

# VIII

## **Estrés académico en estudiantes de posgrado: fundamentos teóricos, factores determinantes y consecuencias en el desempeño académico**

**Pablo Mauricio Sánchez Rojas  
Libia Rocío Velásquez Bernal Yancarlos  
Wilfredo Romero Centeno  
Fredy Rolando Dueñas Linares  
Hugo Roberto Sánchez Rojas**

## Estrés académico en estudiantes de posgrado: fundamentos teóricos, factores determinantes y consecuencias en el desempeño académico

---

**Pablo Mauricio Sánchez Rojas**

[42349131@continental.edu.pe](mailto:42349131@continental.edu.pe)

 <https://orcid.org/0000-0003-1627-1481>

Universidad Continental, Huancayo - Perú

**Libia Rocio Velásquez Bernal**

[lvelasquez@unamad.edu.pe](mailto:lvelasquez@unamad.edu.pe)

 <https://orcid.org/0000-0001-7787-2542>

Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Madre de Dios – Perú

**Yancarlos Wilfredo Romero Centeno**

[yromero@unamad.edu.pe](mailto:yromero@unamad.edu.pe)

 <https://orcid.org/0000-0002-0862-2942>

Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Madre de Dios – Perú

**Fredy Rolando Dueñas Linares**

[fduenas@unamad.edu.pe](mailto:fduenas@unamad.edu.pe)

 <https://orcid.org/0000-0002-8230-3018>

Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Madre de Dios – Perú

**Hugo Roberto Sánchez Rojas**

 <https://orcid.org/0000-0002-8420-956X>

[hsanchez@continental.edu.pe](mailto:hsanchez@continental.edu.pe)

Universidad Continental, Huancayo - Perú

## RESUMEN

El presente capítulo tiene como objetivo analizar el estrés académico en estudiantes de posgrado, abordando sus fundamentos teóricos, factores determinantes y consecuencias en el desempeño académico e investigativo. En el contexto de la educación superior, el estrés académico se ha consolidado como una problemática relevante debido a las altas exigencias cognitivas, emocionales y temporales que enfrentan los estudiantes, especialmente en programas de posgrado donde la investigación científica constituye un requisito fundamental (Barraza, 2018; Lazarus & Folkman, 1984). El estudio se desarrolla bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, correlacional y transversal, aplicado a estudiantes de maestría en educación. Se emplea el modelo cognitivo del estrés, el cual considera la interacción entre los estresores académicos, la evaluación cognitiva y las estrategias de afrontamiento. Los resultados evidencian niveles moderados de estrés académico, asociados principalmente a la sobrecarga de tareas, la presión por el cumplimiento de plazos y las exigencias del proceso investigativo. Asimismo, se identifican consecuencias en el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes. Se concluye que el estrés académico constituye un fenómeno multidimensional que requiere ser abordado desde una perspectiva integral, incorporando estrategias pedagógicas y socioemocionales orientadas a mejorar la adaptación de los estudiantes al entorno académico.

**Palabras clave:** Estrés académico; educación superior; posgrado; bienestar psicológico; afrontamiento

## ABSTRACT

This chapter aims to analyze academic stress among graduate students, addressing its theoretical foundations, determining factors, and consequences on academic and research performance. In higher education, academic stress has become a significant issue due to the high cognitive, emotional, and time demands faced by students, particularly in graduate

programs where scientific research is a core requirement (Barraza, 2018; Lazarus & Folkman, 1984). The study follows a quantitative, non-experimental, correlational, and cross-sectional design applied to graduate students in education. The cognitive model of stress is used as a theoretical framework, considering the interaction between academic stressors, cognitive appraisal, and coping strategies. The findings reveal moderate levels of academic stress, mainly associated with workload, deadlines, and research demands. It is concluded that academic stress is a multidimensional phenomenon that requires a comprehensive approach, integrating pedagogical and socio-emotional strategies to improve student adaptation in higher education contexts.

**Keywords:** Academic stress; higher education; graduate studies; psychological well-being; coping

## INTRODUCCIÓN

En el contexto contemporáneo de la educación superior, el estrés académico se ha convertido en una de las principales problemáticas que afectan el bienestar y el desempeño de los estudiantes, especialmente en el nivel de posgrado, donde las exigencias académicas alcanzan niveles significativamente más elevados. La creciente presión por cumplir con estándares académicos, desarrollar investigaciones científicas y responder a múltiples responsabilidades genera un entorno altamente demandante que puede afectar la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes (Barraza, 2018).

