

## **Nivel de estrés de los estudiantes de quinto y sexto ciclo de la carrera de paramedicina del Instituto Universitario American College con condición a Superior**

Cárdenas Diana <sup>1</sup>; Campoverde Diego<sup>2</sup>; Guachichulca Geovanny<sup>3</sup>; Abad Evelin<sup>4</sup>; Suquiland Daniela<sup>5</sup>; Chicaiza Nataly<sup>6</sup>

<sup>1-2</sup> Instituto Universitario American College, Cuenca – Ecuador  
[diana.cardenas@americancollege.edu.ec](mailto:diana.cardenas@americancollege.edu.ec)

---

### **Resumen**

El estrés académico es ocasionado por la poca capacidad de los estudiantes para afrontar los factores estresantes que la vida estudiantil provoca. La investigación tiene por objetivo determinar el estrés de los estudiantes de quinto y sexto ciclo de la carrera de paramedicina del Instituto superior American College. Este estudio presenta una metodología con enfoque mixto, ya que es cuantitativo porque se aplicó el “cuestionario de estrés académico en la universidad” (CEAU) en una población de 56 alumnos y cualitativo por la revisión bibliográfica, los resultados de la investigación determinaron, que el 18.93% de los estudiantes muestra estrés medio, el 16.99% estrés alto y el 32.41% estrés muy elevado, el resto refieren tener poco o nada de estrés. La conclusión establece que la mayoría de los estudiantes tiene estrés en altos niveles sobre todo en los estresores: realizar exámenes, sobrecarga académica, falta de tiempo, saturación de obligaciones, elección de asignaturas, mantener una beca estudiantil y presión familiar por obtener resultados académicos, además el trabajo trajo consigo la creación de un manual de estrategias de control de estrés, este fue realizado mediante inteligencia artificial creando a Emilia, una paramédico que enseña estrategias físicas, cognitivas y mentales para controlar el estrés académico.

**Palabras clave:** Estrés académico; estresores; manual: técnicas; estudiantes.

### ***Stress Level of Fifth- and Sixth-Semester Paramedicine Students at the American College University Institute with a Condition to Advance***

#### **Abstract**

Academic stress is caused by the limited ability of students to cope with the stressors that student life entails. The objective of this research is to determine the level of stress among fifth- and sixth-semester students of the Paramedicine program at the American College Higher Institute. This study uses a mixed-methods approach, as it is quantitative through the application of the “University Academic Stress Questionnaire” (CEAU) to a population of 56 students, and qualitative through a literature review. The results of the research showed that 18.93% of students display moderate stress, 16.99% high stress, and 32.41% very high stress, while the rest report having little or no stress. The conclusion indicates that most students experience high levels of stress, especially due to stressors such as taking exams, academic overload, lack of time, saturation of responsibilities, course selection, maintaining a scholarship, and family pressure to achieve academic results. In addition, the study led to the creation of a manual of stress management strategies, which was developed through artificial intelligence by creating Emilia, a paramedic who teaches physical, cognitive, and mental strategies to control academic stress.

**Keywords:** Academic stress; Stressors; Manual; Techniques; Students

## 1. INTRODUCCIÓN

El estrés es una reacción normal del cuerpo que ayuda a la supervivencia del ser humano, sin embargo, si el estrés es frecuente, duradero e intenso puede generar innumerables consecuencias a nivel académico, físico, psicológico y social. El estrés académico es causado por la incapacidad del estudiante de afrontar las demandas académicas (estresores), provocando síntomas como: bajo rendimiento, ausentismo, deserción de la carrera o de las materias, problemas al dormir, incluso ansiedad, afectado el bienestar físico y emocional del estudiante (Silva et al., 2020).

Cuando el estudiante muestra un desequilibrio entre las demandas académicas y los recursos disponibles para enfrentarlas, superando la capacidad de adaptación y resiliencia que el individuo posee, se generan respuestas de estrés que pueden manifestarse en reducción de motivación, trabajos incompletos o de mala calidad, puede afectar a la toma de decisiones de los alumnos, se hace presente la procrastinación, además de provocar problemas a nivel de atención y memoria (Orrego Zapó et al., 2023).

