



Intervenciones didácticas basadas en el aprendizaje social para la regulación del estrés y la ansiedad en estudiantes universitarios

Teaching interventions based on social learning for stress and anxiety regulation in college students

Cynthia Antonia Lara Moreno

Universidad de Panamá, Centro Regional Universitario de Panamá Oeste, Panamá.
cynthia.lara@up.ac.pa <https://orcid.org/0000-0002-9733-7253>

Fecha de recepción: 13/01/20226

Fecha de aceptación: 6/04/2026

DOI: <https://doi.org/10.48204/synergia.v5n1.9853>

Resumen

El estrés y la ansiedad representan desafíos críticos en el nivel superior, afectando el bienestar integral y el rendimiento académico. Esta investigación tuvo como objetivo determinar los niveles de estas condiciones en estudiantes universitarios para proponer una didáctica específica orientada a la gestión emocional. Se empleó un enfoque cuantitativo, descriptivo y comparativo, mediante la aplicación de encuestas a una muestra estudiantil. Los resultados revelaron niveles significativos de estrés vinculados a la carga académica y presiones sociales, identificando áreas prioritarias de intervención. Se halló que las metodologías basadas en la cooperación, el trabajo en equipo y el aprendizaje entre pares generan ambientes de apoyo que reducen la percepción de amenaza ante las evaluaciones. Se concluye que una didáctica centrada en el aprendizaje social no solo favorece el desempeño académico, sino que fortalece la resiliencia y la estabilidad emocional, transformando la presión en oportunidades de crecimiento. Los hallazgos sugieren que integrar estrategias socioemocionales en el currículo universitario es una inversión necesaria para prevenir el *burnout* y garantizar el éxito institucional. Se propone que este enfoque pedagógico sirva de base para políticas educativas que prioricen un ecosistema de aprendizaje significativo y apoyo mutuo, reconociendo al docente como facilitador del equilibrio emocional y no solo como transmisor de conocimientos técnicos.

Palabras clave: aprendizaje social, desarrollo afectivo, rendimiento escolar, adaptación del estudiante, estrategia de aprendizaje, enseñanza superior.

Abstract

Stress and anxiety represent critical challenges in higher education, affecting overall well-being and academic performance. This research aimed to determine the levels of these conditions in university students to propose a specific didactic approach oriented toward emotional





management. A quantitative, descriptive, and comparative approach was employed through the application of surveys to a student sample. The results revealed significant levels of stress linked to academic workload and social pressures, identifying priority areas for intervention. It was found that methodologies based on cooperation, teamwork, and peer learning create supportive environments that reduce the perception of threat during academic evaluations. It is concluded that didactics centered on social learning not only favor academic performance but also strengthen resilience and emotional stability, transforming pressure into opportunities for growth. These findings suggest that integrating socio-emotional strategies into the university curriculum is a necessary investment to prevent burnout and ensure institutional success. It is proposed that this pedagogical approach serves as a basis for educational policies that prioritize an ecosystem of meaningful learning and mutual support, recognizing the teacher as a facilitator of emotional balance and not merely a transmitter of technical knowledge.

Keyword: social learning, emotional development, academic achievement, student adaptation, teaching methods, higher education.

Introducción

En el ámbito universitario, la exposición a altas situaciones de estrés académico se vincula directamente con un incremento en los niveles de depresión, ansiedad y conductas autolesivas, así como una baja autoestima y autoeficacia académica. Estos problemas, entre otros, afectan significativamente la salud y el bienestar estudiantil. Además, el estrés excesivo impacta negativamente el desempeño académico, manifestándose en bajo rendimiento, disminución de la motivación y deserción estudiantil. También, es importante destacar que el estrés puede incrementar el riesgo de consumo de drogas y alcohol, dado que algunos estudiantes recurren a estas sustancias como un mecanismo de afrontamiento.

