



Incidencia del Estrés en el Aprendizaje del Idioma Inglés: Una Visión Desde el Contexto de Los Estudiantes Universitarios

Incidence of Stress in English Language Learning: A View from the Context of University Students

Incidência de Estresse na Aprendizagem da Língua Inglesa: Uma Visão a Partir do Contexto de Estudantes Universitários

Nataly María Meza-Carranza ^I

nmeza4689@utm.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-4929-093X>

Mayra Monserrate Palma-Villavicencio ^{II}

Mayra.palma@utm.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-9303-6832>

Correspondencia: nmeza4689@utm.edu.ec

Ciencias de la Educación

Artículo de Investigación

***Recibido:** 30 de enero de 2022 ***Aceptado:** 18 de febrero de 2022 * **Publicado:** 25 marzo de 2022

- I. Egresada en licenciatura de los idiomas nacionales y extranjeros Mención Inglés, Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador.
- II. Magister en Gerencia Educativa, Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Inglés, Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador.

Resumen

El propósito de este estudio es identificar la incidencia del estrés en el aprendizaje del idioma inglés en los estudiantes universitarios. Por lo tanto, se realizó encuestas a 152 estudiantes pertenecientes a la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Universidad Técnica de Manabí, con el fin de señalar cuáles son los efectos que el estrés causa en ellos, tomando en cuenta que el idioma se divide en 4 destrezas (Listening, Speaking, Reading y Writing) y cada una de ellas puede ser percibida por los estudiantes de diferentes maneras. En consecuencia, los resultados del estudio mostraron que las destrezas de Speaking y Listening son las que generan mayor nivel de estrés en los estudiantes. Por ello los datos indican que la incidencia del estrés en los universitarios tiene efectos como: ansiedad, dolores de cabeza, falta de atención y disminución de la eficiencia y la efectividad. En conclusión, se podrá observar que, debido a la incidencia del estrés en el aprendizaje del idioma inglés el proceso de enseñanza-aprendizaje no se desarrollará de forma correcta.

Palabras claves: Estrés; Universitarios; inglés

Abstract

The aim of this study is to identify the incidence of stress in university students while they are learning English as a second language. Therefore, this study conducted surveys to 152 students from the career Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros at the Universidad Técnica de Manabí, in order to indicate what are the effects that stress can cause in the students, taking into account that, English language is divided into four skills (Listening, Speaking, Reading and Writing) and each of them can be perceived by students in different ways. As a consequence, the results of the study showed that the skills of Speaking and Listening are the ones that generate the highest level of stress in university students. For this reason, the data indicates that the incidence of stress in university students has different effects such as: anxiety, headaches, lack of attention and decreased efficiency and effectiveness. In conclusion, it can be seen that, due to the incidence of stress in university students who are learning English the teaching-learning process will not develop correctly.

Keywords: Stress; University students; English

Resumo

O objetivo deste estudo é identificar a incidência de estresse na aprendizagem da língua inglesa em estudantes universitários. Portanto, foram realizadas pesquisas em 152 alunos pertencentes à carreira de Pedagogia de Línguas Nacionais e Estrangeiras da Universidade Técnica de Manabí, a fim de indicar quais são os efeitos que o estresse causa neles, levando em consideração que o idioma é dividido em 4 habilidades (Ouvir, Falar, Ler e Escrever) e cada uma delas pode ser percebida pelos alunos de maneiras diferentes. Consequentemente, os resultados do estudo mostraram que as habilidades de Falar e Ouvir são as que geram maior nível de estresse nos alunos. Por esse motivo, os dados indicam que a incidência de estresse em estudantes universitários tem efeitos como: ansiedade, dores de cabeça, falta de atenção e diminuição da eficiência e eficácia. Em conclusão, pode-se constatar que, devido à incidência de estresse na aprendizagem da língua inglesa, o processo de ensino-aprendizagem não se desenvolverá corretamente.