Los estudiantes de Paramedicina se encuentran aprendiendo técnicas para enfrentar desafíos únicos donde brindar cuidados de emergencia para salvar vidas será su prioridad, esta situación pueden contribuir al estrés académico de los estudiantes, ya que su formación implica la exposición frecuente a situaciones críticas que requieren una actuación rápida y precisa, los principales estresores en universitarios son: la sobrecarga de tareas, la falta de tiempo y las evaluaciones a las que de manera frecuente los estudiantes tienen que enfrentarse (José-Alonzo, 2019).

El estrés no solo afecta el bienestar físico y emocional de los estudiantes, sino que también puede influir en el rendimiento académico y en la capacidad para concentrarse (Zárate et al., 2019). Es importante que las instituciones educativas reconozcan esta situación y proporcionen recursos adecuados de apoyo emocional a los estudiantes, para ayudarlos a manejar el estrés de manera efectiva. Por lo antes mencionado surge la pregunta ¿Los estudiantes de quinto y sexto ciclo de Paramedicina del Instituto Universitario American College muestran niveles de estrés?

Es fundamental implementar estrategias de control de estrés y promoción del bienestar emocional, como técnicas de relajación, la reestructuración cognitiva, la gestión del tiempo y solución de problemas, para de esta manera bajar los niveles de estrés y prevenirlo a futuro, interviniendo con procesos cognitivos para la reducción de las creencias irracionales. Las técnicas antes mencionadas ayudan al individuo a tomar conciencia de sus pensamientos para reestructurarlos y visualizar de manera diferente las demandas exigentes del entorno, para que de esta manera pueda responder adecuadamente ante los estresores (Pomasoncco Barrantes, 2018).

El estrés académico es común entre los estudiantes de la carrera de Paramedicina debido a las demandas únicas del plan de estudios y la naturaleza de la formación práctica, motivo por el cual la importancia de este proyecto es brindar apoyo emocional a los estudiantes con un manual que se encuentre bien estructurado y redactado de manera clara que proporciona a los estudiantes un acceso fácil y comprensivo a las estrategias de control de estrés facilitando su implementación y seguimiento.

La elaboración del manual está basada en una evidencia científica actualizada, que garantiza la efectividad de las estrategias propuestas, al integrar técnicas respaldadas por la investigación en psicología y salud mental, como la relajación, la reestructuración cognitiva, se maximiza la probabilidad de que los estudiantes obtengan resultados positivos en términos de reducción de estrés.

## 2. MARCO TEÓRICO

Los estudiantes de la carrera de Emergencias Médicas del Instituto Universitario American College enfrentan altos niveles de estrés académico debido a la naturaleza demandante de su formación. *“Los estudiantes experimentan niveles elevados de estrés académico, siendo las carreras de ciencias de la salud unas de las más afectadas”* (Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro, & Freire, 2010).

Las actividades del ámbito docente con sus exigencias, horarios intensos y ritmo dinámico de estudio pueden causar alteraciones de la salud mental y física en los estudiantes y afectar su desempeño académico. *“Este tipo de estrés es llamado estrés académico y se origina en la vinculación del alumno con el ambiente*

educativo" ( Gil Álvarez & Fernández, 2021).

*Por lo tanto, la interacción entre la percepción de amenaza desde lo psicológico y la respuesta biológica hace que el estrés genere un impacto multisistémico en el organismo, afectando la salud física, mental y emocional del individuo. Si el estrés se cronifica, incide en el desarrollo de enfermedades no transmisibles, alterando la calidad de vida de la persona y su familia ( Gil Álvarez & Fernández, 2021).*

"Según la OMS (2024) la salud emocional se refiere a la capacidad de una persona para reconocer y comprender sus propias emociones, así como para manejarlas de manera efectiva. Esto implica no solo la habilidad de enfrentar el estrés y las dificultades cotidianas, sino también de cultivar relaciones saludables, mantener un sentido de propósito y contribuir de manera positiva a su entorno social.

