

Citar como:

Espino-Sulca JM, Llanos-Zavalaga LF. Estrés académico en estudiantes de las carreras de salud pública y salud global y de administración de salud, durante la pandemia de la Covid 19. Rev Méd Hered. 2025; 36(4): 313-320. DOI: 10.20453/rmh.v36i4.5927

Recibido: 28/10/2024

Aceptado: 05/06/2025

Declaración de financiamiento y de conflictos de interés:

Estudio financiado por los autores: declaran no tener conflictos de interés.

Contribución de autoría:

JME: participó en la concepción y diseño del estudio, análisis e interpretación de datos, redacción del manuscrito y aprobación de la versión final. **LFLZ:** Participó en concepción y diseño del estudio, análisis e interpretación de datos, revisión crítica del contenido intelectual y aprobación de la versión final.

Correspondencia:

Luis Fernando Llanos Zavalaga,
✉ luis.llanos@upch.pe





Artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional.

© Los autores

© Revista Médica Herediana

Estrés académico en estudiantes de las carreras de salud pública y salud global y de administración de salud, durante la pandemia de la Covid 19

Academic stress in students of public and global health and health administration careers during the COVID-19 pandemic

Jean Marco Espino-Sulca^{1,a} , Luis Fernando Llanos-Zavalaga^{1,b,d} 

¹ Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú.

^a Bachiller en Administración en Salud.

^b Médico cirujano, especialista en administración en salud.

^c Maestría en Políticas, Planificación y Financiamiento en Salud.

RESUMEN

Objetivo: Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de las carreras de salud pública y salud global, y de administración en salud, de una universidad peruana durante la pandemia de la COVID-19. **Material y Métodos:** Estudio cuantitativo observacional de tipo transversal, en una población de 126 estudiantes del tercer y cuarto año de las carreras de salud pública y salud global y de administración en salud. Toda la población fue invitada a participar vía correo electrónico institucional. Los niveles de estrés académico se midieron utilizando el Inventario SISCO del Estrés Académico a través de Google Forms, previo consentimiento informado. **Resultados.** Se incluyeron 89 estudiantes que respondieron el cuestionario. El 95,5% había experimentado sentimientos de nerviosismo y preocupación a lo largo del semestre. De ellos 55 (64,7%) experimentaron estrés severo, 20 (23,5%) estrés moderado y 10 (11,8%) estrés leve. **Conclusión:** Se determinó que los estudiantes de las carreras de Salud Pública y Salud Global y de Administración en Salud de una universidad peruana presentaron un nivel de estrés académico severo, seguido de moderado y leve durante la pandemia de la COVID-19.

PALABRAS CLAVE: Estrés psicológico, COVID-19, estudiantes, Perú.

SUMMARY

Objective: To evaluate the level of academic stress among students in the public health, global health, and health administration programs at a Peruvian university during the COVID-19 pandemic. **Methods:** A quantitative, observational, cross-sectional study was performed with a sample of 126 third- and fourth-year students from these programs. All students were invited to participate via institutional email. Academic stress levels were assessed using the SISCO Inventory of Academic Stress through Google Forms after obtaining informed consent. **Results:** 89 students who completed the questionnaire were included. 95.5% reported experiencing feelings of nervousness and worry throughout the semester. Among these, 55 (64.7%) experienced severe stress, 20 (23.5%) moderate stress, and 10 (11.8%) mild stress. **Conclusion:** Students in the Public and Global Health and Health Administration programs at this Peruvian university experienced different levels of academic stress during the COVID-19 pandemic, with severe stress being the most common, followed by moderate and mild levels.

KEYWORDS: Psychological stress, COVID-19, Students, Peru.

INTRODUCCIÓN

Este artículo se elaboró tomando información de la tesis para optar el título profesional de uno de los autores titulada “Estrés Académico en Estudiantes de Facultad Salud Pública y Administración de la Universidad Peruana Cayetano Heredia durante la Pandemia COVID-19”.⁽¹⁾

El proceso de adaptación a la vida universitaria continúa siendo un desafío importante para los estudiantes que ya están cursando su año académico, quienes, aunque ya han superado las primeras etapas de transición, aún enfrentan retos significativos. En esta fase avanzada de la formación académica, la independencia, la toma de decisiones complejas y la autogestión del tiempo son aspectos fundamentales. Si bien han adquirido mayor experiencia en comparación con los primeros años, los estudiantes aún pueden experimentar niveles de estrés, especialmente cuando se enfrentan a mayores responsabilidades académicas y expectativas más elevadas.⁽²⁾

