



Impacto del estrés académico en el rendimiento cognitivo en estudiantes de medicina humana de una universidad pública peruana

Impact of academic stress on cognitive performance in human medical students at a peruvian public university

Erick Junior Rengifo-Pinchi ^{1*}

¹Universidad Nacional de San Martín, Tarapoto, Perú

Recibido: 28 Nov. 2025 | **Aceptado:** 02 Ene. 2026 | **Publicado:** 20 Ene. 2026

Autor de correspondencia*: ejrengifop@alumno.unsm.edu.pe

Cómo citar este artículo: Rengifo-Pinchi, E. J. (2026). Impacto del estrés académico en el rendimiento cognitivo en estudiantes de medicina humana de una universidad pública peruana. *Revista Salud Amazónica y Bienestar*, 5(1), e1318.
<https://doi.org/10.51252/rsayb.v5i1.1318>

RESUMEN

El estrés académico en el alumnado de Medicina impacta negativamente el rendimiento cognitivo y aumenta el riesgo de agotamiento emocional. Esta indagación sostuvo la finalidad de evidenciar la vinculación en el estrés académico y el rendimiento cognitivo en los alumnos de medicina humana de una universidad pública peruana. Teniendo un diseño cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional, que analizó a 163 sujetos del alumnado selectos por medio del muestreo probabilístico. Para reunir la información se emplearon 2 cuestionarios validados: uno para medir el estrés académico, formado por 29 ítems segmentados en 3 dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento), y otro para evaluar el rendimiento cognitivo, con 20 ítems agrupados en cinco dimensiones (atención y concentración, memoria de trabajo, resolución de problemas, velocidad de procesamiento y funciones ejecutivas). Los hallazgos revelaron que el 84,7 % del alumnado presenta un nivel medio de estrés académico, a su vez el 90,8 % muestra un nivel medio de rendimiento cognitivo. Se concluye que existe correlación negativa moderada y con significancia sobre el estrés académico y el rendimiento cognitivo ($r = -0,441$; $p = 0,042$).

Palabras clave: agotamiento emocional; cognición; desempeño; tensión; universitarios

ABSTRACT

Academic stress in medical students negatively impacts cognitive performance and increases the risk of emotional exhaustion. This investigation aimed to demonstrate the link between academic stress and cognitive performance in medical students at a Peruvian public university. A quantitative, non-experimental, cross-sectional, and correlational study was conducted, analyzing 163 students selected through probabilistic sampling. Two validated questionnaires were used to collect the data: one to measure academic stress, consisting of 29 items segmented into three dimensions (stressors, symptoms, and coping strategies), and another to assess cognitive performance, with 20 items grouped into five dimensions (attention and concentration, working memory, problem-solving, processing speed, and executive functions). The findings revealed that 84.7% of the students presented a moderate level of academic stress, while 90.8% showed a moderate level of cognitive performance. It is concluded that there is a moderate and significant negative correlation between academic stress and cognitive performance ($r = -0.441$; $p = 0.042$).

Keywords: emotional exhaustion; cognition; performance; stress; university students



1. INTRODUCCIÓN

El estrés se define como una respuesta emocional caracterizada por tensión, intranquilidad y sobrecarga cognitiva frente a demandas externas que requieren adaptación (1). En el ámbito estudiantil, este fenómeno es llamado estrés académico y se manifiesta mediante reacciones cognitivas y emocionales ante las exigencias propias de la educación superior, especialmente en carreras de ciencias de la salud, donde la elevada responsabilidad incrementa el agotamiento académico (2).

Desde el marco teórico, el Modelo Transaccional del Estrés de Lazarus y Folkman (3) sustenta que el estrés académico depende de la evaluación de demandas y recursos, afectando atención y memoria. Por otro lado, el Síndrome General de Adaptación de Selye (4) explica que el estrés prolongado agota al organismo y deteriora funciones cognitivas. La Teoría de Conservación de Recursos de Hobfoll (5) indica que el estrés surge por pérdida de recursos como tiempo o energía. Finalmente, el Modelo Sistémico-Cognitivista de Barraza (6) integra factores personales e institucionales que explican que el contexto académico incrementa el estrés y afecta el rendimiento cognitivo.