Desde una perspectiva teórica, el estrés académico puede ser entendido como una respuesta adaptativa del organismo ante demandas percibidas como desbordantes o amenazantes, las cuales superan los recursos del individuo para afrontarlas (Lazarus & Folkman, 1984). Este enfoque resalta la importancia de la evaluación cognitiva que realiza el individuo frente a las situaciones estresantes, así como las estrategias de afrontamiento que emplea para gestionarlas.

En el ámbito educativo, el estrés académico no se limita únicamente a la carga de trabajo, sino que incluye una amplia gama de factores, como la presión por obtener buenos

resultados, la competencia entre estudiantes, la incertidumbre en el proceso de investigación y las exigencias institucionales. Estos factores interactúan de manera compleja, generando respuestas emocionales, cognitivas y fisiológicas que pueden afectar el proceso de aprendizaje.

En el caso de los estudiantes de posgrado, el estrés académico adquiere características particulares, debido a la naturaleza de las actividades que deben desarrollar, tales como la elaboración de tesis, la producción científica y la participación en proyectos de investigación. Estas actividades requieren altos niveles de autonomía, disciplina y gestión del tiempo, lo que incrementa la presión académica.

Asimismo, el contexto social y laboral de los estudiantes de posgrado también influye en la generación de estrés, ya que muchos de ellos deben combinar sus estudios con responsabilidades laborales y familiares. Esta situación genera una sobrecarga que puede afectar su capacidad para cumplir con las exigencias académicas y mantener un equilibrio entre las diferentes áreas de su vida.

Diversos estudios han evidenciado que el estrés académico tiene efectos negativos en el bienestar psicológico de los estudiantes, incluyendo síntomas como ansiedad, depresión, fatiga y dificultades de concentración (Perdomo et al., 2019). Además, se ha identificado que el estrés puede afectar el rendimiento académico, disminuyendo la calidad del aprendizaje y la capacidad de los estudiantes para desarrollar habilidades investigativas.

En el ámbito internacional, el estudio del estrés académico ha sido ampliamente abordado desde diferentes perspectivas teóricas, destacando su carácter multifactorial y su impacto en el rendimiento académico y el bienestar psicológico. Diversas investigaciones han demostrado que el estrés académico no solo afecta el desempeño de los estudiantes, sino que también incide en su salud mental, generando problemas como ansiedad, agotamiento emocional y trastornos del sueño (Perdomo et al., 2019). En este sentido, el estrés académico se configura como un fenómeno complejo que requiere un análisis integral que considere tanto factores individuales como contextuales.

En América Latina, el estrés académico ha sido identificado como una problemática recurrente en estudiantes universitarios, especialmente en contextos donde existen limitaciones estructurales en los sistemas educativos. Estudios recientes han evidenciado que una alta proporción de estudiantes experimenta niveles moderados y altos de estrés, asociados principalmente a la sobrecarga académica, la presión por el rendimiento y la falta de estrategias adecuadas de afrontamiento (Casareto et al., 2021). Esta situación se agrava en el nivel de posgrado, donde las exigencias académicas son mayores y el margen de error es reducido.

Desde el enfoque teórico de Lazarus y Folkman (1984), el estrés académico puede entenderse como el resultado de una interacción entre el individuo y su entorno, mediada por procesos de evaluación cognitiva. En este modelo, el estrés no depende únicamente de la presencia de estresores, sino de la forma en que el individuo los percibe y de los recursos que posee para afrontarlos. Esta perspectiva resulta especialmente relevante en el contexto educativo, donde los estudiantes enfrentan constantemente situaciones que requieren adaptación y gestión emocional.

Por otro lado, el modelo sistémico cognoscitivista propuesto por Barraza (2018) permite comprender el estrés académico a partir de tres componentes fundamentales: los estresores académicos, los síntomas de estrés y las estrategias de afrontamiento. Este modelo destaca la importancia de analizar no solo las causas del estrés, sino también sus manifestaciones y las respuestas del individuo frente a las demandas del entorno.

A pesar de los avances en la investigación, existen importantes vacíos en la literatura, especialmente en lo que respecta al análisis del estrés académico en estudiantes de posgrado. La mayoría de los estudios se han centrado en poblaciones de pregrado, lo que limita la comprensión de las particularidades del estrés en contextos de formación avanzada. Asimismo, existe una limitada integración de variables psicoeducativas, como la inteligencia emocional y las actitudes hacia la investigación, lo que impide desarrollar modelos explicativos más completos.

