



Vol. 12 Núm. 3
Sep.-Dic. 2025
pp 135-142

Estrés académico y hábitos saludables en estudiantes de enfermería: ensayo no aleatorio en una universidad estatal chilena, 2023

Academic stress and healthy habits in Nursing students: non-randomized trial at a Chilean state university, 2023

Nicolás Ignacio Soto-Ramírez,^{*,†} Francisca Tolosa,^{*,§}
Krishna Antonia Silva-Martínez,^{*,¶} Constanza Erices-López,^{*,||}
Jocelyn Fierro-Guerrero^{*,**}

RESUMEN

El estrés es la forma en que el cerebro y el cuerpo responden a desafíos. Los estudiantes universitarios están sometidos constantemente a alta carga académica y situaciones de tensión lo que repercute en sus estilos de vida. El objetivo de este estudio es analizar el impacto que tiene el estrés académico sobre los hábitos de vida saludable de los alumnos de 3° año de enfermería de una universidad estatal de Chile. Se usó un estudio de diseño longitudinal prospectivo con muestreo no probabilístico por conveniencia. La recolección de datos se llevó a cabo con una encuesta de creación propia basada en el instrumento SISCO de estrés académico (inventario sistémico cognitivista para el estudio del estrés académico) realizada a la población objetivo en dos momentos temporales para evaluar los parámetros de alimentación, actividad física y sueño/descanso relacionados con periodos con y sin estrés académico, limitándonos a un tamaño muestral de 10 participantes en ambos periodos. El análisis de los datos se realizó en Microsoft Excel e Infostat, utilizando estadística descriptiva. Los resultados muestran que el estrés académico tiene un impacto negativo sobre los hábitos de vida saludable de los encuestados. Como conclusión, se sugiere realizar un estudio transversal probabilístico con menos variables y una muestra más grande para evitar pérdidas y lograr mayor representatividad.

Palabras clave: estilo de vida saludable, estudiantes de enfermería, estrés, estrés académico.

ABSTRACT

Stress is the way in which the brain and the body respond to challenges. University students are constantly subjected to a high academic load and stressful situations, which has an impact on their lifestyles. The objective of this study is to analyze the impact that academic stress has on the healthy lifestyle habits of third year nursing students at a state university in Chile. A prospective longitudinal design study with non-probabilistic convenience sampling was used. Data collection was carried out with a self-created survey based on the SISCO academic stress instrument (Systemic Cognitivist Inventory for the Study of Academic Stress) carried out to the target population at two time points to evaluate the parameters of nutrition, physical activity and sleep rest related to periods with and without academic stress, limited to a sample size of 10 participants in both periods. Data analysis was carried out in Microsoft Excel and Infostat, using descriptive statistics. The results show that academic stress has a negative impact on the healthy lifestyle habits of those surveyed. In conclusion, it is suggested to conduct a probabilistic cross-sectional study with fewer variables and a larger sample to avoid losses and achieve greater representativeness.

Keywords: healthy lifestyle, nursing students, stress, academic stress.

Citar como: Soto-Ramírez NI, Tolosa F, Silva-Martínez KA, Erices-López C, Fierro-Guerrero J. Estrés académico y hábitos saludables en estudiantes de enfermería: ensayo no aleatorio en una universidad estatal chilena, 2023. Salud Jalisco. 2025; 12 (3): 135-142. <https://dx.doi.org/10.35366/121803>

* Licenciatura en Enfermería.
Universidad de O'Higgins.
Rancagua, Chile.
ORCID:
‡ 0009-0001-3976-7925
§ 0009-0002-7493-0959
¶ 0009-0009-6431-4512
|| 0009-0001-4465-8168
** 0009-0004-2270-8349

Recibido: 06/07/2024.
Aceptado: 23/07/2025.

INTRODUCCIÓN

El estrés es la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda del medio.¹ Si el cuerpo humano se ve afectado por un episodio de estrés, éste reacciona mediante una respuesta hormonal, haciendo que el cerebro esté más alerta, lo que causa tensión muscular y aumento del pulso cardíaco.² El estrés se relaciona con los estilos de vida de las personas y cómo éstas lo afrontan en su rutina diaria. Por ejemplo, en el caso de los estudiantes universitarios, la alta carga académica y extensas jornadas de clases son agentes y/o factores estresantes que desencadenan periodos de tensión y ansiedad en la etapa académica universitaria.³ El estrés académico corresponde a un tipo de estrés que experimentan los estudiantes y docentes frente a diversas exigencias y demandas de los establecimientos educacionales.⁴ Ahora bien, las estrategias para afrontar el estrés académico varían dependiendo de cada individuo, lo que se ve reflejado en las medidas que toman para sobrellevar cada situación.

