



ARTÍCULO REVISIÓN

Caracterización del estrés psicológico en los estudiantes universitarios

Characterization of psychological stress in university students

Caracterização do Estresse Psicológico em Estudantes Universitários

Lisset Puentes-Martínez ¹✉ , Geydi Pérez-Montano ¹ , Maidielis Castillo-Morejón ¹ , Ana Beatriz Díaz-Rábago ¹ 

¹Universidad de Ciencias Médicas de Pinar del Río. Facultad de Ciencias Médicas Dr. Ernesto Guevara de la Serna. Pinar del Río, Cuba.

Recibido: 17 de mayo de 2025

Aceptado: 01 de julio de 2025

Publicado: 06 de agosto de 2025

Citar como: Puentes-Martínez L, Pérez-Montano G, Castillo-Morejón M, Díaz-Rábago AB. Caracterización del estrés psicológico en los estudiantes universitarios. Rev Ciencias Médicas [Internet]. 2025 [citado: fecha de acceso]; 29(2025): e6783. Disponible en: <http://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/6783>

RESUMEN

Introducción: El estrés es un fenómeno que afecta a la población mundial, con una incidencia cada vez mayor en la actualidad, causando enfermedades y trastornos de diversa índole. Los estudiantes universitarios, y en especial aquellos que cursan carreras de la salud, también experimentan los efectos de este proceso, vinculado a su alta carga docente, entre otros factores.

Objetivo: Describir el comportamiento ante el estrés en estudiantes universitarios.

Métodos: Para ello, se consultaron 40 artículos científicos sobre el tema, obtenidos de las bases de datos EBSCO, Medline, Scielo y Google Académico, y se utilizaron 25 como referencias bibliográficas, predominando los artículos publicados en los últimos cinco años y otros por su relevancia.

Desarrollo: El estrés surge cuando percibimos una amenaza para la cual no contamos con los recursos suficientes. Si se mantiene durante un tiempo prolongado, causa diversas patologías, tanto físicas como mentales, y puede afectar a todo el organismo. Los estudiantes universitarios, con una gran carga de asignaturas, la presión del profesorado y la familia, y los problemas propios de su edad, son muy susceptibles a sufrir estrés, en concreto estrés académico, con diversas manifestaciones que pueden llevar al abandono escolar. Entre estos jóvenes se aprecian diversos estilos de afrontamiento. Los estudiantes de ciencias médicas perciben con especial rigor las exigencias de la vida universitaria debido a las características de estas carreras.

Conclusiones: La presencia de estrés académico se revela en estudiantes universitarios con diversos trastornos asociados y estilos de afrontamiento variables.

Palabras clave: Estrés; Estudiantes Universitarios; Estrés Académico.

ABSTRACT

Introduction: stress is a phenomenon affecting the global population, with an increasing incidence today, causing various illnesses and disorders. University students, especially those pursuing health-related careers, also experience the effects of this process, linked to their heavy course loads, among other factors.

Objective: to describe stress-related behavior in university students.

Methods: for this purpose, 40 scientific articles on the topic were consulted, obtained from the EBSCO, Medline, Scielo, and Google Scholar databases. Twenty-five were used as bibliographic references, with a predominance of articles published in the last five years and others selected due to their relevance.

Development: stress arises when we perceive a threat for which we lack sufficient resources. If sustained over a prolonged period, it causes various pathologies, both physical and mental, and can affect the entire body. University students, with a heavy course load, pressure from teachers and family, and problems specific to their age, are highly susceptible to stress, specifically academic stress, with various manifestations that can lead to dropping out of school. Diverse coping styles are observed among these young people. Medical students perceive the demands of university life with particular severity due to the characteristics of these programs.

Conclusions: the presence of academic stress is revealed in university students with various associated disorders and variable coping styles.

Keywords: Stress, University Students, Academic Stress.

RESUMO

Introdução: o estresse é um fenômeno que afeta a população global, com incidência crescente na atualidade, causando diversas doenças e transtornos. Estudantes universitários, especialmente aqueles que buscam carreiras na área da saúde, também vivenciam os efeitos desse processo, atrelados à alta carga horária docente, entre outros fatores.

