

Estrés académico en estudiantes de medicina: revisión narrativa de mecanismos fisiológicos, estresores y estrategias de afrontamiento
Academic Stress Among Medical Students: A Narrative Review of Physiological Mechanisms, Stressors, and Coping Strategies

Alison López Flores, Kelly Rodríguez Morales, Leady Gavilanez Chimborazo, Gabriela Echeverría Valencia.

DIMENSIÓN CIENTÍFICA

Enero - junio, V°7-N°1; 2026

Recibido: 25-06-2026

Aceptado: 30-06-2026

Publicado: 30-06-2026

PAIS

- Ambato - Ecuador
- Ambato - Ecuador
- Ambato - Ecuador
- Ambato - Ecuador

INSTITUCION

- Universidad Técnica de Ambato
- Universidad Técnica de Ambato
- Universidad Técnica de Ambato
- Universidad Técnica de Ambato

CORREO:

- ✉ alopez1663@uta.edu.ec
- ✉ krodriquez4553@uta.edu.ec
- ✉ Lgavilanez7363@uta.edu.ec
- ✉ gecheverría@uta.edu.ec

ORCID:

-  <https://orcid.org/0009-0008-4689-8481>
-  <https://orcid.org/0009-0003-1161-6329>
-  <https://orcid.org/0009-0001-4512-0271>
-  <https://orcid.org/0000-0003-3742-7254>

FORMATO DE

López, A., Rodríguez, K., Gavilanez, L. & Echeverría, G. (2026). *Estrés Académico En Estudiantes De Medicina: Revisión Narrativa De Mecanismos Fisiológicos, Estresores Y Estrategias De Afrontamiento*. Revista G-ner@ndo, V°7 (N°1), p. 7195 – 7215.

Resumen

Desde las primeras etapas de formación, los estudiantes de Medicina están expuestos a elevados niveles de estrés académico debido a las exigencias cognitivas, emocionales y prácticas intrínsecas de la carrera. Las estrategias de afrontamiento resultan fundamentales ya que un manejo deficiente del estrés favorece la aparición de ansiedad, estrés crónico y burnout, lo que afecta el desempeño académico e influye en la futura práctica profesional. La presente revisión narrativa tiene como objetivo examinar los fundamentos fisiológicos del estrés, los estresores más frecuentes y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de Medicina, con el fin de integrar la evidencia reciente y formular propuestas de intervención aplicables. Como parte de este estudio, se llevó a cabo una búsqueda en PubMed, Scopus, SciELO, RedALyC, Elsevier, ResearchGate y Google Scholar para recopilar la bibliografía publicada entre 2010 y 2025, con especial atención a los niveles de cortisol y oxitocina en los estudiantes, las estrategias de afrontamiento y la gestión del estrés en su día a día. Los datos recopilados indican que la activación crónica del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal es un factor importante en la salud mental de los estudiantes. Asimismo, se identificaron diferencias en las técnicas de afrontamiento entre la población general, los universitarios, los estudiantes de ciencias de la salud y, de forma destacada, los de Medicina; los cuales combinan estrategias de planificación, la búsqueda de apoyo social, la evitación y la autocrítica. La evidencia analizada respalda la implementación de estrategias de afrontamiento adaptativo, la integración de intervenciones mente y cuerpo y el fortalecimiento de las redes de apoyo, con el fin de promover el bienestar general y garantizar una formación médica integral.

Palabras clave: Academic Stress, Students, afrontamiento, Medicina

Abstract

From the earliest stages of their training, medical students are exposed to high levels of academic stress due to the cognitive, emotional, and practical demands inherent in the program. Coping strategies are essential, as poor stress management contributes to the onset of anxiety, chronic stress, and burnout, which affect academic performance and influence future professional practice. The objective of this review study is to analyze the physiological basis of stress, the most common stressors, and the stress management strategies used by medical students, in order to synthesize current knowledge and formulate realistic intervention proposals. The PubMed, Scopus, SciELO, RedALyC, Elsevier, ResearchGate, and Google Scholar databases were searched to collect information from the literature published between 2010 and 2025, with a particular focus on cortisol, oxytocin, strategies for coping with stress, and stress management among students. The data show that prolonged activation of the hypothalamic-pituitary-adrenal axis is a key factor in students' mental health. Furthermore, studies have highlighted differences in stress coping strategies among the general population, students in general, college students, and, in particular, medical students. Medical students typically tend to combine strategies such as planning, seeking social support, avoidance, and self-criticism. The results of these analyses support the adoption of coping strategies, the integration of psychosomatic interventions, and the strengthening of support networks in order to promote overall well-being and ensure a comprehensive medical education.

