



Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería

Influence of stress on the academic performance of nursing students

 Anchico Coloma Susana Alejandra¹
<https://orcid.org/0009-0004-4099-6487>
saanchico@pucesd.edu.ec
Pontificia Universidad Católica del Ecuador
Ecuador

¹Autor de correspondência

Recibido: 2025-08-13 / **Aceptado:** 2025-08-26 / **Publicado:** 2025-08-30

Forma sugerida de citar: Anchico Coloma, S. A. (2025). Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería. *Revista Científica Multidisciplinaria Ogma*, 4(2), 181-192.
<https://doi.org/10.69516/t64p0d57>

Resumen:

El estrés académico se define como la percepción de desequilibrio entre las demandas académicas y los recursos personales del estudiante para enfrentarlas. Este tipo de estrés se manifiesta frecuentemente a través de síntomas como ansiedad, irritabilidad, somatizaciones y bajo rendimiento académico. El objetivo del estudio fue analizar la influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental transversal con alcance correlacional descriptivo. El tamaño de la muestra fue de 242 alumnos los cuales fueron seleccionados por muestreo aleatorio simple. Para el análisis se los datos se utilizó la prueba no paramétrica de Spearman que correlacionó las dos variables analizadas (nivel de estrés – rendimiento académico). Los resultados mostraron que el estrés no influye en el rendimiento académico de los estudiantes, ya que no se registró una correlación significativa en la muestra utilizada (sig bilateral= 0.973). Respecto al nivel de estrés se obtuvo un nivel medio (30-49 puntos) y el rendimiento académico fue medio-alto (B 40-44 puntos). Una vez realizado el análisis de los datos concluyó que el estrés está presente en la vida de los estudiantes, pero no se puede establecer una relación directa con el rendimiento académico.

Palabras clave: Rendimiento académico; Estrés; factores; Estudiante universitario

Abstract:

Academic stress is defined as the perception of an imbalance between academic demands and the student's personal resources to cope with them. This type of stress frequently manifests itself through symptoms such as anxiety, irritability, somatizations, and poor academic performance. The objective of the study was to analyze the influence of stress on students' academic performance. The research had a quantitative approach and a non-experimental, cross-sectional design with a descriptive correlational scope. The sample size was 242 students, who were selected by simple random sampling. Data analysis used the nonparametric Spearman test, which correlated the two variables analyzed (stress level – academic performance). The results showed that stress does not influence students' academic performance, as no significant correlation was recorded in the sample used (bilateral sig = 0.973). Regarding stress level, a medium level was obtained (30-49 points), and academic performance was medium-high (B 40-44 points). After analyzing the data, it was concluded that stress is present in students' lives, but a direct relationship with academic performance cannot be established.

Keywords: Academic performance; Stress; Factors; College student





1. INTRODUCCIÓN

El estrés se lo puede definir como una preocupación o un estado de tensión mental que se produce ante una situación difícil, una amenaza u cualquier otro estímulo fuera de lo normal que el cuerpo percibe y que afecta nuestro bienestar (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023). En el caso de los estudiantes de medicina y enfermería, esta reacción se agudiza debido a la carga académica, las altas exigencias curriculares, la presión por alcanzar el éxito profesional y la constante exposición a situaciones clínicas complejas (Dyrbye et al., 2006).

Ingresar a la universidad puede representar una experiencia con un alto nivel de estrés, ya que los estudiantes empiezan a afrontar situaciones como una nueva forma de aprendizaje, nerviosismo, tensión, cansancio e inquietud (Escobar et al., 2018). Los estresores académicos desencadenan un desequilibrio en nuestros sistemas los cuales se manifiestan como una serie de síntomas que obligan a implementar estrategias para restaurar dicho equilibrio (García et al., 2017).

