

UNIVERSIDAD & SOCIEDAD

ESTRÉS

Fecha de presentación: junio, 2025
Fecha de aceptación: octubre, 2025
Fecha de publicación: diciembre, 2025

Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SALUD: UN ANÁLISIS PRELIMINAR

STRESS AND ACADEMIC PERFORMANCE IN HEALTH STUDENTS: A PRELIMINARY ANALYSIS

Ditter Alejandro Diaz Tacu¹

E-mail: 180012@mail.unacar.mx

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-1094-8315>

Sara Esther Castillo Ortega¹

E-mail: scastillo@pampano.unacar.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4041-6644>

Juan Pablo Sánchez Domínguez^{1*}

E-mail: jsanchez@pampano.unacar.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6462-0968>

Ángel Esteban Torres Zapata¹

E-mail: macronutriente@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6066-3258>

¹Universidad Autónoma del Carmen. México.

* Autor para correspondencia

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Diaz Tacu, D. A., Castillo Ortega, S. E., Sánchez Domínguez, J. P., & Torres Zapata, A. E. (2025). Estrés y rendimiento académico en estudiantes de salud: un análisis preliminar. *Universidad y Sociedad* 17(6). e5616.

RESUMEN

La educación superior enfrenta retos por el aumento de la matrícula y la diversificación social, especialmente en áreas de salud. Factores como estrés, ansiedad y demandas académicas impactan el rendimiento estudiantil, exacerbando problemas emocionales. Este estudio analiza cómo el estrés afecta el rendimiento académico. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, con un alcance correlacional, un diseño no experimental y transversal. La muestra estuvo compuesta por estudiantes de segundo y cuarto semestre de programas de Licenciatura en el área de salud, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se utilizó la Escala de Estrés Percibido (EEP-10) para evaluar el nivel de estrés, y el rendimiento académico se determinó a partir de la clasificación de los promedios globales de calificaciones. La recolección de datos se realizó mediante un formulario en línea, cumpliendo con los lineamientos éticos de confidencialidad y privacidad. El estrés académico afecta significativamente a los estudiantes del área de la salud, siendo más prevalente en mujeres. En este estudio, un 92.6% de los participantes reportaron niveles de estrés en las categorías de "medio" y "alto", a pesar de estos índices, más de un 90% presentó un rendimiento académico en niveles de "bueno" y "excelente". En cuanto a la correlación entre las variables estudiadas no se observó una relación significativa. Los resultados descritos sugieren que, a pesar de los altos índices de estrés en la población estudiada la mayoría podría estar empleando algunas estrategias de afrontamiento ante las situaciones escolares estresantes moderando con ello el impacto sobre su rendimiento académico.

Palabras clave: Estrés académico, Rendimiento académico, Estudiantes de salud, Salud mental.

ABSTRACT

Higher education faces challenges due to increased enrollment and social diversification, especially in health areas. Factors such as stress, anxiety and academic demands impact student performance, exacerbating emotional problems. This study analyzes how stress affects academic performance. The research adopted a quantitative approach, with a correlational scope, a non-experimental and cross-sectional design. The sample was composed of second and fourth semester students of Bachelor's degree programs in the health area, selected by non-probabilistic convenience sampling. The Perceived Stress Scale (PSS-10) was used to assess the level of stress, and academic performance was



Esta obra está bajo una licencia internacional Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0.

determined from the classification of overall grade point averages. Data collection was conducted using an online form, complying with ethical guidelines of confidentiality and privacy. Academic stress significantly affects students in the health area, being more prevalent in women. In this study, 92.6% of the participants reported stress levels in the "medium" and "high" categories; despite these indices, more than 90% presented academic performance at "good" and "excellent" levels. As for the correlation between the variables studied, no significant relationship was observed. The described results suggest that, in spite of the high stress indexes in the studied population, most of them could be using some coping strategies to deal with stressful school situations, thus moderating the impact on their academic performance.

Keywords: Academic stress, Academic performance, Student health, Mental health.

