



EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO POSGRADUAL, UNA BREVE MIRADA DESDE LO CIENTÍFICO HASTA LO ANCESTRAL

Coping with Post-graduate Academic Stress, a Brief Look From the Scientific to the Ancestral

Miranda Conde, Melissa
Universidad Mayor de San Andrés
melmiandre@gmail.com

Roque Condori, Paulino
Universidad Mayor de San Andrés
paul.roque.cdori@gmail.com

Taborga Manrique, Ximena
Universidad Mayor de San Andrés
mxmtaborga@umsa.bo

Resumen

El estrés se ha convertido en una enfermedad frecuente que se produce por el estilo de vida y las actividades de la sociedad y que afecta a gran parte de la población mundial. A pesar de que nos hemos acostumbrado a tenerlo, produce una gran cantidad de alteraciones, cambios de conducta y agotamiento crónico que contribuyen a una muerte prematura. En este artículo se tiene como objetivo describir estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes de posgrado partiendo desde una perspectiva científica hasta una mirada ancestral aimara. El método utilizado fue principalmente revisión documental, pero también se utilizó la observación no participativa y entrevistas no estructuradas con estudiantes de posgrado y amautas en las ciudades de La Paz y El Alto. El resultado fue la identificación de los tipos de estrés: eustrés y distrés, los estresores más frecuentes en ámbitos académicos posgraduales, tales como la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado. También se identificó una gran diversidad de estrategias de afrontamiento del estrés, entre las que se destacan la reevaluación positiva y la planificación. Por otro lado, también se identificaron las estrategias que se utilizan, con sus propias particularidades, en la cultura aimara. En conclusión, el artículo subraya la importancia de este tema y destaca la necesidad de continuar investigando sobre el estrés académico para así brindar apoyo y herramientas a los estudiantes de educación superior.

Palabras clave: Estrés Académico, Estrategias de Afrontamiento, Estresores, Estudiantes de Posgrado, Sabiduría Ancestral

Abstract

Stress has become a common disease caused by the lifestyle and activities of society and affects a large part of the world's population. Although we have become accustomed to having it, it produces



a large number of alterations, behavioral changes, and chronic exhaustion that contribute to premature death. This article aims to describe coping strategies against academic stress in postgraduate students, starting from a scientific perspective to an Aymara ancestral perspective. The method used was mainly documentary review, non-participatory observation and unstructured interviews with graduate students and Amautas in La Paz and El Alto were also used. The result was the identification of types of stress: eustress and distress, the most frequent stressors in postgraduate academic settings, such as task overload and limited time. A great diversity of stress-coping strategies was also identified, among which positive reappraisal and planning stand out. On the other hand, the strategies that are used, with their particularities, in the Aymara culture are also identified. In conclusion, the article highlights the importance of this topic and highlights the need to continue research on academic stress to provide support and tools to higher education students.

Keywords: Academic Stress, Coping Strategies, Stressors, Graduate Students, Ancient Wisdom.

Introducción

Todos los estudiantes de posgrado sufren estrés académico, en mayor o menor grado, algunos utilizan, consciente o inconscientemente, estrategias de afrontamiento que les ayudan a inhibir sus efectos, pero muchos otros, además de padecerlos, suelen tener bajo rendimiento académico. Para la realización de cualquier tipo de actividad se necesita cierto grado de estrés, el cual es una consecuencia de la preparación del organismo para la ejecución de la tarea, sin embargo, cuando el estímulo que causa estrés es muy demandante, la respuesta del organismo suele ser también exagerada. Las estrategias de afrontamiento del estrés logran minimizar sus efectos, pero en posgrado la cantidad, variedad e intensidad de los estresores generalmente es muy alta, por lo que las repercusiones del estrés pueden manifestarse en la salud física y psicológica del estudiante. El conocimiento y uso adecuado de las estrategias de afrontamiento ayuda a alcanzar un grado de equilibrio, evitar los efectos negativos y mejorar el desempeño en los estudios.

Existe una gran cantidad de estrategias de afrontamiento, la mayoría ha sido estudiada y clasificada por muchos autores y bajo diferentes perspectivas. Algunas estrategias son utilizadas en forma particular de acuerdo al contexto social, edad, sexo, cultura, etc., ese es el caso de la cul-

tura aimara, en la que, aunque no se habla de estrés, se describen los síntomas que lo caracterizan y se utiliza como paliativo, una gran variedad de plantas relajantes que producen analgesia frente al dolor de cabeza que suele ser frecuente en situaciones de estrés intenso.

