

ANSIEDAD Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE TRABAJO SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN, 2016

*ANXIETY AND COPING WITH STRESS IN STUDENTS OF THE PROFESSIONAL
SCHOOL OF SOCIAL WORK OF THE NATIONAL UNIVERSITY
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN, 2016*

Oviedo Aldave, Victor Gerónimo¹, Carlos Lecca, Herculano², Ayala Ocrospoma, Virginia Isabel,
Solis Caldas, Jéssica Luz³

RESUMEN

Objetivo: La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre la ansiedad y afrontamiento al estrés en los estudiantes de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. **Método:** Este estudio es de tipo descriptivo correlacional y se trabajó con una muestra de 100 estudiantes universitarios, cuyas edades oscilaban entre 18 y 22 años. Para esta investigación se utilizó la escala de ansiedad de Zung y el cuestionario de modos de afrontamiento de estrés (COPE). **Resultados y Conclusiones:** Los resultados obtenidos indican que no existe relación significativa entre la ansiedad y el afrontamiento, el puntaje hallado indica que no hay correspondencia entre ambas variables; lo que permite aceptar la hipótesis nula. Asimismo, se puede concluir que no hay correspondencia entre las variables ansiedad y el afrontamiento al estrés enfocados al problema, no hay correspondencia entre la variable ansiedad y el afrontamiento al estrés enfocados a la emoción y no hay correspondencia entre la ansiedad y el afrontamiento al estrés evitativos; lo que también permite aceptar la hipótesis nula..

Palabras claves: Ansiedad, Afrontamiento, Estrés, Estudiantes de Trabajo Social.

ABSTRACT

Objective: The present research aims to determine the relationship between anxiety and coping with stress in Social Work students of the National University José Faustino Sánchez Carrión. **Method:** This study is a correlational descriptive type and was worked with a sample of 100 university students, whose ages ranged from 18 to 22 years. The Zung anxiety scale and the stress coping modes questionnaire (COPE) were used for this research. **Results and Conclusions:** The results indicate that there is no significant relationship between anxiety and coping, the score found indicates that there is no correspondence between the two variables; Which allows us to accept the null hypothesis. Likewise, it can be concluded that there is no correspondence between the variables anxiety and stress coping focused on the problem, there is no correspondence between the variable anxiety and stress coping focused on emotion and there is no correspondence between anxiety and coping with stress Avoidant; Which also allows us to accept the null hypothesis.

Keywords: Anxiety, Coping, Stress, Social Work Students.

¹ Docente. Facultad de Ciencias Sociales. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. Lima – Perú. Email: vicegoviedo@hotmail.com

² Docente. Facultad de Educación. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. Lima – Perú..

³ Licenciada. Ciencias de la Comunicación. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. Lima – Perú.

INTRODUCCIÓN

A diario las personas se enfrentan a situaciones en las que deben tomar decisiones importantes para la vida, lo que en muchas ocasiones genera altos niveles de ansiedad y estrés. Los estudiantes universitarios se enfrentan cada vez más a exigencias, desafíos, problemas y retos generados por diversos factores de índole académico, emocional, físico, económico y social.

El conjunto de actividades académicas propios de la universidad constituye una importante fuente de estrés y ansiedad para los estudiantes, de ellos uno de los más relevantes es la competitividad, es decir, en ocupar los “primeros puestos” para lograr becas universitarias; por otro lado, los estudiantes están sometidos constantemente a exigencias académicas como evaluaciones, exposiciones, trabajos de investigación, proyectos, prácticas pre-profesionales, realización de trabajos diarios, puntualidad en la asistencia a clases y exceso de responsabilidad.

Además, las presiones familiares, los problemas económicos y sociales e incluso el factor tiempo, sobre todo para lo que provienen de lugares distantes a la universidad, provoca en los estudiantes un grado de estrés importante que les puede hacer experimentar agotamiento y ansiedad, poco interés en el estudio, autocrítica e incluso deserción universitaria.

Este estudio nos conlleva a realizar la siguiente investigación que trata de dar respuestas e identificar de qué manera se relaciona la ansiedad y afrontamiento al estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño de investigación:

La presente investigación es de tipo descriptivo correlacional.