Palavras-chave: Estresse; Universidade; inglês

Introducción

Actualmente, el hablar un segundo idioma se ha convertido en una necesidad ya que, de esa forma los estudiantes universitarios pueden obtener mejores oportunidades en el campo académico y laboral. Debido a toda la competencia académica muchos alumnos estudian inglés desde temprana edad, así al llegar a la universidad tendrán un buen dominio del idioma. Si bien se puede considerar que durante la adolescencia el aprendizaje de idiomas es óptimo puesto que los alumnos han alcanzado la etapa de razonamiento abstracto necesario para la organización de las reglas lingüísticas (Hernández & Mejía, 2010). Podemos observar que en los diferentes niveles académicos que cursa un estudiante se va enfrentando a nuevos retos, los cuáles causan niveles altos de estrés afectando el aprendizaje del idioma inglés.

Diversos estudios concuerdan en que, el ingreso a la universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes, debido a una falta de adaptación al nuevo ambiente (Toribio-Ferrer & Franco-Bárceñas, 2016).

En el 2017 Perales señaló que los estudiantes, ya sean universitarios o de centros de idiomas, están frecuentemente imbuidos en situaciones estresantes por lo que se hace necesario conocer los niveles de estrés ante los que se encuentran sometidos. El estrés de los estudiantes universitarios,

se desarrolla por diferentes factores cómo: sobrecarga de tareas, evaluaciones muy frecuentes, competencia entre compañeros, exigencia desmedida en proyectos académicos, etc. Además, si a estos factores añadimos el aprendizaje de una lengua extranjera, con las dificultades y prejuicios que esto ocasiona en nuestro medio y que para la obtención de un título superior es requisito la certificación de suficiencia del idioma inglés (López et. Al, 2019). El aprendizaje del idioma inglés se está volviendo un requisito necesario para poder seguir avanzando con los estudios. En Ecuador, en la Universidad Técnica de Manabí los estudiantes de todas las carreras ofertadas deben cursar 5 niveles de inglés para obtener el nivel B1 según el Marco Común Europeo, pero los estudiantes de la carrera de Pedagogía de los Idiomas deben obtener el nivel B2. Habiendo mencionado dicha información, la pregunta de la investigación es: ¿Cómo afecta el estrés en el aprendizaje del idioma inglés?

Siguiendo esta pregunta, el objetivo de este trabajo busca mostrar el efecto que tiene el estrés en los estudiantes universitarios que intentan aprender inglés. Por ello, resulta indispensable identificar las principales causas de estrés al momento de aprender un segundo idioma.

Incidencia del estrés

En el proceso de enseñanza-aprendizaje del Idioma Inglés las metodologías empleadas por los docentes deben estar constituidas por estrategias que opten por optimizar este proceso, sin embargo, actualmente existen datos preocupantes con respecto a los efectos cognitivos, emocionales o físicos que el estrés produce en el proceso de aprendizaje. Si bien el estrés puede ser positivo para mantener un equilibrio frente a los desafíos del entorno, cuando es intenso y prolongado en el tiempo puede tener consecuencias graves a largo plazo (González, 2020). El problema radica cuando existe sobrecarga académica, demanda de trabajos individuales y colaborativos, exposición constante a exámenes, proyectos, u otros escenarios a los que se ve expuesto el estudiante durante su carrera universitaria y que son efectuados de forma excesiva.

El tema planteado es importante porque permitirá evidenciar la incidencia de altos niveles de estrés en los estudiantes universitarios. De esta forma, lo que se busca es concientizar a los docentes respecto al riesgo que promueve la excesiva demanda de trabajos, evaluaciones, participación, en el aula de clases, no se pretende disminuir la calidad de aprendizajes, sino de mejorar varios aspectos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El estrés en las aulas universitarias

El estrés universitario representa un conjunto de situaciones a las cuáles se va enfrentado el estudiante donde, se evidencian múltiples factores que muchas veces desencadenan efectos los cuáles no les permite a los alumnos desarrollar todas sus habilidades. Según los autores Santos et. al (2017), el estrés se define cómo la presencia de agotamiento psicológico, despersonalización y deterioro del desarrollo personal, es conocido cómo estrés académico. Esta sintomatología produce la activación fisiológica, psicológica, cognitiva y conductual. Los estudiantes de nivel superior, son quienes presentan mayor nivel de estrés académico (Sánchez, 2018)

