



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 20 No. 2

Junio de 2017

ESTRÉS, AFRONTAMIENTO Y EMOCIONES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE SISTEMA A DISTANCIA

Cynthia Zaira Vega Valero¹, Gisel Gómez Escobar², Felisa Galvez Jaramillo y Erik Emmanuel Rodríguez Hernández³
Facultad de Estudios Profesionales Iztacala
Universidad Nacional Autónoma de México

RESUMEN

El estrés, las estrategias de afrontamiento y las emociones, tal y como las define el modelo transaccional, son abordadas en el ámbito educativo, la razón principal es que los efectos nocivos del estrés se presentan en estudiantes y profesores, los estudios que conjuntan las tres variables son escasos en el ámbito académico. El objetivo del presente estudio es caracterizar a estudiantes del Sistema Universidad Abierta y Educación a Distancia (SUAYED), respecto de las situaciones que definen como estresantes, nivel de estrés, estrategias de afrontamiento empleadas y las emociones experimentadas. Los resultados se discuten a la luz del sistema de enseñanza-aprendizaje y del modelo transaccional.

Palabras clave: estrés, afrontamiento, emociones, modelo transaccional.

¹ Profesora de la Carrera de Psicología. Correo Electrónico: vegavalero@hotmail.com

² Profesora del SUAYED Psicología Correo Electrónico: gisel.escobar.go@gmail.com

³ Egresados de la Carrera de Psicología FES Iztacala Correo Electrónico: rerik908@gmail.com

STRESS, COPING, AND EMOTIONS IN COLLEGE STUDENTS FROM DISTANCE EDUCATION

ABSTRACT

Stress, coping strategies, and emotions, defined by the Transactional model, are addressed in the educative setting. The principal reason for this issue is because stress has harmful effects presenting on students and professors. Nevertheless, the studies relating the three variables mentioned above, are scarce into the academic frame. The principal aim of this paper is to characterize college students from Open University System and Distance Education (SUAYED for its acronym in Spanish), regarding stressful situations defined by them, stress level, used coping strategies and the emotions experimented by them. Results are discussed in the light of the teaching-learning system and by the Transactional model.

Key words: stress, coping, emotions, Transaction Model of Stress.

El estrés, las estrategias de afrontamiento y las emociones han sido ampliamente estudiadas en Psicología desde diferentes perspectivas. Los tres elementos citados como variables psicológicas son explicadas por el Modelo Transaccional, este modelo concibe la presencia de estrés como la interacción entre el individuo y su entorno (Lazarus y Folkman, 1986), además supone que no es el evento ambiental aislado o la respuesta lo que define al estrés, sino la apreciación que el individuo tiene de la situación, la cual es valorada en dos niveles: la valoración primaria determina hasta qué punto la relación con el ambiente es de daño/pérdida, de amenaza, de desafío o de beneficio, el conjunto de ellas conducen a la percepción de estrés. En caso de que el individuo evalúe la relación como irrelevante o benigna, no se percibe estrés ni implicaciones aversivas en su vida. Si sucede lo contrario, el individuo se exige la movilización para afrontar la situación, lo cual corresponde a la valoración secundaria, en donde analiza con qué recursos de afrontamiento dispone y la posibilidad de utilizar una estrategia efectiva ante dicha situación. Las valoraciones primarias como secundarias interactúan para determinar el grado de estrés percibido y la reacción emocional, este último componente es propuesto por Lazarus en el 2000. Desde esta perspectiva resultan importantes las estrategias de afrontamiento, que son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se

desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, divididas en dos grandes dimensiones. Las estrategias de afrontamiento se pueden identificar como: las dirigidas a la acción que son aquellos comportamientos orientados a resolver el problema, y las dirigidas a la emoción, son respuestas emocionales surgidas en el momento. El grado en que un acontecimiento es evaluado como estresante, es determinado por una confluencia de factores personales y situacionales que se toman en cuenta en las valoraciones; dependiendo de éstas se experimenta una emoción acorde al grado de estrés y los recursos de afrontamiento disponibles, de tal forma que existe una relación entre los componentes, estrés-afrontamiento-emoción, lo que permitiría sugerir que no hay estrés sin emoción y no hay emoción sin estrés.