Objetivo: descrever os comportamentos de estudantes universitários em resposta ao estresse.

Métodos: para tanto, foram consultados 40 artigos científicos sobre o tema, obtidos nas bases de dados EBSCO, Medline, Scielo e Google Acadêmico, sendo utilizados 25 como referências bibliográficas, com predomínio de artigos publicados nos últimos cinco anos e outros pela relevância.

Desenvolvimento: o estresse surge quando percebemos uma ameaça para a qual não temos recursos suficientes. Se mantido por um período prolongado, causa diversas patologias, tanto físicas quanto mentais, e pode afetar todo o corpo. Estudantes universitários, com carga horária pesada, pressão de professores e familiares e problemas específicos da idade, são altamente suscetíveis ao estresse, especialmente o estresse acadêmico, com diversas manifestações que podem levar à evasão escolar. Entre esses jovens, observam-se diversos estilos de enfrentamento. Estudantes de medicina percebem as demandas da vida universitária com particular rigor devido às características desses programas.

Conclusões: a presença de estresse acadêmico é revelada em estudantes universitários com diversos transtornos associados e estilos de enfrentamento variados.

Palavras-chave: Estresse; Estudantes Universitários; Estresse Acadêmico.

INTRODUCCIÓN

El estrés se considera como la respuesta del individuo ante las condiciones que le amenazan y que le son difíciles de manejar. Cuando el estrés se registra en un entorno escolar y se perciben demasiadas situaciones estresantes, los involucrados incrementan esfuerzos cognitivos y conductuales, llamados estilos o estrategias de afrontamiento, con el fin de adaptarse y tener pocos daños para la salud física y psicológica.⁽¹⁾

Los autores definen al estrés como un proceso dinámico que surge de la interacción del individuo con su entorno, en el que la persona realiza dos evaluaciones: primero, valora si la situación actual lo beneficia o perjudica; y segundo, evalúa si posee los recursos necesarios para enfrentar la demanda. El estrés emerge cuando se percibe que la demanda supera los recursos del individuo. Cabe resaltar que el estrés es una respuesta adaptativa y cotidiana que genera una reacción que ayuda a enfrentar nuevos retos o situaciones que percibimos como amenazantes o peligrosas. Por ende, es un recurso necesario que permite adaptarnos a las demandas del entorno. Sin embargo, cuando la respuesta es excesiva o crónica puede afectar negativamente la salud de las personas.⁽²⁾

Actualmente el estrés es considerado un problema de salud pública; la exposición continua de las personas a altos niveles de situaciones estresantes puede generar reacciones psicológicas o físicas, y si estas se repiten de forma constante, los efectos negativos que resultan pueden favorecer la aparición de enfermedades e influir en las emociones y en el aprendizaje.⁽³⁾

El estrés puede provenir de diferentes circunstancias y contextos. Particularmente, el contexto universitario desafía a los estudiantes a situaciones y estímulos específicos que podrían resultarles estresantes, tales como el establecimiento de horarios nuevos, las continuas evaluaciones, la sensación de incertidumbre sobre el futuro profesional, entre otros aspectos. Por ello, para identificar las características y matices que se podrían presentar en el entorno educativo, se propone el término estrés académico para referirse a la experiencia de estrés en este contexto.⁽²⁾

La universidad es la encargada de formar profesionales con habilidades para innovar, investigar, ser agentes de mejoramiento y cambio social, a través de procesos de formación que involucren todas las facetas del ser humano. En el cumplimiento de su misión y en el marco de una formación integral, esta debe implementar diversas estrategias que se adecuen a las constantes transformaciones sociales, políticas, económicas y culturales de su contexto. En tal sentido, la educación universitaria constituye un periodo de muchas tensiones para los estudiantes de todo el mundo, el cual se ha asociado a altos niveles de estrés, ansiedad y depresión.⁽⁴⁾