Metodología

La investigación que se llevó a cabo es de tipo exploratoria, con un diseño no experimental y un enfoque cuantitativo. Este estudio se llevó a cabo para identificar la incidencia del estrés en el aprendizaje del idioma inglés en estudiantes universitarios. Consecuentemente, se realizó una encuesta en línea (figura 1) cómo la herramienta principal en la recolección de datos. La encuesta consistía de 9 preguntas que analizaba que destreza genera mayor cantidad de estrés y cuáles son los efectos emocionales, físicos y cognitivos que el estrés producía en los estudiantes al momento de estudiar inglés. El estrés es una reacción que puede causar problemas de salud graves. Se ha demostrado que diversas afecciones crónicas, trastornos psicosomáticos y de salud mental (problemas cardíacos, ansiedad, depresión, etc.) están estrechamente relacionados con el estrés (Rodríguez, 2018).

El material utilizado fue puesto en línea en enero 21, 2022 por medio de los formularios de Google y fue deshabilitado en febrero 01, 2022. La población objeto de este estudio estuvo conformada por 152 alumnos pertenecientes a la Carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjero de la Universidad Técnica de Manabí matriculados en el periodo Octubre 2021 – Febrero 2022. Para llevar a cabo el estudio se realizó el siguiente procedimiento. Primero, se analizó los motivos por los cuáles los estudiantes decidían estudiar el idioma inglés y cómo se sentían al estar expuesto a un segundo idioma. Después se investigó qué destrezas (*Reading, Listening, Speaking, Writing*) causaban mayor nivel de estrés. Luego se determinaron los principales factores emocionales, físicos y cognitivos que puede causar el estrés en una persona al momento de aprender inglés. Finalmente, los resultados obtenidos fueron analizados a través de tablas para realizar un mejor análisis sobre la incidencia del estrés en el aprendizaje del idioma inglés.

Resultados

Los datos obtenidos después de encuestar a los 152 alumnos pertenecientes a los diferentes niveles de la carrera de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros, mostraron las razones por las cuáles ellos estudian inglés y cómo se sienten al momento de hacerlo. Debido a los diferentes inconvenientes que un alumno tiene al momento de estudiar el idioma inglés se analizó cómo afecta el estrés en los estudiantes, obteniendo los siguientes resultados:

Tabla 1 Razones por las que se estudia inglés

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Para poder estudiar una maestría en el extranjero	41	26.9%
Porque es obligatorio en la universidad	34	22.4%
Porque es divertido	9	5.9%
Para aprender sobre otras culturas	61	40.1%
Otro _____	7	4.7%

Para poder iniciar la investigación se debía conocer las razones por las cuáles los estudiantes querían aprender inglés. Actualmente los jóvenes sienten más pasión por conocer y explorar el mundo que nos rodea, dando como resultado que sienten mayor interés por conocer otras culturas y es que al momento de hablar el idioma de la cultura objetivo existe una mayor conexión. Solo 7 estudiantes escribieron que una razón para aprender inglés es por mayor oportunidad laboral.

Tabla 2 ¿Cómo se siente aprendiendo inglés?

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Motivado	75	49.3%
Estresado	43	28.3%
Irritado	5	3.3%
Relajado	26	17.1%
Otro _____	3	1.9%

Conocer las emociones que un estudiante puede presentar al estudiar inglés es importante ya que muchas emociones se ven reflejadas durante el proceso. La mayoría de estudiantes se sienten motivados cuando estudian un segundo idioma, pero conforme se avanza el estrés puede ir alterando las emociones debido a que empieza aparecer complicaciones con ciertas destrezas del idioma.