Junto con ello, la pandemia de COVID-19 ha introducido cambios significativos en el campo educativo, exacerbando los factores estresantes para los estudiantes. Uno de los principales fue la transición abrupta a la educación virtual, que generó dificultades por la falta de interacción presencial, la fatiga visual y cognitiva derivada del uso prolongado de pantallas, así como limitaciones técnicas relacionadas con la conectividad a Internet y el acceso a dispositivos adecuados⁽³⁾. A ello se sumaron las deficiencias en competencias digitales de docentes y alumnos, lo

que dificultó el proceso de enseñanza-aprendizaje y aumentó la percepción de frustración⁽⁴⁾. Además, las medidas adoptadas por el gobierno peruano como el distanciamiento social, confinamiento y transición a clases virtuales pueden impactar negativamente en la interacción social y la adaptación de los estudiantes a este nuevo escenario educativo, así como las preocupaciones relacionadas con la pandemia, como el temor al contagio, la salud de familiares y la incertidumbre generalizada, pueden contribuir a un ambiente educativo más estresante y desafiante para los estudiantes universitarios.⁽⁵⁾

El estrés académico y sus efectos en la salud mental de los estudiantes son asuntos de interés tanto a nivel nacional como internacional. A nivel internacional, estudios en varias universidades de México evidenciaron que 70,5% de 1 118 estudiantes encuestados, de 9 estados diferentes, se sentían estresados debido a la sobrecarga de trabajo, y 19,3% experimentó estrés severo⁽⁶⁾. En otro estudio para medir los niveles de ansiedad, depresión y estrés se encontró, que 40,3% presentó altos niveles de ansiedad, 36,6% tuvo dificultades para conciliar el sueño, 5,9% experimentó síntomas psicósomáticos, y 4,9% mostró signos de depresión⁽⁷⁾. Asimismo, un estudio que evaluaba el nivel de estrés en 255 estudiantes reveló que 83,3% de los participantes experimentó estrés moderado, con variaciones significativas según el programa educativo⁽⁸⁾. Estos estudios destacan los altos niveles de estrés, ansiedad y depresión entre los estudiantes universitarios, subrayando la necesidad de implementar programas de prevención y mitigación de estos efectos.

A nivel nacional, Pérez Abreu et al. ⁽⁹⁾ encontraron que 37,8% de los estudiantes de medicina, del 2° al 9° ciclo, padecía estrés, 48,0% experimentaba depresión moderada y 62,2% sufría de ansiedad moderada. Además, Tasayco Chacaliaza ⁽¹⁰⁾ encontró una alta prevalencia de estrés en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de San Luis Gonzaga de Ica, destacando factores estresantes como sobrecarga de trabajo y evaluaciones académicas. Estudios previos en Perú y otros países subrayan la importancia de comprender y abordar el estrés académico y sus efectos en la salud mental de estudiantes universitarios, así como la necesidad de desarrollar estrategias efectivas de afrontamiento y programas de apoyo para mejorar su bienestar psicológico durante su formación académica. ⁽¹¹⁾

El estrés académico es un proceso adaptativo y psicológico que ocurre en entornos educativos, generado por demandas percibidas como estresores. Puede manifestarse a través de síntomas físicos, emocionales y psicológicos, afectando el rendimiento y la salud del estudiante. Este tipo de estrés puede ser causado por exigencias internas y externas relacionadas con el ámbito académico y personal del estudiante. ⁽¹²⁾

En este contexto, abordar este problema resulta fundamental porque el estrés académico, en el marco de la crisis sanitaria por la COVID-19, constituye un problema de salud pública que impacta no solo en el bienestar personal, académico y psicológico de los estudiantes, sino también en su desempeño y permanencia en la universidad, ya que, a pesar de la existencia de estudios nacionales e internacionales, la evidencia sobre el nivel de estrés académico en estudiantes de carreras de salud en universidades peruanas durante la pandemia es aún limitada. La identificación temprana y el análisis de este fenómeno permitirán generar evidencia científica que oriente el diseño de programas de prevención, acompañamiento psicológico y estrategias institucionales que fortalezcan el bienestar y la resiliencia de los futuros profesionales de la salud. En ese sentido, el objetivo de este estudio fue determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de las carreras de Salud Pública, Salud Global y Administración en Salud de una universidad peruana durante la pandemia de la COVID-19.