El estrés académico, son cargas mentales y emocionales que el estudiante los interpreta como estresores; es decir, el sujeto identifica a esta variable como una amenaza, desafío o cargas a los que puede responder diligentemente o no. Barraza y lo define como un proceso sistémico de carácter adaptativo y psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido a una serie de demandas en el centro educativo, provocando dificultades en su salud y desequilibrio emocional; además, consta de tres factores: Estímulos estresores: son elementos o actividades escolares que genera presión o sobrecarga al estudiante, generando un valor de pérdida, emociones negativas. Síntomas, refiere las manifestaciones que presentan los estudiantes frente a los estímulos estresores, dichas manifestaciones pueden ser físicas, psicológicas y comportamentales. Estrategias de Afrontamiento, expresa técnicas y conductas teniendo como objetivo recuperar el equilibrio sistémico, ver los problemas de forma positiva, hablar sobre las situaciones que le molestan o le preocupa, busca ayuda de un profesional.⁽⁵⁾

Por los elementos antes expuestos el presente trabajo tiene como objetivo **describir el comportamiento del estrés en estudiantes universitarios.**

Para la realización del presente trabajo se revisó la literatura científica en función de recopilar información acerca del comportamiento del estrés en estudiantes de la enseñanza superior, consultando para ello las bases de datos Medline, Scielo y Google Académico. Fueron revisados 40 artículos consultados, seleccionando 25 como referencias bibliográficas. Predominaron las publicaciones realizadas durante los últimos cinco años, seleccionando además aquellas más citadas y cuyo diseño metodológico se correspondiera con los propósitos del presente estudio. Los criterios de inclusión de los artículos para ser seleccionados, fueron: estudios realizados en estudiantes universitarios, en todo tipo de carreras, incluyendo las ciencias médicas, publicados en inglés o español. Para recuperar la información se emplearon estrategias de búsqueda avanzada, mediante la búsqueda con el empleo de los términos: "estrés", "universitarios".

Se cumplió con los principios de la ética, respetando los criterios y aportes de las investigaciones revisadas.

DESARROLLO

El término estrés proviene de la física y hoy se estudia con mayor fuerza en el campo de las ciencias de la salud, particularmente en el proceso salud-enfermedad, con sus tres variantes fundamentales: biológica, psicológica y social, de las cuales las dos primeras son las más connotadas y estudiadas. Ocupa nuestro interés el estrés psicológico, a cuyo estudio, evolución y difusión han contribuido algunos autores emplean como punto de partida la concepción biológica de Hans Selye.⁽⁴⁾

Arpi Barazorda,⁽⁶⁾ dan a conocer que el estrés se comprende como una extensa escala entre las experiencias donde actúan la tensión, el agobio, el cansancio, el nerviosismo y otras percepciones semejantes, como la desmedida presión académica, laboral o de otro aspecto. Por consiguiente, en el siglo XIX, Claude Bernard, retomaría la importancia del origen del estrés interpretándolo particularmente entre "estímulos estresores" y "las situaciones estresantes"

Se ha llegado a considerar al estrés como el causante de un gran número de patologías y problemáticas de diferente tipología las cuales abarcan varios campos, como lo son el personal, el académico, el laboral, el social, entre otros, además se le procura el mérito por agravar problemáticas y patologías preexistentes, generando cuadros preocupantes para el abordaje social. Los índices de estrés en los jóvenes han aumentado en la actualidad, puesto que este sector de la población está expuesto a diversos factores de estrés, por lo cual están en mayor riesgo de desarrollar o recaer en este tipo de problemáticas e incluso se pueden ver afectados por muchos otros problemas de salud mental, como lo pueden ser los trastornos de ansiedad, adaptación, de conducta, emocionales, de desarrollo, los cuales a su vez se relacionan con problemas emociones, de convivencia, problemas familiares, de relaciones, abuso de sustancias, entre otros.⁽⁷⁾