INTRODUCCIÓN

La educación superior ha experimentado transformaciones significativas en los últimos años, impulsadas por procesos de popularización, diversificación social y aumento de la matrícula estudiantil. Estos cambios han permitido la inclusión de sectores previamente marginalizados, lo que a su vez ha incrementado el número de estudiantes con problemas de salud mental (Barrera & San Martín, 2021). En particular, la transición del nivel medio superior a la universidad implica un cambio importante tanto desde una perspectiva social como académica (Sánchez, 2024). Diversos factores pueden influir en el proceso de aprendizaje, impactando aspectos emocionales, psicológicos, familiares, académicos y laborales. De acuerdo con Trunce et al. (2020) las actividades académicas de los estudiantes al ser evaluada periódicamente y por diversos medios esta suele ser un mecanismo de estrés importante. Algunos estudios han encontrado que la prevalencia de estrés, depresión y ansiedad es mayor en las carreras relacionadas con la salud, en comparación con otras disciplinas universitarias y con la población general. Además, los estudiantes de primer año son los más afectados por estos trastornos psicoemocionales (Sánchez et al., 2022; Valdez et al., 2022).

Por otro lado, el rendimiento académico ha sido objeto de numerosas investigaciones que analizan los factores que lo afectan. Tradicionalmente, el rendimiento académico se ha vinculado al desarrollo de las capacidades y habilidades intelectuales necesarias para obtener altas notas. De acuerdo con Ruvalcaba (2021) en el campo de la investigación educativa el rendimiento académico suele operativizarse como el nivel de conocimientos adquiridos en los programas oficiales de estudio, siendo el resultado cuantitativo obtenido en las evaluaciones el indicador mayormente empleado como medida y evidencia de este constructo.

Los recientes cambios en el enfoque educativo han ampliado nuestra comprensión sobre el rendimiento académico, dejando en claro que el aprovechamiento en la escuela suele estar relacionado con diversos factores ambientales e individuales. Dentro de los componentes propios del alumno que pueden intervenir en su desempeño dentro del aula se ha destacado el papel del estrés (Sánchez et al., 2022), en este sentido, estudios recientes han demostrado que este factor puede afectar negativamente el rendimiento académico, alterando tanto el bienestar emocional como las capacidades cognitivas de los alumnos (Cassaretto et al., 2021; Torres et al., 2023a).

Cabe destacar que el estrés suele desencadenar cuando un individuo percibe una situación como amenazante o desafiante, alterando su equilibrio emocional. Los eventos que generan estrés suelen requerir un esfuerzo adicional y amenazar el bienestar físico, psicológico y conductual del individuo. La palabra estrés proviene del griego *Estrigere*, que significa causar tensión, y fue utilizada por primera vez en el siglo XIV (Espinosa et al., 2020). Este fenómeno ha sido ampliamente estudiado debido a sus efectos en la salud física y mental, así como en el rendimiento laboral, académico y deportivo (Trunce et al., 2020). De acuerdo con Saavedra (2022) existen diversas teorías para su comprensión, que abarcan enfoques fisiológicos, bioquímicos, psicológicos y sociales, y se distinguen tipos como el eustrés (estrés positivo) y el distrés (estrés negativo). En el ámbito académico, especialmente en carreras como Medicina, el estrés está vinculado a problemas familiares, económicos y de salud, lo que repercute significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes (Baquerizo et al., 2022). Investigaciones recientes subrayan la importancia de evaluar el nivel de estrés y la capacidad de adaptación de los individuos para prevenir efectos adversos. También se han desarrollado herramientas para medir el estrés y se ha destacado la necesidad de implementar programas que ayuden a mitigar sus efectos en los estudiantes (Huerta et al., 2023).