Tabla 3 *¿Cuál de las destrezas le causa más estrés al momento de aprender inglés?*

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Listening	59	38.8
Speaking	65	42.8
Reading	9	5.9
Writing	19	12.5

Tabla 4 *¿Qué problemas presenta durante una clase de inglés?*

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
No entender el tema	31	20.4%
Problemas de concentración	31	20.4%
Dificultad para expresar su opinión en inglés	83	54.6%
Otro: _____	7	4.6%

La tabla 3 y tabla 4 se encuentran vinculadas. Gran parte de los estudiantes presentan principalmente dificultades en la destreza de *Speaking*, teniendo como consecuencia que el expresarse en inglés sea un inconveniente. Esto conlleva a que el alumno no pueda participar en clases por no tener confianza o motivación de hablar sin importar que cometa o no un error en el discurso. La tabla 4 refleja que solo un 4.6% de estudiantes no presentan ningún problema en una clase de inglés, siendo este un porcentaje bastante bajo.

Tabla 5 *¿Cuáles son los efectos emocionales que el estrés le causa cuando aprende inglés?*

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Ansiedad	82	53.9%
Irritabilidad	29	19.1%
Inquietud	62	40.8%
Depresión	26	17.1%
Apatía	10	6.6%
Otro: _____	2	1.3%

Una vez que se identificó cuándo existe mayor cantidad de estrés durante el aprendizaje del idioma inglés, se procedió a identificar los diferentes efectos que estos pueden causar. Se observó que la ansiedad es el principal efecto emocional que un estudiante puede presentar, la cual es conocida por presentarse con diferentes síntomas que afectan el aprendizaje haciendo el estudiante se desmotive y empiece a perder interés en lo que hace.

Tabla 6 *¿Cuáles son los efectos cognitivos que el estrés le causa cuando aprende inglés?*

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Problemas de memoria	33	21.7%
Capacidad de atención limitada	31	20.4%
Dificultad para tomar decisiones	14	9.2%
Pensar demasiado cómo decir una oración en inglés por miedo a equivocarse	114	75%
Otro: _____	1	0.7%

La ansiedad tiene un rol importante dentro de los efectos cognitivos ya que, esta puede provocar que el estudiante piense y analice de forma excesiva toda la información que recibe, provocando miedo e inseguridad debido a que al analizar diferentes escenarios siempre se enfocará en los peores, disminuyendo su confianza para poder hablar o responder de forma escrita en el idioma que se está estudiando.

Tabla 7 *¿Cuáles son los efectos de conducta que usted presenta a causa del estrés durante el aprendizaje del idioma inglés?*

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Disminución de la eficiencia y la efectividad	85	55.9%
Cambio en los hábitos alimenticios	28	18.4%
Irritabilidad, arrebatos de ira o llanto.	54	35.5%
Otro: _____	2	1.3%

El estrés hará que la conducta del estudiante presente cambios, afectando la eficiencia y efectividad lo que provocara que su constancia en practicar inglés baje constantemente. Este efecto puede llevar a la irritabilidad debido a que el estudiante sentirá culpa consigo mismo al ver que no puede estudiar de manera constante.

Tabla 8 *¿Cuáles son los efectos físicos que el estrés le causa cuando aprende inglés?*

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Aumento de frecuencia cardiaca	36	23.7%
Malestar estomacal cómo nauseas	15	9.9%
Aumento o disminución del apetito	32	21.1%
Dolores de cabeza	105	69.1%
Pérdida de cabello	22	14.5%
Brotos de alergia	14	9.2%
Otro: _____	4	2.6%

En los efectos físicos 105 estudiantes concluyeron que el dolor de cabeza es el más común de los malestares. Con un dolor de cabeza los estudiantes no se pueden concentrar en lo que leen o escuchan, es un malestar que disminuye la concentración.

Es importante mencionar que, en base a los resultados obtenidos en la encuesta aplicada a los estudiantes de primer semestre hasta octavo semestre, existe relación en cada uno de los efectos causados por el estrés. Siendo el principal efecto la ansiedad (efecto emocional), la cual se conoce por presentarse con diferentes síntomas como, dolores de cabeza (efecto físico) analizar demasiado una situación o tema (efecto cognitivo) disminución de la eficiencia (efecto de conducta). Todos estos efectos causados por el estrés harán que al estudiante se le dificulte el aprendizaje del idioma inglés y en ciertos casos pierda el interés por aprenderlo.