MATERIAL Y MÉTODOS

Estudio cuantitativo observacional y transversal. La población estuvo constituida por 126 estudiantes de 3ro y 4to año de las carreras de Salud Pública y Salud Global y de Administración de Salud de la Universidad

Peruana Cayetano Heredia (UPCH). Se incluyeron a 89 (70,6%) estudiantes quienes respondieron el cuestionario en su totalidad.

Los criterios de inclusión fueron: estudiantes matriculados en las carreras mencionadas, que cursaban entre el 3ro y 4to año académico y que aceptaron participar voluntariamente mediante consentimiento informado. Los criterios de exclusión fueron: estudiantes que no completaron el cuestionario en su totalidad o que no brindaron su consentimiento informado.

El instrumento utilizado para evaluar el nivel y las experiencias de estrés en estudiantes de distintos niveles educativos fue el *Inventario SISCO del estrés académico*, compuesto de 31 ítems que abordan dimensiones clave del estrés académico, como estresores (8 ítems), síntomas (15 ítems) y estrategias de afrontamiento (6 ítems). La escala de medición de este instrumento para cada ítem es de 1 a 5 puntos, siendo 1: Nunca, 2: Rara vez, 3: Algunas veces, 4: Casi siempre y 5: Siempre¹³. Dado que los resultados iniciales mostraron una dispersión de datos en los resultados, se procedió a recodificar la escala original en tres categorías: leve (nunca o rara vez), moderado (algunas veces) y severo (casi siempre o siempre).

Este instrumento ha sido previamente validado en población universitaria peruana por Torres Sáenz ⁽¹⁴⁾ y Ancajima Carranza. ⁽¹⁵⁾

Procedimiento de recolección de datos

El consentimiento informado y el cuestionario fueron enviados a los estudiantes mediante Google Forms, habilitado únicamente para correos institucionales. Posteriormente, los resultados fueron descargados y almacenados en Microsoft Excel 2019 para la depuración inicial de la base de datos. El análisis estadístico se realizó mediante el programa estadístico STATA 17 con licencia institucional de la UPCH. Para las variables cuantitativas se calcularon medidas de tendencia central y dispersión, mientras que para las variables categóricas se aplicaron la prueba de chi cuadrado y la prueba exacta de Fisher.

Consideraciones éticas

Se obtuvo la aprobación del estudio por parte del Comité Institucional de Ética en Investigación en Humanos de la UPCH. Asimismo, se cumplieron los principios éticos de investigación mediante

la obtención del consentimiento informado, la confidencialidad de los datos y el uso exclusivo de la información con fines académicos. Para garantizar la confidencialidad, el cuestionario se aplicó a través de Google Forms con acceso restringido únicamente a correos institucionales de los estudiantes. Los resultados fueron accesibles solo para el investigador principal, almacenados en una base de datos protegida y analizados de manera agregada, sin exponer información individual de los participantes.

RESULTADOS

Respondieron la encuesta 89 estudiantes (tasa de respuesta 70,6%). La mediana de edad fue 22 años con rango intercuartílico (RIC): 21-22 años. El 74,2% fue mujer. Según la carrera profesional, 83,1% estudiaban Administración en Salud y 16,9% Salud Pública y Salud Global. El 12,4% de los estudiantes pertenecía al 3er año y el 87,6% al 4to año. Al comparar las características generales de la población y la muestra mediante la prueba de chi cuadrado y la prueba exacta de Fisher, no se observaron diferencias significativas ($p > 0,05$).

En respuesta a la primera pregunta del cuestionario: "Durante el semestre 2020-II, ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?", 85 (95,5%) estudiantes indicaron haber experimentado preocupación o nerviosismo, y 4 (4,5%) no lo hicieron. Esta pregunta

permitía identificar a los estudiantes que continuarían con el cuestionario, por lo que 4 de los 89 participantes finalizaron su participación tras seleccionar la opción "no".

El 64,7% tuvo niveles severos de estrés, 23,5% moderados y 11,8% leves. Los estresores más frecuentes fueron: sobrecarga de tareas y trabajos 78,8%, evaluaciones de profesores 67,1% y tiempo limitado para realizar trabajos 64,7% (Tabla 1).

