

Artículo Original

# Estrés Académico, Estrategias de Afrontamiento y Desempeño Ocupacional en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile durante el año 2023.

Academic Stress, Occupational Performance and Coping Strategies in students of the Faculty of Medicine of the University of Chile during the year 2023

Caroline Riquelme Sepulveda <sup>1</sup>, Paloma Robles Pizarro <sup>2</sup>, Monserratt Suarez Carvajal <sup>3</sup>, Camila Salinas Moreno <sup>4</sup>, Sandra Mella Díaz <sup>5</sup>

<sup>1</sup> Escuela de Terapia Ocupacional, Facultad de Medicina, Universidad de Chile  
<https://orcid.org/0009-0009-8598-2245>  
Licenciada Terapia Ocupacional y Ciencia de la Ocupación.  
[carolineriquelme@ug.uchile.cl](mailto:carolineriquelme@ug.uchile.cl)

<sup>2</sup> Escuela de Terapia Ocupacional, Facultad de Medicina, Universidad de Chile.  
<https://orcid.org/0009-0004-0469-0608>  
Licenciada Terapia Ocupacional y Ciencia de la Ocupación  
[palomarobles@ug.uchile.cl](mailto:palomarobles@ug.uchile.cl)

<sup>3</sup> Escuela de Terapia Ocupacional, Facultad de Medicina, Universidad de Chile.  
<https://orcid.org/0009-0005-6799-362X>  
Licenciada Terapia Ocupacional y Ciencia de la Ocupación  
[monserrattsuarez@ug.uchile.cl](mailto:monserrattsuarez@ug.uchile.cl)

<sup>4</sup> Escuela de Terapia Ocupacional, Facultad de Medicina, Universidad de Chile.  
<https://orcid.org/0009-0003-1008-7963>  
Licenciada Terapia Ocupacional y Ciencia de la Ocupación  
[camila.salinas.m@ug.uchile.cl](mailto:camila.salinas.m@ug.uchile.cl)

<sup>5</sup> Magíster en Integración de Personas con Discapacidad Universidad de Salamanca.  
Terapeuta Ocupacional Universidad de Chile.  
Licenciada en Ciencias de la Ocupación Humana Universidad de Chile, Universidad de Chile.  
[sandramella@uchile.cl](mailto:sandramella@uchile.cl)  
<https://orcid.org/0000-0003-4870-2071>  
autora correspondiente

Recibido: 29/12/2023  
Aceptado: 30/08/2024  
Publicación: 10/09/2024

**Resumen:** El Estrés Académico se presenta con gran prevalencia en estudiantes universitarios. Este se manifiesta de múltiples formas en cada individuo, quienes adoptan Estrategias de Afrontamiento para manejar esta problemática, la que, a su vez, repercute en la vida cotidiana y el Desempeño Ocupacional de cada estudiante. **Objetivo:** Analizar la relación entre el Estrés Académico, Desempeño Ocupacional y las Estrategias de Afrontamiento utilizadas por estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile (UCH) durante el año 2023. **Metodología:** La investigación es cualitativa con enfoque fenomenológico, de paradigma interpretativo, alcance exploratorio y descriptivo. Se realizaron entrevistas en profundidad y de análisis cruzado. La muestra de estudio corresponde a 4 estudiantes de la Facultad de Medicina de

la UCH de Fonoaudiología, Obstetricia y Puericultura, Terapia Ocupacional y Kinesiología. **Resultados:** Las manifestaciones del Estrés Académico se clasificaron en físicas como dolores de cabeza o agotamiento físico, psicológicas como ansiedad e irritabilidad y comportamentales como aislamiento e impulsividad. Las Estrategias de Afrontamiento se clasificaron según su foco: centrado en el problema como la organización del estudio; en la emoción como la contención familiar o; en estados positivos donde se obtuvo la resiliencia ante el bajo rendimiento académico. En cuanto al Desempeño Ocupacional los resultados muestran la influencia negativa del Estrés Académico en las áreas de Descanso y sueño, Educación y Participación Social. **Conclusiones:** El Estrés Académico desencadena repercusiones en distintos ámbitos de la vida cotidiana y las ocupaciones de estudiantes universitarios, para lo que, los estudiantes implementan estrategias de afrontamiento.

**Palabras Claves:** Estrés Académico, Estrategias de Afrontamiento, Desempeño Ocupacional, Estudiantes del Área de la Salud.

**Abstract:** Academic Stress occurs with great prevalence in university students. This manifests itself in multiple ways in each individual, who adopt Coping Strategies to manage this problem, which in turn has an impact on the daily life and Occupational Performance of each student. **Objective:** Analyze the relationship between Academic Stress, Occupational Performance and Coping Strategies used by university students of the Faculty of Medicine of the University of Chile (UCH) during the year 2023. **Methodology:** The research is qualitative with a phenomenological approach, interpretive paradigm, exploratory and descriptive scope. In-depth interviews and cross-analysis were carried out. The study sample corresponds to 4 students from the UCH Faculty of Medicine of Speech Therapy, Obstetrics and Childcare, Occupational Therapy and Kinesiology. **Results:** The manifestations of Academic Stress were classified as physical such as headaches or physical exhaustion, psychological such as anxiety and irritability, and behavioral such as isolation and impulsivity. Coping Strategies were classified according to their focus: focused on the problem as the organization of the study; in emotion such as family containment or; in positive states where resilience was obtained in the face of poor academic performance. Regarding Occupational Performance, the results show the negative influence of Academic Stress in the areas of Rest and Sleep, Education and Social Participation. **Conclusions:** Academic Stress triggers repercussions in different areas of daily life and occupations of university students, for which students implement coping strategies.

**Keywords:** Academic Stress, Coping Strategies, Occupational Performance, Health Occupations Student.

## 1. Introducción

La etapa universitaria conlleva diversas situaciones complejas que pueden impactar en el bienestar de estudiantes universitarios, siendo vulnerables a presentar Estrés Académico. Este último es definido como un proceso que inicia cuando el estudiante, al exponerse a demandas del contexto educativo, las evalúa como amenazantes y, en consecuencia, se desencadena un desequilibrio sistémico expresado en manifestaciones y/o síntomas no agradables que deberán ser solventados mediante diferentes afrontamientos (Barraza, 2008).

En cuanto a prevalencia, y de acuerdo con Román et al. (2008) en el continente de América hispanohablante son diversas las investigaciones publicadas que concuerdan en una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% en la población estudiada en la categoría de estrés moderado. A nivel nacional, un estudio realizado por Jerez y Oyarzo (2015) tomó como muestra a 314 estudiantes del área de la salud y arrojó como resultados que el 98,4% presentó Estrés Académico.

