

Estrés académico y resiliencia en estudiantes mexicanos de nuevo ingreso de una universidad privada

Academic stress and resilience among Mexican first-year students of a private university

Rodrigo Rodríguez-Terán ^a, Ernesto Cotonieto-Martínez ^b

Abstract:

The objective of this study was to assess the academic stress and resilience among a population of 94 Mexican first-year students of a private university. The Academic Stress Inventory (SISCO SV-21) and the Mexican Resilience Scale (RESI-M) were used. It was found that 67.9% of students had moderate-severe academic stress and 70.2% obtained high scores in the resilience inventory. Few statistically significant correlations were found between the factors of the instruments. Some differences in the resilience regarding sex, religion, employment stats and cigarette use. The results could indicate that SISCO SV-21 is not sensitive enough to adequately assess academic stress in this population. Differences in resilience scores in terms of sociodemographic variables help explain their presence/absence.

Keywords:

Academic stress, resilience, colleagues, academic performance, socio-demographic variables

Resumen:

El presente trabajo tuvo como objetivo correlacionar los niveles de estrés académico y resiliencia en una población de 94 estudiantes mexicanos de nuevo ingreso, de una universidad privada. Se utilizó el Inventario de Estrés Académico (SISCO SV-21) y la Escala de Resiliencia Mexicana (RESI-M). Se encontró que el 67.9% de los estudiantes presentan estrés académico de moderado a severo y el 70.2% obtuvieron puntuaciones altas en el inventario de resiliencia. Se encontraron pocas correlaciones estadísticamente significativas entre los factores de los instrumentos y algunas diferencias en las puntuaciones de resiliencia respecto al sexo, religión, situación laboral y uso de cigarro. Los resultados podrían indicar que el SISCO SV-21 no es lo suficientemente sensible para evaluar de manera adecuada el estrés académico en esta población. Las diferencias en puntuaciones de resiliencia en cuanto a las variables sociodemográficas ayudan a explicar su presencia/ausencia.

Palabras Clave:

Estrés académico, resiliencia, universitarios, rendimiento académico, variables sociodemográficas

Introducción

El estrés es un factor de riesgo para la aparición de diversas patologías ^[1] en el área biológica, psicológica y social. Se trata de un concepto que hace referencia a un conjunto de respuestas cognitivas, emocionales, conductuales y fisiológicas, que surgen cuando

acontecimientos y demandas son percibidas por una persona como excesivas en relación con los recursos que posee para hacerles frente ^[2].

El estrés está presente en todos los medios y ambientes, incluso en el ámbito académico universitario, en donde se han observado implicaciones negativas no solamente

^a Universidad Privada del Estado de México, <https://orcid.org/0000-0002-1821-2066>, Email: roll.royce9910@gmail.com

^b Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0001-5639-5898>, Email: cotonietoe@gmail.com

sobre el rendimiento académico de los estudiantes ^[5], sino también en su calidad de vida, deteriorando aspectos de su salud física y mental ^[6]. Por ejemplo, se ha identificado al estrés académico como un factor predictor de estrés crónico ^[7] y ha sido relacionado con sintomatología ansiosa-depresiva ^[8].

El estrés académico se manifiesta cuando las demandas académicas de los profesores-institución, y que están relacionadas con actividades a desarrollar durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, son valoradas como excesivas por el alumnado (especialmente en nivel medio y superior) en comparación con su percepción de recursos y capacidades ^[3-4].

Por su parte la resiliencia es un constructo que en psicología y las ciencias sociales se ha convertido en un tema de investigación asociado con la salud mental y la adaptación del individuo en su entorno ^[9], y se ha definido precisamente como el potencial de las personas para desarrollarse psicológicamente sanas y exitosas, a pesar de estar expuestas a situaciones que amenazan su integridad ^[10].

Diversas teorías han manifestado que dentro del ámbito educativo la resiliencia ha jugado un papel interesante ^[11-12] ya que mediante el apuntalamiento de la capacidad de resiliencia se podría favorecer competencias sociales, académicas y personales (cognitivas y emocionales), permitiéndoles sobreponerse ante situaciones adversas y salir adelante en la vida.

Existen estudios que han puesto de manifiesto la correlación estadísticamente significativa entre el estrés y la resiliencia, con otras variables como la autoeficacia, rendimiento académico, optimismo, estrategias de afrontamiento y estilos de acción-emoción en muestras de estudiantes de universidades públicas ^[13-15].