Keywords: Academic Stress, Students, Coping, Medicine

Introducción

El paso por la universidad constituye una etapa de múltiples cambios en los ámbitos personal, social y académico. En este contexto, el estrés académico es la respuesta emocional y fisiológica activada cuando el estudiante al percibir que las múltiples demandas del área educativa superan su capacidad personal para afrontarlas, este es el principal reto que asumen los alumnos en carreras de alta exigencia como Medicina (Sarmiento-Gomez & Philco-Lima, 2025).

Durante el proceso de formación médica surgen varios estresores: evaluaciones continuas, jornadas de estudio extensas, amplios contenidos para asimilar, y en la rotación clínica, la exposición al sufrimiento humano y la responsabilidad sobre el estado de salud del paciente.

Literatura reciente indica que la baja implementación de estrategias adecuadas de afrontamiento puede derivar en estrés crónico, manifestándose como depresión, síndrome de burnout, ansiedad e incluso ideación suicida (Arias-Rojas et al., 2024). Se han reportado altos índices de desequilibrio psicológico en el alumnado de Medicina, resultados superiores a los de la población universitaria general (Arias-Rojas et al., 2024; Gálvez Sócola et al., 2025).

Abordar el estrés académico en este grupo estudiantil no tiene efectos solamente a nivel individual, pues un estudiante crónicamente estresado, refleja un desempeño académico deficiente y baja calidad de vida; lo que podría convertirlo en un profesional de la salud con menor empatía, mayor riesgo de cometer errores y predisposición al burnout, impactando directamente la atención brindada a sus pacientes (Shapiro et al., 2019).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y las Naciones Unidas (ONU) han destacado la importancia de reforzar la salud mental de los estudiantes mediante la incorporación de esta cuestión en la Estrategia Mundial de Salud Mental 2023-2030 y en iniciativas como los Objetivos de Desarrollo Sostenible 3 y 4, que hacen especial hincapié en las medidas destinadas a reducir el estrés y mejorar la salud mental (Organización Mundial de la Salud, 2021).

En el contexto ecuatoriano y a nivel de Latinoamérica, surgen estudios locales sobre estrés académico, aunque estos aún llegan a ser limitados para establecer una tendencia de estudio. Investigaciones recientes reportan que más del 60% de estudiantes de Medicina presentaron estrés académico en un nivel moderado (Sarmiento-Gomez & Philco-Lima, 2025). Sin embargo, aún persisten los vacíos respecto a biomarcadores objetivos de estrés y, especialmente, cuáles estrategias de afrontamiento han demostrado mayor efectividad en diferentes contextos.

La metodología empleada consiste en una exploración de información publicada en las bases de datos PubMed, Scopus, SciELO, RedALyC, Elsevier, ResearchGate y Google Scholar, recopilada entre 2010 y 2025 relacionada con cortisol, oxitocina, técnicas de afrontamiento y gestión del estrés en población universitaria.

La justificación de esta revisión narrativa reside en brindar una síntesis actualizada y analítica sobre el manejo del estrés académico en estudiantes de Medicina a partir de las bases fisiológicas del estrés, la identificación de factores estresores y las estrategias de afrontamiento más prevalentes; integrando la evidencia reciente, se plantearán propuestas de intervención para gestionarlo mejor.