Específicamente, el Estrés Académico entre otros trastornos mentales, tienen mayor incidencia en estudiantes del área de la salud, tal como comenta Trunce et al. (2020) “la prevalencia de estrés, depresión y ansiedad es mayor en carreras del área de salud si se le compara con otras carreras universitarias, observándose una mayor prevalencia que en la población general” (p.9).

El Estrés Académico genera distintos síntomas, que se suelen clasificar en físicos, comportamentales y psicológicos, siendo estas últimas las manifestaciones “(...)más reportadas en comparación con los síntomas físicos y comportamentales, aludiendo principalmente a los síntomas de ansiedad,

preocupación constante e inquietud” (Cassaretto et al., 2021, p.3). Esto se relaciona con un estudio realizado por Silva et al. (2020), el cual reveló que:

*En lo que respecta a las reacciones manifestadas por los alumnos, se encontraron físicas (dolores de cabeza o migraña, 38.0%), psicológicas (inquietud, 38.4% y ansiedad, angustia o desesperación, 38.4%) y comportamentales (desgano para llevar a cabo las labores escolares, 36.9% y aumento o reducción del consumo de alimentos, 31.4%). (p. 80)*

A partir del Estrés Académico experimentado por estudiantes, surgen Estrategias de Afrontamiento que, según Lazarus et al. (1986), son “esfuerzos cognitivos y conductuales constantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 164).

Otros estudios han investigado las Estrategias de Afrontamiento más utilizadas por estudiantes universitarios, tal como es el caso de Silva et al. (2020), donde se encontró la habilidad asertiva y la ejecución de una planificación de estudios o gestión de tareas académicas. Algunas mencionadas por Peña et al. (2017) son la respuesta positiva, evitación, focalización en la solución del problema, práctica de la religión, expresión emocional abierta, apoyo social y afrontamiento negativo al estrés.

Las personas se adaptan y modifican sus conductas para obtener un satisfactorio Desempeño Ocupacional, el que según la AOTA (2020) es definido como “Logro de la ocupación seleccionada como resultado de la transacción dinámica entre el

cliente, sus contextos y la ocupación” (p.7). Respecto a la relación entre el estrés académico y el Desempeño Ocupacional en estudiantes universitarios, Mero y Zambrano (2018) mencionan:

*Mediante la autoevaluación de la Medida Canadiense del Desempeño Ocupacional se evidenció que todas las áreas se encuentran afectadas, pero en las que se evidencia mayor deterioro son autocuidado, trabajo pago/no pago, escolaridad, descanso y sueño. (p. 43)*

Por otro lado, Blanco et al. (2012) investigaron sobre Estrés Académico y Desempeño Ocupacional en 101 estudiantes de Terapia Ocupacional de una Universidad venezolana, resultando que:

*(...)los estudiantes que reflejaron niveles altos de estrés, luego en la entrevista reportaron que su ejecución en algunas áreas del Desempeño Ocupacional como el autocuidado, accesibilidad, escolaridad y socialización, resultaron ser insatisfactorias, debido a la inadecuada alimentación, poco arreglo personal, actividades recreativas restringidas, todo ello por falta de tiempo, además del difícil acceso a las instalaciones del núcleo universitario, medios de transportes deficientes, entre otros factores. (p. 13)*

Además, se debe tener en cuenta que altos niveles de Estrés Académico podrían repercutir en el rendimiento de los estudiantes universitarios, esto se confirma con lo dicho por Silva et al. (2020) quienes mencionan que el Estrés Académico surge en el ámbito educativo afectando el proceso de aprendizaje de los estudiantes y su bienestar, influyendo así en el rendimiento académico, potenciando el consumo de drogas, alteración del sueño, elusión de la responsabilidad y otras situaciones

que impactan de manera negativa en el desempeño de sus tareas como futuros profesionales y en el logro de sus metas personales, lo que podría resultar en consecuencias como la deserción estudiantil, siendo un hecho no menor, ya que según una investigación elaborada por Sanhueza et al. (2021), la tasa promedio de deserción fue de 18,5% durante el periodo del 2016 al 2018.

Por último, y considerando que existen escasas investigaciones que relacionan el Estrés Académico y el Desempeño Ocupacional de estudiantes universitarios, y que las principales fuentes encontradas son extranjeras, es que fue de interés saber ¿Cuál es la relación entre el Estrés Académico, el Desempeño Ocupacional y las Estrategias de Afrontamiento utilizadas por estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile durante el 2023?

Esta temática es de gran importancia y urgente de visibilizar, debido a que hay ambientes educacionales que provocan diversas manifestaciones de Estrés Académico que son frecuentes dentro del nivel de enseñanza superior y afectan a gran parte de la población estudiantil, ocasionando condiciones de salud mental que influyen negativamente en la calidad de vida de estas personas y su rendimiento académico.

Por otro lado, en el campo disciplinar de la Terapia Ocupacional y Ciencias de la Ocupación, existe escasa literatura e investigaciones sobre esta temática, de la cual es importante generar conocimiento, ya que el Estrés Académico puede ocasionar repercusiones en distintas áreas del Desempeño Ocupacional de los estudiantes universitarios, como lo son el Descanso y Sueño, Tiempo libre, Participación social o, especialmente, en el ámbito educativo, impactando su rendimiento y sentido de autosuficiencia y, por lo tanto, su bie-

nestar, autoestima, volición y calidad de vida, pudiendo llegar al límite de la deserción estudiantil. Frente a esto, el/la terapeuta ocupacional, quien tiene como elemento central la ocupación, puede actuar, informando y proponiendo diversas estrategias para prevenir y controlar el Estrés Académico, valorando la capacidad de agencia, autonomía y componente volitivo de los estudiantes, para que así, alcancen un adecuado desempeño en las ocupaciones.

Por último, con esta investigación se buscó concientizar y aportar información sobre el Estrés Académico en la realidad de algunos estudiantes de la facultad estudiada desde su propia experiencia, e invitar a realizar más estudios sobre este tema en distintos contextos. Además, de esta forma las universidades podrían desarrollar estrategias para intervenir en los planes de estudio o un material de autorregulación emocional que permita un mayor cuidado del bienestar integral del estudiantado, sin restarle importancia a lo académico, orientándose entonces, a una formación de futuros profesionales con conocimientos y una salud mental adecuada.