Según datos de *Transforming Education for People* (TMP, 2024) uno de cada cinco estudiantes universitarios se encuentra estresado durante todo el día, lo que significa un aumento del 30% en relación con las tres últimas décadas, esta realidad plantea una preocupación urgente para las instituciones educativas, ya que el estrés al que están sometidos los estudiantes puede afectar significativamente el bienestar integral y el rendimiento académico.

Diversas investigaciones han evidenciado que la etapa universitaria representa una fase crítica en la vida de los jóvenes, caracterizada por una transición marcada hacia la autonomía personal, emocional, social y académica (Estrada et al., 2024). Este proceso suele acompañarse de exigencias económicas, incertidumbre profesional, adaptación a entornos nuevos y múltiples responsabilidades que impactan de manera directa en la salud mental del estudiante.

Los trastornos mentales como la ansiedad, el estrés crónico y la depresión están presentes en los estudiantes universitarios en niveles muy elevados, afectando su calidad de vida y su desempeño académico (Cedeño et al., 2024). La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) indica que uno de cada siete adolescentes sufre un trastorno cerebral, siendo los síntomas más comunes la ansiedad y la depresión, cuyos índices se incrementaron en más del 25% durante la pandemia de COVID-19. Estas condiciones suelen manifestarse con dificultades de concentración, fatiga, trastornos del sueño y problemas de salud física, afectando de manera directa la capacidad de aprendizaje (Silva et al., 2020).

En la investigación de Macías (2008) se define el estrés académico como la percepción de desequilibrio entre las obligaciones académicas y los recursos personales del estudiante para enfrentarlas. Este tipo de estrés se evidencia frecuentemente por presentar síntomas como ansiedad, irritabilidad, somatizaciones y bajo rendimiento académico, también existen otros factores como el exceso de tareas, competitividad entre compañeros, las expectativas familiares, la incertidumbre vocacional y las presiones financieras son algunos de los principales detonantes del estrés en el contexto universitario (Espinosa et al., 2020).





Por ello, el objetivo de este estudio es analizar la influencia del estrés en el rendimiento académico. A partir de esta finalidad se plantea la siguiente hipótesis: El estrés influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de la carrera de enfermería.

2. MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio se llevó a cabo en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Santo Domingo, con un enfoque cuantitativo y una investigación con un diseño no experimental de corte transversal y de tipo correlacional descriptiva. La población estuvo conformada por 632 estudiantes de la carrera de Enfermería, pertenecientes a los niveles de primero a séptimo semestre. Para determinar la muestra, se utilizó un muestreo probabilístico aleatorio simple, con un nivel de confianza del 95%, un margen de error del 5% y una heterogeneidad del 50%, lo que arrojó un tamaño muestral de $n = 242$ estudiantes.

Para la recopilación de datos, se adaptó el instrumento propuesto por Kloster y Perrota (2020), con el fin de medir el estrés académico en tres niveles específicos, los cuales se detallan en la Tabla 1. El cuestionario estuvo compuesto por 15 ítems, distribuidos en tres dimensiones: reacciones psicológicas, reacciones físicas y reacciones comportamentales que incluían 5, 6 y 4 ítems respectivamente. Cada ítem evaluaba comportamientos asociados al estrés académico mediante una escala tipo Likert de cinco niveles (1 = nunca, 2 = rara vez, 3 = algunas veces, 4 = casi siempre, 5 = siempre). Este instrumento permitió identificar la frecuencia y la intensidad del estrés académico, así como analizar su posible relación con el rendimiento académico de los estudiantes participantes.

Tabla 1.

Niveles de Estrés

Niveles de estrés	Valoración
Estrés alto	50 -75
Estrés medio	25-49
Estrés bajo	0-24

Nota. Se estableció un baremo para estratificar los niveles de estrés.