Métodos y Materiales

Se realizó una búsqueda exhaustiva de literatura en octubre de 2025, abarcando bases de datos bibliográficas internacionales y regionales. Las principales fuentes consultadas fueron PubMed, Scopus, SciELO, RedALyC, Elsevier, ResearchGate, Google Scholar y bases de datos universitarias locales. Se utilizaron combinaciones de palabras clave en español e inglés, tales como: “estrés académico”, “*academic stress*”, “*medical students*”, “*coping strategies*”, “estrategias de afrontamiento”, “cortisol”, “HPA axis”, “*oxytocin*”, “*mindfulness*”, “yoga” y “*stress management*”, entre otros. Para los criterios de inclusión se tomaron en cuenta estudios de investigación originales, otros artículos de revisión, metaanálisis, guías oficiales e investigaciones relevantes orientadas hacia el estrés en los estudiantes universitarios con énfasis en la carrera de medicina, así como sus consecuencias fisiológicas, causalidad, estrategias de afrontamiento y la forma de gestión del estrés en la población estudiantil. El presente estudio registra literatura de los últimos diez años (2015-2025) para reflejar información actualizada, con inclusión de fuentes más antiguas que se consideraron fundamentales en definiciones o modelos teóricos. Se incluyeron estudios en población general y universitaria de Ciencias de la Salud y Medicina, distinguiendo hallazgos característicos. Con exclusión de artículos sin acceso libre, estudios enfocados en otros trastornos mentales sin análisis del estrés y estudios fuera del rango temporal seleccionado.

Dado que el objetivo de este análisis fue analizar de manera narrativa los mecanismos fisiológicos del estrés, los principales factores estresores académicos y las estrategias de afrontamiento identificadas en estudiantes de Medicina, se adoptó un enfoque de narrativo en lugar de una revisión sistemática estricta por lo que no se aplicaron metaanálisis ni herramientas formales de valoración del riesgo de sesgo; sin embargo, se priorizaron artículos publicados en

revistas indexadas y con diseños metodológicos claros. A continuación, se presentan los hallazgos del estudio con sus respectivas referencias.

Análisis de Resultados

Definición de estrés: Este término “se adoptó del latín (*stringere*: tensión o estiramiento) y se incorporó al idioma inglés para denotar opresión, adversidad o dificultad” (Hernández-Arteaga et al., 2024). Actualmente, se ha convertido en un problema de salud pública que afecta aproximadamente al 50% de la población (Hernández-Arteaga et al., 2024).

Consiste en una reacción emocional cuya intensidad se relaciona con diversos factores psicosociales, ante los cuales el ser humano es vulnerable. Sin embargo, cuando ciertos factores ambientales superan las capacidades del individuo y no pueden proporcionarle una respuesta efectiva, se activa un proceso fisiopatológico: el organismo aumenta de forma significativa la activación fisiológica para intentar gestionar la situación (Escobar Domingo et al., 2021).

Este fenómeno también conocido como estrés crónico es una respuesta prolongada del organismo a la sensación de amenaza continua; puede darse por demandas diarias de trabajo, problemas económicos, o eventos traumáticos (Escobar Domingo et al., 2021). La literatura ha reportado que su persistencia prolongada en el tiempo podría desencadenar *burnout*, síndrome “resultante del estrés crónico en el lugar de trabajo que no se ha gestionado con éxito”, término que describe el agotamiento de energía y la motivación de los profesionales sanitarios (Di Vincenzo et al., 2024).

El *burnout* se caracteriza por agotamiento emocional, sentimientos de despersonalización, negativismo y afectación de la realización personal. Específicamente, los estudiantes de Medicina son propensos a desarrollarlo, un metaanálisis que examinó 24 estudios internacionales reveló que casi uno de cada dos estudiantes antes de la residencia sufre de *burnout* (Di Vincenzo et al., 2024).

El estrés fisiológico es la respuesta natural que el organismo adopta ante una situación de emergencia, sea real o imaginaria. Lo perjudicial sucede cuando la activación fisiológica excede ciertos límites, de acuerdo con la frecuencia e intensidad de la respuesta (Di Vincenzo et al., 2024).

El cortisol, hormona del estrés, es producido por la glándula suprarrenal como resultado del eje hipotálamo-hipofisario-adrenal, eleva la glucosa circulante para movilizar energía, por lo que un aumento a corto plazo ayuda a las personas a gestionar situaciones inmediatas. Sin embargo, mientras los niveles de cortisol están elevados, los sistemas menos involucrados en

las respuestas inmediatas (el funcionamiento inmunitario y la cognición compleja) pueden verse suprimidos (Park et al., 2025).

Además, tiene un efecto directo en el sistema nervioso autónomo, pues induce su desequilibrio con el aumento del sistema nervioso simpático (Escobar Domingo et al., 2021). Incluso podría generar una alteración metabólica, pues el aumento de las concentraciones de glucosa sérica de forma persistente puede desencadenar diabetes mellitus (Hernández-Arteaga et al., 2024).