En los tiempos actuales, los estudios posgraduales son casi obligatorios para cualquier profesional. Quien ha terminado sus estudios de grado, usualmente consigue trabajo, forma una familia y adquiere responsabilidades que colman su tiempo; sin embargo, la necesidad de avanzar al mismo ritmo que los demás, ganar dinero y progresar en términos académicos, hace que el profesional se involucre en cursos de posgrado. La suma de todas las actividades y obligaciones se constituye en un conjunto de factores estresantes que originan una serie de trastornos fisiológicos y psicológicos. Muchas personas tienen la habilidad para manejar las situaciones estresantes que se les presentan, pero algunas no y es, en estos casos, en los que el estrés provoca problemas muy severos que predisponen al desarrollo de múltiples enfermedades.

El presente artículo tiene como objetivo analizar el estrés académico en estudiantes de posgrado y explorar las estrategias utilizadas para hacerle frente. Se inicia identificando los tipos de estrés que provocan complicaciones emocionales y de salud en los estudiantes de posgrado,



se señalan los principales estresores del ámbito académico posgradual y las estrategias de afrontamiento más utilizadas en varios países del globo. También se considera que el contexto local (ciudades de La Paz y El Alto de Bolivia) tienen sus particularidades en cada uno de los temas mencionados, por lo que el estudio se extiende a este campo y culmina con la perspectiva de la cultura aimara.

Estrés

El estrés fue definido como “la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce” (Selye, 1973), esta concepción ha sufrido muchos cambios, una más actual lo refiere como “sobrecarga para el individuo” (Conti et al., 2018) y según la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés es “un proceso interactivo, en el cual están en juego las demandas de la situación y los recursos del individuo para afrontarla”. En cualquier caso, se hace alusión a una respuesta del cuerpo ante un estímulo, aunque no se menciona que la respuesta del individuo debe ser positiva o negativa.

Desde el punto de vista orgánico, el estrés se clasifica como eustrés y distrés. El eustrés es conceptualizado como un estrés bueno porque ayuda a responder a las demandas de la vida cotidiana y el distrés es llamado también “estrés malo” porque es una respuesta exagerada del organismo que es, a su vez, la causa de una serie de problemas físicos y psicológicos (Lopategui, 2000).

Por otro lado, hay investigadores que clasifican al estrés en función al ámbito en el cual se desarrolla, es así que se describe estrés académico, estrés laboral, estrés social, etc. Cada ambiente tiene sus propios estresores y niveles de estímulo, por lo cual hay trabajos, deportes y otras actividades que se consideran más estresantes que otros, por ejemplo, aquellos que ponen en peligro la integridad física del individuo como el rapel o el trabajo de bombero (Berrio & Marzo, 2011).

Las consecuencias del estrés no controlado son muchas y muy variadas, entre ellas algunas son

fisiológicas, debido a que este estado causa desequilibrio en mediadores bioquímicos relacionados con los sistemas nervioso, endócrino e inmune, por lo cual un sobre estímulo predispone al desarrollo de enfermedades vinculadas con estos sistemas, por ejemplo, cuando el sistema inmune es afectado, el organismo pierde la efectividad en la defensa contra microorganismos y por ello es más factible el desarrollo de infecciones. Por otro lado, el estrés es una respuesta que se produce frente a la activación del sistema nervioso simpático, y que, a su vez, da lugar a la liberación de catecolaminas, cortisol y encefalina, produciendo hiperglucemia como preparación del cuerpo para una situación incómoda o demandante que se debe afrontar. No es una respuesta que se adapte al estímulo, lo que significa que en algunas circunstancias puede llegar a ser excesiva y su efecto, contraproducente, por lo cual el estrés prolongado puede tener efectos devastadores en la mente y el cuerpo en general (Moscoso, 2009). Los síntomas más comunes son: trastornos del sueño, fatiga, dolor de cabeza, problemas de digestión, dolor abdominal, diarrea, depresión, ansiedad y problemas de concentración (Barraza, 2018).

Estrés académico

El estrés académico es definido por Berrio y Marzo como “reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos” (Berrio y Marzo, 2011). Por otro lado, Barraza sostiene que se trata de un proceso sistémico adaptativo que se presenta en tres momentos: 1) cuando las demandas académicas se convierten en estresores, 2) cuando se produce un desequilibrio sistémico como consecuencia de los estresores que se manifiesta con síntomas y 3) cuando se despliegan acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (Barraza, 2007 en Conti et al., 2018).