En el ámbito educativo se le denomina estrés escolar, el cual genera los mismos efectos nocivos en la salud (por ejemplo, enfermedades gastrointestinales) del individuo y está sujeto al mismo tipo de explicación que ofrecen los modelos de estrés. Berrio y Mazo (2011), realizaron una revisión exhaustiva de estudios realizados en Latinoamérica, identificando que el 26% de los trabajos de este tipo están orientados a identificar los estresores, el 34% a los síntomas y sólo el 6% a la valoración de la situación. Con algunas diferencias entre las investigaciones, éstas coinciden en que los estudiantes y profesores presentan estrés y una de las implicaciones es que se ve afectada su ejecución académica además de tener complicaciones en su salud física y mental (Martínez y Díaz, 2007). En el campo educativo pueden ubicarse estudios que identifican los estresores como los exámenes, sobrecarga académica, horario extenso, la falta de comunicación entre compañeros, o al combinar el trabajo con los estudios, así como la falta de tiempo para cumplir con el trabajo académico (Barraza, 2005, 2012; Navarro y Romero, 2001; Al Nakeeb, Alcázar, Fernández, Malagón, y Molina, 2002; Rodríguez, 2004; Polo, Hernández, y Pozo, 1996).

En los anteriores trabajos se piensa que los estudiantes son expuestos a una gran variedad de demandas, el rendimiento académico además de un buen promedio

pueden ser fuentes de estrés, lo importante en este caso es cómo el alumno enfrente dichas situaciones. Las estrategias de afrontamiento, como variable psicológica, puede dar luz de cómo los estudiantes afrontan situaciones que valoran como estresantes. Palacios, Caballero, González, Gravi y Contreras (2012), realizaron un estudio con el objeto de identificar relación con el síndrome de Bournout académico y las estrategias de afrontamiento empleadas. Los autores identificaron que los alumnos que se perciben con un niveles altos de agotamiento y cinismo presentan un promedio académico más bajo, por otro lado los que presentan mayor autoeficacia se relaciona con un promedio académico alto. Siendo las estrategias más utilizadas por los alumnos la solución de problemas, evitación emocional y búsqueda de apoyo social y la religión.

También se han realizado estudios para identificar posibles diferencias entre hombres y mujeres respecto del afrontamiento escolar. Se ubica que las mujeres recurren en mayor medida a la búsqueda de apoyo social, como herramienta básica para afrontar las situaciones académicas estresantes y los hombres se inclinan por la reevaluación positiva del evento estresante. Esto se ve ante situaciones académicas como exámenes, la sobrecarga de trabajo e intervenciones en público (Cabanach, Fariña, Freire, Gozález y Del Mar, 2013).

Asimismo, se ha indagado el nivel de ansiedad ante diversas situaciones escolares identificando que los estudiantes que experimentan menores niveles de ansiedad ante los exámenes utilizan más frecuentemente estrategias relacionadas con solución del problema, planificación, concentración, aceptación y mantenimiento del optimismo, por otro lado aquellos que experimentan mayores niveles de ansiedad ante exámenes presentan como estilos de afrontamiento estrategias relacionadas con la auto-culpa y la rumiación que se caracterizan por frecuentes críticas negativas hacia sí mismo, visión pesimista y pensamientos sobre el problema que no están enfocados a resolverlo (Piemontesi, Heredia, Furlan, Sánchez-Rosas, y Martínez, 2012). Un estudio similar mostró que las estrategias de afrontamiento más empleadas se encuentran las de evitación que se orientan a distanciarse físicamente de la situación evaluativa, también se

identifica una clara relación entre los niveles de ansiedad y afrontamiento, a mayores niveles de ansiedad los estudiantes utilizan estrategias de evitación y a menores niveles utilizan estrategias de acercamiento al examen (Casari, Anglada, y Daher, 2014).

En algunos de los estudios antes citados emplearon el instrumento de afrontamiento del estrés académico (A-CEA), el cual se basó en el Modelo Transaccional, sin embargo, no contiene ítems que evalúen las emociones tal y como las define Lazarus (2000), las investigaciones de estrés y estrategias de afrontamiento arrojan datos importantes sobre cómo el estudiante se estresa y cómo afronta su estrés, no hay evidencia de esas dos variables y las emociones desde el modelo transaccional, además de que los estudios reportados son en ambientes educativos presenciales, no hay datos sobre estudiantes de sistemas de educación a distancia, por lo que el presente trabajo tiene como objetivo caracterizar el nivel de estrés, las estrategias de afrontamiento y las emociones, se empleará el Cuestionario de Emociones, Estrés y Afrontamiento (CEEA) de Vega, Muñoz, Berra, Nava y Gómez (2012), en estudiantes de educación a distancia.

