

Valoración del estrés académico sobre la decisión vocacional en estudiantes de Nivel Medio Superior.

Morales Hernández Claudia Erika¹, Franco Villafaña Marcela del Rosario, Barajas Mares José Karim Emiliano, Jiménez Contreras Sebastián, Lozano Vázquez Margarita, Luna Fonseca César Augusto, Martínez Valdez María Fernanda, Rincón Cervantes Claudia Johana.

Escuela de Nivel Medio Superior de Guanajuato. Colegio de Nivel Medio Superior. Universidad de Guanajuato
ce.moraleshernandez@ugto.mx¹

Resumen

El estrés académico es un proceso sistemático, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico. Los estudiantes de Nivel Medio Superior están en la transición de pasar de adolescentes a jóvenes. A punto de tomar la decisión sobre sus estudios superiores. El estrés académico es un factor que puede influir en la elección vocacional, muchas veces por el contexto académico y los procesos educativos. Después de la pandemia por COVID-19, los estudiantes de la generación 2023, se encuentran en proceso de adaptación. Presentan claras deficiencias académicas, lo que incrementa el trabajo en las diferentes materias para alcanzar el desarrollo de habilidades y aptitudes necesarias para el desempeño académico y la elección de bachillerato o una carrera. En este trabajo se realizó un estudio exploratorio para valorar el nivel de estrés académico y su relación con la decisión vocacional. Se diseñó un instrumento basado en el inventario SISCO de Barraza (2007) con modificaciones para este trabajo. Se aplicó al azar a 94 estudiantes de Nivel Medio Superior. Los resultados revelan que los factores que generan estrés y que afectan a esta población son las evaluaciones realizadas por la/el docente y la sobrecarga académica, lo que directamente influye de manera significativa en la decisión vocacional. Antes del 2019, el factor familia era un problema para la decisión vocacional por las altas expectativas, lo que contrariamente podemos observar en los resultados obtenidos, ahora la familia apoya la decisión vocacional de manera positiva, pero condicionada a la selección de carrera, con la finalidad que los estudiantes no salgan de la ciudad o fuera del Estado, en algunos casos por situaciones económicas.

Palabras clave: rezago educativo; factores estresantes; orientación vocacional; estudiantes, docentes.

Introducción.

En el Nivel Medio Superior (NMS), los estudiantes están en proceso de elegir una carrera, para algunos estudiantes es un proceso que les preocupa y sobre todo en estos momentos donde las condiciones de rezago académico debido a cursar en modalidad virtual gran parte de su formación en el NMS, lo que ocasiona una sobrecarga de trabajo adicional para remediar esta situación. La decisión vocacional por si sola genera estrés en los estudiantes, debido a que es un proceso con alta complejidad, donde están expuestos a presiones sociales y familiares, si a esto le agregamos la presión por las actividades académicas, lo cual lo lleva a presentar problemas de salud física y emocional. Los estudiantes de cuarto y sexto semestre se encuentran en el momento importante de tomar la decisión, por lo que es importante valorar como el estrés académico que generan algunas materias en el contexto actual, influye en su decisión vocacional.

Objetivo:

Valorar que el estrés académico es un factor que influye en la decisión vocacional en una muestra de estudiantes de cuarto y sexto semestre de Nivel Medio Superior a través de la aplicación y análisis de una encuesta diseñada para esta investigación.

Marco referencial.

El estrés es una respuesta del individuo ante las exigencias de su medio, es una reacción adaptativa; cuando dicha reacción se origina en un proceso educativo, se le conoce como estrés académico. Para la Organización

Mundial de la Salud (OMS), el estrés académico se puede definir como “una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos” (Valadés, 2021).