El estrés académico es una respuesta emocional y física que experimentan los estudiantes debido a las demandas y presiones asociadas con su formación. En estudiantes de posgrado la responsabilidad es especialmente desafiante



porque implica un nivel más avanzado de estudio y mayores expectativas académicas y profesionales. Este tipo de estrés se manifiesta de diversas formas, como ansiedad, agotamiento, dificultades para concentrarse y problemas de sueño, por lo cual se considera que tiene un impacto negativo en la salud física, emocional y mental, así como en el rendimiento académico, debido a que produce falta de atención en clases, aislamiento, bajo desempeño, deserción, problemas psicológicos, depresión, etc. (De la Rosa-Robles, Ríos Cepeda, 2022).

En un sondeo de opinión realizado entre estudiantes de posgrado en las ciudades de La Paz y El Alto (Bolivia) por los autores de este trabajo en la presente gestión, se puede apreciar con facilidad que el estrés tiene un gran impacto en el rendimiento educativo, algunos de los efectos son los siguientes:

Falta de concentración: Dificulta la capacidad del estudiante de concentrarse y prestar atención durante las clases, esto hace que se pierda información importante y provoca que el estudiante tenga que pasar más tiempo estudiando para comprender el tema.

Dificultad para retener información: Afecta la memoria y hace que sea más difícil recordar información, esto dificulta a los estudiantes la realización de exámenes o evaluaciones.

Problemas de aprendizaje: Es el resultado de los dos anteriores, ya que muchos estudiantes tienen dificultades para procesar y comprender la información en el aula.

Ausentismo: También provoca que los estudiantes falten a clases con más frecuencia.

Problemas emocionales: Afecta negativamente la salud emocional del estudiante y, por consiguiente, su bienestar y su capacidad para aprender. Los estudiantes que enfrentan estrés crónico pueden experimentar depresión, ansiedad y otros problemas emocionales.

En resumen, el estrés afecta significativamente el rendimiento educativo de los estudiantes, por

lo que es importante aprender habilidades de manejo del estrés y recibir apoyo para enfrentarlo en el aula y en las actividades cotidianas.

Estresores académicos

Los estresores son aquellos factores que contribuyen a producir o aumentar estrés, los más frecuentes son de origen social, económico, laboral y de salud. En ámbitos académicos los estresores también pueden ser clasificados de acuerdo a su fuente de origen, la siguiente es una propuesta basada en experiencias realizadas en diferentes ámbitos:

Actividades académicas: Más de un autor afirma que la sobrecarga de trabajos y la preparación y realización de exámenes son las actividades académicas que generan más estrés (Barraza, 2018; Brooke et al, 2020; Selian et al, 2020) pero también se mencionan otras actividades académicas estresantes: forma de evaluación, tipo de tareas, tiempo limitado para hacer tareas y trabajos (Barraza, 2018), trabajos finales, esperar pruebas, cuestionarios anunciados, tareas olvidadas, asignaciones incompletas, asignaciones poco claras, clases faltantes, objetivos del curso poco claros (Selian et al, 2020).

Actividades laborales dependientes del programa posgradual: Agotamiento por sobrecarga de trabajo, exposiciones prolongadas al estresor, lo que además repercute en la eficiencia académica (Brooke et al, 2020).

Interacción con los compañeros de clase: Competencia, falta de vida social que se produce como consecuencia del poco tiempo que resta después de los estudios y, muchas veces, el trabajo (Barraza, 2018 y Brooke, 2020).

Profesores: Personalidad y carácter de los profesores, nivel de exigencia, profesores muy teóricos y clases aburridas (Barraza, 2018; Selian et al, 2020).

El propio estudiante: Participación en clase, exposiciones orales, confusión, asistencia a la



clase equivocada, llegar y salir tarde de clases, clases de ritmo rápido, incapacidad para responder preguntas en clase o responderlas mal, asistir a conferencias en idiomas extranjeros, evaluar los trabajos de los compañeros (Barraza, 2018; Selian et al, 2020).

Otro estresor importante es el hecho de que muchos estudiantes deben trabajar mientras realizan sus estudios de posgrado para pagar la colegiatura, y algunos de los programas posgraduales incluyen viajes que demandan mayor inversión económica y que además impiden conservar las fuentes de trabajo. (Brooke et al, 2020).