Es por esta razón que es relevante investigar la variación de los hábitos de vida saludable de los estudiantes y, particularmente, el impacto que tienen los periodos de estrés académico en ellos, para así prevenir factores de riesgo que impactan de manera negativa en su salud. Por lo general, durante la etapa universitaria, se adquieren conductas, estilos y/o hábitos que se mantienen en la edad adulta. Es por ello que los estudiantes universitarios corresponden a una población clave para las actividades de promoción y prevención en salud, pues los estilos de vida de éstos intervienen directamente en su desarrollo físico y mental.⁵

Ahora bien, de acuerdo con lo mencionado anteriormente, el problema de este estudio se centra en conocer cómo el estrés afecta directamente los estilos de vida, principalmente en el sector de enfermería de una universidad estatal de la región de O'Higgins.

MATERIAL Y MÉTODOS

El estudio adoptó un enfoque cuantitativo; se llevó a cabo un estudio observacional de tipo longitudinal prospectivo para evaluar la variación en los estilos de vida de los estudiantes en dos periodos de tiempo con diferentes niveles de estrés académico. La población objetivo contempló a estudiantes de una

universidad estatal de Rancagua, Chile, matriculados en tercer año de enfermería durante el año 2023. Asimismo, se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, en donde los estudiantes debían cumplir con los siguientes criterios de participación: tener entre 19-25 años, no ser padres y no contar con empleo.

Se llevó a cabo un primer acercamiento a la población de manera presencial, durante el cual se desarrolló una charla expositiva detallando las características de la investigación, así como las implicaciones y resguardos éticos de la participación. A los interesados se les presentó un documento de consentimiento informado, autorizado por el comité de ética de la universidad, para que pudiesen participar en la investigación. Además, se explicó cómo acceder al formulario de encuesta, el cual fue entregado de manera digital a través de correo electrónico.

Por otro lado, el tamaño muestral obtenido durante el primer periodo fue de 30 estudiantes, pero sólo se realizó seguimiento a los 10 estudiantes que participaron en ambos periodos. Para la recolección de datos, se diseñó un formulario con preguntas tipo Likert basado en el instrumento SISCO de estrés académico. Este formulario abordó temáticas como alimentación, actividad física, sueño y descanso, relacionándolas con periodos de estrés académico y sin él. El formulario se aplicó durante el segundo semestre académico de 2023, a finales de septiembre y a mediados, evaluando variaciones en el estrés académico. Ahora bien, este estudio puede reproducirse en otras instituciones si se obtiene una muestra más amplia de participantes.

Se consideró como variable independiente el periodo con estrés académico y como variable dependiente los hábitos de vida saludable. Los datos obtenidos a través del formulario fueron ingresados en una base de datos en Microsoft Excel para su codificación. Posteriormente, se llevó a cabo el análisis descriptivo de los datos utilizando el software estadístico Infostat.

RESULTADOS

En cuanto a las características sociodemográficas de los estudiantes de tercer año de enfermería incluidos en el presente estudio, en ambos periodos (tiempos), la edad promedio fue de 21.23 y 21.60 años, respectivamente, con una participación exclusivamente femenina en el

segundo tiempo, concordando con la tendencia de mayor inscripción femenina en esta carrera (*Tabla 1*).

La variable de estrés académico muestra que, en ambos periodos, la mayoría de los estudiantes experimentaron preocupación y nerviosismo durante el semestre, particularmente por la sobrecarga de tareas y evaluaciones, así como por la participación en clases (*Tabla 2*).

Respecto a las reacciones físicas, se observa un aumento en la frecuencia de fatiga crónica y dolores de cabeza en el segundo periodo, relacionados con el estrés académico. También se presentaron problemas digestivos y somnolencia de forma variable en ambos periodos (*Tabla 3*).

La variable reacciones psicológicas refleja que la frecuencia de sentimientos de depresión disminuyó en el segundo periodo, mientras que la ansiedad y problemas de concentración se mantuvieron y aumentaron, respectivamente (*Tabla 3*).