Población:

La población está conformada por 458 estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social.

Muestra:

La muestra de estudio se realizó de manera intencional y estuvo constituido por 100 estudiantes del I, II y VII Ciclo de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. Las edades de los participantes oscilaban entre los 18 y 22 años.

Técnicas e Instrumento de Recolección de Datos:

Para la recolección de datos referente a la unidad de análisis, se utilizó la escala de Ansiedad de ZUNG y del Cuestionario de modos de afrontamiento del Estrés (COPE) de Carver.

Escala de Ansiedad de Zung:

Fue diseñada por Zung en 1971 con objeto de disponer de un instrumento que permitiera la comparación de casos y datos significativos de

pacientes con ansiedad. La Escala de Auto-Evaluación de la Ansiedad comprende un cuestionario de 20 informes o relatos, cada uno referido a manifestaciones características de ansiedad, como síntomas o signo. El conjunto abarca una amplia variedad de síntomas de ansiedad, como expresión de trastornos emocionales. A continuación de la columna correspondiente al cuestionario, hay 4 columnas en blanco encabezada por “NUNCA O RARAS VECES”, “ALGUNAS VECES”, “BUEN NÚMERO DE VECES”, “LA MAYORÍA DE LAS VECES”. La Tabla de Evaluación se entrega a las personas recomendándoles marcar en la columna y el espacio que a su criterio le correspondería, según se sintió durante la última semana.

Disponemos de pocos estudios de validación de sus valores psicométricos. La correlación entre la puntuación de cada ítem y el total oscila entre 0.34 y 0.65. En relación a la confiabilidad, los coeficientes de correlación fueron estudiados por Zung. Entre ASI y SAS es de 0.66 y entre ASI y Taylor Manifest Anxiety Scale de 0.33.

Cuestionario de modos de afrontamiento del Estrés:

El objetivo del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) es conocer cómo las personas reaccionan o responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito, Carver y Colaboradores han construido un cuestionario de 52 ítems, que comprenden 13 modos de responder al estrés; los ítems alternativos de cada modo vienen a indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia el sujeto, cuando se encuentra en tal situación.

Este instrumento trata de determinar cuáles son las alternativas QUE MAS USA. Las respuestas están organizadas en una Escala de 13 posibilidades, o formas de afrontamiento. Cada una de ellas consta de 4 alternativas o formas de afrontar las cargas de estrés. Los puntajes más altos en la escala indican que la estrategia de afrontamiento de dicha escala es la más frecuentemente empleada.

Áreas de evaluación

El instrumento incorporara 3 tipos de estilos cada una con estrategias de afronte.

Estilos de afrontamiento enfocados en el problema

1. Afrontamiento activo: 1, 14, 27, 40

2. Planificación: 2, 15, 28, 41

3. La supresión de otras actividades: 3, 16, 29, 42

4. La postergación del afrontamiento. 4, 17, 30, 43

5. La búsqueda de apoyo social: 5, 18, 31, 44

Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción

1. La búsqueda de soporte emocional: 6, 19, 32, 45 3

2. Reinterpretación positiva y desarrollo personal: 7, 20, 33, 46

3. La aceptación: 8, 21, 34, 47

4. Acudir a la religión: 9, 22, 35, 48

5. Análisis de las emociones: 10, 23, 36, 49

Otros estilos adicionales de afrontamiento son:

1. Negación. 11, 24, 37, 50

2. Conductas inadecuadas: 12, 25, 38, 51

3. Distracción: 13, 26, 39, 52

En nuestro medio Salazar V. y Sánchez R. (1992) realizaron la validación ítem-test, para lo cual primero emplearon el método llamado criterio de jueces. Para establecer la consistencia interna de las escalas del instrumento se empleó el coeficiente de Crombach, los valores obtenidos fueron altos; con solo una excepción de relación moderada, correspondiente al ítem de renunciar al afronte a través del uso del alcohol o drogas (-0.01) los puntajes de "r" entre las escalas de la prueba no se correlacionan significativamente, lo que indican su independencia.