El presente artículo plantea una perspectiva sobre los factores protectores resilientes en estudiantes universitarios, centrando la atención en aquellos que influyen positivamente en la disminución del estrés académico generado por el ingreso a una institución de nivel superior. Para esto fue necesario la recolección de datos estadísticos mediante el inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico ^[4] (SISCO SV-21) y la escala de resiliencia mexicana ^[16] (RESI-M), además del diseño de un cuestionario para la obtención de datos sociodemográficos.

Método

La metodología utilizada para la presente investigación fue un estudio de tipo no experimental, transversal – descriptivo y correlacional-. La población estuvo integrada por 94 estudiantes de nuevo ingreso de diferentes licenciaturas de la Universidad Privada del Estado de México, Plantel Pirámides. Considerando que se trataba de una población pequeña, se optó por elegir un muestreo no aleatorio por conveniencia así como también, omitir el cálculo del tamaño de la muestra, de tal forma que todos los estudiantes tuviesen la oportunidad de participar y tener acceso a una retroalimentación respecto a sus niveles de estrés y resiliencia.

Instrumentos

Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico ^[4]. Segunda versión de 21 ítems (SISCO SV-21). Conformado por 23 ítems, los cuáles se componen de la siguiente manera: Un ítem dicotómico (sí-no) de filtro que permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el resto del inventario. Un ítem tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco es mucho) que permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico. Los otros 21 ítems con 6 opciones de respuesta en una escala tipo Likert (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) evalúan la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores, de síntomas o reacciones ante un estímulo estresor y del uso de las estrategias de afrontamientos. Proporciona un baremo normativo para categorizar el nivel de estrés: leve (<48 puntos), moderado (49-60 puntos) y severo (>61 puntos). Tiene una confiabilidad $\alpha=0.85$.

Escala de Resiliencia Mexicana ^[16] (RESI-M). Está conformada por 43 ítems, cada uno con cuatro opciones de respuesta en una escala tipo Likert (totalmente en desacuerdo, en desacuerdo, de acuerdo y totalmente de acuerdo), los cuales se distribuyen en cinco factores: Fortaleza y confianza en sí mismo, Competencias sociales, Apoyo Familiar, Apoyo social y Estructura personal. Tiene una confiabilidad $\alpha=0.89$. Para este estudio, con base en el puntaje máximo y mínimo que se podían obtener de total del instrumento y por factores, dependiendo del número de ítems que les conformaban, se generaron niveles de resiliencia (Tabla 1).

Tabla 1. Nivel de resiliencia por rango de puntuación

Nivel de resiliencia	Rango de puntuaciones				
	Escala total	Factor FC	Factor CC	Factor RAF	Factor RAS
Bajo	0-43 pts.	0-19 pts.	0-8 pts.	0-6 pts.	0-5 pts.

Medio	44-87 pts.	20-39 pts.	9-17 pts.	7-13 pts.	6-11 pts.
Alto	88- 129 pts.	40-57 pts.	18-24 pts.	14-18 pts.	12-15 pts.

Procedimiento

Los participantes fueron contactados durante los horarios de clases con la previa autorización de las autoridades educativas correspondientes (dirección escolar y coordinación académica), asegurando en todo momento que los datos que se proporcionarían durante la aplicación de las pruebas serían confidenciales y su participación fue voluntaria previa explicación y firma de consentimientos informados.

Los instrumentos fueron aplicados grupalmente teniendo una duración de 25 minutos para responder todos los ítems establecidos. Se les proporcionaron las instrucciones a los participantes de cómo debían responderlos y se les dio un ejemplo, así como asistencia con respecto a dudas que surgieron durante la aplicación.

Análisis estadístico

Los datos recabados fueron analizados con el programa estadístico SPSS, versión 19 para Windows. En un primer momento se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov para determinar la normalidad de la distribución muestral respecto a las puntuaciones de estrés académico y resiliencia, obteniendo puntuaciones Z de 1.111 y .646, respectivamente, con valores p mayores a 0.05 (0.169 y 0.798). Posteriormente, para conocer la existencia de relación entre las variables y sus factores se realizó un análisis de correlación bivariada a través de la prueba r de Pearson. Finalmente, para identificar las diferencias entre grupos respecto a dichas variables, se utilizó la prueba t de Student para muestras independientes.

