

## COMUNICACIÓN BREVE

# Effects of stress on university students

## Efectos del estrés en estudiantes universitarios

Ginna Tovar Cardozo<sup>1</sup>  

<sup>1</sup>Universidad de la Amazonia. Florencia, Colombia

**Citar como:** Tovar Cardozo G. Effects of stress on university students. AG Salud 2024; 2:73. <https://doi.org/10.62486/agsalud202473>

**Enviado:** 01-12-2023

**Revisado:** 19-02-2024

**Aceptado:** 06-04-2024

**Publicado:** 07-04-2024

**Editor:** Prof. Dr. Javier González Argote 

### ABSTRACT

Stress in college students represents a growing concern, given its wide-ranging impact on emotional, psychological, physical, and academic well-being. This article highlights the critical importance of adopting comprehensive approaches to student support, ranging from counseling services and stress management workshops to physical activity and healthy nutrition programs. It highlights the need to strengthen academic skills through effective study techniques and time management to counteract the negative impacts of stress on academic performance. The analysis reveals how stress can induce a negative feedback loop that impairs academic performance and increases stress, highlighting the need for early interventions and supportive resources. In addition, the vital role of the university community in fostering an environment that promotes overall well-being through open communication and mutual support is emphasized. Collaboration among faculty, staff, and students is essential to developing a culture of caring that prioritizes student wellness as fundamental to educational and personal success, making a significant difference in mitigating the effects of stress.

**Keywords:** Student Wellness; Coping Strategies; Academic Achievement; Mental Health; College Support.

### RESUMEN

El estrés en estudiantes universitarios representa una preocupación creciente, dadas sus amplias repercusiones en el bienestar emocional, psicológico, físico y académico. Este artículo destaca la importancia crítica de adoptar enfoques integrales para el apoyo estudiantil, abarcando desde servicios de consejería y talleres de manejo del estrés hasta programas de actividad física y nutrición saludable. Se subraya la necesidad de fortalecer las habilidades académicas mediante técnicas de estudio efectivas y gestión del tiempo, para contrarrestar los impactos negativos del estrés en el rendimiento académico. El análisis revela cómo el estrés puede inducir un ciclo de retroalimentación negativa que deteriora el rendimiento académico y aumenta el estrés, resaltando la necesidad de intervenciones tempranas y recursos de apoyo. Además, se enfatiza el rol vital de la comunidad universitaria en fomentar un ambiente que promueva el bienestar general, mediante la comunicación abierta y el apoyo mutuo. La colaboración entre profesores, personal administrativo y estudiantes es esencial para desarrollar una cultura de cuidado que priorice el bienestar estudiantil como fundamental para el éxito educativo y personal, marcando una diferencia significativa en la mitigación de los efectos del estrés.

**Palabras clave:** Bienestar Estudiantil; Estrategias de Afrontamiento; Rendimiento Académico; Salud Mental; Apoyo Universitario.

## INTRODUCCIÓN

El estrés es un fenómeno universal y multifacético que ha acompañado a la humanidad a lo largo de su

historia, evolucionando desde una respuesta puramente biológica hasta un complejo desafío psicosocial en el mundo contemporáneo. Su origen se remonta a la más básica respuesta de “lucha o huida” presente en los seres humanos y en el reino animal, diseñada inicialmente para proteger al organismo de amenazas físicas inmediatas. Esta respuesta fisiológica, orquestada por el sistema nervioso simpático, prepara al cuerpo para enfrentar o huir de peligros percibidos, liberando una cascada de hormonas del estrés, como el cortisol y la adrenalina, que aumentan la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la disponibilidad de energía.<sup>(1)</sup> En el entorno moderno, los detonantes del estrés han evolucionado desde peligros físicos tangibles hasta desafíos psicológicos y sociales más abstractos, pero la respuesta fisiológica subyacente permanece sorprendentemente similar.<sup>(2)</sup>