### **Marco Teórico:**

#### **1. Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico**

Barraza (2006) planteó un modelo que propone como postulado sistémico que “El ser humano como sistema abierto se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada (input) y salida (output) para alcanzar un equilibrio sistémico” (p.112). A partir de esta teoría el Estrés Académico se expresa y presenta en 3 componentes sistémicos-procesuales del Estrés Académico (Barraza, 2006):

- 1) Estímulo estresor: valoración de las demandas del contexto académico como estresores.
- 2) Síntomas: los estresores generan una situación estresante (desequilibrio sistémico), manifestándose en síntomas.
- 3) Estrategias de Afrontamiento: realización acciones de afrontamiento para volver al equilibrio sistémico.

Además, este modelo posee cuatro hipótesis, en primer lugar, se encuentra la de los componentes sistémicos-procesuales del Estrés Académico, mencionados con anterioridad.

Luego, se encuentra la hipótesis del Estrés Académico como estado psicológico, en la que el proceso adaptativo del estrés reconoce al estímulo estresante como una amenaza a su integridad. Algunos estímulos estresores son la competitividad grupal, sobrecarga de tareas, exceso de responsabilidad, ambiente físico desagradable, entre otros (Barraza, 2006).

La tercera hipótesis es la de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el Estrés Académico. Barraza (2006) describe que el Estrés Académico es estrés negativo, por lo que, existe un desequilibrio sistémico en la relación de la persona y su ambiente, debido a la valoración que la persona hace de las demandas de su entorno, las que sobrepasan los recursos propios. La situación estresante se manifiesta a través de síntomas, clasificados en **físicos** aludiendo, por ejemplo, a dolores de cabeza, problemas digestivos, etc., **psicológicos** como la desconcentración, problemas de memoria, ansiedad, etc., y **comportamentales** que involucran el ausentismo a clases, aislamiento, etc.

Por último, la hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico que corresponde a manifestaciones que reflejan el desequilibrio sistémico, ante esto la persona debe actuar para restaurar este equilibrio. Esta actuación es definida como afrontamiento, el cual es un proceso cambiante que, a medida que la relación entre el individuo y el entorno cambia, se contará con diferentes estrategias como la habilidad asertiva, elogios a sí mismo, distracciones evasivas, ventilación o confidencias, entre otras (Barraza, 2006).

A partir de lo anterior, para esta investigación se tomarán en cuenta la primera, tercera y cuarta hipótesis antes mencionadas, que apoyarán la comprensión del proceso del Estrés Académico, sus Manifestaciones y las Estrategias de Afrontamiento de los estudiantes que respaldarán el análisis posterior.

## 2. Afrontamiento

Lazarus y Folkman (1984) proponen el Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento, que plantea al afrontamiento como un proceso dinámico de evaluación y reevaluación de las estrategias que utilizan las personas para enfrentar una situación evaluada como amenazante, teniendo como principal función reducir los efectos del estrés psicológico (Rodríguez et al., 2016).

Es así como en se menciona que las estrategias están clasificadas en tres dimensiones de afrontamiento: en primer lugar, ***afrontamiento centrado en el problema***, que son actividades orientadas a modificar o solucionar el problema cuando se puede lograr un cambio. Por otro lado, el ***afrontamiento centrado en la emoción***, que corresponde a acciones que regulan las respuestas emocionales provenientes del problema, estas se utilizan

cuando en la evaluación del problema, las condiciones amenazantes no se pueden modificar (Lazarus y Folkman, 1997, como se citó en Rodríguez et al., 2016). Finalmente, el ***afrontamiento centrado en estados positivos***, definido como la mantención de un estado positivo frente a las situaciones amenazantes (Lazarus y Moskowitz, 2000, como se citó en Rodríguez et al., 2016).

Lo establecido en este modelo permitirá clasificar las Estrategias de Afrontamiento utilizadas por los estudiantes universitarios, para así responder al objetivo específico que involucra describir las Estrategias de Afrontamiento desarrolladas por los estudiantes de la facultad estudiada.

## 3. Desempeño Ocupacional

La ocupación es un concepto utilizado para nombrar diversas áreas, tales como desempeño laboral, desempeño académico, entre otras. Sin embargo, las bases teóricas y epistemológicas de la Ciencia de la Ocupación y Terapia Ocupacional lo relacionan con otros aspectos, en este sentido se entiende que las ocupaciones serían “las actividades cotidianas que las personas realizan como individuos, en familia y con las comunidades para ocupar el tiempo y dar sentido y propósito a la vida (...) incluyen las cosas que las personas necesitan, desean y se espera que hagan” (AOTA, 2020, p. 29), mientras que el Desempeño Ocupacional, anteriormente definido, se refiere a la capacidad de la persona de llevar a cabo ocupaciones en distintos ambientes.

Las ocupaciones están clasificadas, según el Marco de Trabajo para la práctica de Terapia Ocupacional, en Actividades de la Vida Diaria Básicas e Instrumentales, Trabajo, Ocio y tiempo libre, Juego, Educación, Gestión de la salud, Participación social y Descanso y sueño. De esta clasificación, se abordarán las áreas de Descanso y sueño, Participación

social y Educación, puesto que la literatura actual nos muestra que estas áreas se ven mayormente afectadas con el Estrés Académico (Zapata y Betancourt, 2023; Valencia et al. 2018; Blanco et al. 2012)

Las actividades de **Descanso y sueño** son aquellas que se relacionan con la obtención de descanso y sueño reparador para apoyar la participación activa y saludable en otras ocupaciones, dentro de las cuales se incluye el *descanso* que hace referencia a la identificación de la necesidad de relajarse y participar en actividades sin esfuerzo; la *preparación del sueño*, es decir, participar en rutinas que preparen a la persona para un descanso cómodo. Además, la *participación del sueño* que tiene relación con cuidar las necesidades personales al dormir como el cese de actividades para asegurar el comienzo del sueño (AOTA, 2020)

En una investigación elaborada por Zapata y Betancourt (2023), sobre la calidad de sueño en estudiantes del área de la salud, se obtuvo como resultados que el aumento en las responsabilidades de los estudiantes predispone una privación del sueño, esto debido a que deben cumplir con compromisos académicos y sociales, además los hábitos del sueño no beneficiosos incrementan cuando los estudiantes están en época de exámenes o proyectos finales. En consecuencia, estos autores destacan que los estudiantes han manifestado disfunciones diurnas como el faltar o llegar tarde a clases, quedarse dormido durante las lecciones y presentar dificultades en logros académicos.