El presente estudio fue llevado a cabo respetando los lineamientos y normas éticas señaladas en la Declaración del Helsinki^[17], las Pautas éticas internacionales para la investigación relacionada con la salud con seres humanos^[18] y el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud de México^[19].

Resultados

Participantes

Todos los estudiantes aceptaron participar de manera voluntaria en la investigación (N= 94)., siendo 64 mujeres (68.1%) y 30 hombres (31.9%) en edades de entre 17 y 30 años (m= 18.81 y una DE= 1.661), la mayoría de la muestra reportan estar solteros (90.4%). Los participantes se encuentran distribuidos en las licenciaturas de

Pedagogía, Derecho, Psicología y Contaduría Pública (Figura 1).

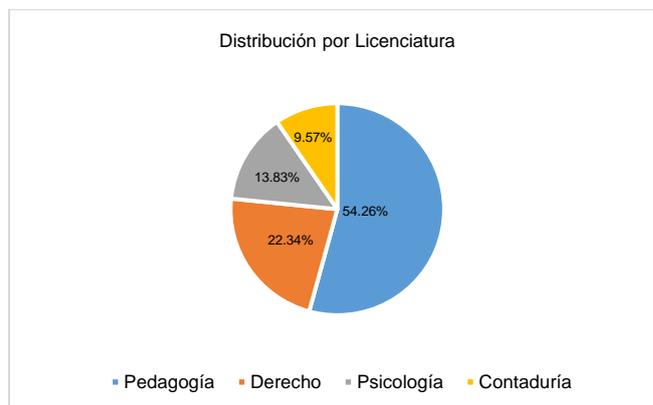


Figura 1. Distribución de la muestra por Licenciatura

En cuanto a las características de la muestra poblacional se observa que la mayor parte de los estudiantes evaluados no laboran. De la misma manera se identifica que la religión predominante de los estudiantes es la católica en comparación con otras (testigos de Jehová, judíos, mormones). Poco más de la mitad tienen una relación de noviazgo y llama la atención que un tanto más de la tercera parte reporta ser fumadora, siendo similar el porcentaje entre los hombres y las mujeres (Tabla 2).

Tabla 2. Características de la población

Sexo	¿Trabaja?		Religión		¿Tiene pareja?		¿Fuma?	
	Sí	No	Católica	Otra	Sí	No	Sí	No
Hombres	11.7%	20.2%	22.3%	9.6%	13.8%	18.1%	18.1%	13.9%
Mujeres	18.1%	50%	62.8%	5.3%	38.3%	29.8%	15.9%	52.1%
Subtotal	29.8%	70.2%	85.1%	14.9%	52.1%	47.9%	34%	66%
Total	100%		100%		100%		100%	

Niveles de estrés

Los resultados indican que la mayor parte del total de los estudiantes evaluados presentan niveles de estrés moderado-severo (67.9%), siendo levemente mayor el porcentaje de mujeres que de hombres quienes tienen un nivel de estrés moderado-severo. (Tabla 3).

Tabla 3. Nivel de estrés académico en la muestra total y por sexo

Nivel de estrés académico	Porcentaje		
	Muestra total	Mujeres	Hombres

Bajo	32.1%	30.4%	36%
Moderado	42.0%	42.9%	40%
Severo	25.9%	26.8%	24%

Se encontró que las puntuaciones más altas de estrés académico se presentan entre los 19 y 21 años, en hombres y mujeres. Visualmente, pareciera que las puntuaciones tienden a decrecer conforme asciende la edad, en el caso de los hombres (Figura 2), sin embargo, los resultados de correlación clarifican este hecho (ver apartado de correlaciones).

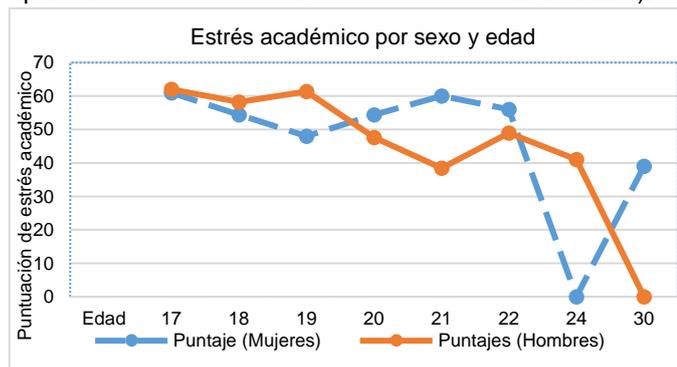


Figura 2. Estrés académico según el sexo y edad

Niveles de Resiliencia

En relación con la Resiliencia, toda la población presenta niveles de media y alta. Se observa un mayor porcentaje de mujeres con resiliencia alta en comparación de los hombres en este nivel; diferencias que fueron confirmadas a través de la prueba t de Student (Tabla 4).