En cuanto al rendimiento académico, las notas promedio se mantuvieron constantes en ambos periodos, aunque la satisfacción respecto al rendimiento disminuyó ligeramente en el segundo pe-

riodo, y la percepción del impacto del estrés en el rendimiento académico se mantuvo alta en ambos periodos (*Tabla 4*).

En relación con la alimentación, la percepción de una alimentación saludable disminuyó en el segundo periodo, coincidiendo con un aumento en el consumo de alimentos poco saludables en periodos de estrés. La dificultad para coordinar las horas de comida y la priorización del tiempo de estudio sobre comer aumentaron en el segundo periodo (*Tabla 5*).

La actividad física fue considerada importante por la mayoría de los estudiantes en ambos periodos, aunque la práctica regular disminuyó en periodos de estrés, con una percepción creciente de que el estrés limita el tiempo destinado a esta actividad (*Tabla 6*).

En cuanto al sueño y descanso, la mayoría de los participantes expresó que su tiempo de sueño no era suficiente, con una disminución de horas de sueño en periodos de estrés. Además, el consumo de cafeína para mantenerse despiertos aumentó durante el segundo periodo, junto con el uso de ayudas como escuchar música o fármacos no prescritos por el médico (*Tabla 7*).

Tabla 1: Variable características sociodemográficas en primer y segundo tiempo.

Ítem	Primer tiempo		Segundo tiempo	
	n (%)	Media \pm DE	n (%)	Media \pm DE
Edad (años)				
Femenino	24	21.21 \pm 1.06	10	21.6 \pm 1.58
Masculino	6	21.23 \pm 0.52	0 (0.0)	0 \pm 0
Total	30	21.23 \pm 0.97	10	21.6 \pm 1.58
Sexo				
Femenino	24 (80.0)		10 (100.0)	
Masculino	6 (20.0)		0 (0.0)	
Otro				
Prefiero no responder				
Ingreso a universidad en 2021	30 (100.0)		10 (100.0)	
Pertenece a la comuna de Rancagua				
Sí	15 (50.0)		4 (40.0)	
No	15 (50.0)		6 (60.0)	
Se encuentra matriculado en tercer año de enfermería del 2023				
Sí	30 (100.0)		10 (100.0)	
No	0 (0.0.0)		0 (0.0.0)	
DE = desviación estándar.				

Tabla 2: Variable estrés académico en primer y segundo tiempo.

Ítem	Primer tiempo n (%)	Segundo tiempo n (%)
¿Durante el transcurso del semestre, ha tenido momentos de preocupación o nerviosismo?		
Sí	30 (100)	9 (90.0)
No	0 (0.0)	1 (10.0)
Nivel de preocupación o nerviosismo		
1	0 (0.0)	0 (0.0)
2	3 (11.0)	0 (0.0)
3	11 (36.67)	4 (44.44)
4	11 (36.67)	3 (33.33)
5	5 (16.67)	2 (22.22)
Sobrecarga de tareas y trabajos		
Nunca	2 (6.67)	0 (0.0)
Rara vez	6 (20.0)	4 (40.0)
Algunas veces	9 (30.0)	4 (40.0)
Casi siempre	8 (26.67)	1 (10.0)
Siempre	5 (16.67)	1 (10.0)
Evaluaciones		
Nunca	0 (0.0)	0 (0.0)
Rara vez	0 (0.0)	0 (0.0)
Algunas veces	2 (20.0)	4 (40.0)
Casi siempre	2 (20.0)	3 (30.0)
Siempre	6 (60.0)	3 (30.0)
Participación en clases		
Nunca	4 (13.33)	0 (0.0)
Rara vez	7 (23.33)	2 (20.0)
Algunas veces	6 (20.0)	2 (20.0)
Casi siempre	7 (23.33)	2 (20.0)
Siempre	6 (20.0)	4 (40.0)

DISCUSIÓN

Se realizó un análisis comprando el estrés académico y los hábitos de vida saludable de los estudiantes participantes. Se encontró que el estrés es alto en el primer periodo de encuestas, en donde el 100% de los estudiantes reportaron preocupación y nerviosismo, en el segundo periodo, el 90%. Estas cifras son similares a las de la Universidad de Querétaro, México, donde el 90.8% reportaron estrés académico.⁶

La ansiedad aumentó del 40%, en el primer periodo, al 50%, en el segundo, coincidiendo con un

Tabla 3: Variable estrés académico-reacciones físicas y psicológicas en primer y segundo tiempo.