Discusión

Los resultados del análisis permiten observar que la incidencia del estrés en los estudiantes universitarios tiene como consecuencia numerosos efectos los cuáles afectan el aprendizaje del idioma inglés. Al principio de la investigación se consideró que los alumnos tenían la necesidad de aprender inglés para obtener mayores oportunidades laborales, pero los resultados mostraron que gran parte de los estudiantes prefieren aprender el idioma por conocer nuevas culturas. Esa decisión es la que motiva a los jóvenes a aprender, ya que prefieren explorar el mundo por sí mismos a verse obligados estudiando sin motivación alguna. Si no hay motivación el aprendizaje, este se vuelve cansado y estresante provocando diferentes efectos en la persona.

Cada destreza del idioma inglés presenta un nivel de dificultad diferente, pero para muchos jóvenes universitarios las destrezas de *Listening* y *Speaking* son las que les causan mayor nivel de estrés. El estar expuesto a un segundo idioma y no comprender lo que se está transmitiendo puede causar que el estudiante se sienta confundido y nervioso, lo que provocara que el estudiante sienta estrés y se desmotive por no poder comprender. Por otro lado, en la destreza de *Speaking* los estudiantes tienen temor de cometer errores al momento de comunicarse en la lengua extranjera y de ese modo quedar en ridículo delante de sus compañeros generando comparaciones entre ellos (Adrianzén, 2021).

Con respecto a la incidencia del estrés en el aprendizaje del idioma inglés, es importante recalcar, que el estrés es un factor complejo, que afecta al ser humano y tiene consecuencias en su organismo y en su desempeño biológico, psicológico, físico, de comportamiento, social, entre otros (Albuja,

2018). En los resultados se presentan los efectos del estrés de forma emocional, cognitiva, de conducta y los efectos físicos. El estrés provoca ansiedad y ese efecto es el que desencadena los demás problemas que disminuyen el aprendizaje.

En primer lugar, la ansiedad genera que la persona sobre piense y analice de manera excesiva ciertos escenarios disminuyendo la confianza en sí mismo, provocando de esta manera que el estudiante se distraiga y no preste atención a lo que se explica. De esta forma se observa que el estrés mediante la ansiedad afecta la confianza y la memoria provocando que el estudiante no esté dando lo mejor para que su aprendizaje sea efectivo.

En segundo lugar, una vez que la confianza y la memoria afectan la efectividad y la eficiencia del estudiante, este presentará arrebatos de ira o llanto al ver que no está avanzando en su aprendizaje, se sentirá estancado en un mismo lugar. Es decir que la motivación que sentía al principio empieza a convertirse en estrés.

Finalmente, las consecuencias del estrés provocaran en la persona dolores de cabeza, los cuáles pueden ser continuos y desencadenar múltiples afectaciones. Una de ellas es que debido a la intensidad del dolor muchos alumnos llegaran a presentar vomito o aumento en la frecuencia cardiaca y con esa sintomatología el estudiante no será capaz de poder estudiar de forma continua.

Conclusión

El estrés en el ámbito educativo puede afectar el aprendizaje y bienestar de los estudiantes universitarios. Conocer su incidencia en el aprendizaje del idioma ingles ayudará a que los estudiantes no pierdan el interés por aprender un segundo idioma. No podemos evitar que una persona se estrese dentro del aula de clases, pero se puede prevenir niveles altos de estrés por medio metodologías didácticas.

La principal destreza que provoca estrés es el *Speaking*, por lo cual se recomendaría realizar futuras investigaciones donde se evidencien estrategias que los estudiantes puedan utilizar para tener confianza al momento de expresarse en un segundo idioma o estrategias que los docentes puedan utilizar en el aula de clases para que sus alumnos se sientan cómodos y así mejorara el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Anexos

Figura 1. Encuesta para determinar la incidencia del estrés en el aprendizaje del idioma inglés

Encuesta anónima para estudiantes

El propósito de esta encuesta es identificar la incidencia del estrés en el aprendizaje del Idioma Inglés, a través de una visión desde el contexto de los estudiantes universitarios, para impulsar estrategias que contribuyan en la disminución de estas variantes.