Tabla 4. Distribución de los niveles de resiliencia en la muestra total, en mujeres y hombres

Nivel de Resiliencia	Porcentaje (muestra total)	Porcentaje (mujeres)	Porcentaje (hombres)
Media	29.8%	24.4%	43.3%
Alta	70.2%	76.6%	56.7%

Con respecto a la distribución de la resiliencia por edades, el análisis visual podría sugerir que, en el caso de los hombres las puntuaciones en resiliencia son más bajas según incrementa su edad; esta relación fue determinada posteriormente (ver apartado de correlaciones).

Correlaciones entre factores de los mismos instrumentos (intra-instrumentos)

Respecto al análisis de correlación de los factores del SISCO se encontró una correlación estadísticamente significativa, positiva y media, equivalente a 0.508**, entre los factores de Estresores y Síntomas; pero no entre Estrategias de afrontamiento y Síntomas, Estresores y Estrategias de Afrontamiento. De igual forma se

encontraron correlaciones estadísticamente significativas, positivas (bajas, medias y altas), entre todos los factores que integran el instrumento RESI-M (Tabla 5).

Tabla 5. Correlaciones entre los propios factores del SISCO y RESI-M

Factores	RESI-M			
	CS	AF	AS	ES
FCS	0.320**	0.290**	0.378**	0.360**
CS	1	0.256*	0.385**	0.314**
AS	0.385**	0.475**	1	0.303**
ES	0.314**	0.449**	0.303**	1

EST= Estresores; SIN= Síntomas; AFR= Estrategias de afrontamiento; FCS= Fortaleza y confianza en sí mismo; CS= Competencia social; AF= Apoyo familiar; AS= Apoyo social; ES= Estructura personal.

Correlaciones entre factores de los dos instrumentos (inter-instrumentos)

Por otro lado, se encontraron correlaciones estadísticamente significativas, positivas y bajas entre el Total de Escala de Resiliencia y los Estrategias de afrontamiento; Apoyo familiar y Estresores; Estructura personal y Estrategias de afrontamiento. De igual forma, se encontraron correlaciones estadísticamente significativas, negativas y bajas entre los factores Total de Escala de Resiliencia y Síntomas; Fortaleza y confianza en sí mismo y Síntomas (Tabla 6).

Tabla 6. Correlación entre las puntuaciones de los instrumentos SISCO y RESI-M

SISCO	RESI-M					
	TotRE	FCS	CS	AF	AS	ES
TotEA	-0.025	-0.068	0.086	0.164	0.103	0.016
EST	0.036	0.005	0.081	0.226*	0.028	-0.041
SIN	-	-	-	-0.024	0.178	0.0147
AFR	0.261*	0.298**	0.152	0.168	0.021	0.243*

TotEA= Total Inventario Estrés Académico; EST= Estresores; SIN= Síntomas; AFR= Estrategias de afrontamiento; TotRe= Total de Escala Resiliencia; FCS= Fortaleza y confianza en sí mismo; CS= Competencia social; AF= Apoyo familiar; AS= Apoyo social; ES= Estructura personal

Correlaciones entre los instrumentos con la edad y rendimiento académico

Encontrándose solo una correlación estadísticamente significativa entre la edad y el factor de Estructura personal (-0.248**). De manera complementaria se indagó el papel del promedio y solo se encontró correlación con el factor Apoyo social (0.290**). Es decir, no se encontraron correlaciones entre el promedio y la edad con el resto de los factores en la escala RESI-M ni del SISCO.

Diferencias entre grupos

Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones obtenidas en el Total de la Escala de Resiliencia en los grupos respecto a la religión y a la situación laboral; obteniendo puntuaciones más altas las personas que son católicas y que no trabajan en comparación con quienes no son católicas y si trabajan. Además, se encontró una tendencia (aunque no sea estadísticamente significativa) respecto al sexo observándose puntuaciones más altas en mujeres que en hombres (Tabla 7).