El aumento de la actividad simpática debido al estrés se relaciona con un incremento de la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la frecuencia respiratoria. Además, puede elevar la fuerza producida durante la contracción isométrica de los músculos de la espalda, el cuello y la masticación, es decir, tensión muscular (Escobar Domingo et al., 2021).

El análisis del cortisol salival en respuesta a eventos académicos estresantes como los exámenes ha reportado resultados mixtos. Algunos estudios encuentran niveles más altos en este período; sin embargo, otros han obtenido resultados *más bajos* en comparación con una fase anterior del semestre (Park et al., 2025).

La oxitocina es una hormona producida en el hipotálamo y secretada por la neurohipófisis que forma parte de la glándula pituitaria, durante el parto y la lactancia especialmente. Sin embargo, su acción no termina en la maternidad ya que está ligada al desarrollo de los lazos humanos. Un enfoque científico confirma que quienes sonríen, apoyan e inspiran, hacen que los demás puedan liberarla y fortalecer su sistema inmune (Rojas Estapé, 2021).

“La oxitocina es el signo bioquímico de la “empatía”, mejora los vínculos sociales y la confianza a través de su influencia en los circuitos neuronales” (Milla Diaz, 2024; Rojas Estapé, 2021). A nivel experimental, se interpreta su aumento en el estado afectivo de niños hospitalizados como evidencia de que se sintieron socialmente conectados y más seguros con médicos y enfermeras después de participar en intervenciones de narración de historias (Brockington et al., 2021).

Sin embargo, este efecto no solo se origina en la interacción social, también puede potenciarse mediante estímulos y prácticas que favorecen la regulación del estrés y el bienestar psicológico, algunas estrategias como escuchar música y disfrutarla, según un estudio publicado en la revista *Plos One* comprobó que disminuye los niveles de cortisol y aumenta los de oxitocina. También, la interacción con personas amadas, la oración, la meditación y el mindfulness (Rojas Estapé, 2021). Incluso, la convivencia con mascotas se ha asociado a liberación de oxitocina, es así que ciertas universidades han implementado durante el periodo de exámenes, sesiones para

acariciar perros entrenados para confort, esto evidencia la importancia del vínculo social para mejorar la salud mental (Takayanagi et al., 2021).

Asimismo, la sensación de pertenencia a un grupo genera una respuesta de afrontamiento más saludable. Estudios en población general mencionan que las personas socialmente aisladas tienen respuestas de cortisol más altas ante estrés, en comparación con quienes tienen su red de apoyo (Takayanagi et al., 2021).

Factores que causan estrés

Los factores estresantes o estresores se definen como cualquier exigencia externa o interna que las personas perciben como amenazante, que requiere un gran esfuerzo o que excede sus recursos para afrontarla. En el modelo transaccional de Lazarus y Folkman, el factor estresante no es simplemente un estímulo del entorno, sino el resultado de la interacción entre una situación objetiva y la evaluación cognitiva que la persona hace de esa situación (Lazarus & Folkman, 1984).

Estos factores pueden estar relacionados con aspectos académicos, profesionales, emocionales, sociales, económicos o físicos, y su impacto depende de su intensidad y duración. En el ámbito de la educación, especialmente en Ciencias de la Salud, se pueden identificar una serie de factores estresantes específicos, relacionados con las exigencias del plan de estudios, la presión por el rendimiento académico y la necesidad de afrontar situaciones emocionales complejas (Díaz Martín, 2010).

A partir de esta definición, es posible desarrollar un análisis comparativo según el grupo poblacional, ya que la intensidad y las repercusiones del estrés académico presentan variaciones en la población general, en estudiantes universitarios, y de manera progresiva, quienes cursan en el área de Ciencias de la Salud y, en particular, en la carrera de Medicina.

Entre los estresores más frecuentes en la vida adulta se describen la inestabilidad laboral, la presión por el rendimiento, los conflictos de pareja o familiares, el cuidado de personas dependientes, los problemas económicos y la exposición sostenida a contextos inseguros o violentos (Mejía et al., 2019). Los cambios vitales importantes como duelos, separaciones, desempleo, migración también se reconocen como fuentes relevantes de estrés, especialmente cuando ocurren sucesivamente.