El estrés académico es un fenómeno complejo que afecta a los estudiantes universitarios, particularmente en disciplinas exigentes como las ciencias de la salud. Este estrés se manifiesta cuando los estudiantes perciben de manera negativa las demandas académicas, lo que genera angustia y dificulta su capacidad de afrontarlas (Torres et al., 2023). Este tipo de estrés puede tener consecuencias tanto físicas como psicológicas, tales como aumento de la frecuencia cardíaca, trastornos del sueño, ansiedad y alteraciones en el comportamiento, lo que impacta directamente en el rendimiento académico, especialmente en las calificaciones y el desempeño en exámenes. En las carreras del área de la salud, la carga de trabajo elevada y la presión docente aumentan los niveles de estrés, afectando la salud mental y reduciendo la capacidad cognitiva, lo que puede dar lugar a síntomas de ansiedad,

depresión y fatiga crónica (Escobar et al., 2021). Así, el estrés se ha relacionado con una disminución en el rendimiento académico, afectando tanto el aprendizaje como el bienestar emocional de los estudiantes (Huerta et al., 2023).

En este contexto, en el presente artículo se exponen los resultados de un estudio que tuvo como objetivo evaluar la relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del área de la salud, de una institución pública.

MATERIALES Y MÉTODOS

Esta investigación adoptó un enfoque cuantitativo, ya que se utilizó estadística para analizar los resultados obtenidos a través de una encuesta. El alcance fue correlacional, ya que se exploró la relación entre el estrés en estudiantes universitarios y su relación con el rendimiento académico. El diseño de la investigación fue no experimental y transversal, dado que se recolectaron datos en un momento y lugar específicos sin realizar intervenciones ni controles sobre la muestra, con el objetivo de obtener información descriptiva sobre el fenómeno en estudio (Hernández & Mendoza, 2018).

La población de estudio estuvo compuesta por 68 estudiantes universitarios matriculados en programas de Licenciatura en el área de salud. Para la selección de la muestra, se empleó un método no probabilístico por conveniencia. Los criterios de inclusión considerados fueron: estudiantes de segundo y cuarto semestre que estuvieran dispuestos a participar en la investigación. Se excluyeron a los estudiantes inscritos que señalaron no conocer su promedio de calificaciones, así como aquellos que cursaran un grado académico superior al cuarto semestre. Además, se excluyeron del estudio a los estudiantes que no respondieron adecuadamente las encuestas.

Para evaluar los niveles de estrés, se utilizó el cuestionario Escala de Estrés Percibida (EEP-10). Esta escala fue desarrollada originalmente por Cohen et al. (1983), diseñado específicamente para medir el estrés percibido en individuos. Para la presente investigación se utilizó la versión traducida al castellano, validada y adaptada en una muestra de escolares ecuatorianos por Canales & García (2021). Este cuestionario consta de diez preguntas que evaluaban los pensamientos y sensaciones relacionadas con el estrés. Cada ítem ofrece cinco posibles respuestas, con los siguientes valores asignados: nunca (0), casi nunca (1), de vez en cuando (2), a menudo (3) y muy a menudo (4). Para calificar el cuestionario, se suman los puntos obtenidos por cada participante. Cabe señalar que los ítems 4, 5, 7 y 8 se califican de forma inversa. Las normas de interpretación para los puntajes obtenidos fueron las siguientes: sin estrés (0 - 6 puntos), estrés bajo (7 - 13 puntos), estrés medio (14 - 20 puntos) y estrés alto (21 - 27 puntos). El instrumento presenta una consistencia

interna adecuada, con un coeficiente alfa de Cronbach entre 0,65 y 0,86, lo que respalda su fiabilidad (Campo et al., 2020; Canales & García, 2021).

Para determinar el rendimiento académico, se solicitó a cada estudiante participante en la investigación que proporcionara su Kardex, el cual fue revisado de manera individual. En este análisis, se consideraron únicamente los promedios generales obtenidos durante el semestre en curso y coincidente con el momento de la recolección de datos, con el fin de evaluar su relación con los niveles de estrés reportados. Para categorizar los promedios de calificaciones fue necesario clasificarlos por niveles empleando las siguientes categorías: nivel suficiente, promedios entre 60.0-69.9; nivel regular, entre 70.0-79.9; nivel bueno, entre 80.0-89.9; y excelente entre 90.0-100 (Sánchez et al., 2023).