Todos los organismos experimentan respuestas de estrés durante toda su vida, algunos por segundos, minutos o incluso días. Sin embargo, cuando la reacción del sujeto se alarga, puede agotar las reservas de energía del individuo y transformarse en una serie de problemas. Para una institución educativa debe ser importante conocer sobre los niveles de estrés académico que experimentan sus estudiantes, pues es sabido que el estrés está asociado a la depresión, enfermedades crónicas, enfermedades cardíacas y fallas en el sistema inmune, lo cual a su vez llega a ser causante del “fracaso” escolar y de un desempeño académico “pobre” (Cocunubo, 2021). Por esto, el estrés académico es una alerta de que algo está afectando al individuo, al punto de dañar su salud física o psicológica.

El estrés en su fase negativa, denominada distrés (Rubio, 2021) afecta a la salud y el rendimiento del individuo que lo presenta, en consecuencia, aparecen trastornos como la depresión, irritabilidad, fatiga, falta de concentración, dificultades de comunicación, baja productividad y creatividad, entre otros. En el contexto educativo, las consecuencias con mayor frecuencia son el ausentismo escolar, accidentes, disminución del rendimiento académico, de las habilidades para la resolución de problemas, baja la motivación y concentración y; poca tolerancia a la frustración, lo que lleva al fracaso escolar y mala elección vocacional (Cano, 2022).

El estrés académico en estudiantes de Nivel Medio Superior se presenta igual que en cualquier nivel educativo. Sin embargo, su frecuencia y desarrollo es distinto. El cambio repentino de adolescente a jóvenes eligiendo aspectos determinantes para su futuro es uno de los principales detonantes para el estrés de este tipo, ya que se presentan mayores responsabilidades y es una etapa donde tienen que empezar a tomar las riendas de su proyecto de vida para que llegado el momento elijan a donde quieren dirigirla. En algunas escuelas se eligen áreas del conocimiento enfocadas a las carreras que el estudiante estudiará al egresar, esta elección debe ser tomada poco después de la mitad de la preparatoria, por lo que desde mucho antes deben considerar las opciones de carreras para poder elegir la especialidad o el bachillerato donde continuarán sus estudios de Nivel Medios Superior.

Una adecuada toma de decisión vocacional es el resultado de un proceso que conlleva tiempo para que el estudiante pueda evaluar en forma realista la situación en la que está inmerso, descubrir sus intereses personales, plantearse objetivos y pensar alternativas posibles (Pucci, 2018). La palabra vocación significa llamado. Se puede describir la orientación vocacional como un “proceso de ayuda orientado para que al conocerse a sí mismo y el mundo laboral, el estudiante se prepare y acceda a la profesión adecuada para sus aptitudes, intereses y rasgos de personalidad, teniendo en cuenta las posibilidades de estudio y trabajo existente (Monroy, 2015).

Después del confinamiento por COVID-19 los estudiantes enfrentaron situaciones diversas, entre ellas un incremento en el estrés académico y así como otro efecto característico de la vida del estudiante como es la procrastinación académica, producto de la modalidad virtual u online y el manejo de las tecnologías de la información y comunicación (Morales y col, 2021). La procrastinación académica la cual hace referencia al aplazamiento del inicio o fin de una tarea, que es reemplazada por otras actividades poco relevantes y más placenteras (Matalinares y col, 2017). Lo que implica aspectos afectivos, cognitivos y conductuales, así como la autorregulación y postergación de actividades. Lo anterior claramente afectó el desarrollo de habilidades y aptitudes en los estudiantes de esta generación, quienes pueden presentar problemas de inseguridad y su conocimiento, les cuesta tomar decisiones. Esto sin duda además de generar estrés académico en el estudiante (Barraza y Barraza, 2019) afecta la toma de la decisión vocacional. Actualmente la elección vocacional representa un problema general para el estudiante del Nivel Medio Superior ya que un gran porcentaje no se guía por lo que de verdad quiere, para decidir se basan en otros aspectos como la dificultad del bachillerato, docentes que imparten las materias, amistades, intervenciones familiares, entre otros aspectos que dificultan esta decisión que es una de las más importante en la vida de una persona.

Metodología.