Con el propósito de evaluar la relación entre el nivel de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería, para medir el nivel de estrés se estableció un baremo con puntuaciones expresadas en tres categorías (alto, medio y bajo), posterior a esto para establecer una relación con el rendimiento académico se clasificó el rendimiento académico en 3 niveles (bajo, moderado, alto). Como rendimiento académico bajo se consideró a aquellos estudiantes cuyo promedio general fue menor o igual a 29 puntos, rendimiento moderado a quienes obtuvieron un promedio entre 30 y 44 puntos, y como rendimiento académico alto a los estudiantes con un promedio entre 45 y 50 puntos.

El análisis de los datos se realizó mediante estadística descriptiva, utilizando frecuencias, porcentajes, gráficas y tablas. Adicionalmente, se aplicó la prueba no paramétrica de Spearman utilizando el software SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*). Para verificar la validez





de las inferencias estadísticas, se ejecutaron pruebas de normalidad para determinar si los datos obtenidos tenían una distribución normal, lo que permitió garantizar la fiabilidad de los resultados y comprobar o descartar la hipótesis planteada.

El trabajo de campo inició con la gestión formal ante la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Santo Domingo (PUCE-SD), mediante la solicitud escrita de autorización al rectorado para el desarrollo del estudio. Posteriormente, se estableció contacto con la directora de la escuela de Ciencias de la Salud, con quien se coordinó el envío de un cuestionario por correo a los estudiantes mediante un formulario de *Google forms*, el cuál fue realizado con absoluta confidencialidad y privacidad con la finalidad de proteger y asegurar el anonimato de los estudiantes. Además, se contó con el respaldo de los docentes para fomentar la participación activa de los estudiantes y asegurar el cumplimiento del proceso de recolección de datos.

3. RESULTADOS

Las características sociodemográficas se muestran en la tabla 2, aquí se observa que el 76.86 % de la muestra estudiada es de sexo femenino y el 23.14 % es de sexo masculino. Respecto al grupo etario el 59.92 % tienen entre 20 y 22 años, el 19.01 % tuvo una edad entre 17 y 19 años y el 21.8 % una edad entre 23- 35 años. El 95.97 % de los estudiantes encuestados son de estado civil solteros y solo el 4.13 % son casados.

Tabla 2.

Características Sociodemográficas

Variable		N= 242	%
Sexo	Femenino	186	76.86%
	Masculino	56	23.14%
Edad	17 – 19 años	46	19.01%
	20 – 22 años	145	59.92%
	23 – 35 años	51	21.07%
Estado Civil	Soltero	232	95.97%
	Casado	10	4.13 %

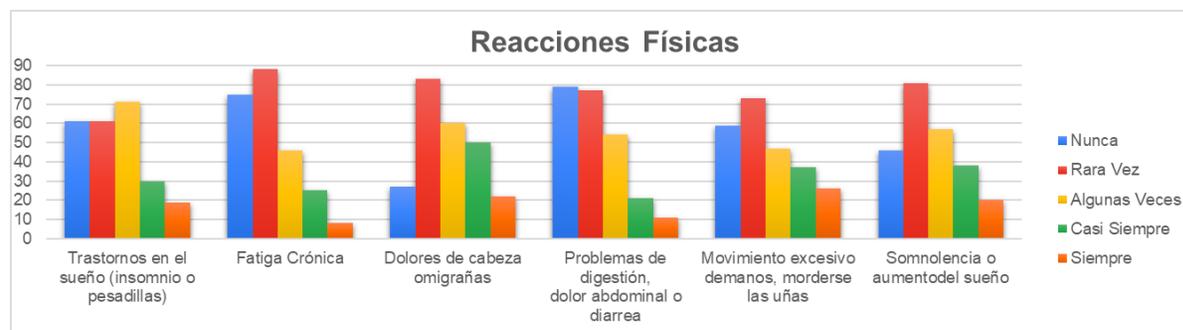
Nota. Elaboración propia.

Los síntomas físicos tienen una alta prevalencia ya que las respuestas con mayor frecuencia (algunas veces, casi siempre y siempre) dominan sobre las respuestas de nunca o rara vez, especialmente en las categorías de dolor de cabeza, movimiento excesivo de manos, morderse las uñas, trastornos de sueño (insomnio, pesadillas) y somnolencia, así como se muestra en la figura 1.