La OMS reconoce múltiples factores en el ámbito laboral: “un trabajo monótono o desagradable, el volumen excesivo o escaso de trabajo, la falta de participación o control en la toma de decisiones, la promoción laboral ineficiente” (*Organización Mundial de la Salud*, s. f.).

En el contexto de la educación superior, la literatura reporta con frecuencia la sobrecarga académica, el alto número de evaluaciones y las dificultades en la gestión del tiempo (Díaz Martín, 2010; González Cabanach et al., 2010; Organización Mundial de la Salud, s. f.), y la hiperexigencia en el rendimiento académico constituye factores estresantes significativos, particularmente en carreras donde el promedio de calificaciones determina el acceso a programas de especialización o posgrado.

Por otro lado, en una encuesta aplicada a estudiantes de noveno semestre de la carrera de Licenciado en Negocios Internacionales se reveló que incluso la personalidad y carácter del profesor y la dificultad para comprender los temas impartidos en clase fueron estresores relevantes (Organización Mundial de la Salud, 2021), de acuerdo con las escalas de estresores académicos desarrolladas por González Cabanach y colaboradores (Jurado-Botina et al., 2022).

Además, los estudiantes universitarios se enfrentan a desafíos propios de la etapa vital: la construcción de la identidad, las relaciones de pareja, la sexualidad, la participación en grupos de amigos y redes sociales, así como la preocupación por el proyecto de vida. Cuando estos factores se relacionan con la vulnerabilidad socioeconómica, vivir lejos del campus o carecer de apoyo familiar; el riesgo de estrés elevado y de problemas de salud mental aumenta de forma significativa (Carreón Gutiérrez et al., 2024; Lazarus & Folkman, 1984; Zamora-Marin & Leiva-Colos, 2022).

Factores que causan estrés en estudiantes de Ciencias de la Salud

Se enfrentan todos los estresores propios de la vida universitaria y se lidia con factores específicos de la formación académica. La complejidad de los contenidos biomédicos, el elevado número de asignaturas por semestre, las prácticas en laboratorios y clínicas, y adquirir competencias técnicas y comunicacionales precisas incrementan la carga percibida (Lazarus & Folkman, 1984; Mejía et al., 2019).

Diversos estudios demuestran que los estudiantes de enfermería, odontología, fisioterapia y psicología están expuestos a niveles de estrés más elevados que sus compañeros de otras disciplinas. Entre los factores más comunes se encuentran: el contacto directo con el sufrimiento y la muerte de los pacientes, el miedo a cometer errores que puedan perjudicar a los pacientes, el tener que afrontar situaciones que implican dolor, violencia o muertes perinatales, así como la sensación de no estar aún lo suficientemente preparados para estas realidades (Alkhawaldeh et al., 2023). En Enfermería, por ejemplo, se ha descrito que las prácticas clínicas intensivas, la supervisión cercana por parte del personal asistencial y la responsabilidad de ejecutar procedimientos invasivos cuando todavía se siente inseguridad técnica, constituyen estresores significativos (Alkhawaldeh et al., 2023; Carreón Gutiérrez et al., 2024).

Otros factores que se mencionan en la literatura se relacionan con la organización institucional donde se destaca la deficiencia en la comunicación docente-estudiante, falta de descanso debido a horarios extensos, rotaciones mal estructuradas y un ambiente clínico poco acogedor (Lazarus & Folkman, 1984; Lin et al., 2020).

No debe olvidarse el impacto de factores personales y contextuales. La necesidad de recursos económicos para la alimentación y el transporte hacia las prácticas médicas, las cuales suelen estar alejadas de la residencia del estudiante, la conciliación de estudios con trabajo y responsabilidades familiares, así como la escasez de espacios de apoyo emocional, incrementan la probabilidad de experimentar estrés prolongado (Lin et al., 2020).

Estresores en estudiantes de Medicina

En el caso de Medicina, la literatura coincide en que se trata de una de las carreras con mayor generador de estrés académico (Londoño et al., 2024; Umbarila Gutiérrez & Ibañez Torres, 2024).