La frecuencia de síntomas de estrés, calificadas como reacciones físicas, psicológicas y comportamentales se muestran en la tabla 3. Las más frecuentes fueron somnolencia en 47,1%, problemas de concentración 45,9%, sentimientos de depresión y tristeza 42,4%, y aumento o reducción del consumo de alimentos 42,4%.

Las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes fueron la habilidad asertiva en 41,2% y la elaboración de un plan y ejecución de tareas en 35,3% (Tabla 4).

Al analizar la asociación entre el nivel de estrés y las variables generales mediante la prueba exacta de Fisher, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en sexo ($p = 0,688$), carrera profesional ($p = 0,323$) y año académico ($p = 1,00$).

Tabla 1. Frecuencia de estresores académicos.

Estresores académicos	Nunca o Rara vez	Algunas veces	Casi siempre o Siempre
	n (%)	n (%)	n (%)
La competencia con los compañeros del grupo	15 (17,6)	35 (41,2)	35 (41,2)
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	1 (1,2)	17 (20,0)	67 (78,8)
La personalidad y el carácter del profesor	21 (24,7)	42 (49,4)	22 (25,9)
Las evaluaciones de los profesores	3 (3,5)	25 (29,4)	57 (67,1)
No entender los temas que se abordan en la clase	20 (23,5)	33 (38,8)	32 (37,6)
Participación en clase	24 (27,0)	31 (36,5)	31 (36,5)
Tiempo limitado para hacer el trabajo	11 (12,9)	19 (22,4)	55 (64,7)

Tabla 2. Frecuencia de síntomas de estrés.

Síntomas	Nunca o Rara vez	Algunas veces	Casi siempre o Siempre
	n (%)	n (%)	n (%)
Reacciones Físicas			
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	25 (29,4)	29 (34,1)	31 (36,5)
Fatiga crónica (cansancio permanente)	19 (22,4)	30 (35,2)	36 (42,4)
Dolores de cabeza o migrañas	23 (27,1)	30 (35,3)	32 (37,6)
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	44 (51,8)	24 (28,2)	17 (20,0)
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	46 (54,2)	24 (28,2)	15 (17,6)
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	20 (23,5)	25 (29,4)	40 (47,1)
Reacciones Psicológicas			
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	21 (24,7)	28 (32,9)	36 (42,4)
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	24 (28,2)	25 (29,4)	36 (42,4)
Ansiedad, angustia o desesperación.	23 (27,1)	29 (34,1)	33 (38,8)
Problemas de concentración	11 (12,9)	35 (41,2)	39 (45,9)
Sentimiento de agresividad o irritabilidad	36 (42,4)	25 (28,2)	24 (29,4)
Reacciones comportamentales			
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	47 (55,3)	27 (31,8)	11 (12,9)
Aislamiento de los demás	24 (28,2)	38 (44,7)	23 (27,1)
Desgano para realizar las labores escolares	16 (18,8)	38 (44,7)	31 (36,5)
Aumento o reducción del consumo de alimentos	21 (24,7)	28 (32,9)	36 (42,4)

Tabla 3. Estrategias de afrontamiento.

Estrategias de afrontamiento	Nunca o Rara vez	Algunas veces	Casi siempre o Siempre
	n (%)	n (%)	n (%)
Habilidad asertiva	12 (14,1)	38 (44,7)	35 (41,2)
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	22 (25,9)	33 (38,8)	30 (35,3)
Elogios a sí mismo	29 (34,1)	33 (38,8)	23 (27,1)
La religiosidad	45 (52,9)	22 (25,9)	18 (21,2)
Búsqueda de información sobre la situación	26 (30,6)	36 (42,4)	23 (27,1)
Ventilación y confidencias	23 (27,1)	40 (47,1)	22(25,9)

DISCUSIÓN

Se identificó que 95,5% de los estudiantes participantes experimentaron estrés académico en grados diversos, de los cuales la mayoría de los estudiantes presentó un nivel de estrés académico severo (64,7%), seguido de moderado (23,5%) y leve (11,8%). Resultados similares

fueron reportados por Luque et al. ⁽¹⁶⁾ donde 92,2% de los estudiantes encuestados experimentaron estrés académico durante sus actividades académicas; Marco et al. ⁽¹⁷⁾ identificaron que 91,7% de los participantes reportaron haber sufrido estrés académico. Zapico ⁽¹⁸⁾ encontró que 96% de los estudiantes que recibían

clases de manera remota por la COVID-19 se sintieron estresados durante todo el semestre. Estos resultados son consistentes con investigaciones previas que también han encontrado altos niveles de estrés académico durante la pandemia. Se debe reconocer que históricamente la actividad académica causa diversos niveles de estrés académico con valores más elevados relacionados con los periodos de evaluaciones y exámenes; la pandemia generó incremento del mismo en la población de estudiantes universitarios relacionado con el aislamiento social y el confinamiento estricto ocurrido en el país.