Figura 1.

Reacciones Físicas



Nota. Este gráfico muestra las 6 reacciones físicas empleadas para medir el estrés.

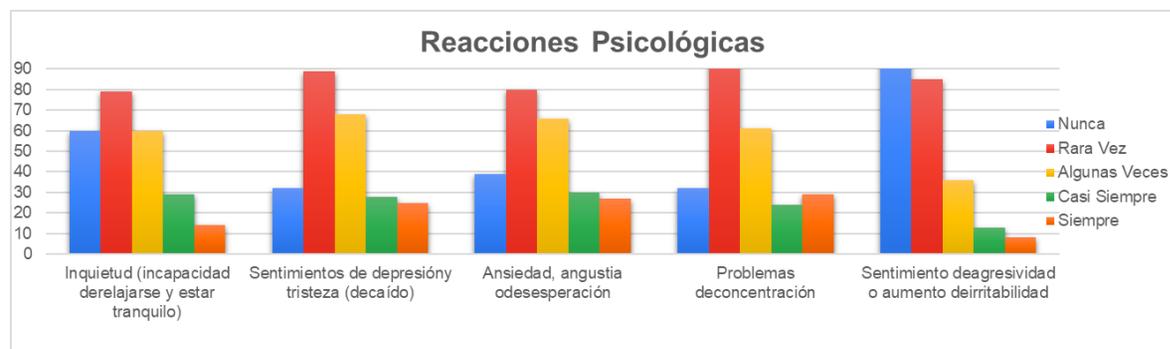
La somnolencia manifiesta problemas de sueño no reparador, estrés acumulado o agotamiento físico/mental, con una frecuencia representativa en algunas veces (23.55%) y casi siempre (15.70%). El movimiento excesivo de manos, morderse las uñas puede indicar problemas de ansiedad en algunos casos. Por otro lado, los dolores de cabeza se presentan con una periodicidad más representativa en algunas veces (24.79%) y casi siempre (20.66%), lo que puede indicar una exposición frecuente a situaciones de estrés o puede ser producto de una fatiga visual.

Las reacciones menos frecuentes fueron la fatiga crónica y los problemas de digestión, con más respuestas en rara vez (36.36%) o algunas veces (19%), sin embargo, la frecuencia en siempre (3.30%) es ligeramente representativa. La fatiga crónica lo que puede indicar una sobrecarga de tareas académicas y problemas en la conciliación del sueño. Por otra parte, los problemas digestivos tienen una alta incidencia en la frecuencia de rara vez (31.81) y algunas veces (22.21%), lo que señala una afectación intermitente pero significativa del sistema gastrointestinal el cuál puede estar asociado a problemas de ansiedad o nerviosismo.

La figura 2 muestra las reacciones psicológicas más comunes (rara vez, algunas veces) son los problemas de concentración, inquietud (incapacidad de relajarse), sentimientos de depresión y la ansiedad o angustia. Los sentimientos de agresividad se presentan en una frecuencia de nunca (41.32%), es decir que los estudiantes no experimentan con frecuencia esta reacción. Además, se puede decir que la mayoría de las reacciones psicológicas se experimentan con poca periodicidad, es decir que hay una buena salud mental en los estudiantes con una baja prevalencia de sentimientos de depresión, ansiedad, irritabilidad o problemas en la concentración.

Figura 2.

Reacciones Psicológicas



Nota. Elaboración propia.