Por otro lado, se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones obtenidas en el Apoyo social en los grupos respecto al sexo, religión y situación laboral; obteniendo puntajes más altos las mujeres, así como las personas que no trabajan y son católicas en comparación con los hombres, las personas que sí trabajan y no profesan la religión católica. (Tabla 7).

Finalmente, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones obtenidas en los factores de Fortaleza y confianza en sí mismo, en el Apoyo familiar, Estructura personal y Estrategias de afrontamiento en los grupos respecto al sexo, situación laboral, religión y si fuman o no. De tal manera quienes no trabajan y las mujeres y reportan más fortaleza y confianza en sí mismas; las personas que no trabajan cuentan con mayor apoyo social y estrategias de afrontamiento; quienes no trabajan y las personas católicas perciben mayor apoyo familiar; y quienes no fuman puntuaron más alto en Estructura personal (ver Tabla 7).

Tabla 7. Diferencias entre grupos

Escala/Factor	Grupos	Media	DE	t	sig.
Total de Escala de Resiliencia	Hombres	90.13	15.028	-	0.06
	Mujeres	96.78	16.116	1.904	
	Católicos	96.44	15.026		0.009
	No católicos	84.50	18.144	2.568	
	Trabajan	86.11	19.363	-	
	No trabajan	98.29	12.875	3.055	
Apoyo social	Hombres	11.57	2.269	-	0.032
	Mujeres	13.02	3.297	2.175	
	Trabajan	11.11	3.635	-	0.003
	No trabajan	13.17	2.593	3.109	
	Católicos	12.86	2.836	2.393	
				0.019	

	No católicos	10.64	3.827		
Fortaleza y confianza en sí mismo	Hombres	40.97	6.995	-	0.027
	Mujeres	44.86	8.151	2.254	
	Trabajan	40	10.037	-	0.004
No trabajan	45.15	6.412	2.983		
Apoyo familiar	Católicos	13.44	4.628		0.038
	No católicos	10.64	4.254	2.108	
	Trabajan	11.18	4.659	-	0.012
	No trabajan	13.8	4.469	2.571	
Estructura personal	Fuman	8.66	3.127	-	0.028
	No fuman	10.06	2.781	2.229	
Estrategias de afrontamiento	Trabajan	18.40	6.371	-	0.064
	No trabajan	21.21	6.155	1.881	

Discusiones

En la última década los conceptos de estrés académico y la resiliencia han tomado relevancia en la literatura y han realizado estudios para determinar la relación que estas tienen entre sí, así como otras variables en poblaciones universitarias; aunque su relación aún no está del todo clara. Un referente es el estudio realizado por Álvarez y Cáceres en el 2010 [20] en el que se encontró mayor resiliencia en mujeres en comparación con los hombres, pero no hubo correlación con el rendimiento académico, resultados similares a los del presente estudio. Por el contrario, el estudio realizado por Thompson, et al. [21] indica que las mujeres presentan menor resiliencia y mayor estrés percibido.

Contrario a lo encontrado en esta investigación, algunos estudios sí han encontrado correlaciones estadísticamente significativas, negativas y moderadas entre la resiliencia y el estrés académico en universitarios [22].

Por lo que es necesario continuar realizando investigaciones para generar más evidencia que ayude establecer su relación. Esto cobra mayor relevancia en los estudiantes de nuevo ingreso a la vida universitaria ya que permitiría identificar a quienes estarían en riesgo de presentar alteraciones en su estado de salud como consecuencia de este proceso de adaptación a un nuevo contexto [23] y tomar decisiones a nivel preventivo.

En el presente estudio se identificaron niveles alarmantes respecto al estrés académico en esta población, tanto de hombres como mujeres; al tiempo que los resultados indican que cuentan con herramientas que les permiten ser resilientes, especialmente el grupo de las mujeres. Si bien esto último es algo sumamente positivo, la posibilidad de que el estrés vaya incrementando en tanto suba la dificultad de las actividades académicas podría mermar las habilidades resilientes, incrementando el riesgo de malestar emocional a través del tiempo.

En cuanto a las correlaciones intra-instrumentos, es importante mencionar que la falta de correlaciones entre los factores del SISCO es algo preocupante, por lo que los resultados en cuanto a los niveles de estrés académico en este estudio deben ser interpretados con cautela, especialmente cuando consideramos que encontraron pocas correlaciones con el total y los factores del RESI-M; y tampoco se identificaron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos de comparación respecto a esta variable de estrés académico (solo en el factor de Estrategias de afrontamiento entre quienes trabajan y quienes no).