Método

Participantes. Participaron voluntariamente 58 estudiantes del Sistema Universitario Abierto y de Educación a Distancia (SUAYED) de la FES Iztacala, con una edad promedio de 37.31 ($s= 9.58$). El tipo de muestra fue no probabilística intencional, el criterio de inclusión fue ser alumno vigente de la carrera de Psicología del SUAYED y que aceptaran a través de un consentimiento informado su participación.

Tipo de estudio. El estudio fue de tipo descriptivo en donde no existe manipulación de variables y únicamente se describen (Kerlinger y Lee, 2002). Se empleó un diseño transversal obteniendo los datos en una sola aplicación y con una muestra (Hernández, Fernández, y Baptista, 2008).

Instrumento. El Cuestionario de Emociones, estrés y afrontamiento (CEEA) de Vega, Muñoz, Berra, Nava y Gómez (2012), consta de 12 preguntas que indagan sobre estrategias de afrontamiento, emociones positivas y negativas experimentadas ante dos tipos de situaciones: estresantes y placenteras, solicitando que califique de uno a tres puntos, donde 0 corresponde a "Nada" y 3 a "Mucho", haciendo referencia a la intensidad con que experimentó dicha emoción. Para este estudio sólo se describirá lo relacionado con los eventos estresantes.

Procedimiento. Se solicitó autorización del coordinador de carrera Psicología SUAyED, de los profesores responsables de los grupos, y en su momento de los estudiantes para poder realizar la aplicación del inventario, el cual se subió a la aplicación *Formularios de Google* (acceso libre), para después ser enviado a través de la plataforma Moodle 2.0 del SUAyED, con un mensaje en donde se les explicó acerca de la confidencialidad de sus datos personales, así como de sus respuestas, y también se les proporcionaron las instrucciones necesarias para responder el cuestionario. El proceso total de la aplicación duró aproximadamente 30 minutos.

Análisis de resultados

Con la finalidad de presentar de forma clara los resultados, se expondrá en primer lugar la descripción de las variables demográficas, seguido de la descripción de las variables nivel de estrés, estrategias de afrontamiento y emociones.

El promedio de edad fue de 37.31 años ($s=9.58$), participaron 14 hombres (24%) y 44 mujeres (76%). El 81% (47) trabajan, mientras que el 19% (11) no lo hacen. El 5.2% (3) cursan el primer semestre, el 31% (18) segundo semestre, el 3.4% (2) el tercero, el 15.5% (9) el cuarto, el 20.7% (12) el quinto, el 5.2% (3) el sexto, el 8.6% (5) el séptimo y el 10.3% (6) el octavo. El 41.4% (24) ha reprobado materias y las han recurrido, mientras que el 58.6% (34) no.

El Cuestionario de Estrés, Emociones y Afrontamiento CEEA permite identificar las situaciones estresantes que experimentan los individuos, así mismo las emociones

y las formas de afrontamiento para cada una de estas circunstancias. Las situaciones que estresan con mayor frecuencia a los estudiantes son las de tipo escolar en donde se engloban los exámenes, la entrega de tareas, los trabajos en equipo, la carga excesiva de trabajos escolares; en segundo lugar se encuentran las situaciones violentas, como pleitos entre compañeros, agresiones verbales, asaltos; en tercer lugar se ubican los eventos relacionados con su trabajo, como despido, enfermedad, falta de reconocimiento, en cuarta posición los eventos familiares que incluyen problemas con los padres, los hermanos y familiares cercanos; finalmente en menor proporción se encuentran situaciones relaciones sociales, problemas económicos, pareja y duelo (ver tabla 1).

Tabla 1. Frecuencia de situaciones estresantes.

Tipo de situación	Frecuencia	Porcentaje
Escolar	27	46.6%
Violencia	8	13.8%
Laborales/trabajo	7	12.1%
Familiar	6	10.3%
Relaciones sociales	5	8.6%
Problemas económicos	3	5.2%
Pareja	1	1.7%
Duelo	1	1.7%
Total	58	100%

El nivel de estrés reportado en estas situaciones estresantes se calificó en una escala de 1 a 10 en donde 10 es el nivel más alto, en este sentido los estudiantes reportaron entre 8 y 10, su promedio fue de 8.82 ($s=1.4$) por lo que el nivel de estrés experimentado durante estos eventos es alto (ver figura 1).

