

**Relación entre el estrés académico y la regulación emocional en
estudiantes universitarios de Lima Metropolitana**

Laura Erica Rojas Ramos
Pontificia Universidad Católica del Perú

Andrea Canales Tejeda
Pontificia Universidad Católica del Perú

A lo largo de la vida universitaria, el estudiante se ve sometido a cambios y exigencias nuevas entre ellas, académicos como una mayor intensidad en el ritmo de estudio, competitividad que puede generar un desequilibrio en la salud mental de los estudiantes (Gutiérrez et al., 2010). Al respecto, la salud mental es entendida como el estado de bienestar que permite a la persona realizar y alcanzar su potencial, enfrentarse a las dificultades usuales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a su comunidad (Andrades et al., 2021).

Existen diversos estudios que corroboran esta realidad, tanto en el contexto internacional (American College Health Association y The Healthy Minds Networks, 2020); así como en el local (Cassaretto et al., 2021), siendo que en este último, al menos el 60 % de estudiantes en su conjunto presentan sintomatología de estrés, depresión o ansiedad, así como pensamientos relacionados al suicidio. Estas cifras evidencian la prevalencia de problemas en la salud mental de los estudiantes universitarios, que podrían estar ligadas al estrés académico (Cao et al., 2020; Cassaretto et al., 2021; Wang et al., 2020, Damasio et al., 2017, Rivas et al., 2014).

En relación a este último, Barraza (2009) define el estrés académico como un proceso sistemático, de carácter adaptativo y principalmente psicológico, que ocurre cuando el estudiante se ve sometido a estresores. Asimismo, señala que se manifiesta en estresores, estrategias de afrontamiento y reacciones psicológicas, físicas y comportamentales.

Por otra parte, la regulación emocional puede definirse como el proceso mediante el cual los individuos pueden influir sobre sus emociones cuándo las tienen, así como la forma en la que las experimentan y expresan (Gross, 1998, citado por Bryant, 2015). Asimismo, se manifiesta en 9 dimensiones de 2 tipos, entre las desadaptativas se encuentran la rumiación, catastrofización, autoculparse, culpar a otros y poner en perspectiva; mientras que entre las adaptativas están la aceptación, la focalización positiva, la reinterpretación positiva y la focalización en los planes (Garnefski & Kraaij, 2007).

En cuanto a los estudiantes, estudios han demostrado que el uso de estrategias de regulación emocional difiere según la edad de los estudiantes universitarios. Siguiendo a Tobin et al. (1984, citado en Monteiro et al., 2014), mientras más madura los estudiantes suelen utilizar mayores estrategias de regulación que se centran en el problema; asimismo, como señala Berk, (2017, citado por Santos et al., 2021), estrategias más adaptativas, como la reevaluación positiva y el reenfoque en la planificación,

Igualmente, la regulación emocional se extiende en todo el proceso de las emociones, fisiológicos y comportamientos relacionados con las emociones (Compare, 2014). Dado este nivel de intervención, la regulación emocional es considerada como factor crucial para el bienestar; en concordancia, Gross y Muñoz (1995) señala que, de ser utilizada de manera desadaptativa, puede ser contraproducente. Como se demuestra en una serie de estudios transversales que explican cómo esta se relación con por ejemplo la depresión, la ansiedad, el estrés y la ira (Jermann, et al, 2006; Garnefski & Kraaij, 2006; Martin & Dahlen, 2005). Asimismo, según estudios, la regulación emocional también se encuentra relacionada con el estrés académico (Troy et al., 2013; De Raedt and Koster, 2010, citado por Flores et al, 2021; Mauss y Tamir, 2014, Compare, 2014) donde la primera afecta a la segunda.

Lo cierto es que ser estudiante universitario representa un desafío constante más aún luego de la coyuntura causada por el Covid-19 (Estrada, 2021). Ello se asocia con una menor percepción de salud a nivel psicológico y conductual, por lo tanto, resulta relevante estudiar estos indicadores de salud mental, ya que a través de su entendimiento será posible intervenir. Asimismo, permitirá aportar al estudio de la relación entre constructos, pues existen muy pocos estudios que analicen la mencionada asociación en la población universitaria.