Este proyecto se basa en una investigación de tipo documental con enfoque cuantitativo y exploratorio. Se diseñó el instrumento de valoración del estrés académico (Inventario SISCO, Barraza, 2007) con modificaciones para esta investigación y su relación con la decisión vocacional. El instrumento consta de 44 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- 14 Ítems de filtro de si-no, que permite... así como conocer los factores que influyen en la decisión vocacional.
- 1 Ítem que, en una escala de tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad o grado del estrés académico.
- 27 Ítems que, en una escala de tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permite identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores, así como identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones a estos estímulos y la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.
- 2 Ítems de respuesta abierta para conocer la percepción del participante sobre la decisión vocacional y permite identificar la frecuencia en que se presentan factores que afectan esta decisión.

El instrumento se compartió vía online, el cual requirió 10 minutos aproximadamente para su respuesta, y se compartió a través de redes sociales como WhatsApp para poder acceder a la población objetivo. Es así como se les dio acceso a aquellas personas que así lo desearon, asegurando el carácter anónimo, confidencial y voluntario de su participación.

Los datos fueron recolectados durante las semanas de los meses de junio a julio de 2023. Los datos obtenidos fueron concentrados en una hoja de cálculo en EXCEL®. El manejo y análisis de los datos se realizó identificando frecuencias y porcentajes, a partir de pruebas no paramétricas.

La población a la cual está dirigido este estudio son estudiantes de Nivel Medio Superior de 4to y 6to semestre. La muestra representativa para este estudio fue de 94 estudiantes seleccionados al azar que cursaron el semestre enero junio 2023, los cuales se encuentra en un rango de edad entre 16 a 18 años.

Resultados y Discusión.

En la muestra de 94 estudiantes de la Escuela de Nivel Medio Superior de Guanajuato, la distribución de mujeres y hombres fue de 52.1% y 45.7% respectivamente. La media de edad fue de 16 años de la muestra total.

El 95.7% (90) de los estudiantes han tenido momentos de preocupación o nerviosismo, en un nivel de media a alto (4.2/5) durante el semestre por lo tanto son viables para la continuidad de este estudio.

Los resultados obtenidos en el análisis exploratorio realizado, a través de la media, de la frecuencia de los factores estresores académicos indagados por el instrumento SISCO con modificaciones aplicado se muestran en la tabla 1.

Tabla 1. Frecuencia de los factores estresores académicos.

| Ítems | Valor (media) | Factor |
|---|---------------|-----------------------------------|
| La competencia con los compañeros de grupo | 3.1 | Rara vez- Algunas veces |
| Sobrecarga de tareas y trabajo escolares | 3.4 | Algunas veces-Casi siempre |
| La personalidad y carácter del profesor | 3.4 | Rara vez-Algunas veces |
| Las evaluaciones de las/los profesores | 4.3 | Casi siempre-Siempre |
| <i>No entender los temas abordados en clase</i> | 3.1 | Rara vez-Siempre |
| <i>El tipo de trabajos que se solicita</i> | 3.2 | Algunas veces |
| Tiempo límite para hacer el trabajo | 3.1 | Algunas veces |

Valor (factor): 5 (siempre); 4(casi siempre); 3 (algunas veces); 2 (rara vez); 1 (nunca)

Como se puede observar, los factores estresantes académicos que se presentan con mayor frecuencia entre la población de estudiantes son: la evaluación de las/los profesores (4.3/5), la sobre carga de tareas y trabajos

escolares (3.4/5), mientras que no entender los temas abordados en clase muestra un resultado interesante ya que la población que corresponde a estudiantes entre cuarto y sexto semestre se encuentra en los valores de casi siempre a siempre. En la figura 1, se observa los porcentajes del estresor académico “evaluación de las/los profesores”, el cual es un factor que influye considerablemente en la presencia del estrés académico (Toribio y Franco, 2022).