Valdría la pena destacar que el SISCO utilizado fue validado con estudiantes de preparatoria, licenciatura y posgrado, pero no se especifica si la población es únicamente de instituciones públicas (lo que comúnmente sucede en la validación de escalas en población mexicana): a diferencia de RESI-M que fue validada con población general. De tal forma que una posible sugerencia para el SISCO sería evaluar las características psicométricas de este instrumento en más allá de población estudiantil o expandir la muestra a universidades privadas (en caso de no haber sido incluidas).

Otro aspecto muy importante para considerar es que la variable de edad sólo se correlacionó con el factor Estructura personal del RESI-M; además, lo hizo de manera negativa lo que resulta sorpresivo porque se esperaba que la edad cronológica fuera proporcional con la capacidad de una persona para organizar y mantener en orden su vida. Sin embargo, tal parece que esto no sucede en población universitaria.

Por otro lado, es interesante observar cómo los resultados de la prueba *t de student* para muestras independientes aportan información relevante en cuanto a las variables que están jugando un papel determinante en las puntuaciones de resiliencia en esta población.

La puntuación total en RESI-M y el Factor de Apoyo social de la misma escala es mayor en mujeres, personas con

religión católica y que trabajan; lo que indica que el sexo, las creencias que caracterizan a determinadas religiones y el no tener que trabajar al tiempo que se estudia, son aspectos determinantes en esta población en cuanto a su nivel de resiliencia y que podrían estar explicados por aspectos como:

- La propia condición biológica o por condicionantes socioculturales asociados a los roles de género.
- Pensamientos asociados a la esperanza en un futuro mejor o con redes de apoyo dentro de las instituciones de determinadas religiones.
- Menor carga de actividades y más apoyo económico para el pago de colegiaturas mensuales.

Considerando lo anterior, no resulta sorprendente que, en el factor de Apoyo Familiar, las puntuaciones más altas correspondan a los grupos de personas católicas y que no trabajan. Finalmente, otro aspecto a destacar es que las personas que no fuman obtuvieron puntuaciones más altas en el factor de Estructura personal, lo que implica que el grupo de personas con dificultades para organizar y mantener en orden su vida tienden a fumar (34% de los estudiantes), lo cual es alarmante ya que es una conducta patógena asociada con la génesis de enfermedades pulmonares y de desarrollar varios tipos de cáncer.

Conclusiones

Los resultados muestran la transición de nivel medio superior a nivel superior puede provocar niveles moderados y severos de estrés académico (aunque se deberán tomar con precaución). Por lo que sería recomendable generar planes de intervención psicológicos para mejorar la transición de un nivel educativo, dotar al alumnado de habilidades para el afrontamiento efectivo del estrés académico y promover el desarrollo de estrategias personales que permitan que sus niveles de resiliencia sean suficientes (como la capacidad de organización de su vida).

Se encontraron pocas correlaciones entre los factores de las variables de estrés académico y resiliencia, por lo que se recomienda continuar con investigaciones similares con los mismos instrumentos aquí rescatados para poder generar la suficiente evidencia para la toma de decisiones a nivel de intervención. Se encontraron diferencias en las puntuaciones de resiliencia sobre algunas variables sociodemográficas pero ninguna diferencia entre grupos fue encontrada respecto a las puntuaciones de estrés académico.

Finalmente, queremos señalar que en México la mayoría de las evaluaciones de este tipo suelen llevarse a cabo en

instituciones públicas en las que se cuentan con investigadores con formación especializada y asignación de recursos económicos, que si bien no son suficientes suelen permitir la implementación de proyectos de investigación. Lo que implica que parte de los hallazgos de la literatura en esta población, suelen estar limitados y podrían no aplicar a las características de universidades privadas. Considerando esto, sería de importancia estimular la investigación en este tipo de contextos para que sus necesidades específicas puedan ser identificadas y atendidas de manera oportuna.