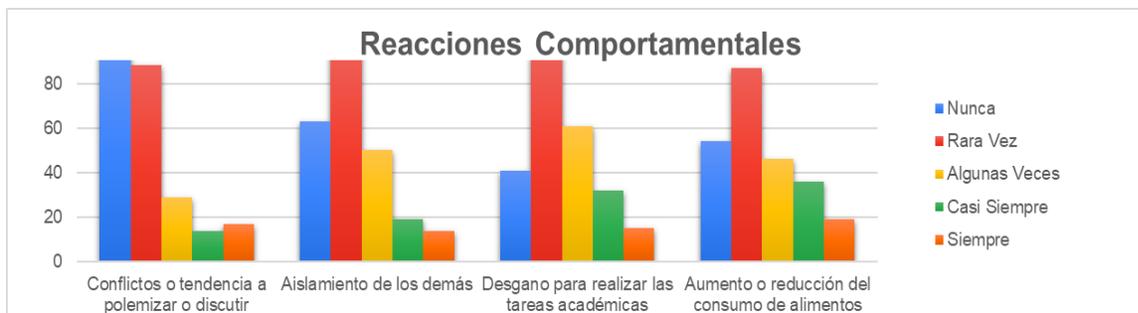
El 90% de los encuestados manifiestan los problemas de concentración con una frecuencia de rara vez (39.66%), lo que indica que la falta de concentración no es un problema generalizado. La ansiedad y la inquietud (incapacidad de relajarse) presentaron una periodicidad significativa en rara vez (33.057% y 32.64%) y algunas veces (27.27% y 24.79%), lo que puede ser producto de las múltiples tareas y proyectos que se acumulan, generando una presión constante, potenciado por el agotamiento físico y mental. Por otro lado, los sentimientos de tristeza pueden indicar un trastorno depresivo o también puede ser una señal de que se está experimentando una acumulación de factores emocionales, académicos, sociales y biológicos los cuales están superando los recursos de afrontamiento.

Las reacciones comportamentales no son predominantes, ya que la frecuencia de nunca y rara vez está presente en niveles altos en los síntomas de conflictos o tendencia a polemizar (38.84% y 36.36%) y aislamiento de los demás (26.03% y 39.66%). El desgano para realizar las tareas académicas evidencia que la motivación académica se ve afectada en ciertos estudiantes por la exigencia y sobrecarga de tareas académicas. Por otro lado, el aumento o reducción del consumo de alimentos presenta una distribución equilibrada en algunas veces (19.08%) y casi siempre (14.87 %) reflejando la influencia del estrés en los hábitos alimenticios no son predominante ya que la frecuencia de nunca (22.31%) y rara vez (35.95%) está presente en niveles altos, así como se muestran en la figura 3.



Figura 3.

Reacciones Comportamentales



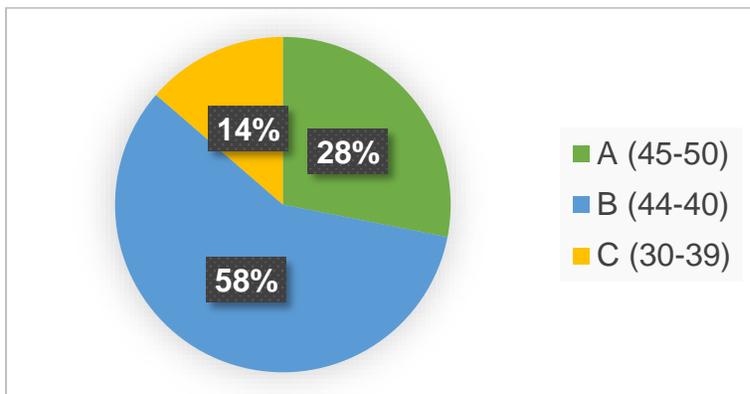
Nota. Elaboración propia.

Al hacer un análisis de la muestra respecto a las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales se obtuvo un nivel de estrés medio con una puntuación de 39.23%, predominando las reacciones físicas con un porcentaje del 17.51%, donde los síntomas más comunes donde se refleja el estrés fueron los dolores de cabeza, movimiento excesivo de manos y morderse las uñas. El nivel de estrés global fue de 39.24 % ubicándose dentro del rango de estrés medio.