Investigaciones llevadas a cabo en facultades de Medicina de América Latina y Europa identifican múltiples factores de estrés, entre ellos, la saturación de contenidos, la proximidad de exámenes, el miedo a reprobación asignaturas clave, la percepción de escasez de tiempo para estudiar y descansar, y la exigencia de mantener calificaciones elevadas para acceder a posgrados demandantes (Espin & Aranzába, 2022; Londoño et al., 2024; Umbarila Gutiérrez & Ibañez Torres, 2024). A esto se suman las prácticas clínicas, los agotadores turnos de noche y la sensación de que el trabajo clínico diario resulta abrumador. El ambiente dentro de la institución educativa también desempeña un papel importante: la competencia feroz, la falta de comunicación y el comportamiento autoritario o humillante de algunos profesores se citan como factores de estrés significativos, especialmente cuando los propios estudiantes tienden al perfeccionismo y sienten un profundo miedo a cometer errores (Espin & Aranzába, 2022).

Los estudios realizados en Ecuador, México y otros países de la región muestran que, por las razones mencionadas anteriormente, los estudiantes de medicina suelen padecer síntomas como ansiedad, depresión, trastornos del sueño, dolores de cabeza, trastornos gastrointestinales y agotamiento emocional (Espin & Aranzába, 2022; Londoño et al., 2024; Ordóñez-Azuara et al., 2024; Umbarila Gutiérrez & Ibañez Torres, 2024). Factores como la falta de apoyo social, las dificultades económicas, los problemas de salud mental preexistentes y las experiencias negativas vividas durante la infancia agravan aún más esta vulnerabilidad.

Finalmente, se reconoce que el estrés afecta a todos los estudiantes, sin distinción de edad, género o situación económica, se experimenta influenciado por problemas personales o situaciones en su entorno” (Brito Brito & Tenelema Salazar, 2025). En contraste con Park et al.,

aunque los entornos de educación superior suelen ser estresantes para todos, los estudiantes de grupos URM (negros, hispanos y nativos americanos) pueden experimentar un nivel *adicional por “una amenaza a la identidad social”*, una preocupación de ser tratados negativamente, debido a su raza/etnicidad” (Park et al., 2025).

Formas de afrontamiento de estrés

El manejo del estrés se entiende como el conjunto de estrategias cognitivas, emocionales y conductuales que una persona desarrolla para manejar las exigencias que percibe como amenazantes o abrumadoras. Según el modelo transaccional de Lazarus y Folkman, no existe un factor estresante universal; el estrés es el resultado de la interacción entre la situación y la interpretación subjetiva que hace el individuo de su capacidad para afrontarla (Lazarus & Folkman, 1984).

Por lo tanto, los mecanismos para gestionar el estrés son variables según el grupo demográfico. A continuación, se detallan las principales estrategias de afrontamiento de la población general, los estudiantes universitarios, los alumnos de Ciencias de la Salud y, de manera específica, los estudiantes de Medicina.

En la población general, los mecanismos de afrontamiento suelen dividirse en tres grandes categorías: estrategias centradas en el problema, centradas en la emoción y evitativas (Alkhawaldeh et al., 2023; Biggs et al., 2017).

Un enfoque orientado a la resolución de problemas tiene como objetivo abordar las causas del estrés mediante estrategias específicas, como la planificación, la resolución proactiva de conflictos, la gestión eficaz del tiempo y la capacidad de tomar decisiones con confianza. Estas técnicas resultan más eficaces cuando las personas sienten que tienen el control sobre las circunstancias externas.

Las estrategias centradas en las emociones ayudan a las personas a afrontar la tensión emocional provocada por los factores estresantes. Entre estas estrategias se incluyen la reestructuración cognitiva, la búsqueda de apoyo emocional, los ejercicios de relajación y la expresión sana de las emociones en conversaciones con amigos cercanos y familiares (Alkhawaldeh et al., 2023; Brito Brito & Tenelema Salazar, 2025; Lazarus & Folkman, 1984). Las estrategias de evasión como la negación, la distracción excesiva, el aislamiento o el consumo de sustancias, que proporcionan un alivio temporal, se asocian a un mayor riesgo de desarrollar trastornos mentales cuando se convierten en el principal mecanismo de afrontamiento frente a uno más efectivo (Valdez López et al., 2022).