Ítem	Primer tiempo n (%)	Segundo tiempo n (%)
Fatiga crónica		
Nunca	4 (13.33)	0 (0.0)
Rara vez	1 (3.33)	1 (10.0)
Algunas veces	9 (30.0)	2 (20.0)
Casi siempre	12 (40.0)	6 (60.0)
Siempre	4 (13.33)	1 (10.0)
Dolor de cabeza		
Nunca	3 (10.34)	0 (0.0)
Rara vez	10 (34.48)	1 (10.0)
Algunas veces	4 (13.79)	2 (20.0)
Casi siempre	5 (17.24)	3 (30.0)
Siempre	7 (24.14)	4 (40.0)
Problema de digestión		
Nunca	4 (13.33)	0 (0.0)
Rara vez	4 (13.33)	1 (10.0)
Algunas veces	6 (20.0)	4 (40.0)
Casi siempre	6 (20.0)	4 (40.0)
Siempre	10 (33.33)	1 (10.0)
Somnolencia		
Nunca	4 (13.33)	0 (0.0)
Rara vez	1 (3.33)	3 (30.0)
Algunas veces	7 (23.33)	4 (40.0)
Casi siempre	12 (40.0)	1 (10.0)
Siempre	6 (20.0)	2 (20.0)
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)		
Nunca	3 (10.0)	0 (0.0)
Rara vez	8 (26.67)	4 (40.0)
Algunas veces	9 (30.0)	3 (30.0)
Casi siempre	8 (26.67)	2 (20.0)
Siempre	2 (6.67)	1 (10.0)
Ansiedad, angustia o desesperación		
Nunca	2 (6.67)	0 (0.0)
Rara vez	3 (10.0)	0 (0.0)
Algunas veces	11 (36.67)	5 (50.0)
Casi siempre	10 (33.33)	3 (30.0)
Siempre	4 (13.33)	2 (20.0)
Problemas de concentración		
Nunca	6 (20.0)	0 (0.0)
Rara vez	11 (36.67)	3 (30.0)
Algunas veces	8 (26.67)	2 (20.0)
Casi siempre	4 (13.33)	2 (20.0)
Siempre	1 (3.33)	3 (30.0)

Tabla 4: Variable rendimiento académico en primer y segundo tiempo.

Ítem	Primer tiempo		Segundo tiempo	
	n (%)	Media \pm DE	n (%)	Media \pm DE
Notas rendimiento académico				
Femenino	24	57.00 \pm 3.43	10	56.6 \pm 3.17
Masculino	6	58.00 \pm 3.58	0	0 \pm 0
Total	30	57.53 \pm 3.4	10	56.6 \pm 3.17
¿Se siente satisfecho/a con su rendimiento académico?				
Sí	14 (46.7)		3 (30.0)	
No	15 (50.0)		5 (50.0)	
Indiferente	1 (3.33)		2 (20.0)	
¿Considera que el estrés es un factor que influye en el rendimiento académico?				
Totalmente en desacuerdo	1 (3.33)		1 (10)	
En desacuerdo	0 (0.0)		0 (0.0)	
De acuerdo	4 (13.33)		2 (20.0)	
Totalmente de acuerdo	25 (83.33)		7 (70.0)	

DE = desviación estándar.

Tabla 5: Variable alimentación en primer y segundo tiempo.

Ítem	Primer tiempo n (%)	Segundo tiempo n (%)
¿Considera que su alimentación es saludable?		
Sí	11 (36.67)	7 (70.0)
No	19 (63.33)	3 (30.0)
¿Considera que su alimentación varía en periodos de estrés?		
Nunca	0 (0.0)	0 (0.0)
Casi nunca	9 (30.0)	1 (10.0)
Regularmente	19 (63.33)	2 (20.0)
Siempre	2 (6.67)	7 (70.0)
¿Le resulta difícil coordinar las horas de comer en periodos de estrés?		
Sí	20 (66.67)	8 (80.0)
No	2 (6.67)	0 (0.0)
A veces	8 (26.67)	2 (20.0)
En periodos de estrés y/o mayor carga académica, ¿suele priorizar el tiempo para estudiar antes que comer?		
Sí	19 (63.33)	8 (80.0)
No	2 (6.67)	1 (10.0)
A veces	9 (30.0)	1 (10.0)
¿Considera que durante un periodo de estrés académico aumenta su consumo de alimentos poco saludables?		
En total desacuerdo	1 (3.33)	0 (0.0)
En desacuerdo	3 (10.0)	2 (20.0)
De acuerdo	17 (56.67)	5 (50.0)
Totalmente de acuerdo	9 (30.0)	3 (30.0)