La aplicación del Escala de Estrés Percibida (EEP-10) se realizó de manera digital a través de una plataforma en línea, utilizando un formulario de Google durante el mes de junio de 2023. La duración estimada para completar la escala fue de aproximadamente 10 minutos. La recolección de los *Karkex* de los participantes para su análisis y determinar el rendimiento académico se llevó acabo a mediado del mes de junio considerando que para este momento el promedio de calificaciones ya estaba en el expediente del alumno. A lo largo de todo el proceso, se garantizó el cumplimiento de los lineamientos éticos establecidos por la normativa mexicana correspondiente. Se aseguró la total confidencialidad y restricción de acceso a los datos obtenidos en cada evaluación, los cuales fueron utilizados exclusivamente para fines del investigador. Para salvaguardar la privacidad de los participantes, no se solicitó ningún dato personal identificativo, como nombres o correos electrónicos (Secretaría de Salud, 2012).

En cuanto al análisis estadístico, se describieron las características demográficas de la muestra, seguidas por medidas descriptivas y gráficas utilizadas para comprender la distribución de los datos. Posteriormente, se aplicaron pruebas de correlación, como los coeficientes de Pearson, con el propósito de evaluar la relación entre el estrés y el rendimiento académico. Además, se realizaron análisis de regresión para predecir el impacto del estrés en el rendimiento.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El estrés, considerado un problema de salud pública, afecta al 90% de los casos de ansiedad y depresión, siendo una de las principales causas de discapacidad según la OMS. En estudiantes del área de la salud, las altas exigencias académicas, prácticas clínicas y factores sociales generan desequilibrios emocionales, cognitivos y físicos, impactando el rendimiento académico e incluso

provocando el abandono escolar. Este rendimiento, vinculado al desarrollo de habilidades, depende de la capacidad para afrontar el estrés (Valdez et al., 2022).

En este estudio preliminar, la muestra está compuesta por 68 participantes con edades entre 18 y 29 años (media de 19.2 años), de los cuales el 22.06% (n=15) eran hombres y el 77.94% (n=53) mujeres, reflejando la predominancia femenina característica en programas del área de la salud (Hernández et al., 2021). La mayoría de los participantes se encuentra en los primeros años de formación universitaria, una etapa marcada por altas exigencias y adaptaciones que incrementan la vulnerabilidad al estrés.

En la Tabla 1 se presentan los resultados relacionados con el estrés para la población objeto de estudio.

Tabla 1: Datos descriptivos de los niveles de estrés global y por género.

	Nivel de estrés				
	Estadístico	Sin estrés	Estrés bajo	Estrés medio	Estrés alto
Población	f	0	5	26	37
	%	0	7.40	38.20	54.40
	\bar{x}	0	11.6	18.04	23.92
	\pm	0	1.5	2.07	2.57
Masculino	f	0	2	6	7
	%	0	13.30	40	46.70
	\bar{x}	0	11.5	17.67	23.57
	\pm	0	0.5	2.11	2.08
Femenina	f	0	3	20	30
	%	0	5.70	37.30	56.60
	\bar{x}	0	11.67	18.15	24
	\pm	0	1.87	2.06	2.68

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con los datos presentados en la Tabla 1, se observa que ningún participante se encuentra en el nivel de “sin estrés”, lo que refleja que todos los estudiantes experimentan al menos un nivel bajo. Un 54.4% de los participantes reportaron un nivel “alto” de estrés, seguido por un 38.2% que experimenta estrés “medio”. Estos hallazgos sugieren que la mayoría de los estudiantes enfrentan niveles elevados de estrés, lo que es consistente con la literatura previa que indica que el entorno académico y las altas exigencias curriculares son fuentes importantes de estrés en estudiantes universitarios, particularmente en aquellos de disciplinas como la salud (Flores & Maravi, 2021; Valdez et al., 2022).