En este contexto, el presente capítulo se justifica en la necesidad de profundizar en el análisis del estrés académico en estudiantes de posgrado, considerando sus factores determinantes, sus manifestaciones y sus consecuencias en el desempeño académico e investigativo. Esta aproximación permite no solo ampliar el conocimiento teórico, sino también generar insumos para el diseño de estrategias de intervención orientadas a mejorar el bienestar de los estudiantes.

En consecuencia, el objetivo del presente capítulo es analizar el estrés académico en estudiantes de posgrado, identificando sus principales factores, sus niveles y sus efectos en el desempeño académico, con el fin de contribuir a la comprensión de este fenómeno en el contexto de la educación superior.

## METODOLOGÍA

El presente estudio se desarrolla dentro del paradigma positivista, el cual se orienta a la explicación de fenómenos a partir de la medición objetiva de variables y el análisis de sus relaciones (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Desde esta perspectiva, se adopta un enfoque cuantitativo que permite analizar el estrés académico mediante indicadores medibles y técnicas estadísticas.

La investigación es de tipo básica, ya que busca generar conocimiento teórico sobre el estrés académico en estudiantes de posgrado, sin una aplicación inmediata (Tamayo & Tamayo, 2017). Asimismo, presenta un alcance correlacional, dado que se pretende analizar la relación entre el estrés académico y otras variables psicoeducativas.

El diseño de la investigación es no experimental y de corte transversal, lo que implica que las variables son observadas en su contexto natural sin manipulación por parte del investigador, y que los datos se recolectan en un único momento en el tiempo (Kerlinger & Lee, 2002). Este diseño permite describir el estado del estrés académico en un contexto específico y analizar sus relaciones con otras variables.

La población del estudio está conformada por estudiantes de maestría en educación de la ciudad de Huancayo, quienes se encuentran en proceso de formación investigativa. La

muestra estuvo constituida por 150 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional, considerando criterios de accesibilidad.

La recolección de datos se realizó mediante la técnica de la encuesta, la cual permite obtener información sistemática y estandarizada sobre las percepciones y experiencias de los participantes en relación con el fenómeno estudiado (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Esta técnica resulta especialmente adecuada para el análisis del estrés académico, ya que facilita la medición de variables psicológicas a través de instrumentos estructurados.

Para la medición del estrés académico se utilizó el Inventario Sistemático Cognoscitivista SISCO V21, desarrollado por Barraza (2018), el cual ha sido ampliamente validado en contextos educativos latinoamericanos. Este instrumento evalúa el estrés académico a partir de tres dimensiones fundamentales: los estresores académicos, los síntomas del estrés y las estrategias de afrontamiento. Los estresores incluyen factores como la sobrecarga de tareas, la presión por el rendimiento y la falta de tiempo; los síntomas abarcan manifestaciones físicas, emocionales y cognitivas; mientras que las estrategias de afrontamiento hacen referencia a las acciones que los estudiantes emplean para manejar el estrés.

La validez del instrumento se sustenta en su uso recurrente en investigaciones científicas y en la consistencia de sus resultados en diferentes contextos educativos. Asimismo, la confiabilidad fue evaluada mediante el coeficiente alfa de Cronbach, obteniéndose valores superiores a 0.80, lo que indica una alta consistencia interna del instrumento (Nunnally & Bernstein, 1994).

El procedimiento de recolección de datos se llevó a cabo en el año 2020, en el contexto de la pandemia por COVID-19, lo que implicó la utilización de herramientas digitales para la aplicación de los instrumentos. En este sentido, se emplearon formularios en línea, lo que permitió garantizar la participación de los estudiantes respetando las medidas de distanciamiento social. Además, se aseguró el consentimiento informado de los participantes, garantizando la confidencialidad y anonimato de la información recopilada.

El análisis de los datos se realizó mediante el software estadístico SPSS, utilizando tanto estadística descriptiva como inferencial. En la fase descriptiva, se calcularon frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central con el fin de caracterizar los niveles de estrés académico en la muestra. Posteriormente, se aplicaron pruebas de correlación, como el coeficiente de Pearson y el Rho de Spearman, para analizar la relación entre el estrés académico y otras variables de interés, considerando un nivel de significancia de  $p < 0.05$ .