A nivel internacional, se ha evidenciado que el alumnado de educación superior experimenta altos rangos de estrés por las exigencias académicas. Un ejemplo de ello es lo reportado en la Universidad de Zaragoza, donde los próximos a graduarse registran niveles elevados de estrés académico que afectan su salud y su desempeño académico (7). Además, en Colombia, los estudiantes universitarios afrontan presiones institucionales, expectativas familiares y metas autoimpuestas, lo que incrementa la ansiedad y deteriora el rendimiento académico, así como el bienestar físico y emocional (8).

En Perú, el 83% del alumnado presenta niveles entre medio y medio-alto de estrés académico, afectando sus hábitos de estudio y su rendimiento (9). De manera complementaria, informes del MINSA evidencian que la ansiedad (82 %) y el estrés (79 %) constituyen los trastornos más prevalentes en estudiantes universitarios del país (10). En Lima, la elevada carga académica se asocia con el deterioro del bienestar físico y mental cuando no existen estrategias de afrontamiento (11). En Arequipa, el 70% del impacto del estrés académico se expresa en la desmejora de rutinas de estudio (12). Y los aprendices de medicina en Lima manifiestan síntomas de ansiedad, insomnio y fatiga por la alta exigencia académica (13).

Específicamente, en la universidad pública peruana analizada, los estudiantes de medicina enfrentan una carga cognitiva especialmente alta debido a la demanda académica, los recursos bibliográficos limitados y las dificultades tecnológicas. Estas condiciones incrementan la fatiga mental, reducen la concentración y afectan la retención de información, comprometiendo la adquisición de competencias clínicas esenciales para su formación profesional.

Esta situación problemática internacional y en el contexto peruano adquiere relevancia porque estudiar cómo el estrés académico perjudica el rendimiento cognitivo permite fundamentar la elaboración de estrategias preventivas y programas institucionales de apoyo que contribuyan al bienestar estudiantil y optimicen el desempeño académico en la formación médica.

Por lo que en estudios como los de Cancino y Terán (14) en el año 2023, encuentran que el estrés afecta el ejercicio cognitivo a través de la mediación de síntomas prefrontales y fallas cognitivas ($\beta = -.303$; $p = .013$). Ruiz y Pérez (15) en el año 2022, evidencian relación entre estrés percibido en confinamiento y fallas de memoria diaria. Bedoya (16) en el año 2021, encuentra correlaciones entre estrés, regulación emocional y bienestar general. Restrepo et al. (17) en el año 2020, indican que la sobrecarga académica es el principal estresor, generando somnolencia y cambios conductuales. Y Lin et al. (18) en el año 2020, reportan que el estrés varía por carga de trabajo y autoeficacia, y por sexo o grado académico.

Mientras tanto en el contexto peruano, Cusi y Alarcón (19) en el año 2024, no encuentran relación significativa entre actividad física y estrés académico ($p = 0,060$), mientras que Rojas et al. (20) en el año 2023, reportan asociación negativa leve entre actividad física y estrés ($Rho = -.160$, $p = .125$). Mercado (21)

en el año 2022, identifica presión académica moderada (70,6 %) y relación significativa entre el estrés académico y las destrezas sociales ($r = ,427$; $p = ,000$). Solano et al. (22) en el año 2022, encuentran que el 77 % presenta niveles de estrés entre normales y elevados, con rutinas de estudio deficientes y correlación con significancia entre hábitos de estudio y estrés ($p < ,05$).

Así mismo, Durán y Mamani (23) en el año 2021, encontraron niveles moderados de estrés académico (58,3 %) y relación significativa con actividad física ($p = ,028$). Teque et al. (24) en el año 2020, destacaron que el exceso de responsabilidades (70,9%) y las actividades evaluativas (66,7%) son factores que impactaron negativamente en la salud corporal, emotiva y conductual. Y Llanos y Milla (25) en el año 2020, reportaron que la mayoría de estudiantes presenta niveles medianamente bajos en afrontamiento del estrés, síntomas y estresores, siendo 44,56%, 36,95% y 35,86%, respectivamente.

Aunque existe evidencia en el contexto peruano e internacional sobre los niveles de estrés académico y sus consecuencias emocionales y conductuales, no se han identificado estudios que examinen específicamente cómo este estrés afecta el rendimiento cognitivo en estudiantes de medicina de universidades públicas peruanas, lo que constituye un vacío de conocimiento relevante. En este contexto, resulta necesario analizar de qué manera el estrés académico perjudica el rendimiento cognitivo, con el fin de fundamentar la elaboración de estrategias preventivas y programas institucionales de apoyo que promuevan el bienestar estudiantil y fortalezcan el desempeño académico durante la formación médica.