Uno de los principales factores estresantes es la exposición frecuente a situaciones críticas, lo que genera una tensión psicológica significativa, requiriendo de una actuación inmediata. La intensa carga académica y práctica, combinada con la dificultad para equilibrar los estudios con otras responsabilidades, contribuye al

agotamiento y desequilibrio. *"Los principales estresores en universitarios son la sobrecarga de tareas, la falta de tiempo y la multiplicidad de rol es". (Organización Mundial de la Salud, 2024)*

Las consecuencias del estrés crónico son preocupantes, pudiendo manifestarse fatiga, dolores de cabeza, trastornos del sueño, problemas gastrointestinales, ansiedad, depresión e irritabilidad. *"La idea clásica del estrés como respuesta adaptativa de la persona a su entorno, remite a conceptualizar al estresor como una entidad objetiva, que tiene vida independientemente de la percepción de la persona y que normalmente se presenta como una amenaza a su integridad vital" (Aguila , Castillo , Monteagudo , & Nieves, 2015)*

*La OMS. (Organización Mundial de la Salud, 2024) reconoce que las técnicas de relajación son intervenciones útiles para el manejo del estrés y la promoción de la salud mental. Estas técnicas se consideran parte de las 'intervenciones psicosociales', que pueden ayudar a las personas a hacer frente a los desafíos de la vida diaria y mantener el bienestar mental"*

Es fundamental implementar estrategias de control de estrés y promoción del bienestar emocional, como la relajación, la

reestructuración cognitiva, la gestión del tiempo y el autocuidado “*si se modifican estas variables cognitivas podemos modificar las conductas de ansiedad a que dan lugar las mismas y de esta manera el individuo estaría manejando mejor su estrés.*” (Cano-Vindel, 2002) Respaldada la idea de que las estrategias mencionadas, como la relajación y la reestructuración cognitiva, son efectivas para reducir el estrés, según los hallazgos de su investigación. En cuanto a las estrategias de afrontamiento del estrés, sobre la base de la clasificación planteada por Cabanach. “*la mayor parte de los estudiantes no se enfocan en solucionar o reevaluar la problemática*” (2010)

Se utilizó el cuestionario de problemas Psicosomáticos o CPP para evaluar los niveles de estrés de los alumnos, este test se utiliza para evaluar los problemas psicosomáticos en relación con el nivel de estrés. así lo desarrolló Hock (1988, adaptado al Castellano por García et., al 1993) El test consta de 23 preguntas, de las

### 3. METODOLOGÍA

La investigación se realizó mediante un enfoque mixto, cuantitativo porque se realizó un test que fue calificado y mostró datos numéricos, en cuanto a lo cualitativo

cuales 12 se centran en la frecuencia con la que han ocurrido ciertos problemas. Las respuestas se recogen en una escala de 6 opciones, que van desde "nunca" hasta "muy frecuentemente", basadas en la experiencia del último año. La puntuación final del cuestionario oscila entre 12 y 72 puntos, según la percepción individual de cada persona. (Barzallo Sánchez & Moscoso Zúñiga, 2015)

La Organización Mundial de la Salud ha incluido técnicas de relajación como la respiración lenta y la relajación muscular en sus directrices sobre cosas importantes del que hacer cuando un estudiante está estresado, estas técnicas nos sirven como herramientas prácticas para la ayudar de afrontamiento ante el estrés y la ansiedad en situaciones difíciles (OMS, 2022)

Manual es un libro que se comprende de lo más relevante dentro de un área estudiada, proporcionándonos información detallada paso a paso sobre cómo realizar determinadas actividades. (española, 2024).

se realizó un análisis bibliográfico para entender las causas del estrés y realizar el manual de estrategias de control de estrés.

Tipo de estudio: Descriptivo

El Área de estudio: Instituto Superior Tecnológico American College ubicado en la AV. Gonzales Suarez y Manuel Paredes de la ciudad de Cuenca.

La población de estudio está conformada por la totalidad de los Estudiantes de quinto y sexto ciclo de la carrera de Paramedicina del Instituto Universitario American College, que suman un total de 56 alumnos.

Los Participantes, se eligieron a través de los criterios de inclusión; Alumnos de la institución del Instituto Universitario American College. Cursantes del quinto y sexto ciclo de la carrera de Paramedicina, Alumnos que se encuentren estudiando modalidad presencial.