El afrontamiento, término no tan popular como el de estrés, pero imprescindible para comprender la respuesta ante el mismo, forma parte de los recursos psicológicos de cualquier individuo y es una de las variables personales declaradas como participantes en los niveles de calidad de vida, a la cual se atribuye un gran valor e importancia en las investigaciones sobre la calidad de vida y el bienestar psicológico. El afrontamiento "es el proceso a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresantes y las emociones que ello genera".⁽⁸⁾

El estrés en los jóvenes no solamente se presenta frente a la carga académica, el tempo con el que cuentan para realizar las actividades y los recursos disponibles de información, competencias y apoyos profesionales y de compañeros. También los factores de tipo familiar suelen presentarse por los conflictos característicos de la edad, dado que la calidad de las relaciones afectivas con sus padres, en especial con las madres. Los padres que critican y rechazan a sus hijos adolescentes tienen mayores conflictos con ellos.⁽⁹⁾

El estrés asociado con las demandas educativas se conoce como estrés académico y según el modelo cognoscitivo sistémico, este fenómeno es consecuencia del malestar causado por el factor estresante que conduce a una pérdida del equilibrio sistémico, obligando al individuo a movilizar recursos para buscar restablecer su equilibrio. Un nivel de estrés tolerable durante un período razonable puede servir como un estimulante importante para hacer frente a los desafíos de la vida; sin embargo, el estrés crónico puede afectar seriamente la salud emocional, psicológica y física de un estudiante.⁽¹⁰⁾

Se ha conceptualizado también al estrés académico como un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: el alumno se ve sometido a estresores, ellos provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio), ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.⁽¹¹⁾

Otros autores también plantean, siguiendo la misma idea, que el estrés asociado al ambiente educacional o estrés académico se define como aquellos estímulos o factores del ámbito educativo (autonomía, eventos, problemas de adaptación, relaciones interpersonales profesor-estudiante, estudiante-estudiante, entre otros) que presionan o sobrecargan al educando e influyen sobre su rendimiento; lo que constituye actualmente un problema de alcance mundial con tendencia al ascenso.⁽¹²⁾

Para Marín Laredo MM,⁽¹³⁾ cualquier situación que perturbe la armonía e interfiera en las actividades de la clase puede ser fuente de estrés y, ciertamente, afecta el funcionamiento académico en el acontecer educativo.

En el estado de arte sobre el estrés académico, elaborado a partir de una base de datos constituida por 60 investigadores realizadas entre 1996 y 2006 en Latinoamérica y España, se identifican 11 estresores entre los que destacan: falta o límite de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, sobrecarga académica, de estudio, de tareas o de trabajo escolares, realización de un examen, la tarea de estudio y la evaluación de los profesores.⁽¹⁴⁾

Lara Barrón AM,⁽¹⁵⁾ 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. Las reacciones conductuales más relevantes son deterioro del desempeño, tendencia a polemizar, aislamiento, desgano, tabaquismo, consumo de alcohol u otros, ausentismo, nerviosismo, aumento o reducción de apetito y sueño.

El ingreso a la Universidad usualmente coincide con el segundo estadio de la adolescencia y a su vez, constituye la entrada a una situación social de desarrollo que se distingue por nuevas complejidades para el desenvolvimiento de los jóvenes. Este tránsito, obliga a los jóvenes a desarrollar una serie de conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y valores que les permiten una adaptación activa a las nuevas exigencias, nuevos tipos de interacciones entre iguales, de pareja y también a las nuevas oportunidades de libertad y de placeres ya mucho más independientes del tutelaje familiar.⁽¹⁶⁾

Sin duda, la incorporación de un estudiantes en la universidad, implica afrontar cambios importantes en la forma de enfocar el aprendizaje que se da, mayor autonomía e iniciativa, cambios en la metodología de enseñanza y evaluación de las competencias, y, en muchos casos, en la esfera personal, cambios que se dan en las redes de apoyo social y aplicación a un nuevo entorno, factores estos que podrían aumentar el riesgo que los estudiantes en el acceso a la universidad generen sintomatología clínica.⁽¹⁷⁾

Para el caso particular del estrés en los estudiantes universitarios, se pueden citar algunos antecedentes que constituyen punto de partida para el estudio del objeto y campo de acción correspondiente. Barraza estudió el estrés académico en 60 alumnos de postgrado en México.