En los programas de posgrado del Centro Psico-pedagógico de Investigación en Educación Superior (CEPIES) se observan algunos estresores que son comunes con aquellos que afectan a los estudiantes en otros contextos, estos estresores se han identificado a través de la observación y el diálogo con los participantes de cursos de diplomado, maestría y doctorado y son los siguientes:

Presión académica: Altos estándares académicos y la exigencia de cumplir con los requisitos de la tesis.

Tiempo limitado: Necesidad de manejar múltiples responsabilidades, como tomar clases, trabajar sin descuidar a la familia y avanzar la investigación

Carencia de medios tecnológicos: Acceso limitado a bases de datos o materiales de investigación que dificulta la realización del trabajo.

Carencia de tutores: No es tarea fácil conseguir un tutor que guíe en el desarrollo de la tesis; por otro lado, hay situaciones en las que se debe cambiar de tutor.

Falta de apoyo social: La falta de apoyo de familiares, amigos o compañeros de estudio hace que los estudiantes se sientan aislados y aumente su nivel de estrés.

Inseguridad sobre el avance adecuado de los textos académicos científicos: La incertidumbre de no saber si el trabajo (tesis, artículos, otras actividades académicas) está avanzando en la dirección correcta.

Preocupaciones académicas y profesionales futuras: La presión de tener éxito académicamente y las preocupaciones sobre las oportunidades laborales después de la tesis.

Es importante que los estudiantes de posgrado reconozcan y busquen formas de manejar el estrés durante la ejecución de la tesis, para lo cual se debe considerar la búsqueda de apoyo emocional, planificación efectiva del tiempo y establecimiento de expectativas.

Técnicas de afrontamiento del estrés

Según Orlandini et al (citado por Diaz, 2010) el afrontamiento forma parte de los recursos psicológicos con los que cuenta cualquier ser humano, es un factor que contribuye efectivamente en la calidad de vida y el bienestar psicológico. Este afrontamiento no siempre está en relación con el éxito, por lo que, tanto el afrontamiento como el estrés pueden dar lugar a un resultado positivo o negativo dependiendo de las personas, contextos y ocasiones.

Las estrategias de afrontamiento son consideradas como “recursos psicológicos personales” y cuando son realizadas con eficacia, el nivel de desempeño suele ser bueno. Para alcanzar este nivel Freire Rodríguez y Ferradas Canedo (2020) sugieren lo siguiente: 1) Reevaluación positiva: Olvidar aspectos desagradables y resaltar lo positivo, 2) Búsqueda de apoyo: Pedir consejo y 3) Planificación. Los autores mencionados encontraron en estudiantes de la universidad de la Coruña, una relación casi directa entre una alta puntuación en autoeficacia y las tres estrategias de afrontamiento; por otro lado, los estudiantes que alcanzan una puntuación baja en autoeficacia son aquellos que tienen también un puntaje bajo en el uso de estrategias de afrontamiento o utilizan primordialmente la búsqueda



de apoyo para afrontar las situaciones de estrés. Como complemento también se destaca la importancia de la planificación y organización del tiempo, que implica establecer horarios de estudio adecuados, distribuir las tareas de manera equilibrada y fijar metas alcanzables.

La resiliencia también es considerada como una estrategia de afrontamiento, es definida por De la Rosa-Robles y Ríos Cepeda (2022) como “la capacidad de hacer frente a situaciones desfavorables a través de la adaptación”. Existe una relación inversa entre la capacidad de adaptación y el grado de estrés académico, mientras mayor resiliencia sea capaz de desarrollar el estudiante sufrirá menor estrés.

Otras formas de afrontamiento en contextos posgraduales son las siguientes: 1) Afrontamiento centrado en el problema, que se basa en solucionar la situación estresante, 2) Afrontamiento centrado en la emoción, cuyo objetivo es gestionar la respuesta y 3) Afrontamiento centrado en la evitación, a través del cual se trata de eliminar la situación que produce estrés. Esta última estrategia es considerada como una estrategia desadaptativa e incluye el consumo de alcohol, abuso de drogas, tabaco y comer en exceso. Por otro lado, se remarca la necesidad de autogestión durante periodos estresantes muy largos y se sugiere también la participación en actividades deportivas y sociales (Brooke et al, 2020).