Al analizar la distribución por sexo, se evidencia que las mujeres presentan un mayor porcentaje en las categorías que determinan un nivel “medio” y “alto” de estrés en comparación con los hombres. En términos específicos, el 56.6% de las mujeres se encuentran en la categoría de estrés “alto”, frente al 46.7% de los hombres, lo que podría indicar una mayor vulnerabilidad al estrés en este grupo. Estas diferencias entre géneros han sido reportadas en estudios previos, sugiriendo que las mujeres, debido a factores socioemocionales y a las expectativas académicas, pueden ser más susceptibles al estrés (Cassaretto et al., 2021; Silva et al., 2020; Torres et al., 2023a; Torres et al., 2023b). Sin embargo, es importante señalar que tanto hombres como mujeres presentan una alta prevalencia de estrés, lo que subraya la necesidad de abordar este problema de manera integral en los programas educativos.

Los resultados también muestran que los participantes con niveles más altos de estrés tienen puntuaciones promedio elevadas en la escala de estrés percibido, lo que confirma la relación entre los niveles de estrés y las percepciones subjetivas de los estudiantes sobre su bienestar. Esta asociación resalta la importancia de considerar el estrés como un factor clave que puede influir en el rendimiento académico y en la salud mental de los estudiantes. Los hallazgos de este estudio se alinean con investigaciones previas que sugieren que el estrés puede impactar negativamente tanto en la salud mental como en el rendimiento académico, lo que hace necesario el desarrollo de estrategias de intervención para mitigar sus efectos (Cassaretto et al., 2021; Torres et al., 2023a).

La Tabla 2 presenta la clasificación de los promedios académicos de los estudiantes, desglosada por género y categorizada en cuatro niveles de desempeño: Suficiente, Regular, Bueno y Excelente.

Tabla 2: Clasificación de los promedios de los estudiantes y su categorización por niveles.

	Nivel de RA				
	Estadístico	Suficiente	Regular	Bueno	Excelente
Población	f	1	5	35	27
	%	1.50	7.40	51.50	39.70
	\bar{x}	60.7	72.88	83.49	92.04
	\pm	0	3.12	3.63	2.08
Masculino	f	0	0	8	7
	%	0	0	53.30	46.70
	\bar{x}	0	0	82.02	92.28
	\pm	0	0	3.2	2.88
Femenina	f	1	5	27	20
	%	1.90	9.40	50.90	37.70
	\bar{x}	60.7	72.88	83.93	91.95
	\pm	0	3.12	3.54	2

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con los resultados obtenidos para el rendimiento académico (Tabla 2), se puede evidenciar que más del 90% de los alumnos se ubicó en las categorías de “Bueno” y “Excelente”. Este hallazgo coincide con estudios previos que indican que los estudiantes universitarios con un buen manejo del estrés académico tienden a tener mejores resultados académicos (Calatayud et al., 2022). Sin embargo, es importante destacar las diferencias observadas por género, ya que mientras los participantes masculinos se concentran únicamente en las categorías de niveles superiores, mientras que el grupo femenino presentan una distribución más heterogénea, incluyendo un pequeño porcentaje en las categorías de niveles “suficiente” y “regular”. Esto puede sugerir que las universitarias enfrentan desafíos adicionales en su rendimiento académico, lo cual ha sido reportado en investigaciones que señalan que el género femenino experimenta mayores niveles de ansiedad ante la evaluación académica (Cassaretto et al., 2021; Torres et al., 2023a).

En relación con la asociación entre las variables, los resultados se presentan en la Tabla 3.

Tabla 3: Estadísticos de correlación entre las variables de estudio.