Los Criterios de exclusión son; Alumnos que han abandonado la carrera, Alumnos de primer a cuarto ciclo de la carrera de Emergencias Médicas.

El Método, la técnicas e instrumento de investigación, se han utilizado el Cuestionario de estrés académico en la universidad (CEAU), este instrumento construido a partir del inventario de estrés académico de Barraza 2007 al que añadieron 10 preguntas (FOUILLOUX,, AMSCHERIDAM, TAFOYA, & BARRAGÁN, 2021) en su artículo

propiedades psicométricas del cuestionario de estrés académico en la Universidad en una muestra de estudiantes de medicina de mexicanos, este test es autoadministrado y consiste en 19 ítems relativos a situaciones potencialmente estresantes en el ámbito universitario, a las que se responde de acuerdo con una escala que va de 1 = nada de estrés a 5 = mucho estrés, por lo que una puntuación elevada, resultado de la suma de los reactivos, representa mayor estrés.

Las Variables, son control de estrés y Bienestar emocional

Para llevar a cabo la recolección de datos se pidió autorización a las autoridades de la institución y a cada uno de los estudiantes, mediante un consentimiento, quienes aceptaron de manera voluntaria realizar el cuestionario, además se informó que los datos servirían para la investigación desarrollada.

Se evaluó a cada estudiante del Instituto Universitario American College, de la carrera de para medicina con el CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LA UNIVERSIDAD (CEAU), este cuestionario estudia los estresores de los alumnos de tercer nivel, preguntando acerca de 19 ítems referentes a situaciones estresantes, con una escala tipo

Likert con 5 posibles respuestas en la que el valor 1 es nada de estrés y 5 un estrés muy elevado en los 2-3-4 se situarían en el nivel intermedio de estrés.

Debido a los resultados y al alto índice de estrés detectado en los estudiantes de quinto y sexto ciclo de la carrera de paramedicina del Instituto American College se creó un manual de control de estrés, este manual tiene como personaje principal a Emilia una paramédico creada con Inteligencia Artificial, quien nos acompaña en todo el manual enseñándonos estrategias útiles para controlar el estrés y cuidar la salud mental.

#### 4. RESULTADOS

Esta investigación se planteó con el propósito de medir el nivel de estrés en los estudiantes de la carrera de Paramedicina del Instituto Universitario American College, los resultados de la presente investigación, lograron determinar que el 32, 41% de los participantes tienen estrés muy elevado, ante actividades relacionadas a la universidad.

El porcentaje total de participantes con estrés es del 86,24%, de este el 32.41% tiene estrés muy elevado, el 16.99% tiene estrés alto, el 18.93% tiene estrés medio, el

17.91% solo sufre poco estrés y el 13.39% refiere no tener nada de estrés, solo existe un 0.37% de respuestas en blanco.

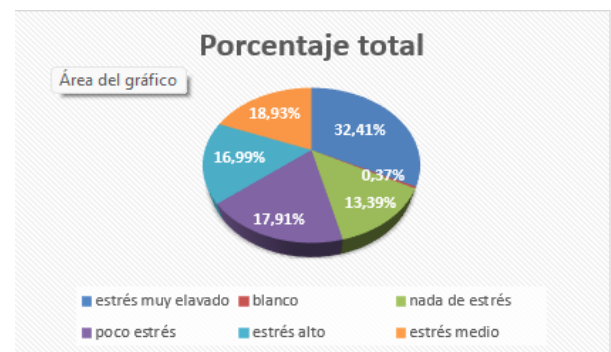


Figura 1. Porcentaje total de niveles de estrés de los estudiantes de la carrera de Paramedicina

Fuente: Autores.