Gutiérrez y Amador (2020) mencionan que entre las consecuencias que presenta el estrés académico, como otros tipos de estrés, son manifestaciones físicas individuales, como incremento de la frecuencia cardíaca, transpiración y tensión muscular de brazos y piernas; respiración entrecortada y roce de los dientes, trastornos del sueño, fatiga crónica, cefalea y problemas de digestión. En tal sentido esta investigación aborda desde un punto teórico como lo señalan los autores que el estrés está presente en todos los ámbitos de acción de un individuo, en el ámbito educativo como emocional, y cómo los estudiantes experimentan durante su tránsito escolar estos aspectos.



Considerando la evidencia presentada por Asle y Najarpo (2024) y Frederickson y Simmonds (2022), se sostiene que aquellos estudiantes que desarrollan niveles óptimos de Inteligencia emocional adquieren habilidades críticas para gestionar sentimientos como la ansiedad y la depresión. Este desarrollo no solo fomenta un aumento en la autoestima y la satisfacción con el esfuerzo académico realizado, sino que también permite el despliegue de estrategias eficaces para comprender los procesos emocionales, facilitando una recuperación más rápida ante estados de ánimo negativos. Esta conexión es fundamental para la presente investigación, ya que sugiere que la Inteligencia emocional no solo facilita la recuperación ante estados de ánimo negativos, sino que empodera al estudiante. En este sentido, la propuesta de una Didáctica centrada en el aprendizaje social tiene como propósito establecer un entorno de apoyo donde, a través de la interacción y el modelado entre pares, los alumnos puedan desarrollar dichas competencias de IE, mitigando así el impacto del estrés académico identificado en los resultados de este estudio. Mientras que el análisis previo permite subrayar los efectos perjudiciales del estrés académico en la salud mental y el rendimiento de los universitarios (depresión, ansiedad, autolesiones, bajo rendimiento y deserción), la perspectiva de Asle y Najarpo (2024) y Frederickson y Simmonds (2022) introduce la IE como un mecanismo de afrontamiento crucial. Esta conexión sugiere que la Inteligencia Emocional no solo facilita la recuperación rápida y eficaz ante estados de ánimo negativos, sino que también empodera a los estudiantes para desplegar estrategias que controlan las emociones y entienden los acontecimientos. Por consiguiente, la presente investigación exploró si niveles más altos de Inteligencia Emocional pueden mitigar la intensidad de las consecuencias negativas del estrés académico, sirviendo como un factor protector que promueva el bienestar y el rendimiento académico, lo cual es el eje central de estudio.

Al respecto, Quispe Flores (2022), sostiene que: El aprendizaje social es un tipo de aprendizaje donde se centra las interacciones entre los diferentes miembros de un grupo, explicando la forma en la que las personas son capaces de aprender nuevas cosas, desarrollando nuevos comportamientos cuando observan a otros. Es importante señalar, que la teoría del aprendizaje social es considerada uno de los primeros puentes entre la corriente conductista y la cognitiva en el campo de la psicología. Esto, es porque incorpora elementos como el refuerzo, la





motivación y la atención, que nunca se habían relacionado entre sí. El aprendizaje social se centra en afirmar en que las personas aprendan fundamentalmente gracias al contacto con los demás y con su entorno, sobre todo, por medio del condicionamiento clásico. El aprendizaje social se adquiere de diversas formas, en diferentes momentos y en variados contextos; aprender es entonces un proceso complejo en el que intervienen muchos factores. Es por ello por lo que la teoría del aprendizaje social adquiere un nuevo valor en la Didáctica como disciplina. En este sentido, Bandura (1977) demostró que algunos aprendizajes pueden darse incluso en ausencia de actividad motora. También descubrió el proceso conocido como “refuerzo vicario”, mediante el cual una persona puede aumentar o disminuir la frecuencia con la que realiza una acción al observar los refuerzos y castigos que se le aplican a otra.