El impacto del estrés en el bienestar general de las personas es profundo y abarca desde efectos físicos hasta consecuencias psicológicas y comportamentales.<sup>(3)</sup> Físicamente, el estrés crónico ha sido vinculado a una multitud de problemas de salud, incluyendo enfermedades cardíacas, hipertensión, diabetes, trastornos del sistema inmunológico y obesidad. Psicológicamente, el estrés puede precipitar o exacerbar condiciones como la ansiedad, la depresión, trastornos del sueño, y problemas de concentración.<sup>(4)</sup> En el ámbito comportamental, las personas estresadas pueden experimentar cambios en su alimentación y hábitos de sueño, abuso de sustancias, y una disminución en la eficacia de la toma de decisiones y las habilidades de resolución de problemas.<sup>(5,6)</sup> Estos efectos interconectados ilustran cómo el estrés puede infiltrarse y desestabilizar los aspectos más fundamentales de la vida diaria, afectando la salud, las relaciones interpersonales, el desempeño laboral y la calidad de vida general.

La complejidad del estrés reside en su naturaleza dual: es tanto una reacción fisiológica innata como una experiencia subjetiva influenciada por la percepción individual, las experiencias de vida, los recursos de afrontamiento y el contexto social y cultural. Esta dualidad explica por qué lo que es estresante para una persona puede ser estimulante o insignificante para otra. La percepción del estrés, por tanto, es un componente crucial en su impacto en el individuo, mediando entre los estresores externos y la respuesta interna del organismo.<sup>(7)</sup>

En el ámbito universitario, el estrés adquiere una dimensión particularmente relevante. Las universidades, según indica Eslava et al.<sup>(8)</sup> son entornos únicos que congregan a individuos en una etapa crítica de su desarrollo personal y profesional, sometiéndolos a una amplia variedad de desafíos académicos, sociales y personales.<sup>(9)</sup> Los estudiantes universitarios se enfrentan a la presión de cumplir con altas expectativas académicas, la gestión de la independencia recién adquirida, la navegación de relaciones interpersonales complejas y, para muchos, la planificación de su futuro profesional. Estos factores, combinados con posibles preocupaciones financieras y la adaptación a un nuevo entorno, pueden convertirse en fuentes significativas de estrés.<sup>(10)</sup>

Si bien el estrés en el contexto universitario puede ser un motivador que impulsa a los estudiantes a alcanzar sus metas académicas y personales, también tiene el potencial de convertirse en un obstáculo significativo para su éxito y bienestar.<sup>(11)</sup> La gestión efectiva del estrés se convierte, por tanto, en una habilidad crucial para los estudiantes universitarios, requiriendo el desarrollo de estrategias de afrontamiento resilientes, la búsqueda de apoyo social y emocional, y la utilización de recursos institucionales disponibles para el manejo del estrés.<sup>(12)</sup> La respuesta de las universidades a este desafío es igualmente importante, con la necesidad de proporcionar un entorno de apoyo que promueva no solo la excelencia académica, sino también el bienestar físico y mental de los estudiantes.<sup>(13)</sup>

El estrés es una constante en la experiencia humana,<sup>(14)</sup> cuyo impacto se extiende a través de todas las facetas de la vida, incluyendo el ámbito universitario. Comprender su origen, manifestaciones y efectos es fundamental para desarrollar estrategias efectivas de manejo que permitan a las personas y a las comunidades prosperar a pesar de sus desafíos.<sup>(15)</sup> En el contexto de la educación superior, esto implica un compromiso colectivo para abordar el bienestar estudiantil de manera holística, reconociendo el estrés no solo como un desafío individual, sino como una preocupación comunitaria que requiere una respuesta coordinada y empática.