Entre estudiantes de posgrado de medicina se encontró la “auto distracción” y el “afrontamiento activo” como las principales estrategias de afrontamiento del estrés académico. En contraposición, la autoculpabilidad y la autocrítica están relacionadas con un alto grado de estrés. En este campo de desempeño profesional, también son frecuentes como estresores, los problemas relacionados con los pacientes como situaciones de emergencia, trauma y muerte, por lo cual son muy importantes las estrategias mencionadas, así como lo son la planificación y el reencadre positivo, una mejor interacción con los colegas, jefes y, en algunas culturas, la religión (Abraham et al, 2019; Díaz, 2010).

Entre estudiantes de posgrado de Indonesia son comunes las actividades que se dirigen a dos tipos de afrontamiento:

El afrontamiento centrado en el problema, el cual se clasifica como afrontamiento activo y se realiza a través de planificación, supresión de actividades de competencia, moderación y apoyo social e instrumental.

El afrontamiento centrado en la emoción, el cual se vincula con el apoyo social que se genera principalmente al hacer amigos nuevos, ser participativos en reuniones sociales.

Asimismo, se destacan tres dimensiones en las cuales se desarrolla el afrontamiento contra el estrés académico: 1) la autonomía, que se describe como autodeterminación, independencia y libertad, 2) la autoaceptación, que se refiere a una actitud positiva hacia uno mismo y hacia el propio pasado y 3) tener un propósito en la vida (Selian et al, 2020).

Otros factores que son muy importantes para el afrontamiento son la personalidad, inteligencia emocional, competencia comunicativa y competencia social. (Trujillo Molina, A. P. y González Julio, N. E., 2019).

Experiencias de afrontamiento del estrés en la cultura aimara

En el contexto andino las personas enfrentan diversas situaciones que generan enfermedad, se cree que estas situaciones negativas no surgen de manera espontánea, cuando se provoca el enojo del cosmos, la Madre Tierra (Pacha Mama), o el Padre de Arriba (Pacha Tata) inciden para que la persona desarrolle síntomas congruentes con estrés. Según un Amauta de la ciudad de El Alto, para comprender el estrés desde el punto de vista aimara, es necesario establecer una relación entre la cosmovisión y el conocimiento desde la perspectiva andina, de acuerdo a lo cual se considera al ser humano como parte del cosmos, pues es parte integral de la naturaleza. Para Zenteno (2009) la cosmovisión es “la elaboración



humana que recupera las maneras de ver, sentir y percibir la totalidad de la realidad, esto es los seres humanos, el conjunto de la naturaleza y el cosmos”. Esta forma de ver, que integra el contexto con el mundo, también puede ser aplicada al estrés, pues, los saberes y conocimientos de los pueblos originarios andinos de la cultura aimara manifiestan que el afrontamiento hacia el estrés está en la naturaleza.

La palabra estrés no es parte de la lengua aimara, sin embargo, los síntomas asociados son descritos por amautas, como “preocupación” y “tristeza” y como la consecuencia de estar afectados por situaciones negativas que provocan preocupación (llakita) y dolor de cabeza (p’iqi usu) el cual, a su vez, influye en la integridad física.

De acuerdo al conocimiento ancestral aimara, la Madre Tierra provee plantas medicinales que ayudan al ser humano a calmar el estrés, algunas de estas plantas son las siguientes: cedrón (*Aloysia citrodora*), hoja de naranja (*Citrus sinensis*), hierba luisa (*Cymbopogon citratus*), boldo (*Peumus boldus*), manzanilla (*Matricaria recutita*), apio (*Apio graveolens*). Además, también en la herbolaria tradicional de nuestra tierra se encuentran varias plantas con propiedades que alivian el dolor de cabeza: Pimpilina (*Sanguisorba minor*), sewenka (*Cortaderia* sp), verbena blanca (*Stachys pusilla*), etc. (Chipana, 2015)

Por otro lado, las personas que presentan estrés o son afectadas por algún tipo de enfermedad que se manifiesta a través de dolor de cabeza, recargan energías negativas, para el afrontamiento según el conocimiento ancestral, lo que se debe hacer es caminar descalzo, debido a que esta actividad pone en contacto directo a la persona con la Madre Tierra, este contacto da lugar a que se descarguen las energías negativas, produciendo la relajación y el alivio del dolor (comunicación personal de un Amauta).