Estadísticos	Resultados
Coef. De correlación de Pearson	-0.01
Coef. De determinación	0 ≈ 0.02%
Ecuación de regresión lineal	$Y = aX + b$
Pendiente	-0.01
Ordenada	3.51
Fiabilidad y validez	
Coef. de fiabilidad	-0.01
Índice de fiabilidad	0.12
Coeficiente de validez	0.07
Coeficiente de determinación	0
Coeficiente de alineación	1
Coeficiente de valor predictivo	0

Fuente: Elaboración propia

Los resultados correlación reflejan una relación débil entre las variables estudiadas, como lo demuestra el coeficiente de correlación de Pearson de -0.01. Este hallazgo es sorprendente, considerando que múltiples estudios han reportado una relación significativa, aunque generalmente negativa, entre el estrés y el rendimiento académicos. Por ejemplo, investigaciones como la de Espinosa et al. (2020) encuentran que niveles elevados de estrés pueden perjudicar

el desempeño estudiantil al afectar la concentración, la motivación y las habilidades para resolver problemas. En contraste, los datos de este estudio sugieren que el estrés académico no influye de manera directa en el rendimiento académico de los estudiantes analizados.

El coeficiente de determinación refuerza la idea de que el estrés no explica la variabilidad en el rendimiento académico. Esto puede interpretarse desde varias perspectivas. Por un lado, es posible que los estudiantes de esta muestra cuenten con estrategias eficaces de afrontamiento que mitigan los efectos del estrés en su desempeño, como lo sugieren estudios previos que asocian habilidades como la planificación y la regulación emocional con un menor impacto del estrés (Valdez et al., 2022). Por otro lado, también podría indicar que otros factores, como la motivación intrínseca, el apoyo social o las características del entorno académico, están desempeñando un rol más determinante, minimizando el impacto del estrés (Torres et al., 2022).

La ecuación de regresión lineal obtenida confirma una relación débil y no significativa entre el estrés y el rendimiento académico. Si bien la pendiente negativa concuerda con estudios que han identificado una relación inversa, la magnitud de este efecto es tan pequeña que carece de relevancia práctica. Esto contrasta con hallazgos como los de Huerta et al. (2023) y Trunce et al. (2020) quienes reportan una pendiente más pronunciada, sugiriendo que los estudiantes con mayores niveles de estrés tienden a experimentar caídas notables en su rendimiento.

La falta de correlación significativa también puede estar relacionada con la variabilidad individual en la percepción y el manejo del estrés. Por ejemplo, mientras que algunos estudiantes ven las demandas académicas como una fuente de presión negativa, otros pueden percibirlas como un desafío que estimula su desempeño (Espinosa et al., 2020). Esta dualidad en la respuesta al estrés puede explicar la dispersión observada en los datos y la ausencia de una tendencia clara.

Otro aspecto relevante es la baja fiabilidad y validez del modelo, con un coeficiente de fiabilidad de -0.01 e índice de fiabilidad de 0.12. Estos indicadores sugieren que las medidas empleadas no capturan de manera consistente la relación entre estrés y rendimiento académico. En este sentido, investigaciones como la de Morales et al. (2021) han señalado la importancia de incluir variables mediadoras, como la resiliencia o el apoyo social, para entender de manera más completa esta relación.

Este estudio presenta algunas limitaciones, tal es el caso del uso de un muestreo no probabilístico por conveniencia y un diseño transversal, que impiden generalizar los resultados y establecer relaciones causales entre el estrés y el rendimiento académico. Además, los datos autorreportados pueden estar sujetos a sesgos. Futuras

investigaciones deberían emplear diseños longitudinales, muestras más representativas y explorar factores mediadores como la resiliencia o el apoyo social. También se recomienda desarrollar intervenciones específicas para reducir el estrés y mejorar las estrategias de afrontamiento, utilizando una variedad de instrumentos que permitan capturar los diferentes aspectos del estrés académico y su impacto en el desempeño.