Debido a las características específicas de la muestra se realizó una validación con 30 alumnos con problemas de aprendizaje. Para determinar la validez del instrumento se realizó el análisis ítem. Área empleando la prueba estadística "r" de Pearson lo que demuestra que los ítems son altamente estadísticamente significativos, lo que demuestra su validez de constructo. Para probar la confiabilidad del instrumento se aplicó la prueba estadística Alfa de Crombach, encontrando que la prueba es homogénea.

RESULTADOS

Tabla 1. Presentación de resultados descriptivos de Ansiedad y Estilos de Afrontamiento al estrés

	Rango	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.	Varianza
TOTAL ANS	61	15	76	52.7	10.8	116.6
ENF PROBLEMA	16	4	20	14.1	3.3	10.6
ENF EMOCIONES	15	5	20	14.4	3.1	9.7
EVITATIVOS-ADICIONALES	12	0	12	5.2	2.7	7.4
N válido (según lista)	100					

En esta Tabla presentamos los resultados de una muestra de 100 alumnos de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, 2016, quienes presentan los siguientes puntajes promedio. En la Escala de Ansiedad un puntaje promedio de 52.7 lo cual nos indicaría que la muestra se ubica en un nivel de Ansiedad Marcada a Severa.

Respecto a los Estilos de Afrontamiento al estrés, sus puntajes indican que El Estilo de Afrontamiento Enfocado en las Emociones, obtiene un índice ligeramente mayor (14.4) que el Afrontamiento Enfocado en el Problema (14.1). Mientras que en Otros estilos evitativos o adicionales de afrontamiento, el puntaje es mucho menor (5.2).

Tabla 2. Presentación de Frecuencias de los Niveles de Ansiedad

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Grado/Máximo	27	27.0	27.0	27.0
Marcado/Severa	44	44.0	44.0	71.0
Mínimo/Moderado	20	20.0	20.0	91.0
No ANS	9	9.0	9.0	100
Total	100	100	100	

En esta Tabla presentamos los resultados de una

muestra de 100 alumnos de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, 2016, quienes presentan Mayor frecuencia en el Nivel de Ansiedad Marcada a Severa (44%); en Grado Máximo 27% y Mínimo o Moderada 20%. Solamente un 9% no presenta Niveles de Ansiedad.

Tabla 3. Presentación de Frecuencias de los Estilos de Afrontamiento al estrés

	ESTILO.AFRONT			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
ESTILO Enfocado Emociones	46	46.0	46.0	46.0
ESTILO Enfocado Problema	39	39.0	39.0	85.0
ESTILO Enf. En Prob/Emoc	14	14.0	14.0	99.0
ESTILO EProb/Otros Evit.	1	1.0	1.0	100
Total	100	100	100	

En esta Tabla presentamos los resultados de una muestra de 100 alumnos de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, 2016, quienes presentan Mayor frecuencia en los Estilos de Afrontamiento al estrés, sus puntajes indican que el Estilo de Afrontamiento Enfocado en las Emociones es el más empleado (46%). Mientras que el Estilo de Afrontamiento Enfocado en el Problema es el segundo más empleado (39%). Asimismo encontramos que en algunos casos se dan iguales frecuencias como en el Estilo de Afrontamiento enfocado en el Problema y las Emociones de modo proporcional (14%). Asimismo entre el Estilo enfocado en el Problema y en Otros estilos adicionales de afrontamiento, el puntaje es mucho menor (1%).

Tabla 4. Presentación de la Tabla de Contingencia entre los Niveles de Ansiedad y Estilos de Afrontamiento al estrés

NIVEL.ANS	ESTILO.AFRONT				Total
	ESTILO ENF. EMOC	ESTILO ENF PROB	ESTILO EPIEM	ESTILO EPIOT	
Grado/Max	13	12	2	0	27
Marcado/Sev	20	15	8	1	44
Mínimo/Mod	7	10	3	0	20
No ANS	6	2	1	0	9
Total	46	39	14	1	100

En esta tabla observamos que existe una mayor frecuencia en el Estilo enfocado en las Emociones y el Nivel Marcado a Severo (20%) Así como entre el Estilo enfocado en los problemas y el Nivel de Ansiedad Marcado a Severo (15%). En ambos estilos también se nota una proporción menor de los niveles de Ansiedad Mínimo a Moderado (7 y 10%).