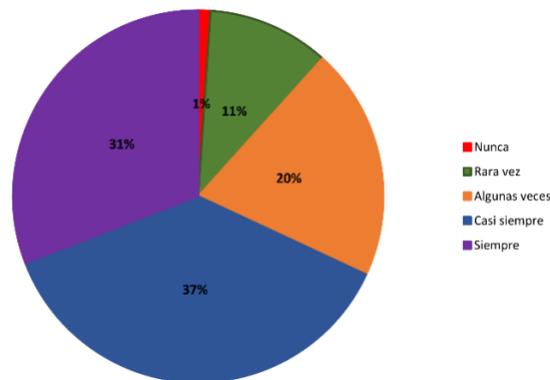


Figura 1. Porcentaje de las evaluaciones por los o las docentes (exámenes, entre otros). Fuente propia con los datos del instrumento SISCO con modificaciones aplicada en 2023.

Los estudiantes se muestran más preocupados por el valor numérico de la evaluación que el aprendizaje en sí, debido a que temen no aprobar las materias. Desde el punto de vista de los estudiantes, el confinamiento por pandemia por COVID-19 a la que nos afrontamos y como consecuencia la modalidad a distancia o virtual, les complicó el desarrollo de competencias para sobrellevar la presentación de exámenes de manera presencial, reconocen que realizar exámenes a distancia les permitía revisar apuntes mientras lo realizaban lo que les permitía tener resultados de buenos a excelentes, pero de manera presencial, ahora esto ya no fue posible, y a esto se suma el que no cuentan con los protocolos efectivos y hábitos para realizar un estudio previo antes de un examen, los resultados como consecuencia fueron menores, no tanto en el aprendizaje, sino en la reflexión en la resolución de problemas o simplemente recordar conceptos, lo que ocasionó calificaciones numéricas bajas. El propio sistema educativo ha favorecido el pensamiento de que una calificación numérica determina nuestras habilidades o grado de inteligencia dentro del ámbito escolar, por lo que los estudiantes se enfocan más en conseguir buenas notas que, en aprender, y como generalmente las buenas calificaciones dependen de métodos de evaluación como exámenes, ensayos o presentaciones, los estudiantes se graban la información de manera automática “como robots”, para repetirla, en lugar de aprender y retenerla.

Por otro lado, en ocasiones los docentes se enfocan más en que los estudiantes realicen proyectos y tareas en lugar de procurar el aprendizaje; además hay que considerar que cursan al menos 10 materias durante el semestre, cada una con sus tareas, actividades y fechas de entrega, con esta sobrecarga de trabajo la mayoría de los estudiantes les cuesta realizar las entregas correspondientes, o llevándolos incluso a perder horas de sueño por terminar esa tarea pendiente, esto ocasiona fatiga y desmotivación. Otro punto percibido por los estudiantes es que muchas veces el docente no tiene claro como llevará el curso y al final deja una gran cantidad de trabajo, proyectos. Por lo que, aunque la persona del docente no representa un factor estresante significativo, si afecta el no tener una buena planeación.

Los resultados obtenidos en el análisis exploratorio realizado, a través de la media, de la frecuencia de las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales indagados por el instrumento SISCO con modificaciones aplicado se muestran en la tabla 2.

Tabla 2. Frecuencia de las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

| Ítems | Valor (media) | Factor |
|--|---------------|-----------------------------------|
| Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) | 3.0 | Rara vez- Casi siempre |
| <i>Fatiga crónica (cansancio permanente)</i> | 3.2 | <i>Algunas veces-Casi siempre</i> |
| Dolores de cabeza o migrañas | 3.3 | Rara vez-Algunas veces |
| Problemas digestivos, dolor abdominal | 2.4 | Nunca-Rara vez |
| Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | 4.4 | Algunas veces-Siempre |
| <i>Somnolencia o mayor necesidad de dormir</i> | 3.3 | <i>Algunas veces-Casi siempre</i> |
| <i>Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo@)</i> | 3.4 | Algunas veces-Siempre |
| Sentimientos de depresión y tristeza (decaído@) | 3.1 | Algunas veces-Siempre |
| Ansiedad, angustia o desesperación | 3.6 | Algunas veces-Siempre |
| <i>Problemas de concentración</i> | 3.3 | Algunas veces-Siempre |
| Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad | 3.1 | Nunca-Algunas veces |
| Conflictos o tendencia para polemizar o discutir | 2.9 | Rara vez-Algunas veces |
| Aislamiento de los demás | 2.8 | Nunca-Rara vez |
| Desgano para realizar las labores escolares | 3.0 | Rara vez-Siempre |
| Aumento o reducción del consumo de alimentos | 3.2 | Rara vez-siempre |