Por lo tanto, el objetivo general de este trabajo es analizar la relación entre el estrés académico y las estrategias cognitivas de la regulación emocional en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Se espera encontrar una relación negativa entre el estrés académico y las estrategias adaptativas de la regulación emocional; y una relación positiva con las estrategias desadaptativas. Además, como objetivos específicos se busca conocer las diferencias en el nivel de estrés académico según el sexo. En el cual, se espera encontrar niveles mayores en las estudiantes mujeres. Asimismo, conocer la relación entre la regulación emocional y la edad, sobre el cual se espera que los estudiantes universitarios de mayor edad utilicen más estrategias adaptativas que los de menor edad.

Al respecto, la muestra estudiada estuvo conformada por 102 estudiantes de universidades públicas y privadas de Lima Metropolitana, donde 63 fueron mujeres (61.8%) y 38 hombres (37.3%) con edades comprendidas entre 18 y 27 años ($M= 21.31$, $DE= 2.30$), quienes además, se encontraban entre el primer y doceavo ciclo ($Mdn= 6$).

Los participantes fueron convocados por conveniencia de las investigadoras y utilizando el criterio de bola de nieve. Las variables de inclusión utilizadas fueron que los participantes sean jóvenes universitarios y mayores de edad; y de exclusión, que sean mayores de 27 años. Cada participante aceptó un consentimiento informado, en donde se describe el objetivo de estudio y las condiciones éticas, como el carácter voluntario de su participación, la confidencialidad de la información recabada, el anonimato de sus datos y el derecho a retirarse del estudio si así lo deseaba.

En relación a los objetivos específicos, se encontró que las mujeres presentaron mayores niveles que los hombres de estrés académico, de magnitud mediana. Lo expuesto podría deberse a los patrones diferenciales de socialización que hace más aceptable que las mujeres reconozcan las situaciones que le generan estrés y suelen presentar mayores estresores de diferentes tipos (Caldera & Plascencia, 2015). Asimismo, se encontró una correlación significativa y positiva entre la estrategia de regulación emocional, focalización positiva, y edad, de magnitud pequeña. Esto podría deberse a que a más edad se generaría una comprensión progresivamente más sofisticada de eventos emocionales y una maduración de las funciones ejecutivas (LeBlanc et al., 2017).

En relación al objetivo general, se encontró que sí existe una relación significativa predictora entre las estrategias de la regulación emocional y las dimensiones del estrés académico en los estudiantes de Lima Metropolitana. Concretamente cada una de estas dimensiones tienen una relación con al menos cuatro estrategias de regulación emocional que las predicen. Así, la catastrofización es una variable predictora negativa de las estrategias de afrontamiento, lo cual podría deberse a la reducción de la

flexibilidad cognitiva que causa esta estrategia que promueve el quedarse atascado en los aspectos negativos de una situación (Joorman & Quinn, 2014). Asimismo, se identificó que catastrofización y rumiación son predictores significativamente positivos de reacciones físicas, reacciones psicológicas y comportamentales. Además, se encontró que la focalización positiva y la focalización en los planes son predictoras positivas de las estrategias de afrontamiento, como dimensión del estrés académico. Esto sucede posiblemente debido a que la segunda estrategia, implica idear paso a paso cómo manejar el problema y solucionarlo, para ello, se requiere que la persona utilice y tenga un mejor conocimiento de sus competencias y cualidades personales que son más útiles contra ello (Santos et al, 2021).

Asimismo, se encontró que este tipo de estrategias de la regulación emocional también son predictoras negativas de reacciones físicas y psicológicas. Esto podría deberse, a que, ante lo mencionado en el párrafo anterior, las personas no perciben el evento como una situación amenazante irresoluble, con lo cual no surgen reacciones. Por último, se observa que, si bien no se encontró que poner en perspectiva sea una variable predictora de los estresores, estrategias de afrontamiento y reacciones físicas, sí se detectó que tiene una correlación positiva con ellas. No obstante, de acuerdo al criterio de Cohen (1988) esta relación es pequeña, por lo que su relevancia es exigua para la presente investigación.

Por último, entre las limitaciones del estudio, se encuentran el tamaño pequeño de la muestra (< 1% población universitaria) y que esta no fue probabilística. Asimismo, la falta de análisis entre las dimensiones del estrés académico y regulación emocional con las demás variables sociodemográficas. Por lo tanto, se recomienda tomar en cuenta dichas anotaciones y además, elaborar estudios que analicen la relación entre los constructos con otras variables psicológicas aledañas como la autoeficacia.