El afrontamiento presenta matices adicionales, debido a la etapa de transición vital y presión académica creciente. Los estudios iberoamericanos muestran que los universitarios emplean una combinación de estrategias adaptativas y desadaptativas (Alkhawaldeh et al., 2023; Milla Diaz, 2024).

Entre las estrategias adaptativas más frecuentes se encuentran la planificación del estudio, la organización del tiempo, la reevaluación positiva, la búsqueda de apoyo social y la participación en actividades extracurriculares que generan bienestar. Por el contrario, las estrategias de afrontamiento ineficaces, como la rumiación constante, la autocrítica, la evasión, la procrastinación y el uso excesivo de los medios de entretenimiento digital, son bastante comunes y se asocian con niveles más elevados de ansiedad, depresión y agotamiento emocional (Milla Diaz, 2024).

Además, existen diferencias de género en las estrategias de afrontamiento. Estudios científicos recientes muestran que las mujeres suelen preferir estrategias centradas en la regulación emocional y el apoyo social, mientras que los hombres tienden más a recurrir a la evasión o la distracción (Verma, 2025). Comprender estas diferencias es esencial para el diseño de intervenciones más precisas y eficaces en el ámbito universitario.

Afrontamiento del estrés en estudiantes de ciencias de la salud

Los estudiantes de Ciencias de la Salud están sometidos a altos niveles de estrés académico debido a la combinación de la carga de trabajo teórico y los requisitos prácticos (Arias-Rojas et al., 2024; Gálvez Sócola et al., 2025).

La literatura indica que estos estudiantes suelen utilizar estrategias basadas en las emociones, en particular la autoculpa y la rumiación, debido a la presión emocional asociada a la práctica clínica y al miedo a cometer errores que puedan afectar a los pacientes (Carabajal et al., 2024). El predominio de las estrategias emocionales puede aumentar los niveles de estrés, ansiedad y síntomas depresivos si no se acompaña de estrategias más adaptativas. Sin embargo, también se han documentado estrategias orientadas a los problemas, como la planificación, el trabajo en equipo y la búsqueda activa de información, especialmente entre los estudiantes con redes sociales y académicas sólidas (Escobar Domingo et al., 2021; Ordóñez-Azuara et al., 2024).

El yoga, el mindfulness (práctica de atención plena) y la respiración consciente son reportadas como técnicas eficaces, ya que logran reducir los niveles de cortisol, mantienen el equilibrio del sistema nervioso central y favorecen el bienestar general. Estas estrategias ayudan a regular las respuestas emocionales y construyen las habilidades necesarias para que los

futuros profesionales de la salud tengan un mejor desempeño (Jurado-Botina et al., 2022; Lin et al., 2020).

Afrontamiento del estrés en estudiantes de Medicina

Diversos estudios indican que los estudiantes de Medicina utilizan estilos de afrontamiento mixtos. Entre las estrategias adaptativas más reportadas se encuentran la organización, la planificación del estudio, la búsqueda de apoyo social entre compañeros y la reevaluación positiva (Shapiro et al., 2019; Vacacela & Loza, 2024). Sin embargo, también es frecuente encontrar estrategias desadaptativas como la continua autculpa, la evasión de problemas, la rumiación y la ingesta de estimulantes energéticos para rendir más horas de estudio (Londoño et al., 2024; Ordóñez-Azuara et al., 2024).

Un estudio mexicano realizado por Ordóñez-Azuara *et al.* evidenció que los estudiantes de Medicina que empleaban estrategias centradas en el problema y buscaban apoyo emocional presentaban niveles significativamente menores de estrés académico; mientras que aquellos que recurrían a la evitación presentaban mayor desgaste emocional y peor rendimiento (Lazarus & Folkman, 1984). Incluso investigaciones europeas hallaron que aquellos estudiantes con estilos de afrontamiento evitativos presentan síntomas depresivos y menor empatía hacia los pacientes (Brito Brito & Tenelema Salazar, 2025).

El apoyo social, la autoeficacia, las tutorías académicas y la percepción de un entorno educativo empático reducen la posibilidad de que los estudiantes desarrollen burnout (García Uribe et al., 2024). Asimismo, prácticas de respiración consciente, mindfulness, yoga y autocuidado han evidenciado la reducción del estrés percibido, la mejora del rendimiento clínico y la satisfacción con la carrera (Díaz Martín, 2010; Ordóñez-Azuara et al., 2024). Por lo tanto, promover estrategias adaptativas desde etapas tempranas de la carrera permite desarrollar profesionales empáticos, resilientes y capaces de enfrentar las exigencias inherentes al ejercicio clínico.