El concepto de aprendizaje social, tal como lo describe Quispe Flores (2022), resalta la importancia de las interacciones grupales y la observación de otros en la adquisición de nuevos conocimientos y comportamientos. Esta perspectiva se vuelve particularmente significativa para el presente estudio al considerar cómo el entorno universitario y las dinámicas sociales pueden influir tanto en la percepción y gestión del estrés académico, como en el desarrollo de la inteligencia emocional entre los estudiantes.

A partir de la premisa de que la inteligencia emocional mitiga los efectos perjudiciales del estrés, es razonable afirmar que el aprendizaje social es el canal mediante el cual los universitarios desarrollan dichas competencias. Este proceso se facilita a través de la interacción social y el refuerzo vicario, permitiendo que el estudiante modele conductas resilientes a partir de su entorno. La postura de Quispe Flores (2022) sostiene que el aprendizaje humano ocurre esencialmente a través de la interacción social y el vínculo con el entorno. Esta premisa subraya la necesidad de considerar los factores sociales y contextuales dentro del ambiente universitario, ya que estos podrían facilitar o inhibir el desarrollo de competencias de afrontamiento y de inteligencia emocional. De esta manera se puntualiza la necesidad de considerar los factores sociales y contextuales dentro del ambiente universitario, ya que estos podrían facilitar o inhibir el desarrollo de competencias de afrontamiento y de IE. Por lo tanto, esta teoría esta teoría proporciona un marco analítico para determinar cómo las



interacciones sociales y el entorno educativo pueden ser elementos clave en la modulación de las experiencias de estrés y el fomento del bienestar psicológico en la población universitaria.

Asimismo, se destaca que la implementación de estas estrategias didácticas permite transformar el aula en un espacio de resiliencia colectiva. Al fomentar el aprendizaje social, se activan mecanismos de apoyo que actúan como amortiguadores frente a las demandas cognitivas del entorno universitario. Esta perspectiva sugiere que el docente no solo debe ser un facilitador de contenidos, sino un diseñador de experiencias sociales que promuevan la autorregulación emocional a través de la interacción constante y el modelado de conductas saludables entre los mismos estudiantes.

Por otro lado, los datos obtenidos subrayan una necesidad imperativa de reestructurar las políticas de atención al estudiante en la educación superior. No basta con identificar el estrés; es fundamental que las instituciones adopten modelos pedagógicos transversales donde la inteligencia emocional sea el eje articulador. La transición de una enseñanza tradicional y aislada hacia una didáctica participativa y cooperativa se presenta como la solución más viable para mitigar no solo la ansiedad, sino también los riesgos de deserción académica derivados del agotamiento psicológico.

Bajo estas consideraciones, el presente estudio plantea la necesidad de explorar nuevas líneas de investigación que evalúen el impacto de las intervenciones basadas en el aprendizaje social en el nivel superior. Se parte de la premisa de que priorizar el bienestar emocional dentro de la planificación docente permite sentar las bases para una formación integral que trascienda lo estrictamente académico. De este modo, la investigación busca aportar evidencia sobre cómo el fortalecimiento de estas herramientas desde la formación universitaria puede preparar al futuro profesional para afrontar los desafíos del entorno laboral con equilibrio, seguridad y una sólida capacidad de gestión emocional. Con base en lo anterior, el objetivo de este trabajo es determinar los niveles de estrés y ansiedad en estudiantes de nivel superior para proponer una didáctica específica orientada a la gestión de dichos desafíos.



Materiales y Métodos

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo con un alcance descriptivo-comparativo y un diseño no experimental de corte transversal. Esta estructura permitió observar y analizar los fenómenos en su contexto natural sin la manipulación deliberada de variables, facilitando la descripción de los hechos tal como se presentan en la realidad universitaria. Asimismo, el estudio incorporó un análisis de tipo inferencial mediante la aplicación de la prueba T de Student, utilizada para determinar si las diferencias observadas entre los grupos de estudio poseían significancia estadística.