Tabla 5. Conformación de Hipótesis mediante Chi Cuadrada

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	5,867 ^a	9	.753
Razón de verosimilitudes	6.385	9	.701
N de casos válidos	100		

a. 9 casillas (56,3%) tienen una frecuencia esperada

inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es,09.

Para responder a la Hipótesis General, mediante la prueba Chi Cuadrada, encontramos que, a 9 grados de libertad, para una muestra de 100 estudiantes, la Chi hallada es menor que la chi esperada; lo cual nos indicaría que entre ambos no existen diferencias; lo cual nos permite rechazar la Hipótesis alterna que indica que Existe relación significativa entre la ansiedad y el afrontamiento al estrés en los estudiantes de trabajo social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Este resultado nos permite inferir que ambas variables son interdependientes entre sí.

Tabla 6. Correlación entre Ansiedad y Dimensión Estilo de Afrontamiento Enfocado en el Problema

		TOTAL ANS
ENFOCADO EN EL PROBLEMA	Correlación de Pearson	-.002
	Sig. (bilateral)	.988
	N	100

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En la correlación mediante el estadístico r de Pearson, para una muestra de 100 sujetos a un nivel de probabilidad del 0.5 encontramos que entre los puntajes del Estilo de Afrontamiento Enfocado en el Problema y el Puntaje de Ansiedad observado, encontramos una correlación mínima e inversa. Este resultado nos permite señalar que entre el Puntaje de Ansiedad y la Dimensión Estilo de Afrontamiento Enfocado en el Problema existen diferencias; lo cual nos lleva a aceptar la hipótesis nula que señala: "No existe una relación significativa entre la ansiedad y el afrontamiento al estrés enfocados al problema en los estudiantes de trabajo social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión".

Tabla 7. Correlación entre Ansiedad y Dimensión Estilo de Afrontamiento Enfocado en las Emociones.

		TOTAL ANS
ENFOCADO EN LAS EMOCIONES	Correlación de Pearson	.034
	Sig. (bilateral)	.734
	N	100

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En la correlación mediante el estadístico r de Pearson, para una muestra de 100 sujetos a un nivel de probabilidad del 0.5 encontramos que entre los puntajes del Estilo de Afrontamiento Enfocado en las Emociones y el Puntaje de Ansiedad observado, encontramos una correlación mínima. Este resultado nos permite señalar que entre el Puntaje de Ansiedad y la Dimensión Estilo de Afrontamiento Enfocado en el Problema existen diferencias; lo cual nos lleva a aceptar la hipótesis nula que señala: "No existe una relación significativa entre la ansiedad y el afrontamiento al estrés enfocados al problema en los estudiantes de trabajo social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión".

Tabla 8. Correlación entre Ansiedad y Dimensión Estilo

de Afrontamiento Evitativos.

		TOTAL ANS
OTROS EVITATIVOS ADICIONALES	Correlación de Pearson	-.008
	Sig. (bilateral)	.941
	N	100

**La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En la correlación mediante el estadístico r de Pearson, para una muestra de 100 sujetos a un nivel de probabilidad del 0.5 encontramos que entre los puntajes del Estilo de Afrontamiento Evitativos y el Puntaje de Ansiedad observado, encontramos una correlación mínima e inversa. Este resultado nos permite señalar que entre el Puntaje de Ansiedad y la Dimensión Estilo de Afrontamiento Evitativo existen diferencias; lo cual nos lleva a aceptar la hipótesis nula que señala: "No existe una relación significativa entre la ansiedad y el afrontamiento al estrés Evitativos en los estudiantes de trabajo social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión".

DISCUSION

Nuestro estudio encuentra coincidencia con los hallazgos de Casareto, Chau, Oblitas y Valdez (2003) quienes encontraron que los estilos centrados en el problema y la emoción son los más utilizados en el afrontamiento y los que se relacionan con niveles de estrés más bajos, y en nuestro caso con los niveles de Ansiedad.

Asimismo, encontramos coincidencias con el estudio de Collado (2014) quien encuentra mayor frecuencia del tipo de ansiedad rasgo, y en nuestro caso se encuentra con el nivel Marcado a Severa de Ansiedad.