Entre implicancias, el estudio brinda un punto de partida para futuros estudios sobre la relevancia de los constructos en el método de enseñanza y concretar mediante intervenciones. De igual forma, ante el aumento de estrés luego de la pandemia (Cassaretto et al., 2021), los resultados sirven para evaluar las diferencias en la relación entre los constructos antes y después de la coyuntura.

Referencias

- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263–278. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>
- American College Health Association & The Healthy Minds Networks. (2020). *The impact of Covid-19 on college student well-being*. https://healthymindsnetwork.org/wp-content/uploads/2020/07/Healthy_Minds_NCHA_COVID_Survey_Report_FINAL.pdf
- Ancajima, L. (2017). *Propiedades psicométricas del inventario SISCO del estrés académico en universitarios de la ciudad de Trujillo* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Cesar Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/650>
- Andrades-Tobar, M., García, F. E., Concha-Ponce, P., Valiente, C., & Lucero, C. (2021). Predictores de síntomas de ansiedad, depresión y estrés a partir del brote epidémico de COVID-19. *Revista De Psicopatología Y Psicología Clínica*, 26(1), 13-22. <https://doi.org/10.5944/rppc.28090>
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demeyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., Kessler, R. C., & WHO WMH-ICS Collaborators. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Bandura, A. (2008). Self-efficacy. En S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (pp. 71-81). New York, NY: Academic Press. <http://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/BanEncy.html>
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *RevistaPsicologiaCientifica.com*, 9(10), 1-9. <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/67/59>
- Barraza, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, 12(22), 272–283. <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/issue/view/93>
- Barraza, A., González, L., Garza, A., & Cázares de León, F. (2019). El estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de Estomatología*, 6(1), 12-26. <https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/236/431>
- Barraza, M. (2015). *Estrés académico y sentido de coherencia en un grupo de estudiantes universitarios*. [Tesis de Licenciatura]. Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/6103>
- Bedoya-Lau, F., Matos, L. & Zelaya, E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuropsiquiatría*, 77(4), 262-270. <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/2195/2170>
- Boullosa, Galarza, G. I. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima*. [Tesis de Licenciatura]. Pontificia Universidad Católica del Perú. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.1204/4880>

- Bryant, M. (Ed). (2015). *Handbook on Emotion Regulation: Processes, Cognitive Effects and Social Consequences*. Nova.
- Cabanach, R., Fariña, F., Freire, C., González, P., & Del Mar, M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6 (1), 19-32. <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129327497002.pdf>
- Cabanach, R., Fernández, R., Souto, A., & Suárez, J. (2018). Regulación emocional y estrés en estudiantes universitarios de fisioterapia. *Revista Mexicana de Psicología*, 35(2), 167-178.
- Cabanach, R., Souto, A., & Cervantes, R. (2017). Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 57-67. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.07.002>
- Calaguas, G. (2011). College Academic Stress: Differences along gender lines. *Journal of social and Development Sciences*, 1(5), 194-201. <https://doi.org/10.22610/jsds.v1i5.644>
- Caldera, J., & Plascencia, J. (2015). Evaluación del estrés académico. Un estudio comparado entre carreras universitarias. *Revista educ@rnos*, 5(20), 11-30.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 1-5. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Revista Peruana de Psicología*, 27(2), 1729-4827. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Compare, A., Zarbo, C., Shonin, E., Van Gordon, W., & Marconi, C. (2014). Emotional Regulation and Depression: A Potential Mediator between Heart and Mind. *Cardiovascular psychiatry and neurology*, 2014, 1-10. <https://doi.org/10.1155/2014/324374>
- Cassaretto, M., Perez, C., Espinoza, M., Otiniano, F., Rodriguez, L. y Rubina, M., (2021). *Salud mental en universitarios del Consorcio de Universidades durante la pandemia*. Consorcio de Universidades. <https://www.consorcio.edu.pe/wp-content/uploads/2021/10/SALUD-MENTAL-CONSORCIO-DE-UNIVERSIDADES.pdf>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences (2nd ed.)*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Damásio, I., Pecci, N., Kleinsorge, R., Granero, A., Cerrato, S., Da Silva, O., & Lucchetti, G. (2017). Depression, Stress and Anxiety in Medical Students: A Cross-Sectional Comparison Between Students from Different Semesters. *Revista da Associação Médica*, 63(1),1-10. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.63.01.21>
- D'Augerot, M., Bayo, M., Gonzalez, R., & Bakker, L. (2018). Estrategias cognitivas de regulación emocional adaptativas y desadaptativas en adolescentes argentinos. Diferencias según sexo. *Anuario de Investigaciones*, (XXV), 413-421. <https://www.redalyc.org/journal/3691/369162253049/html/>
- D'acremont, M., & Linden, M. van der (2007). How is impulsivity related to depression in adolescence? Evidence from a French validation of the cognitive emotion regulation questionnaire. *Journal of Adolescence*, 30(2), 271-282. [10.1016/j.adolescence.2006.02.007](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.02.007)
- Diaz, T. (2013). Condiciones de vida durante la adultez: un reto para una vejez feliz. *Investigaciones en Seguridad Social y Salud*, 2013(15), 5-17.