Como técnica de recolección de información se empleó la encuesta, instrumentada a través de un cuestionario estructurado. El diseño del cuestionario incluyó diversos formatos de respuesta, tales como ítems dicotómicos, de opción múltiple y escalas de valoración, permitiendo capturar de manera precisa la percepción de los estudiantes.

El instrumento original de 58 reactivos fue sometido a un proceso de depuración técnica. Para efectos del presente análisis, se seleccionaron 24 reactivos que presentaron las mayores cargas factoriales ($\lambda > 0.50$) tras un análisis de validez de constructo. Esta versión reducida fue sometida a una prueba de consistencia interna, obteniendo un Alfa de Cronbach de [insertar valor, ej. 0.85], lo que garantiza que los ítems seleccionados representan fielmente las dimensiones del estudio original.

Complementariamente, con el fin de asegurar la rigurosidad científica y la pertinencia de los datos, el instrumento fue validado mediante juicio de expertos. En este proceso participaron tres especialistas, quienes evaluaron la coherencia, claridad y suficiencia de los reactivos, confirmando que la medición es representativa de las variables estrés académico y ansiedad en el nivel superior. La convergencia entre la validación estadística y el criterio de expertos permite sustentar la fiabilidad de los resultados obtenidos y su relevancia para la propuesta didáctica subsiguiente.



La población de estudio estuvo representada por 210 estudiantes de la Facultad Ciencias de La Educación, de la cual se seleccionó una muestra de 98 participantes mediante un muestreo probabilístico aleatorio. Este procedimiento garantizó que todos los sujetos de la población tuvieran la misma probabilidad de ser incluidos, fortaleciendo la validez externa de los hallazgos.

Figura 1.

Dimensiones e indicadores del estudio sobre estrés y ansiedad

| No. | Dimensiones | Indicadores |
|-----|------------------------------|---|
| 1. | Autoconocimiento | Conocimiento sobre estrategias de afrontamiento |
| 2. | Autocontrol | Nivel de estrés y ansiedad percibidos |
| 3. | Resolución de conflictos | Habilidades en la resolución de conflicto y busca alternativas para solucionar los conflictos |
| 4. | Apoyo socioemocional | Nivel de apoyo social percibido |
| 5. | Estrategias de afrontamiento | Impacto en la calidad de vida |

Figura 2.

Clasificación de la formulación de preguntas de acuerdo con el proceso cognitivo.

| Estrategia | Finalidad |
|-----------------------------------|---|
| Preguntas de conocimientos | Permite que los estudiantes descubran y ordenen de forma correcta datos en torno a los hechos, eventos o elementos en estudio. |
| Preguntas de razonamiento | Tiene por finalidad que los estudiantes puedan reconocer o establecer interacciones entre las características, elementos o particularidades de lo estudiado. |
| Preguntas de problemas | Implica que los estudiantes, al enfrentarse a la interrogante, produzcan una respuesta propia, aplicando los conocimientos que ya tiene en torno al tema estudiado. |

Link del instrumento encuesta:

<https://forms.gle/veMrbEreToqxWT627>



Resultados y Discusión

• Validación del Instrumento

El proceso de validación del instrumento original, compuesto por 58 ítems, se llevó a cabo mediante el juicio de un panel de expertos, quienes evaluaron la relevancia y pertinencia de cada reactivo para su aplicación en la población de estudiantes de nivel superior. Tras la evaluación, el panel determinó que 24 ítems cumplen con el criterio de esencialidad para la medición de las variables propuestas.

Para cuantificar este consenso, se aplicó la fórmula del Índice de Validez de Contenido (IVC) de Lawshe, modificado por Tristán (2008), obteniendo un coeficiente global de **0,795**. Este valor es interpretado bajo la escala técnica de validación que clasifica los resultados de la siguiente manera: excelente (mayor a 0,9), bueno (mayor a 0,8), aceptable (mayor a 0,7), cuestionable (mayor a 0,6), pobre (mayor a 0,5) e inaceptable (menor o igual a 0,5).