estudio de la Universidad de Chile, donde los niveles de ansiedad también eran significativos.⁷ Además, el 70% de los participantes coincidió en que el estrés afecta su rendimiento académico, igual que en un estudio de la Universidad de Yucatán, México.⁷

Respecto a la alimentación, el 40% de los encuestados aumentó su consumo de alimentos poco saludables en el primer periodo, cifra que aumentó al 50% en el segundo periodo. Estos resultados contrastan con un estudio de la Universidad Científica del Perú, donde el 90.1% mantenía hábitos saludables pese al estrés.⁸

En cuanto a la actividad física, el 80% no la realizaba en el primer periodo y el 90% en el segundo, en contraste con estudios de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso y la Universidad de Azuay, Ecuador,⁹ donde los porcentajes de inactividad y actividad física eran diferentes.

El estrés también afectó el sueño, con un aumento del 40 al 70% de los estudiantes reportando problemas de sueño. Estos resultados son similares

a estudios de las universidades del Cantón Milagro, la Universidad Estatal de Milagro y la Universidad Agraria del Ecuador.¹⁰

El estudio sugiere que futuras investigaciones deben mejorar el proceso de selección de muestras y realizar pruebas de confiabilidad para evitar la variabilidad de los datos. Además, se destaca que la reducción de la muestra en la segunda etapa limitó la representatividad y la capacidad de comparación de los resultados. Aunque los resultados descriptivos fueron limitados, reflejan tendencias similares a otros estudios.

CONCLUSIONES

Se observó una tendencia de impacto negativo del estrés en los hábitos de vida saludable, sin embargo una muestra más grande y un estudio probabilístico con menos variables habrían proporcionado datos más representativos. Si bien este estudio no pudo confirmar esa correlación en su población, subraya

Tabla 6: Variable actividad física en primer y segundo tiempo.

Ítem	Primer tiempo n (%)	Segundo tiempo n (%)
¿Considera la actividad física como un factor importante en su vida?		
En total desacuerdo	1 (3.3)	0 (0.0)
En desacuerdo	3 (10.0)	1 (10.0)
De acuerdo	19 (63.34)	6 (60.0)
Totalmente de acuerdo	7 (23.33)	3 (30.0)
¿Considera que la actividad física es una herramienta útil para disminuir el estrés?		
Sí	28 (93.33)	10 (100)
No	2 (6.67)	0 (0.0)
¿Con qué frecuencia realiza actividad física?		
Nunca	2 (6.67)	1 (10.0)
Casi nunca	15 (50.0)	4 (40.0)
Regularmente	11 (36.67)	4 (40.0)
Siempre	2 (6.67)	1 (10.0)
Durante un periodo de estrés académico, ¿realiza actividad física con normalidad?		
Sí	3 (10.0)	1 (10.0)
No	27 (90.0)	9 (90.0)
¿Considera que los periodos de estrés académico limitan su tiempo destinado a la actividad física?		
En total desacuerdo	0 (0.0)	0 (0.0)
En desacuerdo	0 (0.0)	0 (0.0)
De acuerdo	16 (53.33)	7 (70.0)
Totalmente de acuerdo	14 (46.67)	3 (30.0)

Tabla 7: Variable sueño-descanso en primer y segundo tiempo.