Conclusión

En conclusión, el presente artículo muestra la importancia de abordar el tema del estrés

debido a sus impactos negativos en la salud integral y rendimiento académico de los estudiantes de posgrado. Se ha demostrado que el estrés académico afecta tanto a nivel físico como psicológico, generando síntomas como ansiedad, depresión, agotamiento elevado, debido a la presión y las altas expectativas impuestas por los programas de estudio. Se ha observado que los estudiantes de posgrado experimentan una carga académica abrumadora, dificultades para equilibrar el trabajo y la vida personal, así como la necesidad de cumplir con plazos exigentes y estándares de calidad.

El objetivo del presente documento fue describir las estrategias de afrontamiento del estrés académico mediante revisión documental y técnicas de observación en el contexto local. Entre las más destacadas se hallaron las siguientes: 1) Reevaluación positiva, 2) Planificación y organización de tiempo, 3) Apoyo social, 4) Actividades físicas y de meditación y 5) Resiliencia.

Por otro lado, se identificaron como los principales estresores, a los siguientes: 1) Altas exigencias académicas, 2) Combinación de actividades académicas con el trabajo y la familia, 3) Aspectos relacionados con los docentes y los tutores.

Además, se determinó que en el contexto aimara se utilizan plantas medicinales para lograr la relajación y alivio de los síntomas del estrés como es el dolor de cabeza y que también se realizan actividades que ponen en contacto a las personas con la Madre Tierra para la descarga de las energías negativas.

Finalmente, se considera que es de suma importancia la realización de trabajos de investigación sobre este tema que reflejen nuestra realidad en lo que se refiere a los estresores y las estrategias de afrontamiento entre los estudiantes de posgrado de diferentes programas académicos.

Agradecimiento

A la Comisión Académica del Doctorado del Centro Psicopedagógico de Investigación en Educación Superior.



Referencia Bibliografica

- Abraham, J., Navya, C. J., & Joshy, V. (2019). Perceived stress and coping strategies among postgraduate students of a medical college in Thrissur, Kerala. *Int J Community Med Public Health*, 6, 814-7.
- Barraza A. (2009) Estrés Académico y Burnout Estudiantil. Análisis de su Relación en alumnos de Licenciatura. *Psicogente*, 12(22). Recuperado de http://researchgate.net/publication/258846004_estr_academico_y_burnout_estudiantil/File/E0b495293772d5d9a4.pdf.
- Berrio García, N. & Marzo Zea, R. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55-82.
- Brooke, T., Brown, M., Orr, R., & Gough, S. (2020). Stress and burnout: exploring postgraduate physiotherapy students' experiences and coping strategies. *BMC Medical Education*, 20, 1-11.
- Conti, J. V., Mas, A. M., & Sampol, P. P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos educativos: Revista de educación*, (22), 181-195.
- Chipana, M. j. & Moraes, M. (2015). Plantas medicinales comercializadas por las chifleras de La Paz y El Alto (Bolivia). *Ecología en Bolivia*, 50(2), 66-90.
- De la Rosa-Robles, D., Alejandra, E., Lucía Ríos-Cepeda, V., & Valles-Ornelas, M. M. (2022). La evaluación del estrés académico y la adaptación en estudiantes de posgrado en la UPNECH. *Ra Ximhai*.
- Díaz M., Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina, Habana – Cuba.
- Freire Rodríguez, C., & Ferradás Canedo, M. D. M. (2020). Afrontamiento del estrés académico y autoeficacia en estudiantes universitarios: un enfoque basado en perfiles.
- Lopategui CE. 2000. Estrés: concepto, causas y control. Tomado de: <http://saludmed.com/Documentos/Estrés.html>.
- Moscoso, M. (2009). De la mente a la célula: Impacto del estrés en psiconeuroinmunoendocrinología. *Liberabit*, 15(2), 143-152.
- Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020). Academic stress, coping and social cultural adaptation of psychological wellbeing among Indonesian postgraduate students. *Pertanika J. Soc. Sci. Humanit*, 28, 2505-2527.
- Selye H. (1973). The evolution of the stress concept. *American Scientist*. Vol. 61, No. 6 (November-December 1973), pp. 692-699 (8 pages). Published By: Sigma Xi, The Scientific Research Honor Society. *American Scientist*: <https://www.jstor.org/stable/27844072>.
- Trujillo Molina, A. P., & González Julio, N. E. (2019). Nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de la facultad de Educación en la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Bogotá.
- Zenteno, H., (2009), “Acercamiento a la visión cósmica del mundo andino”, Cochabamba – Bolivia.

Fecha de recepción: 18 de Octubre, 2023

Fecha de Aceptación: 10 de Noviembre, 2023