La finalidad de la indagación es corroborar la asociación entre el estrés académico y el rendimiento cognitivo en estudiantes de medicina humana de una universidad pública peruana, aportando evidencia que contribuya al diseño de estrategias institucionales de apoyo académico y emocional.

2. MATERIALES Y MÉTODOS

La indagación se realizó en la Universidad Nacional de San Martín, ubicada en el Jr. Amorarca 315 - Tarapoto, distrito de Morales, provincia de San Martín, Perú. El tiempo para el desarrollo de la investigación fue de enero a junio del 2025.

El estudio fue de tipo básico, orientado a generar comprensión en el sector salud, y con un enfoque descriptivo-correlacional, al registrar características y analizar la relación entre el estrés académico y el rendimiento cognitivo. El diseño fue no experimental, porque no se manipuló las condiciones, registrando los eventos tal como ocurrieron.

La población fue compuesta por 278 sujetos del alumnado de medicina humana de la UNSM. La muestra estuvo integrada por 163 estudiantes, calculada mediante fórmula estadística para poblaciones finitas, con confianza del 95%, margen de error del 5% y muestreo probabilístico aleatorio simple. Se incluyeron estudiantes mayores de 18 años matriculados durante el periodo de investigación que aceptaron participar voluntariamente; se excluyó a quienes retiraron su consentimiento o cursaban créditos especiales

La variable estrés académico se definió mediante un cuestionario de 29 ítems divididas en las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Y la variable rendimiento cognitivo se midió con un cuestionario de 20 ítems estructurado en cinco dimensiones: atención y concentración, memoria de trabajo, resolución de problemas, velocidad de procesamiento y funciones ejecutivas

El cuestionario de estrés académico fue creado por Barraza (26) y validado por expertos, mostrando un alfa de Cronbach de 0.90 en su aplicación original. En la validación realizada para el estudio, una prueba piloto con 20 estudiantes arrojó confiabilidad de 0.818 mediante SPSS. Por otro lado, el cuestionario de rendimiento cognitivo fue diseñado para este estudio y validado por tres especialistas, con un alfa de Cronbach de 0.819 tras prueba piloto aplicada a 20 estudiantes, también procesado con SPSS

En el procedimiento de recolección de datos, una vez obtenidos los permisos institucionales, se explicó el estudio a los participantes y se aplicó el consentimiento informado. Posteriormente, se distribuyeron cuestionarios tipo Likert administrados en modalidad presencial y con anonimato garantizado. La información fue recolectada durante el periodo académico oficial, procurando no interferir con las actividades universitarias

Los datos fueron procesados inicialmente mediante tabulación manual y posteriormente analizados en SPSS versión 27. Se realizaron frecuencias y porcentajes para análisis descriptivo y se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov para analizar la normalidad. Debido a la distribución obtenida, se usó la correlación Rho de Spearman para establecer relación entre las dimensiones del estrés académico y el rendimiento cognitivo.

En las estimaciones éticas, la indagación se sustentó en los principios de autonomía, justicia y beneficencia, garantizando participación voluntaria y confidencialidad de la información. No se registró intervención experimental ni riesgo psicológico significativo para los participantes.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Objetivo general. Determinar la relación entre el estrés académico y el rendimiento cognitivo en estudiantes de medicina humana de una universidad pública peruana

La Tabla 1 evidenció una correlación negativa moderada entre ambas variables ($Rho = -0,441$; $p = 0,042$), lo que indicó que, al aumentar el estrés académico, el rendimiento cognitivo disminuyó en proporción.

Tabla 1.

Relación entre el estrés académico y el rendimiento cognitivo en alumnado de medicina humana de una universidad pública peruana

		Estrés académico		Rendimiento cognitivo
Rho de Spearman	Estrés académico	Coef. De correlación	1,000	-0,441*
		Sig. (bilateral)		0,042
		N	163	163
	Rendimiento cognitivo	Coef. de correlación	-0,441*	1,000
		Sig. (bilateral)	0,042	
		N	163	163

Este resultado fue congruente con Bedoya (12), quien demostró que el estrés sostenido deteriora funciones cognitivas, especialmente la memoria de trabajo. Asimismo, Cancino y Terán (10) señalaron que el estrés interfiere con funciones ejecutivas y la atención. La correlación moderada reflejó que, aunque los estudiantes experimentaron tensión constante, aún no alcanzaron niveles críticos de deterioro cognitivo.