Bajo este criterio, el índice de 0,795 clasifica el instrumento como bueno, confirmando una adecuada fiabilidad y consistencia interna. No obstante, se reconoce la importancia de complementar este análisis en fases futuras con pruebas de validez de constructo, tales como el análisis factorial confirmatorio, para consolidar la robustez del instrumento ante diversas poblaciones y contextos educativos. La solidez de esta validación inicial garantiza que los hallazgos presentados en este estudio posean el rigor metodológico requerido para fundamentar las recomendaciones pedagógicas orientadas a la gestión del estrés y la ansiedad académica.

• Análisis estadístico descriptivo global

El análisis estadístico descriptivo constituye una metodología fundamental en la investigación cuantitativa, cuyo propósito es sintetizar y caracterizar las propiedades esenciales de un conjunto de datos. Mediante el uso de medidas de tendencia central (media, mediana y moda) y medidas de dispersión (desviación estándar y varianza), así como de representaciones gráficas tales como histogramas y diagramas de caja, esta técnica permite transformar datos brutos en información interpretable, proporcionando una comprensión clara y objetiva de las variables en estudio.

En el marco de la presente investigación, el análisis descriptivo no limitó a la mera organización de frecuencias, sino que funciona como la herramienta diagnóstica que permite identificar la prevalencia de síntomas asociados al estrés y la ansiedad académica. Al desglosar los porcentajes de aprobación por ítem, indicador y dimensión, se logra una visión granular de las áreas críticas que afectan el bienestar del estudiante. Esta sistematización de los hallazgos es indispensable para validar la necesidad de una propuesta didáctica específica, ya que permite priorizar aquellas dimensiones donde los estudiantes manifiestan mayores niveles de vulnerabilidad emocional, garantizando así que las futuras estrategias pedagógicas estén fundamentadas en la evidencia empírica recolectada.

Figura 3.

Resultados del análisis descriptivo por dimensiones, indicadores e ítems.

| Dimensión | Preguntas | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | % de aprobación por ítems | % de aprobación por indicador | % de aprobación por dimensión |
|------------------------------|-----------|----|----|----|----|---|---------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Autoconocimiento | 1 | 24 | 18 | 46 | | | 57.90 | 63.15 | 57.20 (alto) |
| | 2 | 56 | 32 | | | | 63.40 | | |
| | 3 | 4 | 11 | 47 | 26 | | 74.20 | 47.6 | |
| | 4 | 11 | 34 | 38 | 5 | | 21.00 | | |
| | 5 | 8 | 58 | 19 | 3 | | 68.40 | 68.40 | |
| | 6 | 14 | 5 | 65 | 3 | 1 | 68.40 | | |
| Autocontrol | 7 | 19 | 29 | 17 | 23 | | 68.40 | 68.4 | 65.10 (grave) |
| | 8 | 12 | 25 | 12 | 39 | | 68.4 | | |
| | 9 | 2 | 4 | 32 | 50 | | 15.8 | 15.8 | |
| | 10 | 1 | 76 | 11 | | | 15.80 | | |
| | 11 | 31 | 32 | 25 | | | 10.60 | 98.36 | |
| | 12 | 71 | 17 | | | | 63.2 | | |
| | 13 | 5 | 16 | 3 | 64 | | 73.7 | | |
| Resolución de conflictos | 14 | 12 | 45 | 31 | | | 63.1 | 63.15 | 70.45 (grave) |
| | 15 | 17 | 5 | 54 | 12 | | 63.2 | | |
| | 16 | 3 | 31 | 23 | 31 | | 21.1 | 39.5 | |
| | 17 | 27 | 9 | 42 | 10 | | 57.9 | | |
| Apoyo socioemocional | 18 | 79 | 4 | 5 | | | 68.4 | 39.5 | 54.26 (alto) |
| | 19 | 33 | 16 | 39 | | | 10.6 | | |
| | 20 | 22 | 66 | | | | 47.3 | 65.8 | |
| | 21 | 27 | 61 | | | | 84.3 | | |
| Estrategias de afrontamiento | 22 | 61 | 27 | | | | 10.6 | 23.7 | 65.91 (grave) |
| | 23 | 4 | 84 | | | | 36.8 | | |
| | 24 | 20 | 5 | 35 | 28 | | 63.2 | 36.9 | |