Por otro lado, el promedio de aprobación de los estudiantes se muestra en la figura 4. El 58 % de los estudiantes aprueban el semestre con un promedio cualitativo de B, que comprende un puntaje entre 40 y 44 puntos. El 28% con un promedio de A equivalente entre 45-50 puntos, y mientras que solo el 14 % aprueba el semestre con un promedio de C es decir con un puntaje entre 30-39, lo que indica que la mayoría de los estudiantes tuvo un rendimiento académico moderado, es decir que los estudiantes tienen un buen desempeño académico el cual no se ve afectado por las diversas problemáticas que se suscitan a diario y provocan cierto nivel de estrés.

Figura 4.

Promedio de aprobación del semestre



Nota. Elaboración propia.



En la tabla 3 se observa los resultados obtenidos del análisis estadístico correlacional de las variables estrés y rendimiento académico de los estudiantes aplicando la prueba de Spearman a los datos obtenidos de la encuesta.

Tabla 3.

Prueba de Spearman

		ESTRÉS	RENDIMIENTO
ESTRÉS PRESENTADO	Coeficiente de correlación	1,000	,002
	Sig. (bilateral)	.	,973
	N	242	242
Rho de Spearman			
RENDIMIENTO ACADÉMICO	Coeficiente de correlación	,002	1,000
	Sig. (bilateral)	,973	.
	N	242	242

Nota. Esta tabla muestra los resultados de la prueba de Spearman analizando las variables de estrés y rendimiento académico.

Una vez aplicada la prueba de Spearman se obtuvo que el valor de significancia fue de 0.973, lo que indica que no existe una relación estadísticamente significativa entre las dos variables analizadas, es decir que en la presente investigación se rechaza la hipótesis alternativa y se acepta la hipótesis nula, por tanto, el estrés no influye en el rendimiento académico de los estudiantes.

4. DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio arrojaron que el 75.62% de la muestra presenta un nivel de estrés medio, revelando una alta incidencia en las reacciones físicas, especialmente los síntomas como el trastorno del sueño y los dolores de cabeza. La presencia de estos síntomas en los niveles con de mayor frecuencia alerta sobre in posible problema en la salud física y emocional, el cual requiere atención inmediata para prevenir complicaciones en el futuro (Hernández y Limón, 2024) . Estudios similares realizados en la Universidad de Colombia en 2018, muestran que el 64% de los estudiantes de medicina presentaron un nivel de estrés moderado. Este nivel puede ser producto de algunos factores como la sobrecarga de tareas y la responsabilidad que los estudiantes afrontan al tener la vida de los pacientes en sus manos, cuando realizan sus prácticas pre profesionales (Lemos et al., 2018).

Por su parte Martínez et al. (2023), afirma que los elevados niveles de estrés en los estudiantes se deben a la sobrecarga de tareas y el corto tiempo de presentación de los trabajos, como resultado de esto se presentan síntomas como la desmotivación para hacer las tareas académicas, depresión, ansiedad, preocupación y problemas de concentración. Las exigencias antes mencionadas producen que los niveles de estrés sean muy altos, afectando de manera negativa el bienestar de los estudiantes en las dimensiones físicas, psicológicas y sociales (Zhu et al., 2021). Por otro lado Gopichandran et al. (2024) afirma que padecer problemas de estrés





puede generar alteraciones de sueño, dolores de cabeza y dificultad de concentración. Asimismo, estudios recientes muestran como la ansiedad acompañada del estrés académico puede dar como resultado un bajo rendimiento académico y a la larga puede desarrollar problemas psicológicos mucho más complejos (Wang et al., 2023).