Objetivo específico 1. Medir el grado de estrés académico en estudiantes de medicina humana de una universidad pública peruana

En la Tabla 2 se mostró que el 84,7 % del alumnado presentó un nivel medio de estrés académico, seguido de un 9,2 % con nivel alto y un 6,1 % con nivel bajo, evidenciando una predominancia de exposición moderada a factores estresores durante la formación profesional.

Tabla 2.*Grado de estrés académico en alumnado de medicina humana de una universidad pública peruana*

Nivel	Intervalo	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	20 al 47	10	6,1
Medio	48 al 74	138	84,7
Alto	75 al 100	15	9,2
Total		163	100,0

Este hallazgo coincidió con lo adquirido por Teque et al. (20), quienes también identificaron predominio de niveles medios en estudiantes del área de salud, atribuibles a carga académica y múltiples evaluaciones. Asimismo, Llanos y Milla (21) observaron niveles medianos de estrés en estudiantes universitarios, lo que sugirió que la tensión académica es habitual, aunque no necesariamente severa. Sin embargo, la presencia de síntomas como fatiga, irritabilidad o alteraciones del sueño indicó que la exposición sostenida podría afectar capacidades cognitivas si no se gestionaba adecuadamente.

Objetivo específico 2. Evaluar el rendimiento cognitivo en estudiantes de medicina humana de una universidad pública peruana

En la Tabla 3 se evidenció que el 90,8 % del alumnado presentó un nivel medio de rendimiento cognitivo, en cambio solo el 9,2 % alcanzó un nivel alto. Este resultado indicó que, aunque los estudiantes mantuvieron un desempeño funcional en atención, memoria y resolución de problemas, no lograron niveles óptimos.

Tabla 3.*Nivel de rendimiento cognitivo en alumnado de medicina humana de una universidad pública peruana*

Nivel	Intervalo	Frecuencia	Porcentaje
Medio	69 al 107	148	90,8
Alto	108 al 145	15	9,2
Total		163	100,0

Este comportamiento fue congruente con lo señalado por Lin et al. (14), quienes evidenciaron niveles moderados de rendimiento en universitarios de la salud expuestos a presión constante. Del mismo modo, Bedoya (12) destacó que el rendimiento suele mantenerse estable cuando el estrés es moderado, pero puede disminuir al acumularse síntomas físicos o cognitivos.

Objetivo específico 3. Establecer la relación entre las dimensiones del estrés académico y el rendimiento cognitivo en estudiantes de medicina humana de una universidad pública peruana

La Tabla 4 mostró que la dimensión "síntomas" presentó una asociación negativa con significancia con el rendimiento cognitivo ($Rho = -0,233$; $p = 0,003$), seguida de "estresores" ($Rho = -0,168$; $p = 0,032$). En contraste, "estrategias de afrontamiento" presentó una correlación positiva moderada ($Rho = 0,538$; $p = 0,000$). Esto evidenció que la presencia de síntomas físicos, psicológicos y conductuales redujo el desempeño cognitivo, mientras que la aplicación de estrategias adaptativas contribuyó a mantenerlo.

Tabla 4.

Relación entre las dimensiones del estrés académico y el rendimiento cognitivo en el alumnado de medicina humana de una universidad pública peruana

			Estresores	Síntomas	Estrategias de afrontamiento
Rho de Spearman	Rendimiento cognitivo	Coef. de correlación	-,168*	-,233**	,538**
		Sig. (bilateral)	0,032	0,003	0,000
		N	163	163	163

Este patrón coincidió con Cancino y Terán (10), quienes relacionaron síntomas de estrés con fallos ejecutivos y de memoria, y con Ruiz y Pérez (11), quienes reportaron que el estrés prolongado afecta la concentración y la memoria operativa. Sin embargo, en este estudio el afrontamiento mostró un rol protector más fuerte, lo cual podría deberse a mecanismos personales desarrollados durante la carrera.

