaje universitarios. *Revista Comunicación*, 29(1), 38-51. doi: <https://dx.doi.org/10.18845/rc.v29i1-2020.5258>

- Dhawan, S. (2020). Online Learning: A Panacea in the Time of COVID-19 Crisis. *Journal of Educational Technology Systems*, 49(1), 5-22. doi: <https://doi.org/10.1177/0047239520934018>
- Fernández, M. (2017). Evaluación y aprendizaje. *MarcoELE: Revista de Didáctica Español Lengua Extranjera*, 24. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=92153187003>
- Garcés, J. y Mora, C. (2020). Estrategias de aprendizaje para mitigar la deserción estudiantil en el marco de la COVID-19. SUMMA. *Revista Disciplinaria en Ciencias Económicas y Sociales*, 2, 49-55. doi: <https://doi.org/10.47666/summa.2.esp.06>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., y Baptista-Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta. ed.). México D.F.: McGraw-Hill / Interamericana Editores S.A. de C.V.
- Kumar, S., Wotto, M., & Bélanger, P. (2018). E-learning, M-learning and Dlearning: Conceptual definition and comparative analysis. *E-Learning and Digital Media*, 15(4), 191-216. doi: <https://doi.org/10.1177/2042753018785180>
- Pacherres, I. (2021). *El Estrés y las Estrategias de Aprendizaje de los estudiantes del tercero de secundaria del COAR Tumbes, 2019* [Tesis de Maestría. Universidad César Vallejo, Lima]. Obtenido de: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/67076>
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., y Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 14(24), 17-37. doi: <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Silva, M., López, J., y Columba, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
- Ticona, P. (2014). *El derecho a la salud mental en el Perú del siglo XXI ¿Un derecho protegido o un derecho postergado por el estado peruano?* [Tesis de Maestría. Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/5560>
- Vargas, S. (2021b). *La salud mental y el desarrollo personal en el aprendizaje en los estudiantes universitarios, Lima, 2021* [Tesis de Doctorado. Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/77699>
- Valdivieso-León, L., Lucas-Mangas, S., Tous-Pallarés, J., y Espinoza-Díaz, I. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil - primaria. *Revista Educacion XX1*, 23(2), 165-186. doi: <https://doi.org/10.5944/educxx1.25651>
- Zapico, M., Quiroga, S., Martínez-Palacio, M., Zapico, M., y Lahiton-Corvalan, J. (2021). Análisis exploratorio del estrés académico estudiantil en el marco del covid-19 en territorio de San Luis, Argentina. *Revista Contextos de Educación*, 31(21), 20-32. Obtenido de: <http://hdl.handle.net/11336/148346>