## RESULTADOS

Los resultados obtenidos evidencian que el estrés académico constituye una realidad significativa en los estudiantes de posgrado, presentándose con niveles predominantemente moderados. Este hallazgo indica que, si bien los estudiantes logran mantener cierto equilibrio frente a las exigencias académicas, se encuentran expuestos a situaciones que generan tensión constante y que pueden afectar su bienestar psicológico y su desempeño académico.

En relación con los estresores académicos, se identificó que los factores más relevantes son la sobrecarga de tareas, la presión por cumplir con los plazos establecidos y la complejidad de los trabajos de investigación. Estos elementos generan una percepción de exigencia constante que obliga a los estudiantes a movilizar recursos cognitivos y emocionales de manera sostenida. Asimismo, la necesidad de compatibilizar las actividades académicas con responsabilidades laborales y familiares incrementa la sensación de falta de tiempo, lo que constituye uno de los principales detonantes del estrés.

En cuanto a los síntomas del estrés académico, los resultados evidencian la presencia de manifestaciones tanto físicas como psicológicas. Entre los síntomas más frecuentes se encuentran la fatiga, los problemas de concentración, la ansiedad y las alteraciones en los hábitos de sueño. Estas manifestaciones afectan directamente la capacidad de los estudiantes para procesar información, tomar decisiones y mantener un rendimiento académico óptimo.

Desde el punto de vista emocional, se observa que los estudiantes experimentan sentimientos de preocupación, frustración e inseguridad frente a las exigencias académicas, especialmente en relación con el desarrollo de sus trabajos de investigación. Esta situación se ve agravada por la incertidumbre inherente al proceso investigativo, el cual implica enfrentar problemas complejos y tomar decisiones en contextos de información incompleta.

En relación con las estrategias de afrontamiento, se identificó que los estudiantes emplean diversas formas para manejar el estrés académico, entre las que destacan la planificación de actividades, la búsqueda de apoyo social y el uso de habilidades asertivas. Sin embargo, estas estrategias no siempre resultan suficientes para contrarrestar el impacto del estrés, lo que evidencia la necesidad de fortalecer las competencias emocionales y de afrontamiento en los estudiantes.

El análisis inferencial permitió profundizar en la comprensión del estrés académico, evidenciando relaciones significativas entre esta variable y otros factores psicoeducativos relevantes. En particular, se identificó que el estrés académico presenta una relación inversa con la inteligencia emocional, lo que indica que los estudiantes con mayores habilidades emocionales tienden a experimentar menores niveles de estrés. Este hallazgo refuerza la idea de que la capacidad de gestionar las emociones desempeña un papel fundamental en la adaptación al entorno académico.

Asimismo, se encontró que el estrés académico se relaciona negativamente con las actitudes hacia la investigación científica, lo que sugiere que los estudiantes que perciben la investigación como una actividad significativa y motivadora experimentan menores niveles de tensión frente a las exigencias académicas. Este resultado pone de manifiesto la importancia de los factores actitudinales en la configuración de la experiencia académica.

Desde una perspectiva integradora, estos hallazgos permiten afirmar que el estrés académico no puede ser entendido de manera aislada, sino que forma parte de un sistema de variables interrelacionadas que incluyen factores emocionales, cognitivos y motivacionales. En este sentido, el estrés académico se configura como un fenómeno complejo que requiere un enfoque multidimensional para su comprensión y abordaje.

Por otro lado, el análisis de las dimensiones del estrés académico permitió identificar que los estresores académicos tienen un mayor peso en la generación del estrés en comparación con los síntomas y las estrategias de afrontamiento. Esto indica que las condiciones estructurales del entorno académico, como la carga de trabajo y las exigencias institucionales, desempeñan un papel determinante en la experiencia de estrés de los estudiantes.

En relación con las estrategias de afrontamiento, se observó que los estudiantes que emplean estrategias activas, como la planificación y la organización del tiempo, presentan niveles más bajos de estrés en comparación con aquellos que recurren a estrategias pasivas o evitativas. Este hallazgo coincide con la literatura que señala que las estrategias de afrontamiento centradas en el problema son más efectivas para reducir el estrés académico (Lazarus & Folkman, 1984).