Valor (factor): 5 (siempre); 4(casi siempre); 3 (algunas veces); 2 (rara vez); 1 (nunca)

Como se puede observar, las reacciones físicas como son rascarse, morderse las uñas, frotarse, fue lo más significativo (4.4/5) y es presentado siempre por un porcentaje considerable. Dentro de estas reacciones físicas comentaron que presentan dermatitis de manera frecuente. Esto se relaciona como podemos apreciar en los resultados, con las reacciones psicológicas ya que presentan con mayor frecuencia ansiedad, angustia o desesperación (3.6/5), así como inquietud (3.4/5) por lo que las reacciones físicas son consecuencias de estas reacciones psicológicas y de comportamiento. Podemos recalcar que presentan somnolencia, fatiga y problemas de concentración de algunas veces a siempre, lo cual también se relaciona con los niveles de preocupación o nerviosismo que genera el estrés académico (Clemente, 2021).

En la figura 2, podemos observar que el mayor porcentaje oscila entre casi siempre a siempre en el caso de presentar síntomas de ansiedad como son morderse las uñas o rascarse incluso llegan a presentar casos de dermatitis nerviosa, lo cual se relación con lo descrito por Clemente (2021), donde indica que la ansiedad es una respuesta adaptativa que va a preparar al organismo para un peligro potencial que puede considerarse normal, que puede presentarse cuando sobrepasa lo normal en contextos escolares reflejo de la sobrecarga de trabajo, por lo que se debe poner atención al nivel de intensidad en que se presenta, pues puede ocasionar disfuncionalidad en las personas, así mismo otras alteraciones como falta de concentración, temor e incluso paranoia. Los estudiantes que se encuentran en el área de Ciencias de la Salud, Naturales son los que presentan con mayor frecuencia estos síntomas (Águila y col, 2015). En el caso de este trabajo el 34% de los estudiantes han seleccionado el bachillerato de Ciencias Naturales y de la Salud.

Un dato para considerar es el ítem donde se valora la inquietud, este factor se vio potenciado por la pandemia, con el manejo excesivo de nuevas plataformas y de las redes sociales, se liberan cantidades enormes de dopamina volviéndonos adictos y ansiosos. Es muy difícil que un adolescente entre 14 y 17 años pase demasiado tiempo observando un pizarrón sin sentirse inquieto o abrumado, por lo que actividades dinámicas en el aula podrían disminuir este factor estresante.

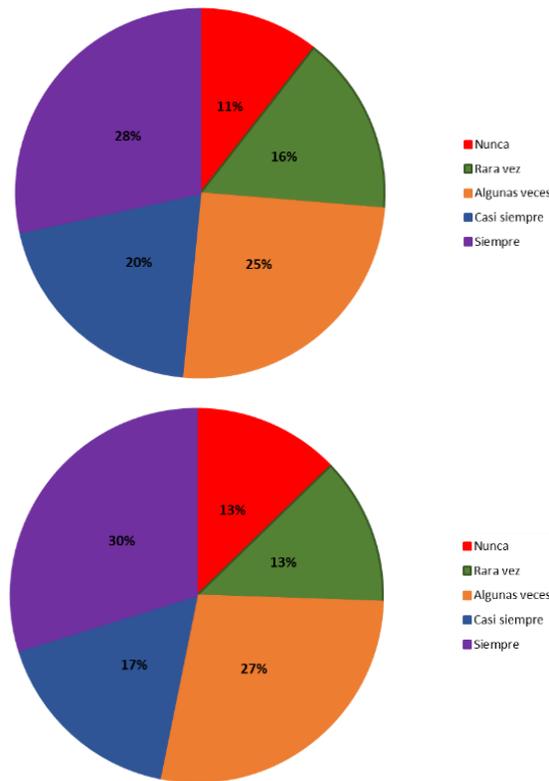


Figura 2. Porcentaje de las reacciones físicas (A) y psicológicas (B). Fuente propia con los datos del instrumento SISCO con modificaciones aplicada en 2023.