El área de **Participación social** corresponde a actividades que involucran una interacción social con otras personas. Esta área se subdivide en 5 categorías, las cuales son: *participación comunitaria* que refleja una interacción exitosa a nivel de comunidad como lo son los grupos religiosos, lugares

de trabajo, entre otros. La *participación familiar*, es la interacción específica de los roles familiares requeridos o deseados dentro del núcleo. Por otro lado, se sitúan *las amistades* que es la relación entre dos o más personas basadas en intereses y gustos mutuos. Las *relaciones íntimas de parejas* sostienen la participación en actividades con el fin de comenzar y mantener una relación de afecto romántico. Para finalizar, la *participación en grupo de pares* establece la participación en actividades con otros individuos que posean intereses, edad, antecedentes o estatus social similares (AOTA, 2020).

La investigación de Valencia et al. (2018) evidenció que los universitarios, al tener problemas de sueño por el exceso de tareas y la baja disponibilidad de tiempo para realizarlas, presentaban dificultades para desenvolverse en su día a día, repercutiendo en la participación de actividades académicas, familiares, entre otras. Por otro lado, los problemas de concentración y aislamiento de los demás, les impide mantener un ambiente saludable en el aula, en su familia y en su contexto general.

Por su parte, Blanco et al. (2012) en su investigación que buscó determinar la relación existente entre el Estrés Académico y el Desempeño Ocupacional en un grupo de estudiantes universitarios, obtuvieron como resultado que aquellos que reflejaron altos niveles de estrés, luego reportaron una ejecución insatisfactoria en áreas del Desempeño Ocupacional, entre ellas, la socialización producto de la falta de tiempo.

Finalmente, el área de **Educación**, que corresponde a actividades necesarias para aprender y participar en el contexto educativo en sus diferentes niveles, por ejemplo, la *participación en educación formal o informal y la exploración de intereses*

*personales* de modo que la persona identifique temas y métodos para obtener formación o habilidades relacionadas con el tema (AOTA, 2020).

De acuerdo con Valencia et al. (2018), el aumento de irritabilidad y tendencia a discutir, generados por las demandas académicas, afecta a los estudiantes en las relaciones sociales con los docentes, compañeros y familiares, lo cual no favorece la salud mental, que es esencial para un adecuado desempeño escolar, familiar y profesional del área de la salud.

Por otro lado, el Rendimiento Académico es una de las dimensiones presentes en el contexto educativo. Este concepto es importante en esta investigación debido a que Kirchner (2013) indicó que “el rendimiento académico en universitarios, en su mayoría, se ve afectado por el estrés, puesto que todas las actividades implican la inversión del tiempo, esfuerzo, incluso hasta del recurso económico” (como se citó en Armenta et al., 2020, p. 406).

### **Objetivos de investigación:**

El objetivo de esta investigación corresponde a analizar la relación entre el Estrés Académico, el Desempeño Ocupacional y las Estrategias de Afrontamiento utilizadas por estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile durante el año 2023.

Esto se llevará a cabo, inicialmente, mediante:

- Identificar las manifestaciones del Estrés Académico en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la UCH durante el 2023.
- Describir las Estrategias de Afrontamiento utilizadas por estudiantes de la Facultad de Medicina de la UCH durante el 2023.

- Analizar el estado del Desempeño Ocupacional de los estudiantes que enfrentan estrés Académico respecto de sus manifestaciones y estrategias de afrontamiento.

## **2. Método**

### Paradigma y enfoque metodológico

Esta investigación se situó bajo el **paradigma interpretativo** desde el cual se concibe la realidad mediante hechos perceptibles y externos, donde el sujeto elabora su significado y le otorga una interpretación a este dentro de un contexto determinado. En cuanto al enfoque, se trató de un estudio de **carácter cualitativo** que buscó describir, comprender e interpretar fenómenos, a través de la apreciación y experiencia de los participantes (Hernández et al., 2014).

### Alcance y diseño de investigación

La investigación fue de **alcance exploratorio**, pues buscó investigar un problema desde nuevas perspectivas (Hernández et al., 2014). Además, tuvo **alcance descriptivo** que en estudios cualitativos busca describir representaciones subjetivas sobre un fenómeno anteriormente conocido (Ramos, C., 2020).

El **diseño es fenomenológico**, pues pretendió explorar, describir y comprender las vivencias de la personas con respecto a un fenómeno y descubrir los aspectos en común de las experiencias compartidas (Hernández et al., 2014), en este caso conocer la experiencia de los estudiantes al verse enfrentados al Estrés Académico para observar las similitudes que presentan.



## Participantes

La población de estudio fueron 9 participantes voluntarios, los cuales contestaron un formulario de participación. A partir de esta muestra inicial, se seleccionó a conveniencia y por disponibilidad a 4 estudiantes de cuarto año de las carreras de Kinesiología, Fonoaudiología, Obstetricia y Puericultura y de Terapia Ocupacional de la Facultad de Medicina, quienes accedieron a realizar la entrevista en profundidad. Estas carreras fueron escogidas en base a investigaciones previas revisadas, las cuales en su mayoría fueron en estudiantes de Medicina (Betancourt et al., 2023; Caballero y Suarez, 2019; Chala et al., 2023; Reyes et al., 2023; Valencia, et al., 2018), estudiantes de Enfermería (Acosta et al. 2021; Jerez y Oyarzo, 2015; Marquina y Pineda, 2019; Quiliano-Navarro, 2020; Rodríguez et al., 2020; Silva et al., 2020; Valencia, et al., 2018; Villaroel y Cruz, 2020), estudiantes de Nutrición y Dietética (Jerez y Oyarzo, 2015; Rodríguez, et al., 2020; Oña, 2022; Zapata y Betancourt, 2023), y estudiantes de Tecnología Médica (Castillo, et al., 2016; Huaquín y Loaiza, 2004), por lo que se decidió estudiar las carreras de Terapia Ocupacional, Kinesiología, Fonoaudiología, Obstetricia y

Puericultura, debido a que son las carreras de la salud menos investigadas.

Los criterios de inclusión de la población objetivo fueron: tener la percepción de haber vivido el Estrés Académico y utilizado Estrategias de Afrontamiento durante el año 2023, que hayan firmado el consentimiento informado, estar cursando la totalidad de los ramos sugeridos por su respectiva escuela para el periodo de séptimo-octavo semestre.

Los criterios de exclusión fueron que presentaran algún tipo de patología de salud mental diagnosticada, ejercer una figura de parentalidad o cuidado de otros, trabajar con remuneración, provenir de una región distinta a la Metropolitana, haber ingresado a la educación superior por una vía diferente a la Prueba Selección Universitaria (PSU), que hayan cambiado su casa de estudios a lo largo de los 4 años, ya que se deduce que estos podrían tener más factores estresores.