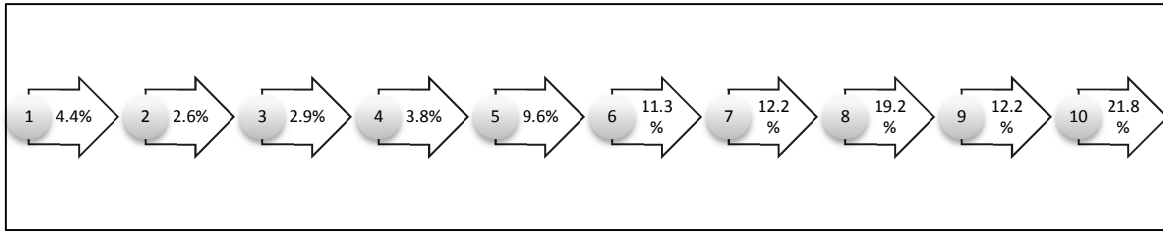


Figura1. Porcentajes de respuesta en el nivel de estrés.

Las estrategias de afrontamiento que emplean en las situaciones estresantes son en un 25.9% centradas en al emoción, es decir, son estrategias que se dirigen a experimentar emociones, a evitar o escapar del problema, por otra parte un 74.1% de los participantes reportan usar estrategias dirigidas a la acción, que son aquellas que solucionan el problema.

Tabla 2. Frecuencia de respuesta de las emociones en situaciones estresantes.

Emoción/intensidad	Nada	Poco	Moderado	Mucho
Ira	17.2%	29.3%	15.5%	37.9%
Ansiedad	6.9%	10.3%	22.4%	60.3%
Temor	22.4%	17.2%	13.8%	46.6%
Culpa	48.3%	13.8%	22.4%	15.5%
Vergüenza	55.2%	17.2%	12.1%	15.5%
Tristeza	24.1%	8.6%	12.1%	55.2%
Envidia	72.4%	8.6%	13.8%	5.2%
Celos	79.3%	5.2%	10.3%	5.2%
Felicidad	69%	17.2%	6.9%	6.9%
Orgullo	50%	19%	13.8%	17.2%
Alivio	46.6%	19%	17.2%	17.2%
Esperanza	24.1%	34.5%	20.7%	20.7%

Amor	43.1%	19%	19%	19%
Gratitud	53.4%	15.5%	15.5%	15.5%
Compasión	55.2%	27.6%	10.3%	6.9%

La emoción negativa que se presenta con mayor frecuencia e intensidad en un evento estresante es la ansiedad, seguida de la tristeza, temor e ira; por otro lado la emoción positiva que se muestra más es la esperanza y amor, sin embargo no son emociones que se presenten en mayor porcentaje (ver tabla 2).

Discusión

El presente trabajo se planteó caracterizar el nivel de estrés, las estrategias de afrontamiento y las emociones en estudiantes universitarios del Sistema Universidad Abierta y Educación a Distancia (SUAYED). Cabe destacar que los participantes de esta investigación, se caracterizan por estar cercanos a los 40 años y la mayoría trabaja. Además, los resultados deben considerar que el sistema de enseñanza-aprendizaje es de educación a distancia. En este sistema los alumnos tienen tutorías virtuales, sin una interacción física y sincrónica. Lo anterior hace que la cuestión pedagógica sea diferente, por ejemplo, el espacio de la clase, el tipo de retroalimentación, la interacción física con otros compañeros, los horarios en que se dicta la clase, etc., son algunas de las características de los sistemas de educación que pueden auspiciar diferentes grados y formas de aprendizaje (Sewart, 1993).

Considerando lo anterior, los eventos que los estudiantes de educación a distancia valoran como estresantes son los escolares, violencia, laborales, relaciones sociales, económicos, de pareja y duelo. En otros estudios efectuados, se caracterizaron a adolescentes que estuvieran cursando la secundaria, encontrándose que los eventos que los estresan son escolar, familiar, problemas

económicos, duelo/violencia y relaciones de pareja (Muñoz, Vega, y Berra, 2015). En otro estudio con adolescentes, los eventos fueron: familiar, escolar, relaciones sociales, duelo, violencia (Vega, Muñoz, Berra, Nava, y Gómez, 2012; Berra, Muñoz, Vega, Silva, y Gómez, 2014). Además de ser adolescentes, se consideró otra variable como la Masa corporal (IMC), clasificándolos en bajo peso, normopeso, sobrepeso y obesidad. Se identificó que los eventos estresantes son: para los de bajo peso y normopeso: escolar y familiar, para los de sobrepeso: escolar y relaciones sociales y para los adolescentes con obesidad: los eventos escolares (Muñoz, Vega, y Berra, 2015). En otro estudio, considerando el ser adolescente pero con hijos pequeños, los eventos valorados como estresantes son: problemas con el embarazo, económicos, escolares, laborales, problemas de pareja y de violencia, salud y familiares (Vega, Almonaci, Gómez, Muñoz, Berra, y Cepeda, 2013).