## MÉTODO

El presente manuscrito, siguiendo los protocolos de Gómez<sup>(16)</sup> y Vázquez y Martínez<sup>(17)</sup> adopta una metodología de revisión documental con un enfoque cualitativo, centrada en la compilación y análisis de una amplia gama de documentos académico-científicos relacionados con el estrés en estudiantes universitarios. Esta investigación se basa en un método documental y descriptivo, donde, tal y como lo sugiere Álvarez et al.<sup>(1)</sup>, se han revisado informes de investigación, tesis, artículos científicos, libros, consultorías y estudios para extraer información relevante sobre las causas y efectos del estrés en el contexto universitario. La metodología sigue un proceso estructurado en varias fases clave, conforme al protocolo establecido por Gómez et al.<sup>(18)</sup>

La fase inicial de búsqueda implicó la utilización de plataformas académicas y bases de datos universitarias para identificar materiales pertinentes que ofrecen debates y reflexiones sobre el estrés universitario. Esta búsqueda permitió recolectar un corpus significativo de documentos que abordan el tema desde diversas perspectivas.

Posteriormente, en la fase de clasificación y sistematización, se elaboró una matriz de análisis para organizar

y clasificar estos hallazgos. Este proceso resultó en la identificación de dos categorías principales de análisis: las causas del estrés universitario y sus efectos en los estudiantes. Estas categorías sirvieron de base para la fase de resultados y conclusiones, donde se establecieron conexiones e interacciones entre los diferentes componentes analizados, permitiendo así desarrollar una perspectiva informada y crítica sobre el impacto del estrés en los estudiantes universitarios.

Siguiendo la orientación de Vera<sup>(19)</sup> y complementado por los aportes de Montenegro<sup>(20)</sup>, este manuscrito se propone como un estudio detallado, selectivo y crítico del estrés en el ámbito universitario. El objetivo es aportar nuevas perspectivas y comprensiones que puedan informar estrategias de prevención y manejo efectivas del estrés en estudiantes universitarios, contribuyendo así al cuerpo existente de conocimiento sobre este tema significativo y de actual relevancia.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### Efectos emocionales y psicológicos

Los efectos emocionales y psicológicos del estrés representan una de las áreas más impactadas en la vida de los estudiantes universitarios, manifestándose a través de una gama diversa de síntomas y trastornos que pueden comprometer seriamente su bienestar y rendimiento académico.<sup>(21)</sup> El estrés crónico no solo puede desencadenar problemas emocionales significativos, como una profunda ansiedad y episodios de depresión, sino que también puede exacerbar la irritabilidad y generar una persistente sensación de estar abrumado por las demandas diarias.<sup>(22)</sup> Estos estados emocionales negativos son particularmente preocupantes en el entorno académico, ya que pueden minar directamente la capacidad de los estudiantes para concentrarse en sus tareas, absorber y retener información nueva, y mantener un nivel óptimo de motivación hacia sus estudios y objetivos de carrera.<sup>(23)</sup>

Además, el estrés puede alterar el equilibrio emocional de los estudiantes, afectando su autoestima y autoconfianza, lo que puede llevar a un ciclo de negatividad y desesperanza que dificulta aún más la recuperación y el manejo efectivo de las presiones.<sup>(24)</sup> La sensación de estar constantemente abrumado puede provocar un desinterés en la participación activa dentro de la comunidad universitaria, disminuyendo la implicación en actividades extracurriculares, sociales y académicas que son fundamentales para una experiencia universitaria enriquecedora y balanceada.

Este impacto emocional y psicológico del estrés también puede tener consecuencias en las relaciones interpersonales de los estudiantes,<sup>(25)</sup> limitando su capacidad para establecer y mantener relaciones saludables con compañeros, profesores y personal de la universidad. La irritabilidad y la ansiedad pueden provocar conflictos innecesarios o un retiro social, reduciendo las oportunidades para el apoyo emocional y el alivio del estrés que estas relaciones pueden ofrecer.<sup>(26)</sup>

Es crucial, por tanto, que las instituciones educativas reconozcan la importancia de abordar los efectos emocionales y psicológicos del estrés en los estudiantes universitarios. Implementar programas de apoyo, según indica Noroña et al.<sup>(27)</sup> como servicios de consejería psicológica, talleres de manejo del estrés, y espacios de relajación y meditación, puede ser fundamental para ayudar a los estudiantes a desarrollar estrategias efectivas de afrontamiento. Además, fomentar una cultura de cuidado y apoyo mutuo dentro del campus puede crear un ambiente más acogedor y menos estresante, promoviendo el bienestar emocional y psicológico de toda la comunidad universitaria.<sup>(28)</sup>