Los principales estresores académicos en nuestro estudio fueron la sobrecarga de tareas y trabajos, evaluaciones de los profesores y tiempo limitado para completarlos. Estos resultados coinciden con otros estudios como el de Núñez Zarasu et al. ⁽¹⁹⁾, donde los estudiantes mencionaron como estresores frecuentes a la sobrecarga de trabajo, el tiempo limitado para presentar sus trabajos y las evaluaciones de los profesores. Asenjo-Alarcón et al. ⁽²⁰⁾ destacan factores como la presión del tiempo, nivel de exigencia, exámenes o prácticas, métodos de evaluación y tendencia de los profesores a ser muy teóricos. Asimismo, Talavera et al. ⁽²¹⁾ hallaron que los estudiantes experimentan estrés moderado debido a factores como competencia entre compañeros (32,9%), sobrecarga de tareas (33,9%) y nivel de exigencia de los profesores (33,8%). Estos resultados sugieren que, en contextos variados de aislamiento o confinamiento, los estresores académicos tienden a intensificarse por la falta de interacción presencial y por las limitaciones del entorno virtual, donde la conectividad deficiente y el acceso desigual a recursos tecnológicos afectan la concentración y comprensión de los estudiantes. Ello agregado al temor por la incertidumbre en salud y mortalidad de familiares durante la pandemia.

En la dimensión de síntomas de estrés académico se evidenció que las más frecuentes incluyen reacciones físicas como somnolencia y fatiga crónica. Estos hallazgos coinciden con estudios previos ^(16,20,22) que destacan el trastorno del sueño y la fatiga como factores predominantes, que influyen negativamente en el rendimiento académico. También se han identificado reacciones psicológicas, como problemas de concentración y sentimientos de depresión y tristeza, que influyen en el desempeño académico y aumentan el riesgo de fracaso o abandono escolar ⁽¹⁸⁾. Además, se observaron cambios en el comportamiento, como variaciones en el consumo de alimentos y sensación de inquietud, asociada a la depresión y el estrés, lo

que puede derivar en problemas de salud como acné y obesidad ⁽²²⁾. Estos resultados pueden explicarse por el cambio repentino a la modalidad virtual, que limitó la interacción presencial entre estudiantes y redujo las oportunidades de apoyo social. A ello se sumaron el temor al contagio de la COVID-19, las medidas de confinamiento y la incertidumbre ante la posible pérdida de familiares, factores que intensificaron la experiencia de estrés académico.

Las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes fueron la habilidad asertiva y la planificación y ejecución de tareas. Ello coincide con Talavera ⁽²¹⁾ quien reportó la habilidad asertiva como la estrategia más frecuente, seguida de escuchar música y navegar por internet. Cassaretto ⁽²²⁾ encontró que las estrategias más comunes eran asertividad, seguida por la planificación y realización de tareas. Por otro lado, Asenjo ⁽²⁰⁾ encontró que las estrategias más usadas eran escuchar música y navegar por internet, lo que coincide con Luque ⁽¹⁶⁾, quien destacó que las estrategias más comunes eran escuchar música, ver televisión y concentrarse en resolver situaciones preocupantes. Sin embargo, solo 40% de los estudiantes indicaron utilizar de manera racional las estrategias.