Del mismo modo, las inferencias nos permiten contrastar coincidencias con el estudio de Torres, Hernández, Castillo, Coronado y Cerezo (2009) quienes indican que el ingreso a la universidad trae consigo cambios que pueden vulnerar la estabilidad emocional y en consecuencia, generar niveles de ansiedad que pueden afectar el desempeño académico en estudiantes.

Asimismo, encontramos alguna similitud con el estudio de Kramp (2012) quien encontró que a medida que aumentan los síntomas ansiosos y depresivos, las estrategias de solución de problemas sociales o afrontamiento al estrés tienden a mostrarse cada vez menos adaptativos, y en nuestro caso vinculado a lo emocional, antes que a la resolución del problema.

Encontramos discrepancias con el estudio de Castellanos, Guarnizo y Salamanca (2011) quienes determinaron que existe una alta correlación negativa entre el nivel I de ansiedad (no hay ansiedad) y las estrategias solución de problemas y evitación cognitiva, mientras que el nivel 3 (moderada a severa) presenta una correlación positiva con la estrategia evitación cognitiva.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos nos permiten concluir en:

· No existe relación significativa entre la ansiedad y el afrontamiento al estrés en los estudiantes de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. Por lo que se aprueba la Hipótesis Nula. Las variables no son interdependientes.

· No existe una relación significativa entre la ansiedad y el afrontamiento al estrés enfocados al problema en los estudiantes de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. Por lo que se aprueba la Hipótesis Nula. Las variables no son interdependientes.

· No existe una relación significativa entre la ansiedad y el afrontamiento al estrés enfocados en la emoción en los estudiantes de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. Por lo que se aprueba la Hipótesis Nula. Las variables no son interdependientes.

· No existe una relación significativa entre la ansiedad y el afrontamiento al estrés evitativos en los estudiantes de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. Por lo que se aprueba la Hipótesis Nula. Las variables no son interdependientes.

RECOMENDACIONES

· Implementar el Servicio de Tutoría Universitaria cual tiene como finalidad el apoyo y asesoramiento académico, personal – social y profesional de los estudiantes.

· Capacitar al Docente – Tutor en estrategias para el manejo de estrés en los estudiantes universitarios.

· Realizar campañas de Promoción de la Salud Mental, incluyendo descarte de ansiedad y estrés, en la población universitaria.

· Diseñar y desarrollar programas de prevención para el manejo del estrés académico en el aula tanto para estudiantes como para docentes.

· Realizar estudios en los que se contemplen estrategias de afrontamiento al estrés y ansiedad con la finalidad de elaborar programas de prevención.

· Continuar desarrollando réplicas en otras carreras y/o universidades con la finalidad de realizar estudios comparativos.

AGRADECIMIENTOS:

A la Decana de la Facultad de Ciencias Sociales Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. A los Docentes y Alumnos colaboradores de la Escuela Profesional de Trabajo Social quienes en todo momento nos brindaron su apoyo incondicional para la realización del presente trabajo de investigación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA:

Alcalde, M. (1998). Nivel de Autoeficacia percibida y estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios de Lima. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología, con mención en psicología clínica, no publicada, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.

Amigo Vásquez, C. (2014) Manual de Psicología de la

Salud. Madrid: Pirámide.

Buendía, J. (1995) Estrés y psicopatología. Madrid: Pirámide.

Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., y Valdés, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Vol XXI (2), 363-392.

Castellanos, M., Guarnizo, C. & Salamanca, Y. (2011). Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamientos en practicantes de psicología de una universidad colombiana. International Journal of Psychological Research, 4 (1), 50-57.

Collado, P. (2014). Comparación de los Niveles de Ansiedad en Estudiantes de las Carreras Profesionales de Derecho, Ingeniería, Medicina Humana, y Psicología de Instituciones Particulares y Estatales de Lima Metropolitana. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología. Universidad Ricardo Palma.

Contreras-Torres, F; Espinosa-Méndez, J.; Esguerra-Pérez, G. (2008). Personalidad y afrontamiento en estudiantes universitarios. Universitas Psychologica, vol. 8, núm. 2, mayo-agosto, pp. 311-322 Pontificia Universidad Javeriana Bogotá, Colombia

Crespo, M y Labrador, F.J. (2003) El Estrés. Madrid: Síntesis.