El estudio determina que los estudiantes muestra mayores niveles de estrés al encontrarse expuestos a algunos estresores como realizar exámenes, donde el 57.89% de los estudiantes muestra estrés muy elevado al realizar esta actividad, por otra parte, el 63,16% mostro estrés muy elevado por la sobrecarga académica al tener muchos exámenes y trabajos obligatorios, el 64,91% presenta estrés muy elevado por falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas, el 28,07% demostró estrés muy elevado en el exceso de responsabilidades por cumplir las obligaciones académicas, el 31,58% refiere tener estrés muy elevado al realizar trabajos obligatorios para aprobar

las asignaturas , el 40.35% estrés muy elevado sobre las perspectivas profesionales futuras, el 28.07% presenta estrés muy elevado en la elección de asignaturas en los próximos cursos, el 50.88% estrés muy elevado para conseguir o mantener una beca para estudiar, el 56.14% mostró estrés muy elevado al acabar los estudios en los plazos estipulados, por ultimo tenemos que el 40.35% indica tener estrés muy elevado por la presión familiar por obtener resultados académicos adecuados.

Tabla 1.

Resultado de cada uno de los estresores

ESTRESOR	ESTRÉS MUY ELEVADO	ESTRÉS ALTO	ESTRÉS MEDIO	POCO ESTRÉS	NADA DE ESTRÉS	BLANCO
Realizar exámenes	57,89%	28,07%	14,04%	0,00%	0,00%	
Sobrecarga académica al tener muchos exámenes y trabajos obligatorios	68,16%	21,05%	10,53%	5,26%	0,00%	
Falta de tiempo para cumplir con las actividades académica	64,91%	19,90%	10,53%	5,26%	0,00%	
Exceso de responsabilidades por cumplir las obligaciones académicas	28,07%	26,32%	12,28%	19,30%	14,04%	
Realizar trabajos para pasar la materia	31,58%	22,81%	33,33%	4,00%	8,77%	
Perspectivas profesionales futuras	40,35%	17,54%	22,81%	10,53%	8,77%	
Conseguir o mantener una beca para estudiar	50,88%	7,02%	14,04%	15,79%	12,28%	
Acabar los estudios en los plazos estipulados	56,14%	17,54%	19,30%	5,26%	1,75%	
Elección de asignaturas en los próximos curso	28,07%	19,90%	19,30%	21,05%	8,77%	3,51%
presión familiar por obtener resultados académicos	40,35%	5,26%	17,54%	19,30%	17,54%	
Exposición de exámenes	21,05%	24,56%	28,07%	15,79%	10,53%	
Intervenir en clase	10,53%	10,53%	28,07%	35,09%	15,79%	
Tratar con el profesor fuera de clase	7,02%	12,28%	8,77%	42,11%	28,07%	
Competitividad entre compañeros	22,81%	10,53%	12,28%	28,07%	26,32%	
Estudiar	15,79%	19,90%	31,58%	22,81%	10,53%	
Problemas con los profesores	21,05%	15,79%	8,77%	24,56%	28,07%	1,75%
Conflictos con los compañeros	15,79%	10,53%	8,77%	31,58%	33,33%	
Asistencia	8,77%	8,77%	31,58%	26,32%	24,56%	
Obtener notas elevadas	31,58%	26,32%	28,07%	8,77%	5,26%	

Fuente: Autores.

El análisis de los datos obtenidos en la investigación mostraron que el estrés no es

significativo cuando se habla de los siguientes estresores: intervenir en clases mostro que el 35.09% tenía poco estrés al estar expuesto a este estresor, tratar con el profesor después de clases es un estresor que provoca al 42,11% de los estudiantes poco estrés y al 28,07% nada de estrés, la competitividad entre compañeros es un estresor que en el 54,39% de los estudiantes produce poco o nada de estrés, ante el estresor de estudiar el 31,58% de los participantes refirió sentir estrés medio, ante los conflictos con los profesores el 52,63% refirió tener poco o nada de estrés, y los problemas entre los compañeros tiene un 64,91% de nada o poco estrés, en cuanto a la asistencia el 31,58% refiere mostrar estrés medio. Se realizó un análisis bibliográfico donde se pudo recopilar información importante sobre técnicas y métodos comprobados científicamente para gestionar el estrés y promocionarlo en los diferentes niveles educativos, logrando así diseñar un manual direccionado a enseñar técnicas de relajación e incitar a los estudiantes a adoptar hábitos importantes para su diario vivir.