La presentación de la muestra y sus características se pueden ver en la **Tabla 1**:

**Tabla 1**

### *Descripción de las participantes*

Participantes	Carrera
IL	Terapia Ocupacional
DG	Kinesiología
CM	Fonoaudiología
TG	Obstetricia y Puericultura

Fuente: elaboración propia.

### Criterios de calidad y estrategias de rigor

Para garantizar la calidad y teniendo como base los descritos por Gehrig y Palacios (2014), la investigación tomó en cuenta los siguientes criterios:

- **Transparencia:** Se comunicó en forma continua a los participantes los pasos del proceso de investigación, poniendo énfasis en el consentimiento informado y la aceptación de este, promoviendo continuamente la retroalimentación.
- **Autenticidad:** mediante esta investigación se representó, lo más realísticamente posible, la problemática desde una perspectiva holística, considerando continuamente el contexto de las vivencias de los participantes mediante las preguntas ejes de la entrevista, que abordaron las realidades y experiencias para obtener la mayor cantidad de percepciones posibles.

Así también, se consideró un criterio de calidad descrito por Lincoln y Guba (1985), el que se abordó de la siguiente manera:

- **Neutralidad/confirmabilidad:** los resultados de los análisis realizados a las entrevistas no fueron influidos por ningún supuesto por parte del equipo investigador, tampoco existió manipulación de datos para lograr resultados esperados. Los datos fueron transcritos en forma fidedigna y revisados por más de una investigadora.

Por último, con la finalidad de evitar que se produjera un sesgo debido a que las investigadoras pueden pertenecer a la población estudiada, se implementaron estrategias de rigor como la realización de tutorías continuas entre las estudiantes y la tutora para revisar los resultados. Además, se realizó

una triangulación entre las ejecutantes de las entrevistas y las encargadas del análisis, es decir, las entrevistas fueron guiadas por cada una de las investigadoras, pero el análisis se realizó de manera cruzada.

### Instrumentos:

La convocatoria se realizó mediante la difusión de una infografía alusiva del proyecto académico mediante redes sociales de los centros de estudiantes y en las instalaciones de la Facultad en estudio, a su vez, mediante el envío de correo electrónico a través de la plataforma U- Cursos y Foros de los estudiantes. Esta infografía incluyó un código QR que los dirigía hacia un formulario, en el cual los estudiantes interesados en participar pudieron ingresar sus datos para ser contactados para la investigación.

El instrumento utilizado para la recolección de resultados fue una entrevista en profundidad que contenía preguntas acerca de las dimensiones de manifestaciones, Estrategias de Afrontamiento y efectos del Estrés Académico en ámbito de Participación social, Descanso y sueño y Educación.

Todos los instrumentos fueron revisados y aprobados por el Comité de Ética de la Investigación en Seres Humanos de la Universidad de Chile, además de ser revisados por expertos, docentes y estudiantes de esta universidad.

### **3. Resultados y Discusión**

De las entrevistas realizadas se obtuvieron diversos hallazgos categorizados de acuerdo con los antecedentes mencionados en el marco teórico:

En primer lugar, en las manifestaciones del Estrés Académico en los estudiantes se consigna que estas obedecen a las dimensiones de manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales, las que se describen en la **Tabla 2:**

**Tabla 2**  
*Clasificación de Manifestaciones del Estrés*

Manifestaciones físicas	Manifestaciones psicológicas	Manifestaciones comportamentales
Dolor/tensión corporal	Inseguridad de capacidades	Aislamiento
Síntomas gastrointestinales	Mal humor o irritabilidad	Llorar
Caída de pelo y/o uñas frágiles	Agotamiento mental	Torpeza motora
Agotamiento físico	Ansiedad	Arrepentimiento en la toma de decisiones
Tic ocular	Crisis de pánico	Dificultad para conciliar el sueño
Enrojecimiento facial	Desatención	Impulsividad
Goteo nasal y lagrimeo	Nerviosismo	Dormir en lugares que no corresponden

Fuente: elaboración propia.

Estas manifestaciones pueden ser visualizadas en lo expresado por las entrevistadas, por ejemplo, en manifestación física el agotamiento físico se presentó en la mayoría de las participantes, es así como lo declara DG (2023), quien manifestó sentir “cansancio, agotamiento físico...” (párr. 12, p. 3), lo que se complementa con IL (2023) quien mencionó “Entonces, en esos días en que estoy como sin descansar mucho, (...), entonces siento como el cansancio físico.” (párr. 9, p. 8), estas manifestaciones inciden directamente en el funcionamiento en las actividades académicas y así en el rendimiento.

Por otro lado, en las manifestaciones psicológicas, se obtuvo que la mayoría de las entrevistadas presentaron irritabilidad en momentos de estrés académico como es el caso de CM (2023) quien mencionó “Como que me siento muy irritable” (párr. 3, p. 4), lo que se complementa con lo dicho por TG (2023) “En lo emocional ando si o si más irritable” (párr. 3, p.6) y lo comentado por DG (2013) “(...) con mi familia ando más irritable, como que no quiero que nadie me hable” (párr. 12, p.3 - párr. 1, p.4). Por

su parte IL (2023) mencionó que “tengo como más tendencia como al mal humor (...)” (párr. 10, p.2).

En cuanto a manifestaciones comportamentales, se obtuvo que algunas de las entrevistadas al sentir Estrés Académico lo expresan llorando, tal como la entrevistada DG (2023) que comunicó: “lloro mucho cuando estoy estresada y me colapso” (párr. 3, p. 2), por otro lado, se observa arrepentimiento en la toma de decisiones, tal como mencionó DG (2023) “quizás las decisiones que tomo no son como las mejores, como pucha debería haber hecho esto y no esto.” (párr. 9, p.11), mientras que CM (2023) dijo “Yo a veces dejo la embarrada, no pienso mucho lo que digo” (párr. 10, p. 13).