Los resultados demostraron que los alumnos de postgrado presentaban un nivel medianamente alto de estrés, ocho atribuyendo dicho nivel a la sobrecarga de tareas y al tiempo limitado para hacer el trabajo. De igual manera, pudieron observar, que los síntomas que indicaron la presencia del estrés fueron los trastornos en el sueño y los problemas de concentración. En ese mismo año, García Bravo,⁽¹⁸⁾ en Estados Unidos evaluaron el estrés académico en 392 estudiantes entre norteamericanos y extranjeros de dos universidades distintas, aplicándoles el Cuestionario de información demográfica y la Escala de Estrés Académico. Encontraron que existen diferencias culturales en cuanto a la percepción y manejo del estrés, pues los estudiantes norteamericanos manifestaron mayor estrés que los extranjeros.

Otras investigaciones han explorado también la relación entre el estrés y el desempeño académico, así como su influencia en el bienestar emocional de los estudiantes. Pozos-Radillo BE, Preciado-Serrano ML y sus cols,⁽¹⁾ destacan la influencia directa del estrés en el rendimiento académico, subrayando la importancia de comprender esta relación para implementar estrategias efectivas de intervención. Asimismo, Avalos Guijarro A de Á,⁽¹⁹⁾ señalan la relevancia de la inteligencia emocional percibida en el bienestar subjetivo de los estudiantes, destacando su conexión con el estrés percibido y el rendimiento académico.

Existen recursos que permiten minimizar las consecuencias antes descritas. Las estrategias de afrontamiento del estrés son herramientas efectivas para modificar el agente estresor y facilitar el control emocional mediante la regulación de emociones que provocan las situaciones estresantes. El uso de estrategias de afrontamiento adecuadas puede minimizar los riesgos y subsanar el estado de estrés en la que un estudiante se encuentre. En este sentido, y considerando que cada individuo reacciona de manera diferente frente a un evento estresor, es necesario identificar estrategias adecuadas para revertir la condición estresante y sus síntomas.⁽²⁰⁾

Los estilos de afrontamiento son procedimientos en los que la persona reacciona ante una situación de estrés que depende de sus valores, metas o creencias. Existen tipos de estilo de afrontamiento que sin duda aplican en la situación, cabe mencionar que un estilo común es, "Centrado en la situación del problema", en donde se realiza la resolución del problema central. Las estrategias de afrontamiento son las acciones especializadas en estar en contacto directo con el entorno que desencadene el estrés

En relación con las estrategias de afrontamiento, se aprecia en investigación realizada en estudiantes universitarios de Santiago de Chile, que la referida a reevaluación positiva es diferente y mayor porcentualmente en Terapia Ocupacional con 53,1 % respecto a las demás carreras que no alcanzan el 15 % ($p < 0,01$). Esto coincide con las reacciones psicológicas antes el estrés académico y lo indicado por Clarke y sus colaboradores en su estudio con alumnos sudafricanos.⁽²¹⁾

Otros estudios sugieren que existen diversos estilos de afrontamiento ante el estrés, algunos de ellos en estudiantes de enfermería son en primer lugar el afrontamiento activo emocional que abarca el humor, la reformulación positiva, etc.; en segundo lugar, las estrategias de afrontamiento centrado en el problema que abarca el afrontamiento activo, la planeación, etc; y finalmente las estrategias de afrontamiento menos utilizadas fueron las de evitación. De igual forma, se demostró que estudiantes universitarios de alguna carrera del área de la salud mantienen preferencia por estrategias de afrontamiento como la reevaluación positiva, la búsqueda de apoyo y la planificación.⁽²²⁾