1. Semestre que se encuentra cursando

- 1^{er} semestre
- 2^{do} semestre
- 3^{er} semestre
- 4^{to} semestre
- 5^{to} semestre
- 6^{to} semestre
- 7^{mo} semestre
- 8^{vo} semestre
- 9^{no} semestre

2. ¿Por qué estudia inglés?

- Para poder estudiar una maestría en el extranjero
- Porque es obligatorio en la universidad
- Porque es divertido
- Para aprender sobre otras culturas
- Otro _____

3. ¿Cómo te sientes aprendiendo inglés?

- Motivado
- Estresado
- Irritado
- Relajado
- Otro _____

4. ¿Cuál de las destrezas le causa más estrés al momento de aprender inglés?

- Listening*
- Speaking*
- Reading*
- Writing*

5. ¿Qué problemas presenta durante una clase de inglés?

- No entender el tema
- Problemas de concentración
- Dificultad para expresar su opinión en inglés
- Otro: _____

6. ¿Cuáles son los efectos emocionales que el estrés le causa cuando aprende inglés?

- Ansiedad
- Irritabilidad
- Inquietud

Depresión
 Apatía
 Otro: _____

7. ¿Cuáles son los efectos cognitivos que el estrés le causa cuando aprende inglés?
 Problemas de memoria
 Capacidad de atención limitada
 Dificultad para tomar decisiones
 Pensar demasiado cómo decir una oración en inglés por miedo a equivocarse
 Otro: _____

8. ¿Cuáles son los efectos de conducta que usted presenta a causa del estrés durante el aprendizaje del idioma inglés?
 Disminución de la eficiencia y la efectividad
 Cambio en los hábitos alimenticios
 Irritabilidad, arrebatos de ira o llanto.
 Otro: _____

9. ¿Cuáles son los efectos físicos que el estrés le causa cuando aprende inglés?
 Aumento de frecuencia cardíaca
 Malestar estomacal cómo nauseas
 Aumento o disminución del apetito
 Dolores de cabeza
 Pérdida de cabello
 Brotes de alergia
 Otro: _____

Referencias

1. Adrianzén, C. (2021). Influencia de la ansiedad en el aprendizaje del idioma inglés cómo lengua extranjera en estudiantes de educación superior. *INNOVA Research Journal*, 6(3), 58-78. doi:<https://orcid.org/0000-0002-4849-7066>
2. Albuja, P. (2018). Influencia Del Estrés En El Proceso De Aprendizaje Del Idioma Inglés En La Academia De Guerra Aérea. *Journal of Education and Human Development*, 7(4), 56-64. doi:10.15640/jehd.v7n4a7
3. González, L. (2020). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios Asociado a la Pandemia por Covid-19. *Espacio I+D, Innovación más Desarrollo*, 9(25). doi: <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>
4. Hernández, D. G., & Mejía, E. E. (2010). Propuestas de estrategias para mejorar el aprendizaje del inglés en alumnos adolescentes . *MEMORIAS DEL VI FORO DE ESTUDIOS EN LENGUAS INTERNACIONAL (FEL 2010)*.

5. López, D., Damián, D., Céleri, S., Castillo, M., & Inca, N. (2019). Técnicas Psicológicas Para Manejar El Estrés Académico En El Proceso De Aprendizaje Del Idioma Inglés. *European Scientific Journal*, 15(4), 421-428. doi:10.19044/esj.2019.v15n4p421
6. Perales, E. (2017). *Estrés y Rendimiento Académico de Estudiantes de Inglés del Centro de Idiomas de la Upla* [Tesis magistral]. Universidad Nacional del Centro del Perú
7. Rodríguez, M. (2018). *Psicología y mente*. Obtenido de Psicología y mente: <https://psicologiaymente.com/clinica/tipos-de-estres>
8. Sánchez, A. (2018). Relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios. *Eureka*, 15(1), 27-38.
9. Santos, J. L., Jaramillo, J. A., Morocho, M. I., Senín, M. C., & Rodríguez, J. F. (2017). Estudio trasversal: Evaluación del estrés académico en estudiantes de Medicina y su asociación con la depresión. *Revista Médica HJCA*, 9(3), 255-260.
10. Toribio-Ferrer, C., & Franco-Bárceñas, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*, 3(7), 11-18.