- Díaz, L., & Suárez, N. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de Salud Pública*, 17(2), 300-313. <https://doi.org/10.15446/rsap.v17n2.52891>
- Domínguez, R., Guerrero, G., & Domínguez, J. (2015). Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. *Educación y ciencia*, 4(43), 31-40. <http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/313>
- Dominguez-Lara, S. (2017). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional sobre la ansiedad y depresión en universitarios: análisis preliminar. *Salud Uninorte*, 33(3), 315-321. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=817_53881006
- Dryman, M., & Heimberg, R. (2018). Emotion regulation in social anxiety and depression: a systematic review of expressive suppression and cognitive reappraisal. *Clinical Psychology Review*, 65, 17-42. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.07.004>
- Estrada, E., Maman, M., Gallegos, N., Mamani, H., & Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Revista AVFT*, 40(1). <https://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- Flores, P., Moretti, L., & Medrano, L. (2021). A narrative review of emotion regulation process in stress and recovery phases. *Heliyon*, 7(6), e07218 <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07218>
- García Cerón, M. (2004). *Relación de inteligencia emocional con estilos de afrontamiento que utilizan estudiantes universitarios*. [Tesis para obtención de título en licenciatura de psicología]. UNAM. México. <http://132.248.9.195/ppt2004/0327496/0327496.pdf>
- Gross, J. (Ed). (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Press. <https://www.guilford.com/books/Handbook-of-Emotion-Regulation/James-Gross/9781462520732/reviews>
- Gross, J., & Muñoz, R. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327
- Garnefski, N., van den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems. *European Journal of Personality*, 16, 403-420. <https://doi.org/10.1002/per.458>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2016). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, 32(7), 1401-1408. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1232698>
- Gross, J. (Ed). (2014). *Handbook on Emotion Regulation*. Guilford Press.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
- Gutiérrez, J., Montoya, L., Toro, B., Briñón, M., Rosas, E., & Salazar, L. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina*, 24(1), 7-17. <https://revistas.ces.edu.co/index.php/medicina/article/view/1011>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed.). México D.F.: McGraw-Hill.