Para realizar el “Manual de estrategias de control de estrés para el bienestar emocional” para los estudiantes del Instituto

American College, se enfocó en un modelo que sea didáctico tanto para, adolescentes y adultos, creando mediante inteligencia artificial a EMILIA una Paramédico con destrezas en las relaciones interpersonales, quien nos guiara a través del manual para conocer sobre el estrés, cómo combatirlo, además Emilia en el manual nos explica técnicas para poder manejar el estrés universitario.



Imagen 1. Manual de estrategias de control de estrés para el bienestar emocional

Fuente: Autores.

La presente investigación determino altos niveles de estrés en los estudiantes, donde el 86,24% de los estudiantes refieren tener estrés moderado, alto o muy elevado, resultados que concuerdan con la investigación de la Universidad Central del Ecuador en la ciudad de Quito, realizo una investigación titulada “Inventario SISCO de estrés académico: “Evidencias psicométricas en estudiantes de la Facultad

de Odontología de la Universidad Central del Ecuador Período 2023-2023”, donde aplico el instrumento de evaluación de estrés a una muestra de 171 alumnos de la Universidad, dando como resultado que el 99% de estudiantes manifiesta tener estrés, el 40% tiene estrés severo, el 59% moderado. ( Ramos López & Zambrano Gutiérrez, 2023)

Cuba en el año 2021 realizo la investigación “Estrés académico, Estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral” Los resultados obtenidos mostraban que el 68% del grupo estudiando tiene nivel severo de estrés ( Barraza Macías, González García, Garza Madero, & Cázares de León, 2019)coincidiendo con este trabajo, ya que el porcentaje de estudiantes que tiene el nivel de estrés muy elevado es el mayor de todos con el 32,41%. Mostrando una vez más que el estrés se encuentra presente en estudiantes de tercer nivel de estudios.

En la Universidad Católica de Valencia “San Vicente Mártir” se realizó una investigación para determinar el Estrés Académico total y por subescalas en estudiantes universitarios de nuevo ingreso, la población fue de 1655 alumnos de nuevo ingreso a los que se les aplico el CEAU, los resultados mostraron

que los ítems en los que los estudiantes presentan mayor estrés son “falta de tiempo”, “sobrecarga académica”, “exposición de trabajos”, “realización de exámenes” y “acabar los estudios en los plazos estipulados” (García García, 2029)

Estudio que comparte con nuestra investigación el mismo reactivo aplicado, los resultados también se asemejan, ya que los estresores con mayor incidencia de estrés fueron los mismos. Sin embargo estos estresores se pueden encontrar en otras investigaciones como en la investigación realizada en el año 2019 en La Universidad Católica de Argentina “Santa María de los Buenos Aires” donde establece que los principales estresores asociados a las actividades académicas de los estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná, son la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, seguido de las evaluaciones de los profesores y finalmente el tiempo limitado para hacer el trabajo (Kloster Kantlen & Perrotta, 2019).

Los datos identificados en este texto difieren de la investigación realizada en México en el año 2019 en la Universidad Autónoma de Aguascalientes, donde buscaron determinar el Estrés Académico en estudiantes universitarios, con una muestra de 255

estudiantes utilizando el inventario SISCO, siendo el resultado que un 86.3 % de los participantes mostraron niveles de estrés moderados, sin embargo se relaciona con nuestra investigación al mostrar que los estresores más frecuentes son las evaluaciones, sobrecarga de tareas y el poco tiempo que tienen para cumplir con las exigencias académica (Silva-Ramos, López-Cocotle, & Columba Meza-Zamora, 2020)

## 5. DISCUSIÓN

La eficacia de la aplicación de técnicas de relajación para controlar el estrés han sido corroboradas en la investigación realizada en Ecuador en la Universidad de Chimborazo, donde se aplicaron técnicas psicológicas para manejar el estrés académico en el proceso del aprendizaje del idioma Inglés, donde a una población de 34 estudiantes universitarios, se les aplicó un pre-test para determinar el nivel de estrés, mismo que mostró estrés severo en la mayoría de los estudiantes, después se les brindó los talleres con las técnicas de visualización, relajación y respiración, para luego aplicar nuevamente el test SISCO, dando como resultado niveles de estrés moderados. Mostrando claramente como la utilización de las técnicas que se enseñan en el manual presentado por esta investigación

podrán ayudar a los estudiantes a controlar el estrés (Tenelanda Lópe, Damián Tixi, Célleri Quinde, Castillo Niama, & Inca Chunata, 2019)