Precisamente, en carreras de las ciencias médicas se ha investigado por varios autores el fenómeno del estrés, y cómo este afecta a los estudiantes de dichas especialidades. La educación médica constituye un período de muchas tensiones para los estudiantes de todo el mundo y se ha asociado a altos niveles de estrés, ansiedad y depresión. Las universidades médicas son responsables de garantizar que los estudiantes tengan conocimientos y habilidades adecuados antes de iniciar sus vidas profesionales. Desafortunadamente, algunos aspectos del proceso de entrenamiento conllevan a consecuencias negativas para su salud emocional y física.⁽²³⁾

La medicina resulta uno de los campos de la educación más estresantes, debido a las altas demandas académicas y profesionales. El gran currículo de la medicina, los exámenes periódicos y el miedo a fallar son fuentes de estrés y ansiedad constantes para los estudiantes de la carrera. Por esto, la presencia de estrés se ha reportado en el campo de la medicina con mayor frecuencia que en otras áreas profesionales. Está bien documentado que los estudiantes de medicina experimentan altos niveles de estrés y trastornos mentales, por ejemplo, la depresión. Al explorarse en ellos los efectos adversos de la ansiedad y la depresión sobre los resultados académicos, se encontró que los que tenían niveles elevados de estos estresores, al ser evaluados, presentaron bajo rendimiento académico ⁽²³⁾

En el caso de los estudiantes de Enfermería, en un estudio realizado en la Universidad de Sonora se pudo constatar la presencia de un nivel de estrés moderado y, además la utilización, por lo general, de un estilo de afrontamiento activo emocional. Según diversos estudios, quienes utilizan estrategias de afrontamiento centradas en el problema y estrategias emocionales más funcionales, se adaptan mejor, pudiendo obtener mayor éxito en lo académico, laboral, etc. 16 al enfrentar los eventos de manera más activa.⁽²⁴⁾

Para los estudiantes de enfermería hay muchos estresores. describieron las principales fuentes de estrés de los estudiantes de enfermería; comprobaron que las áreas académicas y clínicas generaban el 78,4 % de los acontecimientos estresantes.⁽²⁴⁾

Se reportó, además, durante el período de la pandemia de COVID-19 la presencia del Trastorno de Ansiedad Generalizada en estudiantes de Estomatología. El deseo de abandonar sus programas de estudio por los participantes estuvo relacionado la presencia de ansiedad y la autopercepción de estos de que la pandemia del COVID-19 ha impactado en su salud mental.⁽²⁵⁾

Por otra parte, en un estudio con 123 estudiantes de Psicología 19, encontraron que las estrategias de afrontamiento usadas con más frecuencia eran la reinterpretación positiva y la búsqueda de soporte social; y los estilos de afrontamiento más usados, fueron mixtos y básicamente centrados en el problema y en la emoción. Resultados similares obtuvo Chau 20, encontrando como estilo de afrontamiento más usado el centrado en el problema, seguido por la emoción y en último lugar la evitación.⁽²⁴⁾

CONCLUSIONES

En esta revisión se ha hecho una exhaustiva búsqueda de las características del estrés como un fenómeno que afecta a la población mundial causando enfermedades que pueden llevar a la muerte. Un período de estrés mantenido provoca afectaciones en todos los sistemas de órganos, poniendo en riesgo el balance de nuestro cuerpo y también, no menos importante, de nuestra mente. Los estudiantes universitarios están sometidos a grandes presiones desde el punto de vista estudiantil que los hacen percibir, por momentos, que no son capaces de cumplir con todas las exigencias de la enseñanza superior. En ocasiones ocurre la deserción escolar, u otras manifestaciones en el estudiante que denotan el enorme daño que el estrés, y específicamente el estrés académico, pueden provocar. Por otra parte, se pudo constatar en la revisión realizada que específicamente los estudiantes de las carreras de las ciencias médicas sufren con especial rigor el estrés vinculado a la vida escolar. Con planes de estudio donde aparecen gran cantidad de asignaturas y evaluaciones frecuentes, estos alumnos con frecuencia se sienten sobrecargados en sus respectivas carreras. Resulta importante entonces ayudar a estos jóvenes a manejar adecuadamente el estrés que puedan estar experimentando, potenciando estilos de afrontamiento centrados en la resolución de las dificultades y no en su evasión u otros mecanismos que no serían útiles para poder superar los múltiples desafíos a los cuales se enfrentan.