- Hervás, G., & Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y Salud*, 19(2), 139-156. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_issuetoc&pid=1130-527420080002
- Hj Ramli, N., Alavi, M., Mehrinezhad, S., & Ahmadi, A. (2018). Academic Stress and Self-Regulation among University Students in Malaysia: Mediator Role of Mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1), 12. <https://doi.org/10.3390/bs8010012>
- Jermann, F., Van, M., D'Acromont, M., & Zermatten, A. (2006). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ): Confirmatory factor analysis and psychometric properties of the French translation, *European Journal of Psychological Assessment*, 22, 126–131. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.22.2.126>
- Martin, R. & Dahlen, E. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39, 1249–1260. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.06.004>
- Martín, M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99. <https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117>
- Iarovici, D. (2014). *Mental health issues and the university student*. Johns Hopkins University Press. <https://www.press.jhu.edu/books/title/10696/mental-health-issues-and-university-student>
- Lopategui, E. (20 de junio de 2000). *Estrés: concepto, causas y control*. Saludmed. <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>
- Mauss, I., & Tamir, M. (2014). Emotion goals: How their content, structure, and operation shape emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 361–375). The Guilford Press.
- Mayorga, N., Jardin, C., Bakhshaie, J., Garey, L., Viana, A., Cardoso, J., & Zvolensky, M. (2018). Acculturative stress, emotion regulation, and affective symptomology among Latino/a college students. *Journal of counseling psychology*, 65(2), 247. <https://doi.org/10.1037/cou0000263>
- McDuff, D., Kodra, E., Kaliouby, R., & LaFrance, M. (2017). A Large-Scale Analysis of Sex Differences in Facial Expressions. *PLoS ONE*, 12(4), 1-11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0173942>
- Medrano, L., Moretti, L., Ortiz, A., & Pereno, G. (2013). Validación del Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva en Universitarios de Córdoba, Argentina. *Psyke Santiago*, 22(1), 83-96. <https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.22.1.473>
- Monteiro, N., Balogun, S., & Oratile, K. (2014). Managing stress: The influence of gender, age and emotion regulation on coping among university students in Botswana. *International Journal of Adolescence and Youth*, 19(2), 153–173. <https://doi.org/10.1080/02673843.2014.908784>
- Nyklíček, I., Vingerhoets, A., & Zeelenberg, M. (2011) *Emotion Regulation and Well-Being*. Springer. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-1-4419-6953-8>
- Ordoñez, J.; Méndez, J., & Montané, A. (2021). Motivación y satisfacción académica de los estudiantes de educación: una visión internacional. *Educación XX1*, 24(1), pp. 45-68. <https://doi.org/10.5944/educXX1.26491>
- Palumbo, P., Medrano, L., Lussenhoff, F., González, J. & Curarello, A. (2011). Emociones positivas y negativas en futbolistas de alto rendimiento. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 3, 64-7. <https://doi.org/10.5872/psiencia/3.2.21>
- Pitchforth, J., Fahy, K., Ford, T., Wolpert, M., Viner, R. M., & Hargreaves, D. (2018). Mental health and well-being trends among children and young people in the UK, 1995– 2014: Analysis of repeated cross-sectional national health surveys. *Psychological Medicine*, 49, 1275–1285. <https://doi.org/10.1017/S0033291718001757>

- Pomerantz, E.M., Saxon, J.L. y Kenney, G.A. (2001). Self-evaluation: The development of sex differences. En G.B. Moskowitz (Ed.), *Cognitive social psychology: On the tenure and future of social cognition* (pp. 59-74). Mahwah, NJ: Erlbaum. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781410605887-9/self-evaluation-development-sex-differences-eva-pomerantz-jill-saxon-gwen-kenney>
- Rivas, V., Jiménez, C., Méndez, H., Cruz, M., Castillo, M., & Victorino, A. (2014). Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS. *Horizonte sanitario*, 13(1), 162-169. <https://revistas.ujat.mx/index.php/horizonte/issue/view/11>
- Rodríguez, I., Fonseca, G. M., & Aramburú, G. (2020). Estrés académico en alumnos ingresantes a la carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, *Argentina International journal of odontostomatology*, 14(4), 639-647. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2020000400639>
- Román, C., Ortiz, F., & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana De Educación*, 46(7), 1-8. <https://doi.org/10.35362/rie4671911>
- Santos, A., Simões, C., Cefai, C., Freitas, E., & Arriaga, P. (2021). Emotion regulation and student engagement: Age and gender differences during adolescence. *International Journal of Educational Research*, 109, 101830. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2021.101830>
- Schäfer, J., Naumann, E., Holmes, E., Tuschen, B., & Samson, A. (2016). Emotion Regulation Strategies in Depressive and Anxiety Symptoms in Youth: A Meta-Analytic Review. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2), 261–276. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0585-0>
- Troy, A., Shallcross, A., y Mauss, I. (2013). A person-by-situation approach to emotion regulation: Cognitive reappraisal can either help or hurt, depending on the context. *Psychological science*, 24(12), 2505-2514.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Vidal, J., Muntaner, A., & Palou, P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos Educativos*, 22, 181-195. <http://doi.org/10.18172/con.3369>
- Wang, X., Hegde, S., Son, C., Keller, B., Smith, A., & Sasangohar, F. (2020). Investigating Mental Health of US College Students During the COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), 1-11. <https://www.jmir.org/2020/9/e22817>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Weissman, J., Preston, S., Sebekos, E., Latorre, W., Alsaif, B., Krupp, K., & Darrow, W. (2016). Associations between Health and Academic Success at a Florida University: An Exploratory Cross-sectional Study. *Florida Public Health Review*, 13, 91-98.
- Winzer, R., Lindberg, L., Guldbrandsson, K., & Sidorchuk, A. (2018). Effects of mental health interventions for students in higher education are sustainable over time: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *PeerJ*, 6, e4598. <https://doi.org/10.7717/peerj.4598>