## 6. CONCLUSIÓN

En conclusión, la investigación logro determinar de manera clara que los estudiantes de la carrera de Paramedicina de quinto y sexto ciclo tienen niveles de estrés elevados sobre todo en los estresores de realizar exámenes, la sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas, exceso de responsabilidades por cumplir en las obligaciones académicas, realizar trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas, las perspectivas profesionales futuras, elección de asignaturas en los próximos cursos, conseguir o mantener una beca para estudiar, acabar los estudios en los plazos estipulados, la presión familiar por obtener resultados académicos adecuados.

Los niveles de estrés alto en los estudiantes de últimos años de la carrera de paramediciana dieron como resultado la creación de un manual de control de estrés para motivar a los estudiantes a buscar su bienestar emocional aprendiendo el manejo de técnicas y estrategias para bajar los niveles de estrés que se da en el ámbito

académico, el manual cuenta con Emilia una Paramédico creada con inteligencia artificial, quien acompañara al lector en su paso por aprender las estrategias de control de estrés.

Se considera importante tener en cuenta varias recomendaciones para dar un uso adecuado al manual y bajara los niveles altos de estrés: Antes de leer, establezca metas y expectativas que tenga sobre este manual, buque un lugar tranquilo que le permita leer y concentrarse. Durante la lectura: Lea activamente de forma en que reflexione y entienda el contenido. Después de leer: Realice las técnicas constantemente, aplíquelas en cada situación que sienta que su nivel de estrés es demasiado alto. Sea paciente en caso de que los resultados no se den como lo esperaba, recuerda que tiene que practicarlos de manera constante para que estos puedan ser realizados de manera adecuada y se logren los resultados esperados.

## BIBLIOGRAFIA

- Barraza Macías, A., González García, L. A., Garza Madero, A., & Cázares de León, F. (2019). El estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de Estomatología*.
- Gil Álvarez, J., & Fernández, C. (2021). El estrés académico, estresores, síntomas y

- estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. *EDUMECENTRO*.
- Ramos López, M. N., & Zambrano Gutiérrez, M. I. (2023). *Universidad Central del Ecuador*. Obtenido de Inventario SISCO de estrés académico: Evidencias psicométricas en estudiantes de la: <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/2c76e1e9-d86a-4868-a7c3-e75d8e155cba/content>
- Aguila , A., Castillo , M., Monteagudo , R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*.
- Barzallo Sánchez, J., & Moscoso Zúñiga, C. (2015). *Universidad de Cuenca* . Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/23899>
- Cabanach, R., Valle, A., Rodríguez , S., Piñeiro , I., & Freire , C. (2010). Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA). *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*.
- Cano-Vindel, A. (2002). *Researchgate*.
- española, R. a. (2024). *Diccionario de la Lengua Española* .
- FOUILLOUX,, C., AMSCHERIDAM, S., TAFOYA, M., & BARRAGÁN, V. (2021). Propiedades psicométricas del cuestionario de estrés académico en la universidad (CEAU) en una muestra de estudiantes de Medicina mexicanos. *Revista de la Fundación Educación Médica*. doi:<https://dx.doi.org/10.33588/fem.246.1152>
- Garcia Garcia , P. (2029). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios de Nuevo Ingreso de la Universidad Católica de Valencia. *Repositorio Institucional Universidad Catolica de Valencia San Vicente Martir*. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12466/1145>
- Kloster Kantlen, G., & Perrotta, F. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. *Repositorio Institucional UCA*. Obtenido de <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
- OMS. (2022). *WORLD HEALTH ORGANIZATION*. Obtenido de <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Columba Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Universidad Autónoma de Aguascalientes*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
- Tenelanda Lópe, D., Damián Tixi, D., Célleri Quinde, S., Castillo Niama, M., & Inca Chunata, N. (2019). Técnicas Psicológicas Para Manejar El Estrés Académico En El Proceso Del Aprendizaje Del Idioma Ingles. *European Scientific Journal*. doi:10.19044/esj.2019.v15n4p421