Conflicto de intereses

Los autores no declaran conflictos de interés

Contribución de la autoría

Todos los autores participaron en la conceptualización, análisis formal, administración del proyecto, redacción - borrador original, redacción - revisión, edición y aprobación del manuscrito final.

Financiación

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Pozos-Radillo BE, Preciado-Serrano ML, Plascencia-Campos AR, Acosta-Fernández M, Aguilera Velasco M de los Á. Estrategias de afrontamiento ante el estrés de estudiantes de medicina de una universidad pública en México. Investigación educ. médica [Internet]. 2022 Mar [citado 22/11/2024]; 11(41): 18-25. Disponible en: <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2022.41.21379>
2. Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas, características sociodemográficas y académicas. Liberabit [Internet]. 2021 [citado 22/11/2024]; 27(2). Disponible en http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272021000200005&lng=es&nrm=iso
3. Gil Álvarez JA, Fernández Becerra CO. El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. EDUMECENTRO [Internet]. 2021 Mar [citado 22/11/2024]; 13(1): 16-31. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000100016&lng=es .
4. Hernández León M de L, Cruz Martínez I, Téllez Veranes T, Rodríguez Fernández M del C. Estrés académico en estudiantes de Medicina diagnosticados en la Unidad de Orientación Estudiantil. MEDISAN [Internet]. 2023 Abr [citado 22/11/2024]; 27(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192023000200007&lng=es .
5. Zamora-Marin AM, Leiva-Colos FV. Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto de COVID-19 durante el año 2021. Acad (Asunción) [Internet] 2022 [citado 22/11/2024]; 9(2): 127-138. Disponible en: <https://doi.org/10.30545/academo.2022.jul-dic.2>
6. Arpi Barazorda EN, Geronimo Angulo AA, Huertas Rojas G de los A, Torres Candiotti N R, Guerrero Alcedo JM. Estrés académico en la conducta de salud en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Rev San Gregorio [Internet]. 2024 Ag. [citado 22/11/2024]; 1(58): 78-86. Disponible en: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2528-79072024000200078&lng=es&nrm=iso.
7. Parra Vacacela AE, Pino Loza ED. EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. tejedora [Internet]. 8 de marzo de 2024 [citado 22/11/2024]; 7(13): 31-47. Disponible en: <https://publicacionescd.uleam.edu.ec/index.php/tejedora/article/view/624>