Davis, S. y Palladino, J. (2008) Psicología. México: Persona Educación.

Espinosa, J.; Contreras, F. y Esguerra, G. (2009). Afrontamiento al estrés y modelo psicobiológico de la personalidad en estudiantes universitarios. Diversitas: Perspectivas en Psicología, vol. 5, núm. 1, enero-junio, pp. 87-95. Universidad Santo Tomás. Bogotá, Colombia.

González, O. (2004). Ansiedad y personalidad: un estudio comparativo en universitarios. 5.º Congreso Virtual de Psiquiatría. Interpsiquis. Recuperado el 12 de diciembre de 2011, en www.psiquiatria.com/articulos/ansiedad/13669.

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2000). Metodología de la investigación. México: McGrawHill

Kramp U. (2012) Perfil de resolución de problemas sociales y afrontamiento en ansiosos y depresivos chilenos. Psicothema 2012. Vol. 24, nº 4, pp. 529-535. Universidad de Chile

Labrador, F.J. (1996) El estrés, Nuevas Técnicas para su control Madrid: Temas de hoy.

Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986) Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.

Lilienfeld, S., Jaylenn, S., Namy, L., y Woolf, N (2011) Psicología una introducción. Madrid: Pearson Educación.

- Martínez, S., Sáiz, P. & García, M. (2008). Trastornos de ansiedad en atención primaria. *Jano extra*, 1.714. Recuperado en agosto 9, 2012, de www.jano.es/ficheros/sumarios/1/0/1714/9/00090014_LR.pdf
- Navarro M. (2000). Acercamiento al estrés en una muestra de estudiantes de medicina. *Revista del Instituto Superior de Ciencias Médicas de la Habana*. 15:25-32.
- Novara J.; Sotillo C.; Warthon D. (1985) Estandarización de las Escalas de Beck, Hamilton y Zung para depresión en Lima Metropolitana. Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado – Hideyo Noguchi". Lima – Perú
- Oblitas Guadalupe, L. (2010) *Psicología de la Salud y Calidad de vida*. México D.F.: Cengage Learning.
- Ponce Olazábal JR. (2004). *Estrés y afrontamiento*. La Habana: Editorial Academia.
- Polo A. Hernández JM, Pozo C. (2005). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Disponible en: <http://www.psiquiatriaypsicología.com//aa/2918>
- Riveros, Hernández y Rivera (2007). Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología*. VOL. 10 - Nº 1 - 2007PP. 91 – 102. Facultad de Psicología UNMSM.
- Robles Ortega, H. y Peralta Ramírez M. I. (2010) *Programa para el control del estrés*. Madrid: Pirámide.
- Rodríguez, U., Amaya, A. & Argota, A. (2011). Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 14 (26), 310-320.
- Sandin, B. (1993) *Estrés y Salud: factores que intervienen en la relación entre el estrés y la enfermedad física*. En Buendía, J, *estrés y psicopatología*. Madrid: Pirámide
- Sánchez-Elvira A. (2000). Perspectiva biopsicosocial del estrés en el marco de la psicología de la salud. En Sandi C, Calés JM, coord. *Estrés: consecuencias psicológicas, fisiológicas y clínicas*. Madrid: Sanz y Torres.
- Sapolsky, R.M. (2008) *¿Porque las cebras no tienen úlcera? La guía del estrés*. Madrid: Alianza Editorial.
- Siabato Macías, E.; Forero Mendoza, I.; y Paraguay Escobar, O (2013). Relación entre ansiedad y estilos de personalidad en estudiantes de Psicología *Psychología. Avances de la disciplina*, vol. 7, núm. 2, enero-junio, pp. 87-98. Universidad de San Buenaventura. Bogotá, Colombia
- Soly, B. (1987). *Stress*. Bilbao: Ediciones Mensajero.
- Teixido Gómez, P. (2003) *Biología de las emociones*, Bajadoz: Editorial filarias.
- Torres, Hernández, Castillo, Coronado y Cerezo (2009). Relación entre promedio escolar y tres indicadores de ansiedad en estudiantes de medicina. Universidad Nacional Autónoma de México, Iztacala, México