### Efectos físicos

Los efectos físicos del estrés crónico en estudiantes universitarios se manifiestan de manera amplia y variada, incidiendo negativamente en casi todos los sistemas del cuerpo humano. Este impacto va más allá de los síntomas inmediatos, afectando profundamente la salud y el bienestar general de los estudiantes. Además de causar o exacerbar dolores de cabeza, problemas digestivos, insomnio y fatiga, el estrés prolongado puede debilitar significativamente el sistema inmunológico, haciendo a los estudiantes más vulnerables a una amplia gama de infecciones y enfermedades. Esta vulnerabilidad aumentada puede traducirse en un mayor número de ausencias académicas debido a enfermedades, lo que puede generar un círculo vicioso de estrés al tratar de recuperar el material perdido y cumplir con las obligaciones académicas.<sup>(29)</sup>

Además, el estrés crónico puede tener efectos cardiovasculares adversos, incluyendo el aumento de la presión arterial y el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas a largo plazo. También puede contribuir a desórdenes alimenticios y metabólicos, como la obesidad o, por el contrario, la pérdida de peso no saludable, derivada de cambios en el apetito y hábitos alimenticios. El estrés puede alterar los patrones de sueño, llevando a un sueño de mala calidad o a trastornos como el insomnio, lo que a su vez afecta la capacidad de concentración, el aprendizaje y el estado de ánimo.

La tensión muscular crónica es otro efecto físico del estrés, que puede provocar dolores persistentes en la espalda, el cuello y los hombros, afectando la postura y aumentando el riesgo de lesiones. Además, el estrés puede agravar condiciones dermatológicas como el acné, la psoriasis y el eczema, afectando no solo la salud

física sino también la autoestima y la imagen corporal del estudiante.<sup>(30)</sup>

Es imperativo que las instituciones educativas implementen programas de bienestar que aborden los efectos físicos del estrés. Esto podría incluir la promoción de actividades físicas regulares, como deportes y ejercicios de relajación, talleres sobre nutrición saludable y manejo del sueño, así como servicios de salud accesibles en el campus que puedan ofrecer evaluaciones y tratamientos oportunos. Fomentar un ambiente académico que priorice la salud física y el bienestar general puede ayudar a los estudiantes a manejar mejor el estrés y a minimizar sus efectos perjudiciales, permitiéndoles alcanzar su pleno potencial académico y personal.<sup>(31,32,33)</sup>

### Efectos académicos

Los efectos académicos del estrés en estudiantes universitarios constituyen una problemática significativa que incide no solo en su desempeño inmediato, sino también en su trayectoria educativa a largo plazo.<sup>34</sup> Cuando el estrés impide la concentración y la retención de información, el proceso de aprendizaje se ve directamente comprometido, lo que puede desencadenar una cadena de consecuencias negativas para el rendimiento académico. Los estudiantes afectados pueden experimentar dificultades para comprender y asimilar nuevos conocimientos, lo que a menudo se refleja en calificaciones más bajas y en la calidad de los trabajos y proyectos entregados.<sup>(35,36)</sup>

Esta disminución en el rendimiento puede llevar a retrasos significativos en las entregas de asignaciones y la preparación para exámenes, incrementando aún más el nivel de estrés y ansiedad en un ciclo retroalimentado que puede ser difícil de romper. En casos extremos, el impacto acumulativo del estrés sobre el rendimiento académico puede conducir a la deserción universitaria, privando a los estudiantes de la oportunidad de completar su educación y alcanzar sus objetivos profesionales.<sup>(37)</sup>