Desde la perspectiva de la gestión de recursos humanos, nuestros resultados tienen importantes implicancias tanto en el ámbito académico como laboral. En el contexto educativo, es crucial que las instituciones implementen medidas de apoyo y soporte psicológico, así como programas de capacitación para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés académico y mejorar su bienestar mental. Asimismo, en el ámbito laboral, es fundamental que las organizaciones consideren la carga de trabajo, la autonomía de los empleados y la gestión del estrés como parte integral de la salud laboral y la productividad. ^(23,24)

Nuestro estudio presenta algunas limitaciones relacionadas con la forma en que se aplicó el instrumento, ya que se ha realizado de manera remota, lo que no permite establecer un contacto directo entre el investigador y participantes, lo que dificultó conocer la comprensión de los términos, la resolución de dudas o inquietudes que pudieran surgir al momento de responder el cuestionario. Además, la estructura del instrumento, al ser extensa, pudo haber llevado a que los participantes respondieran de manera rápida o incluso desistieran de participar en el estudio. Por último, la ubicación geográfica de los estudiantes participantes también fue una limitación, ya que aquellos que residían en provincias con una conexión

a Internet limitada y deficiente pudieron no responder de manera óptima la encuesta, dando lugar a la baja tasa de respuesta.

En conclusión, se encontró que los estudiantes de la Facultad de Salud Pública y Administración experimentaron un nivel de estrés académico severo durante la pandemia de la COVID-19, sin diferencias relevantes según sexo, carrera, año académico o lugar de procedencia, lo que evidencia un impacto generalizado en la comunidad estudiantil. Los principales estresores identificados fueron la sobrecarga de tareas académicas, las evaluaciones de los docentes y el tiempo limitado para cumplir con los trabajos, factores directamente asociados a la transición a la modalidad virtual de enseñanza. Asimismo, se encontró que las manifestaciones más frecuentes del estrés académico incluyeron problemas de sueño, fatiga, dificultades de concentración, sentimientos de depresión y cambios en el comportamiento alimenticio, lo que subraya la importancia de implementar estrategias de prevención y apoyo psicológico para los estudiantes de carreras de salud.

Se recomienda que las instituciones universitarias implementen o refuercen políticas de salud mental que incluyan intervenciones preventivas orientadas a reducir el estrés académico, especialmente frente a situaciones de sobrecarga de tareas y evaluaciones, identificadas como los principales estresores en este estudio. Dichas intervenciones deben considerar la adaptación de los métodos de enseñanza, la provisión de recursos de apoyo académico y psicológico, así como la promoción de técnicas de afrontamiento basadas en evidencia. Asimismo, se sugiere la realización de investigaciones posteriores que evalúen la evolución del estrés académico en el contexto postpandemia y que profundicen en los factores asociados a este fenómeno. Ello permitirá diseñar estrategias de afrontamiento más efectivas y adaptadas a las necesidades reales de los estudiantes de carreras de salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Espino JM. Estrés académico en los estudiantes de Facultad Salud Pública y Administración de la Universidad Peruana Cayetano Heredia durante la pandemia COVID-19. Tesis para obtener el título de Licenciado en Administración en Salud. Lima, Perú. Universidad Peruana Cayetano Heredia. 2024. 75pp. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/16410>
2. Román C, Hernández Y. El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Rev Psicol Iztacala*. 2011[citado el 20 de noviembre de 2020];14(2):1-14. Disponible en: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/26023>
3. Aristovnik A, Keržič D, Ravšelj D, Tomažević N, Umek L. Impacts of the COVID-19 pandemic on life of higher education students: A global perspective. *Sustainability*, 2020; 12(20):8438. doi: 10.3390/su12208438
4. Son C, Hegde S, Smith A, Wang X, Sasangohar F. Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *J Med Internet Res*. 2020 Sep 3;22(9):e21279. doi: 10.2196/21279.
5. López Maldonado NE, Rossetti López SR, Rojas Rodríguez IS, Coronado García MA. Herramientas digitales en tiempos de Covid-19: percepción de docentes de educación superior en México. *RIDE*. 2021; 12(23):e062. doi: 10.23913/ride.v12i23.1108.
6. Barrera A. Alto nivel de estrés en universitarios durante la cuarentena [Internet]. Universidad del Valle México. 2020 [citado el 18 de mayo 2020];. Disponible en: <https://laureate-estrés.com/prensa/alestrésel-de-estres-en-universitarios-durante-la-cuarentena- estudio-uvm/>
7. González Jaimes NL, Tejeda Alcántara AA, Méndez CM, Ontiveros Hernández ZO. Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por COVID19. *Scielo preprints* 2020. doi: 10.1590/scielopreprints.756
8. Apaza CM, Seminario Sanz RS, Santa-Cruz Arévalo JE. Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19 -Perú. *Rev Venez Gerencia*, 2020 [citado el 25 de setiembre 2020]; 25(90):402-410. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29063559022>
9. Pérez Abreu MR, Gómez Tejeda J, Tamayo Velázquez O, Iparraguirre Tamayo AE, Besteiro Arjona ED. Alteraciones psicológicas en estudiantes de medicina durante la pesquisa activa de la COVID-19. *MEDISAN* [Internet]. 2020 [citado 12 de setiembre de 2020];24(4):537-48. Disponible en: <http://www.medisan.sld.cu/index.php/san/article/view/3159>
10. Tasayco Chacaliaza EJ. Estrés académico en estudiantes de enfermería del I al VIII ciclo de la Universidad Nacional de San Luis Gonzaga, Ica-Perú 2018. *Rev enferm vanguard*. 2019; 7(2):29-40. [citado 2 noviembre 2020] Disponible en: <https://revistas.unica.edu.pe/index.php/vanguardia/article/view/203>