Las reacciones físicas más experimentadas fueron la dificultad para concentrarse y la somnolencia, siendo esta última la que se presenta con más frecuencia en la muestra (81 %) coincidiendo con la investigación de Jerez y Oyarzo (2015) con un resultado en su estudio del 86.3 %. La somnolencia constituye un factor de gran relevancia académica, ya que su presencia frecuente puede incidir negativamente en el rendimiento académico. Entre sus principales repercusiones se encuentra la disminución de la agilidad mental, la pérdida de interés en actividades académicas y una marcada dificultad para mantener la concentración. Además, investigaciones previas sugieren que la somnolencia puede estar asociada con hábitos de sueño inadecuados, altos niveles de estrés y sobrecarga de responsabilidades, lo que agrava su efecto sobre el aprendizaje y el desempeño general de los estudiantes.

Asimismo, Vela y Gonzales (2023) señalan que el estrés académico en los estudiantes universitarios se ve influenciado por diversos factores, entre ellos se destaca la competitividad dentro del aula de clase, el exceso de tareas, como también las estrategias de evaluación utilizadas por los docentes y sus métodos de enseñanza. Este estrés puede intensificarse si la enseñanza solo se centra de manera exclusiva en un enfoque teórico, creando un clima académico demandante. Por su parte Jin (2022) en su investigación encontró que el 72.18 % de los estudiantes presentan síntomas físicos y psicológicos que están relacionados con la sobrecarga de tareas académicas.

Respecto a las tres reacciones evaluadas en los estudiantes, se encontró que las reacciones físicas comunes fueron el dolor de cabeza, movimiento de manos, morderse las uñas (17%). Las reacciones psicológicas más comunes fueron problemas de concentración y la ansiedad (13%). Las reacciones comportamentales con porcentaje de frecuencia más altos fueron los problemas de concentración y los sentimientos de depresión o tristeza. Estos resultados son similares a los obtenidos por Peña et al. (2018) en su investigación realizada a los estudiantes de la Universidad Autónoma de Guerrero en donde destaca el dolor de cabeza (10.1 %), sentimientos de angustia o tristeza (12.7 %).

Vela y Gonzales (2023) concluyeron que existe una correlación significativa entre el estrés y el rendimiento académico, siendo esta de tipo inverso y moderada. Esto significa que a menor nivel de estrés el rendimiento académico tiende a incrementarse, mientras que un mayor estrés se asocia con una disminución en el desempeño académico. En el presente estudio se obtuvo un nivel de significancia de 0.973, lo que indica que no existe una correlación estadísticamente relevante entre las situaciones evaluadas y el rendimiento académico, lo que evidencia que las reacciones evaluadas no influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería.

Finalmente, sería importante implementar estrategias en la universidad que permitan identificar, prevenir y menorar el estrés y los efectos que este provoca para que no influya en la calidad de vida y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería. Además, es muy importante realizar una nueva investigación tomando en cuenta otras situaciones estresoras externas que puedan influir en el aumento del estrés en los estudiantes para evaluar su influencia en el rendimiento académico.





5. CONCLUSIONES

Los resultados del presente estudio evidencia que el estrés experimentado por los estudiantes de enfermería se origina principalmente en las múltiples actividades académicas que deben cumplir diariamente, sumando a los cortos plazos para la entrega de los mismos. Aunque el nivel de estrés presentado fue medio-bajo, este no parece incidir de manera significativa en el rendimiento académico de los estudiantes; sin embargo, su persistencia podría representar un riesgo potencial para la salud mental a largo plazo, favoreciendo la aparición de trastornos como la ansiedad o depresión.