CONCLUSIONES

El estudio evidenció que el estrés académico presenta una asociación negativa y con significancia con el rendimiento cognitivo del alumnado de medicina de una universidad pública peruana ($r = -0,441$; $p = 0,042$), lo que evidencia que conforme se maximiza la presión académica, disminuye la eficiencia en el rendimiento cognitivo. Sin embargo, gran parte del alumnado (84,7 %) evidencia un nivel medio de estrés y mantiene un desempeño mental adecuado (90,8 %), lo que sugiere la presencia de estrategias de afrontamiento efectivas que preservan la funcionalidad cognitiva. Además, las estrategias de afrontamiento muestran mayor relación con el rendimiento cognitivo, siendo positiva y sig. ($Rho = 0,538$; $p = 0,000$), confirmando que la ejecución de mecanismos de conducción del estrés fortalece la capacidad cognitiva.

Se recomienda que la Facultad de Medicina Humana de una universidad pública peruana implemente programas institucionales de soporte emocional y prevención del estrés académico (consejería psicológica, charlas y espacios de escucha), junto con sistemas de monitoreo del bienestar estudiantil que permitan ajustar la carga académica. Además, los docentes deben aplicar estrategias que fortalezcan las funciones cognitivas mediante razonamiento clínico, simulaciones y resolución de problemas bajo presión, promoviendo el desarrollo integral y un mejor rendimiento académico.

AGRADECIMIENTOS

A mi alma mater por todas las enseñanzas impartidas durante todos estos años, a mi asesor y a todos los docentes por su compromiso y dedicación, al alumnado de la facultad de medicina humana que hicieron posible que este trabajo se realizara de manera responsable y honesta, y a todos quienes, de alguna u otra manera, apoyaron con sus consejos y aliento para concretar esta investigación.

FINANCIAMIENTO

El estudio fue financiado por la Universidad Nacional de San Martín a través del Vicerrectorado de Investigación, según Resolución N° 1506-2025-UNSM/CU-R, que otorgó apoyo institucional para la ejecución del proyecto y la elaboración del presente artículo científico.

CONFLICTO DE INTERESES

El autor declara no tener conflictos de interés.

CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

1. Conceptualización: (Erick Junior Rengifo Pinchi)
2. Curación de datos: (Erick Junior Rengifo Pinchi)
3. Análisis formal: (Erick Junior Rengifo Pinchi)
4. Investigación: (Erick Junior Rengifo Pinchi)
5. Metodología: (Erick Junior Rengifo Pinchi)
6. Administración del proyecto: (Erick Junior Rengifo Pinchi)
7. Recursos: (Universidad Nacional de San Martín)
8. Software: (Erick Junior Rengifo Pinchi)
9. Supervisión: (Erick Junior Rengifo Pinchi)
10. Validación: (Erick Junior Rengifo Pinchi)
11. Visualización: (Erick Junior Rengifo Pinchi)
12. Redacción - borrador original: (Erick Junior Rengifo Pinchi)
13. Redacción - revisión y edición: (Erick Junior Rengifo Pinchi)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS. Organización Mundial de la Salud. 2023 [citado 7 de enero de 2025]. Estrés. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
2. Martinez ILH, Torres JGM. Estrés académico y ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023. Cienc Lat Rev Científica Multidiscip. 1 de septiembre de 2023;7(4):4495-512. Disponible en: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7296
3. Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing; 1984.
4. Selye H. The stress of life. New York: McGraw-Hill; 1956.
5. Hobfoll SE. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. Am Psychol. 1989;44(3):513-24. Disponible en: <https://doi.org/10.1037//0003-066x.44.3.513>
6. Barraza A. Estrés académico: Un enfoque sistémico-cognitivista. Durango: Universidad Pedagógica de Durango; 2006.
7. Provincial NF, Sánchez GJ, Mondurrey JC. Evaluación del estrés académico y de la salud general en estudiantes de primer curso universitario de la Facultad de Ciencias de la Salud de Zaragoza. Enferm Docente. 28 de julio de 2020;33-41. Disponible en: <https://ciberindex.com/c/ed/11233ed>
8. Pinto Aragón EE, Villa Navas AR, Pinto Aragón HA. Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. Rev Cienc Soc. 2022;28(Extra 5):87-99. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/280/28071845007/>
9. Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. Lib Rev Peru Psicol. 23 de diciembre de 2021;27(2):e482. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
10. Gobierno Peruano. Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental [Internet]. 2019 [citado 7 de enero de 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa%20trabajan-%20con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>
11. Jacinto RAA, Tamara CJAR. Actividad física y el estrés académico en estudiantes de medicina tras el retorno a la presencialidad académica en el año 2023. Rev Peru Med Integrativa [Internet]. 2024