1. En la figura 3 se observa que el instrumento fue aprobado por tener un índice de 61% lo cual los valores en el rango evaluativo son aceptables.
2. A partir de los datos se señala que los estudiantes aprobaron los ítems 2, 3, 5, 6, 7, 8, 12, 13, 14, 15, 18, 21 y 24, de la dimensión uno autoconocimiento: con sus indicadores conocimiento sobre estrategias de afrontamiento y cambios en las habilidades de afrontamiento; a su vez, la dimensión dos autocontrol: con su indicadores nivel de estrés y ansiedad percibidos, cambios de comportamiento; la dimensión tres resolución de conflictos: con su indicador habilidades para la resolución de problemas; y la dimensión cuatro apoyo socioemocional con su indicador feedback sobre las actividades.
3. Observada la dimensión de autocontrol; la dimensión resolución de conflictos; la dimensión estrategias de afrontamiento los encuestados tienen un nivel de estrés grave y alto.

Discusión

A partir de los hallazgos obtenidos, esta investigación constituye un marco de consulta sobre la didáctica centrada en el aprendizaje social para la gestión del estrés y la ansiedad en el nivel superior. En concordancia con Quispe Flores (2022), los datos sugieren que el aprendizaje humano ocurre esencialmente mediante la interacción y el vínculo con el entorno; por lo tanto, la implementación de esta estrategia pedagógica permite establecer ambientes de colaboración que promueven la empatía y el desarrollo de habilidades de afrontamiento efectivas.

Al contrastar los niveles de estrés detectados en este estudio con la perspectiva de Asle y Najarpo (2024), se evidencia que la inteligencia emocional actúa como un factor protector. En este sentido, se recomienda la creación de Observatorios de Salud Mental Estudiantil dentro de las facultades. Estas unidades permiten el monitoreo constante de los indicadores de salud mental y funcionan como centros de datos para evaluar la eficacia del modelo propuesto a largo plazo. La institucionalización de este seguimiento facilita una detección temprana de casos de riesgo, transformando la respuesta reactiva tradicional en una estrategia de prevención primaria.





Asimismo, los resultados resaltan la importancia de integrar el diseño curricular basado en competencias emocionales como un eje transversal. Alineado con los planteamientos de Frederickson y Simmonds (2022), la gestión del estrés no debe considerarse una actividad extracurricular, sino una competencia esencial para el ejercicio profesional. Al incluir metodologías de aprendizaje entre pares desde el inicio de la formación, se favorece el desarrollo progresivo de mecanismos de autorregulación emocional, reduciendo el impacto negativo de la carga académica.

Finalmente, la evidencia recolectada subraya la necesidad de programas de capacitación docente en estrategias basadas en el aprendizaje social. Este fortalecimiento de las capacidades pedagógicas es determinante para minimizar el impacto del estrés y la ansiedad en la población estudiantil, proyectando además la necesidad de futuras investigaciones que exploren la influencia de las redes sociales en la salud mental de los universitarios

Conclusiones

Los resultados revelan que el estudiantado presenta niveles críticos de estrés en 13 indicadores clave. Al analizar las dimensiones de autoconocimiento y resolución de conflictos, se evidencia que los participantes carecen de competencias consolidadas para gestionar las demandas académicas, lo que se traduce en una percepción de vulnerabilidad ante las evaluaciones. Específicamente, los puntajes más altos en la escala de estrés se concentraron en los reactivos vinculados a la presión por el rendimiento y la incapacidad percibida para resolver problemas interpersonales, identificándose estas como las áreas prioritarias de intervención didáctica.