El estrés también ejerce un efecto notable en las habilidades cognitivas esenciales para el éxito académico, como la toma de decisiones y la planificación del tiempo. Los estudiantes estresados pueden encontrar desafíos al priorizar tareas y administrar sus horarios de manera efectiva, lo que resulta en una gestión del tiempo deficiente y técnicas de estudio ineficaces. La incapacidad para establecer y seguir un plan de estudio coherente puede llevar a sesiones de estudio de última hora, que son menos efectivas y contribuyen al deterioro del bienestar físico y mental.<sup>(38)</sup>

Además, el estrés puede afectar la capacidad de los estudiantes para participar activamente en entornos académicos, como las discusiones en clase y las actividades grupales. La ansiedad generada por la presión de desempeñarse bien puede hacer que algunos estudiantes eviten estas oportunidades de aprendizaje valiosas, limitando su participación y compromiso con el contenido del curso y con sus compañeros.<sup>(39)</sup>

Es crucial que las instituciones educativas reconozcan y aborden los efectos del estrés en el rendimiento académico mediante la implementación de programas de apoyo estudiantil.<sup>(40)</sup> Esto puede incluir servicios de asesoramiento académico y psicológico, talleres sobre técnicas de estudio y manejo del tiempo, y espacios seguros donde los estudiantes puedan expresar sus preocupaciones y buscar ayuda. Al fomentar un ambiente de apoyo y comprensión, las universidades pueden ayudar a mitigar los efectos negativos del estrés y promover un entorno académico más saludable y productivo para todos los estudiantes.

### CONCLUSIONES

La evidencia acumulada sobre los efectos del estrés en estudiantes universitarios destaca la necesidad crítica de adoptar estrategias integrales de apoyo por parte de las instituciones educativas. Estas estrategias deben ser holísticas, abarcando no solo el bienestar emocional y psicológico a través de servicios de consejería y talleres de manejo del estrés, sino también promoviendo activamente la salud física mediante programas de actividad física y nutrición saludable. Además, es vital ofrecer recursos que fortalezcan las habilidades académicas de los estudiantes, como técnicas de estudio efectivas y gestión del tiempo, para mitigar los impactos adversos del estrés en su rendimiento académico. Implementar un enfoque que atienda todas estas áreas puede mejorar significativamente el bienestar y el éxito académico de los estudiantes.

El estrés dentro del ambiente universitario puede generar un ciclo de retroalimentación negativa, donde el estrés emocional y psicológico deteriora el rendimiento académico, incrementando, a su vez, los niveles de estrés y perpetuando este círculo vicioso. Este ciclo puede tener consecuencias severas, incluyendo la posibilidad de deserción universitaria si no se interviene adecuadamente. Por ello, es imperativo que las universidades reconozcan este ciclo destructivo y ofrezcan intervenciones tempranas y recursos de apoyo que permitan a los estudiantes gestionar efectivamente su estrés antes de que escale.

Además, el papel de la comunidad universitaria en la identificación y manejo del estrés entre los estudiantes es fundamental. Crear un ambiente que promueva el bienestar general, a través de la comunicación abierta, el apoyo mutuo entre estudiantes, y la provisión de recursos de apoyo mental y físico, puede tener un impacto positivo significativo. La colaboración entre el cuerpo docente, el personal administrativo y los estudiantes es clave para desarrollar una cultura de cuidado que sitúe el bienestar estudiantil como un pilar esencial del éxito educativo y personal. Este enfoque colectivo hacia el bienestar puede marcar la diferencia en la prevención y