Asimismo, la combinación de las demandas académicas con actividades extracurriculares incrementa la carga de estrés, generando reacciones físicas, psicológicas y comportamentales que disminuyen la capacidad de concentración, provocan ansiedad, depresión, dolores de cabeza y alteración en los hábitos alimenticios. Estos hallazgos resaltan la importancia de implementar estrategias de manejo de estrés y programas psicoeducativos que fortalezcan el bienestar integral de los futuros profesionales de enfermería, contribuyendo tanto a su salud mental como a su desempeño académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cedeño, E. M. C., Mendoza, J. H. P., & Peña, D. C. (2024). Revisión Sistemática Sobre Salud Mental Y Rendimiento Académico. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 8(2). https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10623
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2006). Systematic Review of Depression, Anxiety, and Other Indicators of Psychological Distress Among U.S. and Canadian Medical Students. *Academic Medicine*, 81(4), 354. https://journals.lww.com/academicmedicine/abstract/2006/04000/systematic_review_of_depression,_anxiety,_and.9.aspx
- Escobar Zurita, E. R., Soria De Mesa, B. W., López Proaño, G. F., & Peñafiel Salazar, D. de los A. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>
- Espinosa-Castro, J.-F., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., & Bermúdez-Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1), 63-69. <https://www.redalyc.org/journal/559/55969798011/>
- Estrada, E., Farfán, M., Lavilla, W., Avendaño, C., Quispe, J., Yancachajlla, L., & Mamani, M. (2024). Salud mental y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios: Un estudio correlacional. *Gac Méd Caracas*, 132(1), 125-133. <https://doi.org/10.47307/GMC.2024.132.s1.17>
- García, P., Cano, L., López, S. J., Castillo, Y., Gutierrez, G., & Jimenez, A. (2017). *Nivel de estrés y consumo de alcohol en estudiantes universitarios*.





<https://www.researchgate.net/publication/322700303> Nivel de estrés y consumo de alcohol en estudiantes universitarios

- Gopichandran, L., Srivastava, A. K., Vanamail, P., Kanniammal, C., Valli, G., Mahendra, J., & Dhandapani, M. (2024). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation and Deep Breathing Exercise on Pain, Disability, and Sleep Among Patients With Chronic Tension-Type Headache: A Randomized Control Trial. *Holistic Nursing Practice*, 38(5), 285. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000460>
- Hernández-Arteaga, L. G., & Limón, M. L. S. (2024). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29). <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2200>
- Jerez-Mendoza, M., & Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>
- Jin, Y.-D. (2022). Multiple Parameters Analysis of Self-Efficacy, Academic Exhaustion, Social Support in the Effect of High School Students' Academic Stress on Psychological Well-Being. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 22(11), 811-829. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2022.22.11.811>
- Kloster, G., & Perrota, F. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
- Lemos Hoyos, M., Henao Pérez, M., & López Medina, D. C. (2018). Estrés y salud mental en estudiantes de Medicina: Relación con afrontamiento y actividades extracurriculares. *Archivos de medicina*, 14(2), 3. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6499267>
- Macías, A. B. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2). <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl>
- Martínez-Pérez, J. R., Ortíz-Cabrera, Y., & Bermúdez-Cordoví, L. L. (2023). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes del segundo año de Medicina. *Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta*, 48(0), Article 0. <https://revzoilomarinello.sld.cu/index.php/zmv/article/view/3311>
- Organización Mundial de la Salud. (2024, octubre 10). *La salud mental de los adolescentes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Peña-Paredes, E., Bernal Mendoza, L. I., Pérez Cabañas, R., Reyna Avila, L., & García Sales, K. G. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. Nure investigación: *Revista Científica de enfermería*, 92(1), 1. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6279759>





- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Transforming Education for People. (2024, septiembre 10). Estadísticas de estrés estudiantil [Actualización de 2024]. *Transforming Education for People*. <https://transformingeducation.org/student-stress-statistics/>
- Vela, S. M. I., & Gonzales, F. H. (2023). Estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes de un instituto de educación. *Revista veritas et scientia - Upt*, 12(01), Article 01. <https://doi.org/10.47796/ves.v12i01.774>
- Wang, Y., Zhang, S., Liu, X., Shi, H., & Deng, X. (2023). Differences in central symptoms of anxiety and depression between college students with different academic performance: A network analysis. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1071936>
- Zhu, X., Haegele, J. A., Liu, H., & Yu, F. (2021). Academic Stress, Physical Activity, Sleep, and Mental Health among Chinese Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7257. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147257>