11. Duche-Pérez A, Casali-Turpo JR, Pari-Flores R.E. Academic stress and study habits in Peruvian university students. *J Dig Learning Dist Edu*. 2024 [citado 10 de septiembre de 2024];2(8):204. doi: 10.56778/jdlde.v2i8.204
12. Barraza Macías A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Rev Psicol Iztacala* [Internet]. Diciembre 2006 [citado 10 de septiembre de 2022]; 9(3):110-129. Disponible en: <https://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028>
13. Barraza Macías A. El Inventario SISCO del Estrés Académico. INED [Internet]. 2007 [citado 2 de noviembre de 2020];7:89-93. <https://editorialupd.mx/revistas/index.php/ined/article/view/54>
14. Torres Saenz A. Inventario SISCO de estrés académico: evidencias psicométricas en estudiantes de tercero a quinto de secundaria de tres instituciones educativas públicas Independencia. Repositorio UCV. [Tesis de pregrado]. [Lima]: 2018 [Citado el 6 de noviembre de 2021]. Disponible en: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/29967>
15. Ancajima Carranza L. Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo. Repositorio de UCV. [Tesis de pregrado]. Trujillo, Perú: 2017 [Citado el 5 de noviembre de 2021]. Disponible en: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/650>
16. Luque Vilca OM, Bolívar Espinoza N, Achahui Ugarte VE, Gallegos Ramos JR. Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. *Puriq* [Internet]. 2022; 4(1): e200. doi: 10.37073/puriq.4.1.200
17. Marco-Ahulló A, Villarrasa-Sapiña I, Monfort-Torres G. Estudio descriptivo sobre las diferencias de género en el estrés académico derivado del contexto COVID-19 en población universitaria española. *Retos* [Internet]. 2021 [citado 31 agosto 2022]; 43(43):845-51. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8072008>
18. Zapico MG, Lahiton Corvalan JE, Martinez Palacio M. Análisis del estrés académico en el nivel superior en el marco del COVID-19 en San Luis. Instituto de Investigación en Educación Superior. [Internet]. Junio 2021 [citado 31 de agosto de 2022]; 22pp. Disponible en: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/148346>
19. Núñez Zarazu L, Nuñez Zarazu NS, Pérez Galdos N. Percepción de estresores académicos antes y durante la pandemia de COVID-19 en estudiantes de Enfermería. *Rev cuba enferm*. [Internet]. marzo 2024 [citado 10 de septiembre de 2025];40. Disponible en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/6037>
20. Asenjo-Alarcón JA, Linares-Vásquez O, Díaz-Dávila YY. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Rev Peruana Investig Salud* [Internet]. 2021 [citado 1 de septiembre de 2022];5(2): 59-66. doi: 10.35839/repis.5.2.867
21. Talavera Salas IX, Zela Pacori C, Calcina Cuevas SC, Castillo Machaca JE. Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios. *Dom Cien*. 2021; 7(4):1673-88. doi: 10.23857/dc.v7i4.2193
22. Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*. 2021; 27(2):e482. doi: 10.24265/liberabit.2021.v27n2.07
23. Son C, Hegde S, Smith A, Wang X, Sasangohar F. Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *J Med Internet Res*. 2020 Sep 3;22(9):e21279. doi: 10.2196/21279.
24. Stansfeld S, Candy B. Psychosocial work environment and mental health--a meta-analytic review. *Scand J Work Environ Health*. Dec 2006; 32(6):443-62. doi: 10.5271/sjweh.1050.