mitigación de los efectos negativos del estrés en la comunidad universitaria.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Álvarez Contreras DE, Montes Padilla JD, Osorio Martínez CD. Habilidades gerenciales como factor de competitividad empresarial. *Región Científica* 2023; 2:2023109. <https://doi.org/10.58763/rc2023109>.
2. Cely Contreras AA. Representaciones Sociales Sobre el Estrés y sus Efectos en la Salud de Docentes y Funcionarios de una Institución Educativa Privada de la Ciudad de Tunja. Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología. Universidad Antonio Nariño, 2022.
3. Valladolid Benavides AM, Neyra Cornejo FI, Hernández Hernández O, Callupe Cueva PC, Akintui Antich JP. Adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad nacional de Junín (Perú). *Región Científica* 2023;2:202353. <https://doi.org/10.58763/rc202353>.
4. Instituto de la Juventud - INJUVE. Boletín de recursos sobre salud mental. España: Biblioteca del Instituto de la Juventud; 2022.
5. Rodríguez Bustos LM. La afectación del sueño generado por la ansiedad en momentos de cambios de entorno 2021.
6. Kloster Kantlen GE, Perrotta FD. Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología. Universidad Católica Argentina, 2019.
7. Herrera Fandiño MP, Silva Calderón DV, Torres Amaya G. Estrés Laboral: Influencia en el Bienestar Físico y Psicológico. Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología. Universidad Autónoma de Bucaramanga, 2021.
8. Eslava Zapata R, Mogollón Calderón OZ, Chacón Guerrero E. Socialización organizacional en las universidades: estudio empírico. *Región Científica* 2023;2:202369. <https://doi.org/10.58763/rc202369>.
9. Barrios Moreno AL, Gonzalez Cubides SN. Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de último semestre de la corporación universitaria minuto de dios sede Lérida. Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología. Corporación Universitaria Minuto de Dios, 2022.
10. Laos Velayarde MJ. Ansiedad ante exámenes y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2022. Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología. Universidad Continental, 2023.
11. Barrón Miranda MG, Armenta Zazueta L. Efectos del Estrés en el Rendimiento Académico de los Estudiantes de la Licenciatura de Psicología. *Rev Sin Front* 2021;14. <https://doi.org/10.46589/rdiasf.vi36.388>.
12. Lozano Ruiz GV. Estilos de afrontamiento y estrés académico en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima, 2022. Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología. Universidad Privada del Norte, 2023.
13. Ynquillay Lima P. Adaptación a la vida universitaria y estrés académico en alumnos de estudios generales de la universidad privada Norbert Wiener de Lima, 2019. Tesis de Maestría. Instituto para la Calidad de la Educación, 2020.
14. Tejerina B. Experiencias y metáforas sobre la precariedad y la hiperactividad de la juventud en un tiempo de espera. *RES Rev Esp Sociol* 2020;29:95-112.
15. Quilca Nuñez L del P, Quillatupa Nuñez YB. Inteligencia emocional y estrés laboral en enfermeras de la red de salud de Chupaca - 2021. Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Enfermería. Universidad Nacional del Centro de Perú, 2022.
16. Gómez Miranda OM. La franquicia: de la inversión al emprendimiento. *Región Científica* 2022;1:20229. <https://doi.org/10.58763/rc20229>.