Para evitar estas reacciones ante el estrés académico, los estudiantes recurren a diferentes estrategias para enfrentarlo (Silva y col, 2020). Lazarus (2020) definió afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo”.

En los resultados podemos apreciar que los estudiantes recurren a dormir, mantener la calma a través de actividades deportivas o culturales, hablar con otros de la situación como son amigos o familiares, incluso algunos elaboran planes para sus tareas. Lo anterior apunta a que los estudiantes generan acciones orientadas a regular su estado emocional ante el estrés.

Para conocer la relación de los datos anteriores con la decisión vocacional, se les preguntó qué acercan de los factores influyeron al momento de decidir el área del bachillerato a cursar. En la figura 3 podemos observar que el campo laboral, los medios de comunicación y la familia influye en la toma de su decisión vocacional al seleccionar el bachillerato.

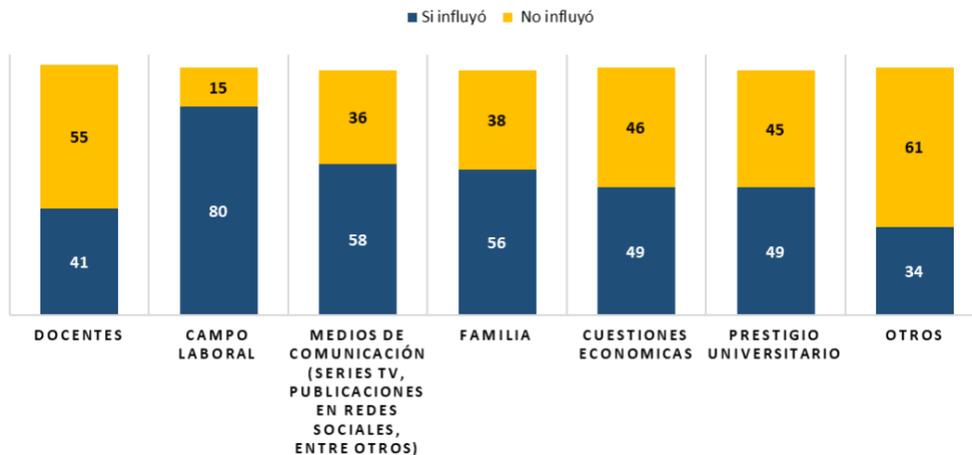


Figura 3. Frecuencias de los factores que influyen al momento de decir el área del bachillerato en los estudiantes de la población evaluada. Fuente propia con los datos del instrumento SISCO con modificaciones aplicada en 2023.

Los resultados nos indican que el 83% de los estudiantes se siente con las aptitudes para tener un buen desempeño en el bachillerato que eligieron, podemos observar la autoconfianza que tienen (Figura 4). Por otro lado, como podemos observar en la figura 4, que el 57.4% ya tiene claro la carrera profesional, y el 70.2% reconocen que su familia no influyó directamente en su decisión vocacional. Este último dato, es relevante, ya que en generaciones anteriores sí era un factor clave en la toma de decisiones (Guerra, 2022). Antes del 2019, la presión familiar influía en la selección vocacional, debido a las elevadas expectativas respecto al futuro de sus hijos e hijas. En la actualidad la presión es una problemática para la selección de una profesión según Alarcón (2020). Sin embargo, como podemos apreciar en las respuestas de la población evaluada, la familia es un factor positivo determinante para la mayoría de los estudiantes evaluados.

Algunos comentan que su familia los apoya en su decisión vocacional, pero los condicionan a no salir de la ciudad o del estado. Lo anterior por cuestiones económicas, incluso por razones de seguridad en nuestro país. También comentaron, que el estrés y la ansiedad que les generan ciertas materias, les hacen elegir lo más fácil para ellos o simplemente toman la decisión porque creen que podrán ganar dinero.