Referencias

- [1] Berrio N, & Mazo R. Estrés académico. *Revista de Psicología*. 2011; 3(2): 65-82. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4865240>
- [2] Solberg Nes L. Optimism, Pessimism, and Stress. En: Fink G. *Stress. Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*. 1ª Edition. United States of America. Elsevier Inc. 2016. p.405-11.
- [3] Águila B, Calcines M, Monteagudo R, & Nieves Z. *Estrés académico*. EduMecentro. 2015; 7(2): 163-178. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
- [4] Barraza-Macías A. Inventario SISCO SV-21. Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. Durango, México: Ecorfan; 2018.
- [5] Universia.net. México es el país con más alto índice de estrés. [Internet]. 2013. [Consultado en may 2020]. Disponible en: <http://noticias.universia.net.mx/en-portada/noticia/2013/07/04/1034482/>
- [6] Ribeiro IJS, Pereira R, Freire, IV, Oliveira FB, Casotti CA, Boery EN. Stress and quality of life among university students: A Systematic Literature Review. *Health Professions Education*. 2018;4(2): 70-77. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002>
- [7] Deane P. & Song Y. Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. *Psicología Educativa*. 2014; 20(1): 47-52. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pse.2014.05.006>
- [8] Kumaraswamy N. Academic Stress, Anxiety and Depression among College Students- A Brief Review. *International Review of Social Sciences and Humanities*. 2013; 5(1): 135-143. Disponible en: <http://connection.ebscohost.com/c/articles/90540047/academic-stress-anxiety-depression-among-college-students-brief-review>
- [9] Salgado, A. C. (2005). Métodos para medir la resiliencia: Una alternativa peruana. *Liberalit, Revista de Psicología*. 2005; 11(11): 41-48. Disponible en: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/liberabit/v11n11/v11n11a06.pdf>
- [10] Vanistendael S & Lecomte J. La felicidad es posible. Barcelona: Gedisa; 2002
- [11] Rutter M. Resilience: Some Conceptual Considerations. *J Adolescent Health*. 1993; 14(8): 626-631. DOI: [https://doi.org/10.1016/1054-139X\(93\)90196-V](https://doi.org/10.1016/1054-139X(93)90196-V)
- [12] Werner, E. (1989). High risk children in young adult-adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *Ame J Orthopsiquiatry*; 59(1): 72-81.
- [13] León A, González S, González NI, Barceleta BE. Estrés, autoeficacia, rendimiento académico y resiliencia en adultos emergentes. *Rev Electron Investig Psigopedag*. 2019;17(1): 129-148.
- [14] Vizoso CM, & Arias O. Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios. *EJEP*. 2018; 11(1): 47-59. DOI: <https://doi.org/10.30552/ejep.v11i1.185>
- [15] Salmerón JL. Estilo de acción - emoción, estrategias de afrontamiento y resiliencia, en contextos estresantes universitarios de enseñanza-aprendizaje. [Licenciatura]. Universidad de Almería; 2014.
- [16] Palomar, J. & Gómez, N. E. Desarrollo de una escala de medición de la resiliencia con mexicanos. (RESI-M). *Interdisciplinaria*. 2010; 27(1): 7-22. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/180/18014748002.pdf>
- [17] Secretaría de Salud. REGLAMENTO de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud. 2014 [Internet] Disponible en: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/comp/rlgsmis.html>
- [18] Consejo de Organizaciones de las Ciencias Médicas. Pautas éticas internacionales para la investigación relacionada con la salud con seres humanos. [Internet]. 2017. [Consultado may 2020]. Disponible en: https://cioms.ch/wp-content/uploads/2017/12/CIOMS-EthicalGuideline_SP_INTERIOR-FINAL.pdf
- [19] Asociación Médica Mundial. Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial. Recomendaciones para guiar a los médicos en la investigación biomédica en personas. [Internet]. 1989. [Consultado mayo 2020]. Disponible en: http://www.conamed.gob.mx/prof_salud/pdf/helsinki.pdf
- [20] Álvarez LY, & Cáceres L. Resiliencia, Rendimiento Académico y Variables Sociodemográficas en Estudiantes Universitarios de Bucaramanga (Colombia). *Psicología Iberoamericana*. 2010; 18(2): 37-46. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133915921005.pdf>
- [21] Thompson G, Wrath A, Trinder K, & Adams GC. The Roles of Attachment and Resilience in Perceived Stress in Medical Students. *Can Med Educ J*. 2018; 12(9): 67-79.
- [22] Wilks, SE. Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. 2008; 9(2): 106-125.
- [23] Pineda JE, González RM, Romero A, & Guzmán-Saldaña R. Percepción de estrés y prácticas parentales en estudiantes de psicología de nuevo ingreso. *Eur Sci J*. 2017; 13(17): 325-339. DOI: <https://doi.org/10.19044/esj.2017.v13n17p325>