17. Vázquez Vidal V, Martínez Prats G. Desarrollo regional y su impacto en la sociedad mexicana. *Región Científica* 2023;2:202336. <https://doi.org/10.58763/rc202336>.
18. Gómez C, Ramón L, González G. Reflexiones en torno a las políticas públicas. *Rev FACCEA* 2016;6:12-20.
19. Vera O. Como escribir artículos de revisión. *Rev Médica Paz* 2009;15:63-9.
20. Montenegro L. ¿Cómo elaborar un artículo de revisión? 2013. <http://www.umariana.edu.co/EditorialUnimar/art-revision.pdf>.
21. Silva-Ramos MF, López-Cocotle JJ, Columba Meza-Zamora ME. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investig Cienc* 2020;28:75-83.
22. Ramírez A. Hablemos de cerca sobre el estrés crónico y la depresión. *SUPERAR Cent Integral Psicol* 2020. <https://superar.org/hablemos-de-cerca-sobre-el-estres-cronico-y-la-depresion/>.
23. Terrazas A, Velázquez-Castro J, Testón-Franco N. El estrés académico y afectaciones emocionales en estudiantes de nivel superior. *Rev Innova Educ* 2022;4. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2022.02.008.es>.
24. Zamora-Marín AM, Leiva-Colos FV. Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID-19 durante el año 2021. *ACADEMO* 2021;9:127-38.
25. González García JC, Lozano Pineda C, Cuartas Díaz M, Torres-Barreto ML. Ejercicio lúdico gamificado enfocado en la inteligencia emocional. *Región Científica* 2023;2:202365. <https://doi.org/10.58763/rc202365>.
26. Espinosa-Castro J-F, others. Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Arch Venez Farmacol Ter* 2020;39:63-9.
27. Noroña González Y, Colala Troya AL, Peñate Hernández JI. La orientación para la proyección individual y social en la educación de jóvenes y adultos: un estudio mixto sobre los proyectos de vida. *Región Científica* 2023;2:202389. <https://doi.org/10.58763/rc202389>.
28. Gambini López I, others. El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. *Horiz Rev Investig En Cienc Educ* 2024;8:526-43.
29. Medina Gaitán LA, Telles Palomino EF, Rubio Bolivar B. Hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina. Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología. Fundación Universitaria del Área Andina, 2021.
30. Vidarte Ureta CK, others. Enfermedades dermatológicas, diagnóstico diferencial causas y tratamiento. *Dom Cien* 2021;7:1276-94. <https://doi.org/10.23857/dc.v7i6.2394>.
31. Pérez Ponce F. Relación de la actividad física con el estrés depresión y ansiedad en el personal asistencial del Centro de Salud Alto Selva Alegre Arequipa - 2021. Para optar el Título Profesional de Licenciada en Tecnología Médica con Especialidad en Terapia Física y Rehabilitación. Universidad Continental, 2023.
32. Hurtado Ortiz HF. Actividad física y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019. Tesis de Maestría. Universidad César Vallejo, 2020.
33. Brenes Espinoza M. Relación del nivel de actividad física, depresión, estrés y ansiedad, autoconcepto personal y satisfacción laboral en docentes de secundaria de dos colegios públicos de Heredia, Costa Rica, 2019. 2019.
34. Ruiz Díaz de Salvioni VV. Estrategias innovadoras para un aprendizaje continuo y efectivo durante emergencias sanitarias en Ciudad del Este. *Región Científica* 2023;2:202338. <https://doi.org/10.58763/rc202338>.
35. Infantas Vela SM, Heredia Gonzales F. Estrés y el rendimiento académicos de los estudiantes de un instituto de educación. *Veritas Sci* 2023;12. <https://doi.org/10.47796/ves.v12i01.774>.

36. Calatayud Mendoza AP, Apaza Mamani E, Huaquisto Ramos E, Belizario Quispe G, Inquilla Mamani J. Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (Puno, Perú). *Rev Educ* 2022;46:114-32. <https://doi.org/10.15517/revedu.v46i2.47551>.

37. Paguay Guacho EP, others. El estrés y su incidencia en el rendimiento académico de estudiantes de carreras empresariales, en periodo pos pandemia. *Rev Arbitr Cent Investig Estud Gerenciales* 2023:27-35.

38. Armenta Zazueta L, Quiroz Campas C, Abundis de León F, Zea Verdin A. Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Espacios* 2020;41:402-15. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n48p30>.

39. Cocunubo Bolívar SM. Relación entre estrategias de afrontamiento del estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología. Universidad Piloto de Colombia, 2021.

40. Vera Herrera A. Relación entre el estrés académico percibido y los estilos de vida en estudiantes universitarios de posgrado en la ciudad de Bogotá. Tesis de Maestría. fundación Universitaria Konrad Lorenz, 2022.

#### **FINANCIACIÓN**

No existe financiación para el presente trabajo

#### **CONFLICTO DE INTERES**

Los autores declaran que no existe conflicto de interés

#### **CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA**

*Conceptualización:* Ginna Tovar Cardozo.

*Investigación:* Ginna Tovar Cardozo.

*Metodología:* Ginna Tovar Cardozo.

*Administración del proyecto:* Ginna Tovar Cardozo.

*Redacción-borrador original:* Ginna Tovar Cardozo.

*Redacción-revisión y edición:* Ginna Tovar Cardozo.