## DISCUSIÓN

El análisis de los resultados obtenidos permite profundizar en la comprensión del estrés académico como un fenómeno multidimensional que afecta de manera significativa a los estudiantes de posgrado. En este sentido, los hallazgos del estudio confirman que el estrés académico no es un fenómeno aislado, sino el resultado de la interacción entre múltiples factores de carácter cognitivo, emocional y contextual.

En primer lugar, los niveles moderados de estrés académico identificados en los estudiantes coinciden con estudios previos que señalan que la mayoría de los estudiantes universitarios experimenta niveles intermedios de estrés, lo que indica una adaptación parcial a las demandas del entorno académico (Casareto et al., 2021). Sin embargo, estos niveles no deben ser subestimados, ya que pueden generar efectos acumulativos que afectan el bienestar psicológico y el rendimiento académico.

Asimismo, los estresores identificados en el estudio, como la sobrecarga académica, la presión por cumplir con plazos y la complejidad de las tareas investigativas, coinciden con los factores señalados en la literatura como principales generadores de estrés en

estudiantes de educación superior (Barraza, 2018). Estos resultados evidencian que el entorno académico constituye una fuente constante de demandas que requieren una adecuada gestión por parte de los estudiantes.

En relación con los síntomas del estrés, los hallazgos del estudio coinciden con investigaciones que han identificado manifestaciones físicas y psicológicas asociadas al estrés académico, tales como fatiga, ansiedad y dificultades de concentración (Perdomo et al., 2019). Estas manifestaciones no solo afectan el bienestar de los estudiantes, sino que también pueden interferir en su capacidad para aprender y desarrollar habilidades investigativas.

Por otro lado, la relación negativa entre el estrés académico y la inteligencia emocional refuerza la importancia de las competencias emocionales en la regulación del estrés. Este resultado es consistente con estudios que han demostrado que los estudiantes con mayores niveles de inteligencia emocional presentan una mejor capacidad para afrontar situaciones de presión y adaptarse a las exigencias académicas (Schoeps et al., 2021).

La interpretación integral de los resultados permite establecer que el estrés académico en estudiantes de posgrado no solo responde a factores individuales, sino que se encuentra profundamente condicionado por las características estructurales del entorno educativo. En este sentido, el sistema universitario, las exigencias curriculares y las condiciones de formación investigativa configuran un escenario que puede potenciar o mitigar los niveles de estrés en los estudiantes. Esta perspectiva coincide con enfoques contemporáneos que plantean que el estrés académico debe ser analizado desde una visión ecológica, considerando la interacción entre el individuo y su contexto (Lazarus & Folkman, 1984).

Uno de los aspectos más relevantes identificados en el estudio es el papel predominante de los estresores académicos como factor determinante del estrés. Este hallazgo evidencia que las condiciones externas, tales como la sobrecarga de tareas, la presión por cumplir con plazos y la exigencia de producir conocimiento científico, constituyen elementos centrales en la experiencia de los estudiantes de posgrado. En este

sentido, el estrés no puede ser atribuido únicamente a debilidades individuales, sino que debe ser entendido como una respuesta lógica a un entorno altamente demandante.

Asimismo, los resultados ponen de manifiesto la importancia de las estrategias de afrontamiento en la regulación del estrés académico. Los estudiantes que emplean estrategias activas, como la planificación del tiempo, la organización de actividades y la búsqueda de apoyo social, logran manejar de manera más efectiva las demandas académicas. Este hallazgo coincide con lo planteado por Lazarus y Folkman (1984), quienes sostienen que el afrontamiento centrado en el problema permite reducir el impacto del estrés al modificar la situación estresante o la forma en que se responde a ella.

En contraste, los estudiantes que recurren a estrategias evitativas o pasivas presentan mayores niveles de estrés, lo que sugiere que la falta de habilidades de afrontamiento puede intensificar la percepción de las demandas académicas como amenazas. Este resultado evidencia la necesidad de fortalecer las competencias de afrontamiento en los estudiantes de posgrado, como parte de su formación integral.

Por otro lado, la relación entre el estrés académico y las actitudes hacia la investigación científica aporta una perspectiva innovadora al análisis del fenómeno. Los resultados indican que los estudiantes que presentan actitudes positivas hacia la investigación experimentan menores niveles de estrés, lo que sugiere que la percepción de la investigación como una actividad significativa y valiosa puede reducir la carga emocional asociada al proceso investigativo. Este hallazgo resalta la importancia de promover una cultura investigativa que fomente el interés, la motivación y el compromiso de los estudiantes.