De las anteriores caracterizaciones sobre los eventos que valoran como estresantes, se ubica que si bien el orden es distinto, están presentes los eventos escolares, familiares y económicos en los primeros lugares. Los estudiantes de educación a distancia, por su edad y su contexto, ubican como estresante a la violencia y relaciones sociales, estos eventos los distinguen de los adolescentes, ya que en mayor medida las circunstancias relativas a su contexto son eventos que son valorados como de daño/pérdida, de amenaza, o desafío, mientras que los adolescentes que no trabajan, son los eventos escolares y familiares, una distinción se agrega con los adolescentes que tienen hijos pequeños, ya que los eventos económicos son de mayor frecuencia valorados como estresantes. Lo anterior es importante en la medida en que el contexto permea lo que las personas valoran como estresante, el nivel de estrés experimentado también se distingue, para los estudiantes de educación a distancia se presenta entre 8 y 10 puntos, estrés alto, para los adolescentes con hijos pequeños el rango es de 9 a 10, también estrés alto, para los adolescentes en general es de 6 a 10, por promedio un estrés moderado, mientras que los adolescentes con sobre peso y obesidad el nivel de estrés es alto, aunque se podrían ubicar la mayoría en estrés alto el rango

es importante, los adolescentes muestran un rango más amplio que el resto de las muestras.

Por otro lado, se mencionó que el nivel de estrés, por promedio, fue moderado para los estudiantes de educación a distancia, las dos primeras situaciones estresantes que marcan como importantes son la sobrecarga académica y falta de tiempo para realizar las actividades académicas, datos que son consistentes con los de Feldam, Goncalves, Chacón-Puignau, Zaragoza, Bagés y Pablo (2008), Barroza y Silerio (2007) y Martín (2007). Sin embargo, se apuntan otras situaciones estresantes propias de esta muestra, como lo es el subir los trabajos o tareas a la plataforma, así como la ausencia de respuesta por parte del tutor en algunas ocasiones.

Respecto de las estrategias de afrontamiento, la mayoría refiere que el tipo de afrontamiento es dirigido a la acción, al igual que los adolescentes con hijos pequeños, los de bajo peso y con obesidad, estos datos coinciden con los expuestos en la parte introductoria de este trabajo, no así en el caso de los adolescentes en general que el afrontamiento es dirigido a la emoción. Nuevamente se identifica que las características de las muestras definen las estrategias que emplean, los que tienen mayor responsabilidad con su grupo social sus estrategias son dirigidas a la acción.

Para el caso de los alumnos de educación a distancia las siguientes seis estrategias de afrontamiento pueden ubicarse desde el Modelo Transaccional como dirigidas a la acción: "Priorizo las tareas y organizo el tiempo", "no permito que el problema me supere", "procuro darme un plazo para solucionarlo", "mientras estoy estudiando para un examen, me centro en lo que necesito para obtener los mejores resultados", "hablo de mis problemas con otros (pareja, familia, amigos)", "al sentir ansiedad durante el examen, trato de verlo como algo lógico y normal de la situación", "elaboro un plan de acción y lo sigo". Este dato apunta la relevancia de medir aspectos conductuales y no sólo cognitivos como lo establecieron Piemontesi, Heredia, Furlan, Sánchez-Rosas y Martínez (2012), ya que ellos ubican la ansiedad y los estilos de afrontamiento en estudiantes

universitarios, además de identificar la relación entre dichas variables, sugieren que los instrumentos de medida, especialmente el de ansiedad no identifican las conductas que emiten los estudiantes.

En el caso de las emociones experimentadas en todas las muestras antes descritas, estudiantes de educación a distancia y adolescentes, experimentan emociones negativas como la ansiedad, temor, ira y vergüenza, sin embargo los adolescentes experimentan emociones positivas como esperanza, felicidad y amor, hecho que también coincide con el Modelo Transaccional, el cual refiere que es posible experimentar emociones positivas y negativas en un evento estresante (Lazarus, 2000).