En segundo lugar, se encuentran las Estrategias de Afrontamiento, cuyas subcategorías son “Afrontamiento centrado en el problema”, “Afrontamiento centrado en la emoción”, “Afrontamiento centrado en estados positivos” y “Estrategias de Afrontamiento emergentes”, se visualizan en ver **Tabla 3:**

**Tabla 3**

*Manifestaciones centradas en el problema, emoción y estados positivos*

Afrontamiento centrado en el problema	Afrontamiento centrado en la emoción	Afrontamiento centrado en estados positivos	Afrontamiento emergente
Ayuda psicológica Organización tiempos de estudios Priorización de materias de estudio Tomar descansos entre períodos de estudio	Contención de amigos y familiares. Participación en actividades religiosas Práctica de respiración profunda Tiempo para sí mismo Llorar Escuchar música, pintar y ver TV Expresión o desahogo de problemas Actividad física o entrenamiento funcional	Resiliencia ante la disminución del rendimiento académico	Consumo de alcohol Automedicación de relajantes musculares Dejar un día de la semana libre de la Universidad Protección de las horas de descanso y sueño Dormir en lugares que no corresponden Hidratación

Fuente: elaboración propia.

En cuanto al afrontamiento centrado en el problema del Estrés Académico, la mayoría de las participantes manifestó que una de las estrategias que utilizan es la organización de sus actividades, como se puede visualizar en lo mencionado por DG (2023): “(...) como estoy estresada es como “tengo que hacer esto” y me organizo más” (Párr. 5, p. 4). También TG expresó: “como que me hiperorganizo, porque me gusta como el tema de la organización y las libretitas” (párr. 3, p. 11), quien a su vez manifiesta: “trato de organizarme para estudiar como desde antes, pero durante los días...” (párr. 5, p. 6)

En el afrontamiento centrado en la emoción, la mayoría de las entrevistadas mencionaron que buscaban contención de amigos y familiares, como es el caso de TG (2023): “(...) soy súper familiar, entonces no sé, me acuesto a ver reels (creación de videos

cortos) con mi papá y como que ya... me despejo...” (párr. 3, p. 9); CM (2023) quien mencionó que “(...) hablo con mis familiares durante la semana y el fin de semana (...) trato de no... como no quebrar como la comunicación” (párr. 1-2, p. 13); y, por último, DG (2023) expresó que: “salgo con mis amigos (...) nos relajamos un poquito” (párr. 1, p. 7)

En cuanto al afrontamiento centrado en estados positivos, solo se encontró la resiliencia ante la disminución del rendimiento académico, esto se ve reflejado en lo que expresó CM (2023): “A pesar de que no sé, no tenga las mejores notas (...); sé que al momento de la evaluación o de que me revisen un trabajo (...) di lo mejor de mí.” (párr. 9, p. 9). Por su parte, DG (2023) mencionó: “hay veces que he sacrificado pruebas y me ha ido mal, pero después intento como subirla de otra forma” (párr. 2, p.9), así también IL (2023) comentó “sigo estudiando todo y

si me va mal lo asumo, como que no...no me echo a morir hoy en día” (párr. 8 (p.1) – párr. 1 (p.2)).

Por otro lado, se encontraron Estrategias de Afrontamiento emergentes se destaca la automedicación de relajantes musculares como el caso de TG (2023) quien dijo “A veces he tenido que tomar, no sé relajante muscular, no una pastilla entera, pero sí un pedacito, como para poder descansar bien...” (párr. 5, p. 8), lo cual se asimila con lo descrito por CM

(2023) quien dice “tomo relajantes musculares y ya después se me pasa” (Párr. 6, p. 5).

En tercer lugar, la descripción y el análisis del estado del Desempeño Ocupacional de los estudiantes que enfrentan estrés académico, consideró repercusiones del Estrés Académico en las tres áreas de ocupación, las que corresponden a Educación, Participación social y Descanso y sueño, ver **Tabla 4:**

**Tabla 4**

*Relación con el Desempeño Ocupacional*

EA y Descanso/sueño	EA y Participación social	EA y Educación
Disminución de la calidad del descanso y sueño	Disminución participación familiar Disminución de tiempo para estar con pareja Poco tiempo para participar en talleres de interés personal Aumento de conflictos familiares	Distracción y desconcentración Inseguridad en evaluaciones Impacto en niveles de productividad Bajo rendimiento académico Baja participación en actividades extracurriculares

Nota. EA corresponde a Estrategias de Afrontamiento, elaboración propia

Los resultados muestran cómo el Estrés Académico impacta en el Descanso y sueño de las participantes, de manera en que ellas, a pesar de proteger sus horas de sueño, disminuye la calidad del descanso, tal y como lo mencionó DG (2023): “intento dormir bien, pero igual de repente no descanso tanto, igual me despierto como cansada y agotada, no son tan reparadoras las horas de sueño” (Párr. 8, p.10), así es el caso también de CM (2023) quien mencionó: “Cuando a veces puedo dormir más, a pesar de todo, siento que no descanso” (párr. 6, p. 11).

En cuanto a Participación social, la mayoría de las entrevistadas mencionó que en periodos de Estrés Académico disminuye su participación familiar,

como es el caso de IL (2023) expresó: “a lo largo de la rutina como familiar en mi casa, sí, porque me encierro en la pieza, en esos como periodos.” (párr. 2, p. 9), o como el caso de CM (2023) quien mencionó: “(...) más influye en términos familiares, porque ahí es donde yo me puedo expresar mucho más” (párr. 7, p. 13).

Por último, el área de Educación se vio afectada en la baja participación de actividades extracurriculares donde la mayoría de las participantes expresó que le gustaría asistir a talleres o actividades disciplinares que estén fuera de la programación académica, pero por falta de tiempo no lo hacen, como es el caso de CM (2023): “a veces ando viendo como

cursos en línea, (...) pero así presenciales me cuesta, (...) a veces no ando con mucho tiempo” (párr. 10, p. 10), en el caso de IL (2023) mencionó que no asiste a talleres disciplinares de interés “(...)por ajuste de tiempo muchas veces y por ajuste también de que bueno, yo vivo lejos, entonces tengo que buscar como cosas que me acomoden” (párr. 11, p. 6).

Así, el impacto en el desempeño ocupacional se hace evidente. La falta de tiempo y los problemas de descanso inciden en la calidad de vida y actúan como barreras para el aprendizaje y la vida cotidiana, afectando el equilibrio ocupacional.

#### 4. Discusión

A partir de los resultados obtenidos se identificó que existen diversas manifestaciones por Estrés Académico en estudiantes, siendo categorizadas en manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales, las cuales son coincidentes con las descritas por Barraza (2006) y Silva et al. (2020). Se encontró que hay una cantidad similar de manifestaciones en cada categoría, lo que no concuerda con la investigación de Cassaretto et al. (2021), quienes mencionaban que las manifestaciones psicológicas (Ansiedad, preocupación constante e inquietud) son las más reportadas en comparación a los otros síntomas.