Ítem	Primer tiempo		Segundo tiempo	
	n (%)	Media \pm DE	n (%)	Media \pm DE
¿Considera que su tiempo de sueño es suficiente?				
En total desacuerdo	8 (26.67)		1 (10.0)	
En desacuerdo	15 (50.0)		7 (70.0)	
De acuerdo	4 (13.33)		2 (20.0)	
Totalmente de acuerdo	3 (10.0)		0 (0.0)	
¿Cuántas horas en promedio duerme de manera diaria?				
Total	30	5.67 \pm 1.4	10	5.7 \pm 0.95
Siestas durante periodos de estrés académico y/o mayor carga académica				
Nunca	13 (43.33)		5 (50.0)	
Casi nunca	13 (43.33)		4 (40.0)	
Regularmente	0 (0.0)		0 (0.0)	
Muy seguido	1 (3.33)		0 (0.0)	
Siempre	3 (10.0)		1 (10.0)	
¿Considera que el estrés académico y/o la mayor carga académica afecta sus horas diarias de sueño y descanso?				
En total desacuerdo	0 (0.0)		0 (0.0)	
En desacuerdo	1 (3.33)		0 (0.0)	
De acuerdo	10 (33.33)		7 (70.0)	
Totalmente de acuerdo	19 (63.33)		3 (30.0)	
Durante periodos de estrés académico, ¿cuántas horas duerme en promedio?				
Total	30	4.43 \pm 1.5	10	4.7 \pm 1.25
Consumo de cafeína en periodos de estrés y/o mayor carga académica para mantenerse despierto				
Nunca	10 (33.33)		3 (30.0)	
Casi nunca	7 (23.33)		4 (40.0)	
Regularmente	7 (23.33)		1 (10.0)	
Muy seguido	5 (16.67)		1 (10.0)	
Siempre	1 (3.33)		1 (10.0)	
Ayudas para conciliar el sueño				
Fármacos	7 (23.3)		1 (10.0)	
Música	10 (33.3)		4 (40.0)	
Meditación	4 (13.3)		3 (30.0)	
Técnicas de respiración	6 (20.0)		2 (20.0)	
No utiliza	16 (53.33)		6 (60.0)	
Aumento del consumo de fármacos en periodos de estrés académico				
Sí	6 (85.71)		1 (50.0)	
No	1 (14.29)		1 (50.0)	

DE = desviación estándar.

la importancia de atender el estrés académico y la necesidad de promover estilos de vida saludables y proporcionar apoyo emocional y académico para

mejorar el bienestar de los estudiantes universitarios y, de esta manera, poder prevenir problemas de salud mental.

La literatura citada en los párrafos anteriores indica una correlación directa entre el estrés académico y los hábitos de vida saludable, donde las altas demandas educativas aumentan la ansiedad y el estrés, afectando negativamente el rendimiento académico y la gestión del tiempo.

REFERENCIAS

1. Espinoza A, Pernas A, González L. Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Rev Hum Med*. 2018;18(3):697-717. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000300697&lng=es
2. Organización Mundial de la Salud. Estrés [Internet]. 2023 [consultado 1 abril 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
3. Jerez-Mendoza M, Oyarzo-Barría C. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Rev Chil Neuro-Psiquiatr*. 2015;53(3):149-157. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>
4. Águila A, Calcines M, Monteagudo R, Nieves Z. Estrés académico. *Rev EDUMECENTRO*. 2015;7(2):163-178. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es
5. Duval F, González F, Rabia H. Neurobiología del estrés. *Rev Chil Neuro-Psiquiatr*. 2010;48(4):307-318. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272010000500006>
6. Barrón, JC, Moreno EA, Macías CA. El proceso de Estrés Académico en Estudiantes de Medicina de la Universidad Autónoma de Querétaro. Un estudio longitudinal. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. 2023;7(1):11520-11537.
7. Morales A A, Huertas JGA. El estrés académico y su relación con el rendimiento escolar. *Revista Iberoamericana de Educación y Salud*. 2018;9(18):70-82.
8. Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT. Revista Peruana De Psicología*. 2021;27(2):e482
9. Torres A. Actividad física y su papel en el estrés académico en estudiantes universitarios [Tesis]. Cuenca (Ecuador): Universidad del Azuay; 2023, p. 78.
10. Arguello PEE, Jiménez MLL, Onofre GES, Ortiz FDK, Guillen GMA. Estrés y la calidad de sueño en estudiantes del Sistema de Educación Superior (caso: Cantón Milagro). *AD [Internet]*. 2020; 2 (4): 47-49. Disponible en: <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/AnatomiaDigital/article/view/1182>

Correspondencia:

Nicolás Soto Ramírez

E-mail: nicolas.soto@pregrado.uoh.cl