Por el momento se considera que la caracterización antes descrita, particularmente con estudiantes de educación a distancia, es un primer paso para detectar el nivel de estrés, las situaciones de estrés, las estrategias de afrontamiento y las emociones, a través del modelo de Lazarus y Folkman, el cual permite ubicar lo que los estudiantes valoran como estresante y las estrategias que emplean ante eventos académicos. Para una próxima investigación podría pensarse en identificar las relaciones entre las variables, estrés, afrontamiento y emociones, y otras como calidad de apoyo social, calidad de vida, autoeficacia, rezago escolar, problemas de salud, entre otras, ya que son variables que se han estudiado de manera aislada y que permitirían además de caracterizar a los estudiantes en su nivel de estrés, afrontamiento y emociones, cómo puede impactar el estrés escolar en su salud, lo anterior es un área de oportunidad para un siguiente trabajo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Al Nakeeb, Z., Alcázar, J., Fernández, H., Malagón, F. y Molina, B. (2002). Evaluación del estado de salud en estudiantes universitarios. Ponencia presentada en el XV Congreso de Estudiantes de Medicina Preventiva y Salud Pública y Microbiología: Hábitos saludables en el Siglo XXI. Recuperado el 15 de agosto de 2006 de: <http://www.uam.es/departamentos/medicina/preventiva/especifica/congreso/ss-29.html>
- Barraza Macías Arturo (2005), El estrés académico de los alumnos de Educación Media Superior, Hermosillo, Memoria electrónica del VIII Congreso Nacional de Investigación Educativa.
- Barraza, M. A. (2012). Estresores en alumnos de licenciatura y su relación con dos indicadores autoinformados del desempeño académico. *Investigación Educativa duranguense*, 12, 22-29.
- Barroza, A. y Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de Educación Media Superior: un estudio comparativo [Versión electrónica], *INED*, 7, 48-65.
- Berra, E., Muñoz, S., Vega, C.Z., Silva, A. y Gómez, G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16, (1), 37-57.
- Berrio, N. y Mazo, R. (2011). Caracterización psicométrica del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquía. Trabajo de grado para optar al título de psicología, Departamento de psicología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Antioquía, Medellín, Colombia.
- Cabanach, R. G., Fariña, F., Freire, C., González, P. y del Mar Ferradás, M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6, (1), 19-32.
- Casari, L.M., Anglada, J. y Daher, C. (2014) estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, XXXII, (2), 243-269.
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacon-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N., y Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Revista Universitas Psychologica*, 2, (3), 739-751.
- Kerlinger, F., y Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento*. México DF: McGraw-Hill.

- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2008). *Metodología de la investigación* 3ª Ed: México. McGraw-Hill.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée Brouwer.
- Lazarus, R. S., y S. Folkman (1986), *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España, Martínez Roca.
- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25, (1), 87-99.
- Martínez, E. y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10, (2), 11-22.
- Muñoz, S., Vega, C.Z. y Berra, E. (2015). Caracterización de estrés, emociones y afrontamiento en adolescentes con diferentes tipos de IMC. *Eureka*, 12, (2), 268-280.
- Navarro, M. y Romero, D. (2001). Acercamiento al estrés en una muestra de estudiantes de medicina. Ponencia presentada en la II Jornada Científica Estudiantil Virtual de Ciencias Médicas.
- Piemontesi, S., Heredia, D., Furlan, L., Sánchez-Rosas, J., y Martínez, M. (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *Anales de Psicología*, 28, (1), 89-96.
- Palacio S. J. E., Caballero D., C. C., González G. O., Gravini G. M. y Contreras S. K. P. (2012). Relación del Burnout y las estrategias de afrontamiento con el promedio académico en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 11, (2), 535-544.
- Polo, A., Hernández, JM. y Pozo, C. (1996). Evaluación de estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Ansiedad y Estrés*, 2, (2/3), 159-172.
- Rodríguez, Y. (2004). El estrés en estudiantes de medicina de la facultad de ciencias médicas No. 2. Santiago de Cuba. Ponencia presentada en el XVIII Forum Nacional de Ciencias Médicas.
- Sewart, D. (1993). Student support systems in distance education. *Open Learning*, 8, (3), 3- 12.
- Vega, C.Z., Almonaci, A., Gómez, G., Muñoz, S., Berra, E. y Cepeda, M.L. (2013). Caracterización de padres jóvenes: Estrés, Afrontamiento, Emociones, Calidad de Red y Apoyo social. *Eureka*, 10, (2), 189-203.
- Vega, Z., Muñoz, S., Berra, E., Nava, C., y Gómez, G. (2012). Identificación de emociones desde el modelo de Lazarus y Folkman: propuesta del cuestionario de estrés, emociones y afrontamiento. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15, (3), 1051-1073.