- [citado 11 de agosto de 2025];9(4). Disponible en:
<https://rpmi.pe/index.php/rpmi/article/view/814>
12. Arpi EN, Geronimo Angulo AA, Huertas Rojas GD, Torres Candiotti NR, Guerrero Alcedo JM. Estrés académico en la conducta de salud en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Rev San Gregor*. 30 de junio de 2024;1(58):78-86. Disponible en:
<https://doi.org/10.36097/rsan.v1i58.2508>
 13. Acuña ER. Estrés académico en estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Federico Villarreal, 2022. *Univ Nac Federico Villarreal* [Internet]. 2024 [citado 11 de agosto de 2025]; Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/9051>
 14. Cancino M, Terán O. Estrés y cognición: propiedades psicométricas de la Escala de Estrés Percibido y asociaciones con el funcionamiento cognitivo, síntomas prefrontales y quejas cognitivas. *ResearchGate*. 2023;29(2):115-123. Disponible en: <https://doi.org/10.5093/anyes2023a14>
 15. Ruiz KG, Pérez IN. Estrés Percibido durante el Aislamiento Social por COVID-19 y su Impacto Cognitivo en Jóvenes Universitarios. *Anu Psicol UB J Psychol* [Internet]. 25 de julio de 2022 [citado 21 de enero de 2025];52(2). Disponible en: <https://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/view/34153>
 16. Bedoya EY. Estrés, regulación cognitivo-emocional, adaptación y salud en universitarios colombianos. *Prax Amp Saber*. septiembre de 2021;12(30):1-16. Disponible en:
<https://doi.org/10.19053/22160159.v12.n30.2021.11534>
 17. Restrepo JE, Sánchez OA, Castañeda Quirama T. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Institución Univ Envigado* [Internet]. 24 de febrero de 2020 [citado 8 de enero de 2025]; Disponible en: <https://bibliotecadigital.iue.edu.co/jspui/handle/20.500.12717/2042>
 18. Lin XJ, Zhang CY, Yang S, Hsu ML, Cheng H, Chen J, et al. Stress and its association with academic performance among dental undergraduate students in Fujian, China: a cross-sectional online questionnaire survey. *BMC Med Educ*. 3 de junio de 2020;20(1):181. Disponible en:
<https://doi.org/10.1186/s12909-020-02095-4>
 19. Cusi E, Alarcon FI. Nivel de actividad física y estrés académico en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho - 2023. 2024 [citado 10 de enero de 2025]; Disponible en:
<http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/6448>
 20. Rojas HÑ, Urcos JFC, Hilario JDS, Musayón JMS, Paredes LBP. Actividad física y estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Rev Cuba Investig Bioméd* [Internet]. 26 de noviembre de 2023 [citado 10 de enero de 2025];42(1). Disponible en:
<https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/3099>
 21. Mercado YV. Estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad nacional de Puno – 2020. *AUTONOMA* [Internet]. 22 de junio de 2022 [citado 21 de enero de 2025]; Disponible en:
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/1935>
 22. Solano OL, Salas Vásquez PhD BJ, Manrique Flores PhD SM, Núñez Lira PhD LA. Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú). *Rev Cienc Salud* [Internet]. abril de 2022 [citado 8 de enero de 2025];20(1). Disponible en: <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10716>

23. Durán R, Mamani V. Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Rev Chil Nutr.* junio de 2021;48(3):389-95. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182021000300389>
24. Teque MS, Galvez Diaz N del C, Salazar Mechán DM. Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. *Med Natur.* 2020;14(2):43-8.
25. Llanos YFV, Milla JMC. Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios, Chachapoyas, Perú, 2019. *Rev Científica UNTRM Cienc Soc Humanidades.* 22 de diciembre de 2020;3(2):61-5. Disponible en: <https://doi.org/10.25127/rcsh.20203.584>
26. Barraza A. El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Av En Psicol Latinoam.* diciembre de 2008;26(2):270-89. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242008000200012