En cuanto a las Estrategias de Afrontamiento, en su mayoría apuntan a resolver las emociones derivadas del estrés académico y también, a la organización del estudio. Entre ellas destacan la respuesta positiva y gestión de un plan de estudios, lo que coincide con Silva (2020); a su vez, mencionan la participación en actividades religiosas y expresión de problemas, lo que concuerda con los resultados de Peña (2017), estas estrategias repercuten en el grado de autonomía de los estudiantes y su autovaloración, mediante la gestión del Estrés Académico.

Así también, se obtuvieron Estrategias de Afrontamiento emergentes que no se tenían consideradas o que resultaron contrarias a lo esperado en la investigación preliminar, como lo son el tomarse un día libre de universidad, la que es una actividad de tiempo libre que tiene un efecto positivo y significativo para la persona, pero en el contexto de una exigencia académica se transforma en una elección de evitación; y, por otro lado, la automedicación de relajantes musculares. De la misma forma emerge la estrategia de dormir durante las clases, considerada también por Zapata y Betancourt (2023), la que, si bien es una forma de recuperación fisiológica y mental, puede ser considerada como inadecuada por los docentes, lo que puede llevar a establecer prejuicios sobre ellos.

Por otro lado, se encontraron diferentes efectos del Estrés Académico en el área de Descanso y Sueño, primeramente, las participantes refirieron realizar actividades tranquilas y sin esfuerzo que les permite relajarse y descansar, como ver películas o escuchar música. El descanso, por su parte, se vio afectado negativamente dado que sí bien las participantes manifestaron no disminuir la cantidad de horas de sueño y tenerlas como prioridad, la calidad del descanso era baja y eso no les permitía sentirse descansadas al despertar ni ser tan productivas como en otros periodos del semestre. Por lo que, los resultados no coinciden con los de Zapata y Betancourt (2023) quienes señalaban que el Estrés Académico predispone a los estudiantes a una privación del sueño para cumplir los compromisos académicos, ya que las estudiantes de esta investigación mencionan que el sueño es prioritario e imprescindible para lograr diversos objetivos.

En cuanto a la Participación social, las estudiantes señalaron que, en periodos con altos niveles de Estrés Académico, su participación comunitaria, familiar o en pareja se ven afectados negativamente por

la baja disponibilidad de tiempo, conductas irritables y tendencia al aislamiento; lo que coincide con lo mencionado por Valencia (2018). En cuanto a la relación con sus pares y amistades, al verse en condiciones similares, se afianza la relación por el apoyo mutuo que se dan ambas partes.

En el área de Educación, los participantes refirieron que el Estrés Académico se presentaba de mayor manera en los de periodos de evaluaciones o finalización de semestre, en estos momentos se les hace difícil mantener la concentración, pero sienten la necesidad de estudiar, lo que hace que se vuelvan más productivos en el estudio, sin embargo, los participantes disminuyen su rendimiento académico, debido a que deben priorizar ramos por la falta de tiempo, teniendo como resultado notas más bajas. Esto coincide con lo mencionado por Armenta et al. (2020) quien indica que el rendimiento académico se ve afectado por el estrés, debido a que las actividades requieren de tiempo y esfuerzo.

Por lo anterior, es que el Desempeño Ocupacional resulta insatisfactorio debido al Estrés Académico en las áreas de Descanso y sueño, Participación social y Educación, lo que concuerda con los resultados de Blanco et al. (2012) y Mero y Zambrano (2018), quienes mencionan que el Estrés Académico afecta el autocuidado, accesibilidad, escolaridad y socialización en estudiantes universitarios. Por otro lado, es relevante mencionar que la investigación arrojó que ciertas manifestaciones comportamentales, también son utilizadas o reconocidas por las participantes como Estrategias de Afrontamiento, como el llorar, lo que tiene como efecto positivo el descargar las preocupaciones y, a la vez, como negativo, evidenciar el nivel de ansiedad que se tiene.

A su vez, la considerable normalización del Estrés Académico en estudiantes universitarios provoca

fuertes repercusiones en el Desempeño Ocupacional y distintos ámbitos de la vida cotidiana, por lo que, se enfatiza la necesidad de establecer políticas públicas y programas de salud mental específicos para estudiantes universitarios debido a la alta prevalencia de Estrés Académico encontrada en distintas investigaciones anteriores.

En conclusión, y respondiendo a la pregunta principal de investigación, se pudo determinar que las manifestaciones del Estrés Académico en los estudiantes son representadas en síntomas físicos, psicológicos y comportamentales, que a su vez impactan en el Desempeño Ocupacional insatisfactorio de los estudiantes, pues disminuye su calidad de descanso, rendimiento educativo y evitan las instancias de Participación social, por priorizar los estudios. Frente a esto realizan Estrategias de Afrontamiento centradas en el problema, en la emocionalidad y en mantenerse positivos para poder seguir con la desgastante rutina que conlleva cursar estudios universitarios.

Se destaca que los estudiantes, en algunos casos, elaboran de forma activa estrategias de afrontamiento, las que serán utilizadas en otros contextos, pero esto no indica que es positivo promover el estrés, sino que especialmente tiene que ser considerado por docentes que deben tomar conciencia que es innecesario y perjudicial, tanto en el rendimiento como en lo personal. Un factor a destacar es que las opciones de manejo utilizadas por los estudiantes pueden ser negativas como son beber y automedicarse, lo que puede perjudicar la salud de estos y ser la antesala de adicciones.

Finalmente, esta investigación evidencia limitaciones que se relacionan con la poca cantidad de estudiantes entrevistados por carrera, ya que si bien es un estudio que no busca generalizar los resultados a toda la población, se deduce que entre estudiantes de una misma carrera universitaria puede haber

distintas manifestaciones de Estrés Académico, formas de afrontamiento y, también, distintas repercusiones en el Desempeño ocupacional. Por otro lado, también se decidió solo investigar tres áreas del Desempeño ocupacional, dejando fuera las otras seis áreas descritas que también son importantes para la calidad de vida de los estudiantes universitarios. Es por esto que se recomienda que, a futuro, otros autores investiguen de forma más profunda la relación entre el estrés académico y el

desempeño ocupacional, obteniendo una mayor muestra y considerando nuevas áreas del desempeño ocupacional, así también, se recomienda indagar sobre las percepciones de profesores que relacionan la calidad de la asignatura con el nivel de reprobación, componentes que inciden en las manifestaciones del estrés y los efectos en el desempeño ocupacional.