Dentro de las dificultades que han tenido en la toma de decisión sobre la carrera profesional, son las múltiples opciones de carreras, muchas veces eligen por el prestigio de la Universidad o por la economía, la mayoría por indecisión, no tener la suficiente confianza en su decisión y el temor a equivocarse.

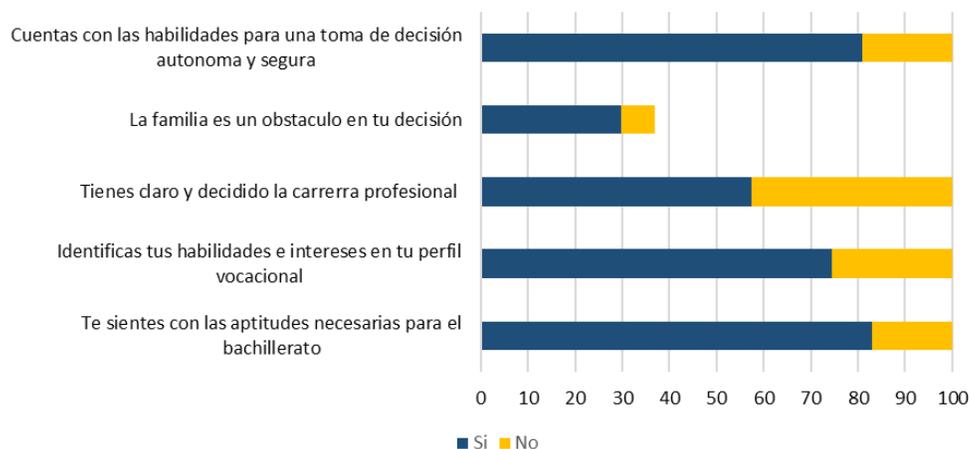


Figura 4. Frecuencias de los factores personales, aptitudinales y actitudinales que influyen en la decisión vocacional. Fuente propia con los datos del instrumento SISCO con modificaciones aplicada en 2023

Los estudiantes como podemos apreciar se enfrentan a dificultades, como la presión que en ciertas ocasiones imponen determinadas opciones profesionales, por otro lado, se presenta la confusión entre una vocación con un hobby. Sin embargo, los hobbies no son actividades profesionales. Otros factores que afectan su decisión es la demanda educativa, el no tener metas fijas, la falta de experiencia acerca del trabajo, la falta de información, la indecisión al tener diversas opciones, esto nos confirma los datos obtenidos (Alarcón, 2019).

Conclusiones

El estrés académico originado en el ámbito educativo afecta al aprendizaje y bienestar de los estudiantes. Al observar los resultados, es posible afirmar que los estudiantes de Nivel Medio Superior que integran la muestra del estudio presentan estrés académico. Entre los factores estresantes más sobresalientes se encuentran las evaluaciones a las que son sometidos como son los exámenes, presentaciones orales, entre otros, y la sobrecarga de trabajo, generalmente al final del semestre; esto se relaciona con lo encontrado en la bibliografía, aunque con claras diferencias en la justificación esto, debido a que la generación de estudiantes valorada vivió contextos diferentes como fue el confinamiento por la pandemia del COVID-19 y la modalidad emergente virtual. Lo anterior se asocia significativamente con la decisión vocacional, si bien los resultados al momento no precisan que el estrés académico sea un factor determinante, los datos indican que si es considerado por algunos estudiantes al momento de elegir. Esta generación de estudiantes que vivió la pandemia se encuentra en proceso de readaptación, por lo que los factores estresores académicos y los factores que influyen la decisión vocacional, están influenciados por la experiencia vivida.