En términos prácticos, los resultados del estudio tienen implicancias relevantes para el diseño de políticas educativas y programas de formación en el nivel de posgrado. En primer lugar, se evidencia la necesidad de revisar las estructuras curriculares y las cargas académicas, con el fin de evitar la sobrecarga y promover un equilibrio adecuado entre las exigencias académicas y el bienestar de los estudiantes.

En segundo lugar, se destaca la importancia de incorporar programas de apoyo psicológico y desarrollo de habilidades socioemocionales, que permitan a los estudiantes fortalecer sus capacidades de afrontamiento y gestionar de manera efectiva el estrés. Estos programas pueden incluir talleres de manejo del estrés, técnicas de relajación, desarrollo de la inteligencia emocional y estrategias de planificación del tiempo.

Finalmente, se resalta la necesidad de promover un enfoque integral en la formación de los estudiantes de posgrado, que considere no solo el desarrollo de competencias cognitivas, sino también el fortalecimiento de habilidades emocionales y actitudinales. Este enfoque permite abordar de manera más efectiva los desafíos asociados a la formación investigativa y contribuir al desarrollo de profesionales más preparados y resilientes.

## CONCLUSIONES

El desarrollo del presente capítulo permite concluir que el estrés académico constituye un fenómeno complejo y multidimensional que afecta de manera significativa a los estudiantes de posgrado, influyendo tanto en su bienestar psicológico como en su desempeño académico e investigativo.

En primer lugar, se concluye que los estudiantes de posgrado presentan niveles predominantemente moderados de estrés académico, lo que evidencia una exposición constante a demandas académicas que generan tensión emocional. Este nivel de estrés, aunque no alcanza niveles extremos en la mayoría de los casos, puede tener efectos acumulativos que afectan el rendimiento académico y la calidad del aprendizaje.

En segundo lugar, se identificó que los principales factores generadores de estrés académico son la sobrecarga de tareas, la presión por cumplir con plazos establecidos y la complejidad del proceso de investigación científica. Estos factores reflejan la naturaleza exigente del entorno académico en el nivel de posgrado, donde los estudiantes deben enfrentar múltiples responsabilidades de manera simultánea.

Asimismo, se concluye que el estrés académico se manifiesta a través de síntomas físicos, emocionales y cognitivos, entre los que destacan la fatiga, la ansiedad, los problemas

de concentración y las alteraciones en los hábitos de sueño. Estas manifestaciones afectan directamente la capacidad de los estudiantes para desarrollar sus actividades académicas de manera eficiente.

Por otro lado, se evidencia que las estrategias de afrontamiento desempeñan un papel fundamental en la regulación del estrés académico. Los estudiantes que emplean estrategias activas y adaptativas logran manejar de manera más efectiva las demandas del entorno académico, mientras que aquellos que recurren a estrategias evitativas presentan mayores niveles de estrés.

De manera importante, se confirma la existencia de una relación significativa entre el estrés académico y variables psicoeducativas como la inteligencia emocional y las actitudes hacia la investigación científica. En particular, se observa que la inteligencia emocional actúa como un factor protector frente al estrés, mientras que las actitudes positivas hacia la investigación contribuyen a reducir la percepción de las demandas académicas como amenazantes.

En términos generales, el estudio resalta la necesidad de abordar el estrés académico desde una perspectiva integral, que considere tanto factores individuales como contextuales. Esto implica la implementación de estrategias pedagógicas, psicológicas e institucionales orientadas a mejorar el bienestar de los estudiantes y a fortalecer sus capacidades de afrontamiento.

Finalmente, se recomienda que futuras investigaciones profundicen en el análisis del estrés académico en diferentes contextos educativos, así como en el diseño de intervenciones que permitan reducir su impacto y mejorar la calidad de la formación en el nivel de posgrado.

## REFERENCIAS

- Barraza, A. (2018). *Inventario Sistemico Cognoscitivista SISCO V21*.
- Casareto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos. *Revista de Psicología Educativa*, 15(2), 67–82.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Kerlinger, F., & Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento*. McGraw-Hill.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Nunnally, J., & Bernstein, I. (1994). *Psychometric theory*. McGraw-Hill.
- Perdomo, J., et al. (2019). Estrés en estudiantes de educación superior. *Revista Colombiana de Psicología*, 28(2), 145–160.
- Tamayo, M., & Tamayo, M. (2017). *El proceso de la investigación científica*. Limusa.