## 5. Referencias

- Acosta-Salazar, D., Lapeira-Panneflex, P., y Osorio-Duran, E. (2021). Afrontamiento y tolerancia al estrés académico en situación de confinamiento según Calixta Roy. *Duazary*, 18(3), 26–35. <https://doi.org/10.21676/2389783X.4260>
- Armenta, L., Quiroz, C., Abundis de León, F. y Zea, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 41(48), 402-415. 10.48082/espacios-a20v41n48p30
- Asociación Americana de Terapia Ocupacional. (2020). Marco de Trabajo para la Práctica de. Terapia Ocupacional: Dominio y Proceso (S. Barros, C. Figueroa, L. Hidalgo, F. Llanos, C. Naranjo, N. Ocampo, M. Riquelme, C. Rodríguez, C. Vega, J. Vera, Trad., 4ta ed.). American Journal of Occupational Therapy (Trabajo original publicado en 2020).
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del Estrés Académico. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.
- Barraza, A. (2008). El Estrés Académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289.
- Betancourt, K., Betancourt, M., Colunga, S. y Brunet, G. (2023). Afrontamiento al estrés académico en la carrera de Estomatología. *Revista Humanidades Médicas*, 23(1), 1-13.
- Blanco, G., Angulo, Y. Contreras, J., Pacheco, Y. y Vargas, V. (2012). Estrés y Desempeño Ocupacional en estudiantes de terapia ocupacional. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 12(1), 1-16. <https://doi.org/10.5354/0717-6767.2012.22048>
- Caballero, C., y Suarez, Y. (2019). Tipologías distintivas de respuestas ante el Estrés Académico en universitarios: un análisis de clasificación. *Revista Duazary*, 16(2), 245-257. <https://doi.org/10.21676/2389783X.2748>
- Cassaretto, M., Vilela, P., y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Revista Peruana de Psicología*, 27(2), 1-18. <https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>



- Castillo, C., Chacón, T. y Díaz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 5(20), 230-237. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>
- Chala, Y., Simón, M., Guzmán, M., Vega, D. y Pedrera, Y. (2023). Estrés académico autopercibido en estudiantes de medicina de segundo año. *Panorama Cuba y Salud*, 16(3).
- Gehrig, R., Palacios Ramírez, J., Blesa Aledo, B., Cobo de Guzman Godino, F., García Jiménez, M., Muñoz Sánchez, P., y Rodes García, J. (2014). Guía de criterios básicos de calidad en la investigación cualitativa. Universidad Católica San Antonio de Murcia.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. Ed.). McGraw-Hill.
- Huaquín, V. y Loaíza, R. (2004). Exigencias académicas y estrés en las carreras de la Facultad de Medicina de la Universidad Austral de Chile. *Estudios pedagógicos*, (30), 39-59. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052004000100003>
- Jerez, M. y Oyarzo, 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://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer
- Lazarus, R., Valdés, M. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Lincoln, Y. & Guba, E.G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. California: Sage.
- Marquina-Lujan, R. J. y Pineda-Palomino, A. (2019). Autopercepción del estrés académico en universitarios de carreras profesionales en salud. *Revista Conciencia EPG*, 4(1), 1-11. <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.4-1.1>
- Mero, A. y Zambrano, J. (2018). Impacto del Estrés Académico en las áreas del Desempeño Ocupacional. [tesis de pregrado, Universidad Laica Eloy Alfaro]. Repositorio Institucional <https://repositorio.uleam.edu.ec/handle/123456789/3267>
- Oña, L. (2022). Relación entre niveles de estrés académico y calidad de sueño con estado nutricional en estudiantes de cuarto y séptimo de Enfermería, Nutrición Humana/Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Católica Del Ecuador. [Tesis de Pregrado, Pontificia Universidad Católica de Ecuador]. <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/20724>
- Peña, E., Bernal, L., Pérez, R., Reyna, L., García, K. (2017). Estrés y Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de Nivel Superior de la Universidad de Guerrero. *Nure Investigación*, 15(92), 1-8.
- Quiliano, M y Quiliano, M. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 26(3), 1-9. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532020000100203>
- Ramos, C. (2020). Los alcances de una investigación. *CienciAmérica*, 9(3), 1-5. <https://doi.org/10.33210/ca.v9i3.336>
- Reyes, M., Pérez, L., López, J., Uscanga R., Ríos, P. (2023). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios de la carrera de Médico Cirujano. *Revista Mexicana de Medicina Forense y Ciencias de la Salud*, 8(1), 1-19.

- Rodriguez, A., Zuñiga, P., Contreras, K., Gana, S. y Fortunato, J. (2016). Revisión Teórica de las Estrategias de Afrontamiento (Coping) según el Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento de Lazarus & Folkman en Pacientes Quirúrgicos Bariátricos, Lumbares y Plásticos. *Revista El Dolor*, 66, 14-23.
- Rodríguez-Fernández, A., Maury-Sintjago, E., Troncoso-Pantoja, C., Morales-Urzúa, M., & Parra-Flores, J. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *EDUMECENTRO*, 12(4), 1-16.
- Román, C., Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008). El Estrés Académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7), 1-8. <https://doi.org/10.35362/rie4671911>
- Sanhueza, D., King, A. y Améstica, L. (2021). Incidencia de la gestión universitaria en la deserción estudiantil de las universidades públicas en Chile. *Revista De Investigación Educativa de la Rediech*, 12, 1-17. [https://doi.org/10.33010/ie\\_rie\\_rediech.v12i0.1270](https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v12i0.1270)
- Silva, M., López, J., y Meza, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de La Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 79, 75–83. <https://doi-org.uchile.idm.oclc.org/10.33064/iycuaa2020792960>
- Teque, M., Gálvez, N. y Salazar, D. (2020). Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. *Medicina Naturista*, 4(2), 43-48.
- Trunce, S., Villarroel, G. del P., Arntz, J., y Werner, K. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en educación médica*, 9(36), 8–16. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>
- Valencia, M., Martínez, B., García, M., Anguiano, A., Lozano, M. y Flores, E. (2018). Estrés académico en estudiantes universitarios del área de la salud. *Parainfo Digital*, 12(28), 1-6.
- Villarroel, K., y Cruz, C. (2021). Relación entre sesiones de atención plena y el nivel de estrés en estudiantes universitarios. *Enfermería Global*. 20(3), 362-388. <https://doi.org/10.6018/eglobal.442391>
- Zapata, J. y Betancourt, J. (2023). Cambios en la calidad del sueño durante el semestre académico en estudiantes de la salud. *Universidad y Salud*, 25(1), 7-14. <https://doi.org/10.22267/rus.232501.290>