Síntomas de ansiedad son los que mayormente se detectaron en la muestra valorada, por lo que es importante considerar para investigaciones futuras la importancia del bienestar emocional, social y académico de los estudiantes de Nivel Medio Superior, para que tomen decisiones en base a sus habilidades y aptitudes y no en las deficiencias que presentan. De igual manera es importante recalcar que la labor docente y las habilidades parentales son determinantes para favorecer o no el desarrollo integral y bienestar personal y social de los jóvenes estudiantes y por ende la elección vocacional. Así mismo se detectó como un área de oportunidad para trabajar con la comunidad estudiantil la tolerancia a la frustración respecto de no obtener una calificación alta y preponderar el aprendizaje significativo, el desarrollo de hábitos de estudio y la administración del tiempo. Además de visualizar la importancia de la orientación educativa y vocacional durante todos los semestres de la preparatoria, ya que no puede reducirse a un lapso determinado por el semestre en que se cursa la Unidad de Aprendizaje de Orientación Vocacional, sino a un ejercicio permanente de autoconocimiento y autoconfianza. Por lo que consideramos que si trabajamos fortaleciendo las competencias antes mencionadas se disminuirá el estrés académico y se favorecerá la elección vocacional.

Bibliografía/Referencias

- Águila, B. A., Calcines C. M., Monteagudo, G. R. y Nieves, A. Z. (2015). Estrés académico. Revista EduMeCentro. <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>.
- Alarcón, M. E. (2020). Elección de carrera: motivos, procesos e influencias y sus efectos en la experiencia estudiantil de jóvenes universitarios de alto rendimiento académico. <https://www.redalyc.org/journal/340/34065218004/html/>.
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. Revista Psicología Científica. 9(10). <http://www.psicologiainvestigativa.com/sisco-propiedades-psicometricas>
- Barraza, A. y Barraza, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. CPU-e. Revista de Investigación Educativa, (28). <https://cpue.uv.mx/index.php/cpue/article/view/2602/4486>
- Clemente, A. Z. (2021). Estrés académico y ansiedad en estudiantes de licenciatura en enfermería. Tesis Licenciatura. Facultad de Enfermería. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. <https://repositorioinstitucional.buap.mx/server/api/core/bitstreams/582ef61a-5666-43ed-92e1-304b31f94209/content>.

- Cocunubo, B. S. M. (2021). Relación entre estrategia de afrontamiento del estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Tesis Especialización Universitaria. Universidad Piloto de Colombia. <http://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/11007/Trabajo%20de%20Grado.pdf?sequence=1>
- Guerra, H. I. (2022). El impacto de la enseñanza de orientación vocacional en a la educación media superior. Boletín Con-Ciencia Científico de la Escuela Preparatoria No. 3 Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa3/issue/archive>
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55(6). <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.55.6.665>
- Matalinares, M., Díaz, A., Rivas, L., Dioses, A., Arenas, C., Raymundo, O. y Fernández, E. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y postgrado de Lima. *Horizonte de la Ciencia*, 7(13), 1-20. <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/355/369>.
- Monroy, L. O. (2015). Orientación 3 competencias que preparan para la vida. Editorial Éxodo.
- Morales, M. S., Meza, M. R., y Rojas, S. J. (2021). Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 48. <https://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v9nspe1/2007-7890-dilemas-9-spe1-00048.pdf>
- Pucci, R. B. (2018). Factores que inciden en el proceso de toma de decisión vocacional en jóvenes del interior que migran para continuar estudios superiores. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología y Educación. Universidad Pontificia Católica Argentina. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/8418/1/factores-proceso-toma-decision-pucci.pdf>
- Rubio, N. M. (2021). ¿Cuáles son las diferencias entre eustrés, distrés y estrés? *Psicología y Mente*. <https://psicologiymente.com/clinica/diferencias-eustres-distres-estres>
- Silva, R. M., López, C. J., Meza, Z. C. (2020). Estrés Académico en estudiantes universitarios. *Revista Investigación y Ciencia*. Págs. 75-83. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7689029>.
- Toribio, F.C. y Franco, B. S. (2022). Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante. *Revista Salud y Administración*. 3(7). https://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf
- Valadez, B. (2021). Consejos para manejar el estrés académico. Universidad del Norte. <https://www.un.edu.mx/consejos-para-manejar-estres-academico/>