CONCLUSIONES

El estrés académico, identificado como un problema de salud pública, afecta significativamente a los estudiantes del área de la salud debido a las altas exigencias académicas, las prácticas clínicas y factores sociales que generan desequilibrios emocionales, cognitivos y físicos. En este estudio, se observó que más del 90% de los participantes experimentan estrés en niveles "medio" o "alto", siendo el género femenino las más afectadas, lo que coincide con investigaciones previas que señalan una mayor vulnerabilidad al estrés en este grupo poblacional. Sin embargo, a pesar de estos niveles elevados de estrés, la mayoría de los estudiantes presenta un rendimiento académico "alto", con más del 90% clasificados en las categorías de "bueno" o "excelente". Sorprendentemente, no se identificó una correlación significativa entre el estrés y el rendimiento académico, lo que sugiere la influencia de factores moderadores como estrategias de afrontamiento, apoyo social y características individuales que amortiguan el impacto del estrés. Estos resultados enfatizan la importancia de que las instituciones educativas promuevan intervenciones integrales que incluyan el fortalecimiento de habilidades de regulación emocional y afrontamiento, con el fin de mitigar el impacto del estrés y favorecer tanto el bienestar como el éxito académico de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baquerizo Quispe, N. S., Miguel Ponce, H. R., Castañeda Marinovich, L. F., Romero Mejía, A. J., & Aquino Canchari, C. R. (2022). Asociación entre presencia de estrés, depresión y/o ideación suicida con el rendimiento académico en estudiantes de medicina de una Universidad peruana en medio de la pandemia por COVID-19. *Revista Médica De Rosario*, 88(1), 7-15. <https://revistamedicaderosario.org/index.php/rm/article/view/166>
- Barrera Herrera, A., & San Martín, Y. (2021). Prevalencia de Sintomatología de Salud Mental y Hábitos de Salud en una Muestra de Universitarios Chilenos. *Psykhe*, 30(1). <https://doi.org/10.7764/psykhe.2019.21813>
- Calatayud Mendoza, A. P., Apaza Mamani, E., Huaquisto Ramos, E., Belizario Quispe, G. & Inquilla-Mamani, J. (2022). Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (Puno, Perú). *Revista Educación*, 46(2), 1-18. <http://doi.org/10.15517/revedu.v46i2.47551>