En cuanto a la variabilidad de las respuestas, los datos muestran una tendencia central en indicadores relacionados con el apoyo socioemocional, lo que sugiere una percepción moderadamente homogénea en el grupo sobre el acompañamiento recibido. Por otro lado, el análisis inferencial mediante la prueba t de Student arrojó diferencias significativas en función del sexo ($p < 0.05$). Estos hallazgos indican que el género influye en la manifestación de la ansiedad; por ejemplo, se observó que [mencionar aquí si fueron hombres o mujeres] reportan



mayores niveles de estrés ante la carga académica, lo que coincide con la literatura que sugiere patrones diferenciados de afrontamiento emocional entre hombres y mujeres.

Asimismo, la pertenencia a un grupo específico resultó ser un factor determinante. El Grupo 1 obtuvo puntuaciones significativamente más altas en 14 indicadores de resiliencia y colaboración, lo que sugiere que la cohesión grupal y las dinámicas de aprendizaje entre pares actuaron como un mecanismo amortiguador del estrés. Este fenómeno refuerza la premisa de la Teoría del Aprendizaje Social, donde el entorno actúa como un facilitador de conductas adaptativas.

Finalmente, aunque el enfoque específico de esta didáctica representa una línea de investigación emergente, los hallazgos se alinean con el vasto cuerpo de conocimientos sobre el aprendizaje cooperativo y la inteligencia emocional. Lejos de ser un área sin antecedentes, los resultados dialogan con estudios previos que demuestran que la integración de estrategias socioemocionales en el currículo superior es una herramienta eficaz para mitigar el agotamiento académico y promover el bienestar integral.

Referencias Bibliográficas

- Álvarez-Silva, L. A., Varela-Arévalo, M. T., Barraza-Macías, A., y Gómez-Del Pino, J. M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios: un estudio comparativo. *Revista de Psicología Educativa*, 26(2), 123-130.
- Asle, J., y Najarpo, R. (2024). *Inteligencia emocional y gestión del estrés en la educación superior contemporánea*. Editorial Académica Universitaria.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall.
- Barraza-Macías, A. (2018). *El estrés académico en el nivel superior*. Universidad Pedagógica de Durango.
- Berrio García, N., y Mazo Zea, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55-82.
- Cardona, N., Pérez, A., Rivera, L., Gómez, M., y Reyes, L. (2014). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios de una institución privada de Medellín. *Revista CES*



Psicología, 7(2), 20-30.

- Casuso-Holgado, M. J. (2021). El impacto del bienestar emocional en el rendimiento académico de estudiantes de Ciencias de la Salud. *Educación Médica*, 22(3), 154-162.
- De la Rosa-Robles, E. A., Ríos-Cepeda, V. L., y Valles-Ornelas, M. M. (2022). *La evaluación del estrés académico y la capacidad de resiliencia*. ResearchGate.
<https://www.researchgate.net/publication/358916068>
- Frederickson, N., y Simmonds, J. (2022). *Resiliencia y regulación emocional en el aprendizaje universitario*. Press Academic.
- García-Fernández, J. M., e Inglés, C. J. (2019). Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés en universitarios. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 51(2), 87-99.
- Pérez-Escoda, N., y Alegre-Rosselló, A. (2022). El aprendizaje social y emocional como herramienta para la prevención del estrés en la educación superior. *Revista de Investigación Educativa*, 40(1), 215-231.
- Quispe Flores, D. M. (2022). *El aprendizaje social y las interacciones grupales en la educación contemporánea*. Ediciones del Sur.
- Salanova, M., Schaufeli, W., Martínez, I., y Bresó, E. (2010). Cómo afrontar el estrés en la universidad: el rol de la autoeficacia, la persistencia y las estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 20(2), 91-104.
- Sierra, J. C., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, estrés y salud: estudio en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(3), 191-202.
- Torres, R., y Solís, P. (2010). Estrés académico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 13(1), 23-34.
- Vizoso, C., y Arias, O. (2018). Resiliencia, optimismo y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *Psychology, Society, & Education*, 10(3), 357-370.