8. Borges Sierra L, Cairo Martínez J, Pedroso González MM, Velastegui López LE. Afrontamiento al estrés académico en estudiantes de Ciencias Médicas. Anatomía digital [Internet]. 2021 Jun [citado 22/11/2024]; 4(2): 170-180. Disponible en: <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/AnatomiaDigital/article/view/1718/4268>
9. Londoño Arredondo NH, Calle Restrepo LC, Berrio Rojas Z. Depresión y ansiedad en estudiantes que ingresan a la universidad y factores de estrés asociados. Rev. Psicol. Salud [Internet]. 2021 Dic. [citado 22/11/2024]; 13(4): 121-138. Disponible en : <https://doi.org/10.20435/pssa.v13i4.1371>
10. Salazar Flórez JE, Arias Castro CE, Quintero Pinzón D, Velásquez Peláez A, Segura Cardona A, Giraldo Cardona LS. Salud mental en estudiantes de medicina: un reto más allá del estrés académico Psicología desde el Caribe [Internet]. 2024 Abr. [citado 22/11/2024]; 41(1): 1. Disponible en: <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/15802>
11. Mendieta Pedroso MD, Cairo Martínez JC, Cairo Pérez JC. Presencia de estrés académico en estudiantes de 3er año de Medicina del Hospital Docente Clínico Quirúrgico "Aleida Fernández Chardiet". Medimay [Internet]. 2020 [citado: 22/11/2024];27(1): 68-77. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=95954>
12. Zambrano-Vélez WAr, Tomalá-Chavarría MD. Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. Rev Docentes [Internet].2022 [citado: 22/11/2024]; 14(2): 42-47. Disponible en: <https://doi.org/10.37843/rted.v14i2.330>
13. Marín Laredo MM. Estrés en estudiantes de educación superior de Ciencias de la Salud. RIDE [Internet]. 2015 [citado: 22/11/2024]; 6(11). Disponible en: <https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/145>
14. Silva Ramos MF, López-Cocotle JJ, Columba Meza-Zamora ME. Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y Ciencia [revista en la Internet]. 2020 [citado: 22/11/2024]; 28(79): 75-83. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
15. Lara Barrón AM, Pineda Olvera J, Rocha Lara EA. Vulnerabilidad al estrés en estudiantes de enfermería de nuevo ingreso a la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Rev Elec Psic Izt [Internet]. 2020 [citado: 22/11/2024]; 23(4): 1929-1950. Disponible en: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/77725>
16. Pinto Aragón EE, Villa Navas AR, Pinto Aragón HA. Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. Rev Ciencias Sociales [Internet]. 2022 [citado: 22/11/2024]; 28(5): 86-98. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28071845007>
17. Santalla-Corrales A. Estrés académico y técnicas de afrontamiento en estudiantes de Medicina de Pinar del Río. Univ Méd Pinareña [Internet]. 2022 [citado 22/11/2024]; 18(2): e888. Disponible en: <https://revgaleno.sld.cu/index.php/ump/article/%20view/888>
18. García Bravo M de la L. El estrés académico en estudiantes universitarios: una problemática de atención en la Escuela Superior de Enfermería No. 4 de Taxco de Alarcón, Guerrero. Dilemas Contemporáneos [Internet] 2023[citado 22/11/2024]; 3(42). Disponible en: <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i3.3625>

19. Avalos Guijarro A de Á. Impacto del estrés estudiantil en el rendimiento académico y el bienestar emocional. DC [Internet]. 19 de mayo de 2024 [citado 29/11/2024]; 10(2): 784-9. Disponible en: <https://orcid.org/0009-0003-8963-3890>
20. Rodríguez-Fernández A, Maury-Sintjago E, Troncoso-Pantoja CI, Morales-Urzúa M, Parra-Flores J. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. EDUMECENTRO [Internet]. 2020 Dic [citado 28/11/2024]; 12(4): 1-16. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742020000400001&lng=es.
21. Ramírez Lezama OR, Estévez Ramos RA, Pérez Guerrero MC, Sánchez González A, Ángeles Ávila G, Basset Machado I. Nivel de Afrontamiento al Estrés Académico de Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería del Centro Universitario Valle de Chalco en el Periodo 2020. Rev. cuba. enferm [Internet]. 2021 [citado 28/11/2024]; 37(1). Disponible en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4401>
22. Barrientos Hernández A. Estrés y estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios. Educación y salud [Internet]. 2024 [citado 22/11/2024]; 12(24): 27-32. Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/12744/11215>
23. Cobiellas Carballo LI, Anazco Hernández A, Góngora Gómez O. Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina. Educ Med Super [Internet]. 2020 Jun [citado 22/11/2024]; 34(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412020000200015&lng=es
24. Valdez López YC, Marentes Patrón RA, Correa Valenzuela SE, Hernández Pedroza RI, Enríquez Quintero ID, Quintana Zavala MO. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. Enferm. glob [Internet]. 2022 [citado 22/11/2024]; 21(65): 248-270. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.441711>.
25. Chaple Gil AM, Monzón Pérez ME, Rodríguez Ledezma EB. Ansiedad de estudiantes de Estomatología cubanos e intención de abandonar estudios durante la pandemia COVID-19. SciELO Preprints [Internet]; 2021 [citado 22/11/2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.3193>