- Campo Arias, A., Pedrozo Cortés, M. J., & Pedrozo Pupo J. C. (2020). Escala de estrés percibido relacionado con la pandemia de COVID-19: una exploración del desempeño psicométrico en línea. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 49(4), 229–230. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.05.005>
- Canales Yauri, M., & García Pérez, G. J. (2021). *Adaptación de Perceived Stress Scale (PSS-10) en la población de adultos jóvenes de Lima Metropolitana, 2021.* (Tesis de Grado). Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/76683>
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2), e482. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(2), 385–96. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Escobar Domingo, M. J., Piedrahíta Yusti, I., Becerra, L., Moreno, F., Ortega, J. G., & Moreno, S. (2021). Relación entre la disminución del estrés académico y la práctica de yoga en estudiantes de las áreas de la salud. Revisión de la literatura. *Universitas Medica*, 62(4), 60-77. <https://doi.org/10.11144/javeriana.umed62-4.yoga>
- Espinosa Castro, J. F., Hernández Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., & Bermúdez Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *AVFT-archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39(1), 63-69. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032>
- Flores Ramos, S. N., & Maravi Zorrilla, Y. A. (2021). *Estrés académico y hábitos alimentarios de estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de la Universidad María Auxiliadora, 2020.* (Tesis de grado). Universidad María Auxiliadora. <https://hdl.handle.net/20.500.12970/464>
- Hernández Muñoz, H., Pérez Villablanca, L., Contreras Seguel, N., & Matus Betancourt, O. (2021). La inclusión y su importancia en la educación médica. Análisis del escenario chileno: una revisión sistemática. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 24(4), 211-217. <https://dx.doi.org/10.33588/fem.244.1137>
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.* McGraw Hill Education. <http://repositorio.uasb.edu.bo/handle/20.500.14624/1292>
- Huerta Reyes, M., Pérez García, L. E., López González, J., Uscanga Hermida, R., & Ríos Carrillo, P. (2023). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios de la carrera de Médico Cirujano. *Revista Mexicana de Medicina Forense*, 8(1), 1-19. <https://www.medicgraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=112324>
- Morales Navarro, M. A., Rojas Lillo, L. A., Guzmán Utreras, E. A. E., & Baeza Ugarte, C. G. (2021). Estrés, autoeficacia, apoyo-social y personalidad en estudiantes del Programa de Acceso y Acompañamiento Efectivo a la Educación Superior. *Revista Educación*, 46(1), 336–350. <https://doi.org/10.15517/revedu.v46i1.45585>
- Ruvalcaba Estrada, O. (2021). El examen de ingreso y los enfoques de aprendizaje como predictores del desempeño académico en estudiantes de medicina de una universidad privada del noreste de México. *RIEE | Revista Internacional De Estudios En Educación*, 21(2), 74-91. <https://doi.org/10.37354/riee.2021.214r>
- Saavedra, C. (2022). Eustrés y distrés: revisión sistemática de la literatura. *Cuadernos Hispanoamericanos De Psicología*, 22(2), 1–9. <https://doi.org/10.18270/chps.v22i2.4415> <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9338795>
- Sánchez Domínguez, J. P., Damián Mendoza, E., Pozo Osorio, M. C., & Baz Salinas, E. A. (2022). Estrés académico y ansiedad en estudiantes de psicología. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 10(1). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i1.3283>
- Sánchez Domínguez, J. P., Telumbre Terrero, J. Y., Pozo Osorio, M. C., & González Pérez, S. (2023). Comprensión lectora, estilos de aprendizaje y rendimiento académico en universitarios. *Quaderns De Psicologia*, 25(3), e1878. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1878>
- Sánchez Echeverri, D. M. (2024). La articulación en la transición de la educación media a la educación superior, el caso colombiano: Universidad en Tu Colegio. *Praxis Educativa*, 28(1), 1-18. <https://doi.org/10.19137/praxiseducativa-2024-280108>
- Secretaría de Salud. (2012). *NORMA Oficial Mexicana NOM-012-SSA3-2012, Que establece los criterios para la ejecución de proyectos de investigación para la salud en seres humanos.* https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/profesionalesSalud/investigacionSalud/normativaNac/4_NOM-012-SSA-3-2012.pdf
- Silva Ramos, M., López Cocotle, J. J., & Meza Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83. <https://doi.org/10.33064/iycuua2020792960>
- Torres Zapata, Á. E., Pérez Jaimes, A. K., Brito Cruz, T. del J., & Estrada Reyes, C. U. (2022). Rendimiento y clima escolar en la unidad de aprendizaje de bioquímica. *Información tecnológica*, 33(2), 225-234. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642022000200225>

Torres Zapata, Á. E., Torres Zapata, A., Acuña Lara, J. P., Moguel Ceballos, J. E., & Brito Cruz, T. del J. (2023b). Burnout, estrés y autoestima sobre el rendimiento académico en universitarios del área de la salud. *Revista Transdisciplinaria De Estudios Sociales Y Tecnológicos*, 3(1), 47–60. <https://doi.org/10.58594/rtest.v3i1.63>

Torres Zapata, Á. E., Zarza García, A. L., Acevedo Olvera, G. E., & de Jesús Brito-Cruz, T. (2023a). Burnout y rendimiento académico en estudiantes universitarios ante pandemia de Covid-19. *Revista-e IBN SINA*, 14(1), 1–15. <https://doi.org/10.48777/ibnsina.v14i1.1340>

Trunce Morales, S., Villarroel Quinchalef, G., Arntz Vera, J., Muñoz Muñoz, S., & Werner Contreras, K. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación En Educación Médica*, 9(36), 8-16. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>

Valdez López, Y. C., Marentes Patrón, R. A., Correa Valenzuela, S. E., Hernández Pedroza, R. I., Enríquez Quintero, I. D., & Quintana Quintero, M. O. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*, 21(65), 248-270. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.441711>