Clasificación de las estrategias de enfrentamiento

Se comprenden como mecanismos que se utilizan para regular pensamientos, emociones y comportamientos frente a los factores estresores. En el caso de los estudiantes, quienes constantemente están expuestos a estrés académico, resulta necesario conocer las estrategias de afrontamiento que emplean (Abd Ellatif Elsayed, 2025).

De acuerdo con Lanzaruns y Folkman, estas pueden ser clasificadas de la siguiente manera:

Estrategias de Afrontamiento Centradas en el Problema (PFCS)

Las PFCS se asocian con resultados adaptativos y un mejor bienestar psicológico (Verma, 2025). La planificación consiste en elaborar un plan de acción para determinar qué hacer y cómo resolver los problemas; es muy utilizada por estudiantes universitarios según estudios realizados en estudiantes de Enfermería (Carabajal et al., 2024) y Medicina de la Universidad Autónoma de Querétaro, pues les permitió manejar las situaciones estresantes y está asociada con la excelencia académica (García Uribe et al., 2024). Se acopla con la implementación de la organización y gestión del tiempo que ayudan a priorizar actividades tanto académicas como personales, permitiendo mantener una vida universitaria y social saludable (Vacacela & Loza, 2024).

La resolución de problemas, una estrategia que, de acuerdo con una encuesta realizada en México, el 95% de los estudiantes de Medicina la seleccionaron; al ser efectiva por la búsqueda de posibles soluciones concretas analizando tanto los aspectos negativos y positivos (Brito Brito & Tenelema Salazar, 2025; Maldonado Ramírez & Flores Garzón, 2025; Ordóñez-Azuara et al., 2024) ^[OBJ.]. Vinculándose con el afrontamiento activo emocional, que consiste en seguir pasos para mejorar la situación académica (García Uribe et al., 2024; Valdez López et al., 2022)

Estrategias de Afrontamiento Centradas en la Emoción (EFCS)

Las EFCS buscan regular la respuesta emocional ante el factor estresante y pueden ser adaptativas o maladaptativas según el contexto (Verma, 2025). Entre ellas se encuentran: La reestructuración cognitiva consiste en visualizar el estrés desde una perspectiva más beneficiosa, enfocándose en lo que la situación puede enseñar. Un estudio realizado en una universidad pública de México, el 86% de los estudiantes de Medicina señalaron que utilizan esta estrategia, además de la aceptación, que implica reconocer la realidad de situaciones que no pueden cambiarse (Maldonado Ramírez & Flores Garzón, 2025; Ordóñez-Azuara et al., 2024).

Otra estrategia es la expresión emocional; se refiere a manifestar emociones para sobrellevar las situaciones estresantes, aunque en ocasiones se considera maladaptativa debido a que está relacionada con la autocrítica y la angustia psicológica (Maldonado Ramírez & Flores Garzón, 2025). El autocuidado, la buena alimentación, el descanso adecuado y la realización de actividades de relajación (Vacacela & Loza, 2024). Otras estrategias incluyen el humor y la religión, esta última fue la más utilizada por estudiantes del área de la salud de acuerdo con la Gulf Medical University de Emiratos Árabes (Londoño et al., 2024); mientras que en la Universidad de Ciencias Médicas de Pinar del Río esta fue utilizada solo por el 45,3% (Santalla Corrales, 2022), por lo tanto, esta depende de las creencias personales.

Estrategias de Afrontamiento Centradas en la Evitación (AFCS)

Las AFCS o maladaptativas, buscan evitar o ignorar el factor de estrés, proporcionando un alivio temporal. Sin embargo, cuando finalmente se enfrenta la realidad, la situación suele ser más complicada, pues aumenta el impacto negativo del estrés y prolonga la angustia (Verma, 2025). Entre ellas se encuentra la autodistracción, realizar otras actividades para evitar pensar en el problema; un predictor significativo de estrés y ansiedad (Verma, 2025). Otra estrategia es el uso de psicofármacos, sin embargo, ha sido menos implementada en estudiantes de enfermería “con medias de 1,47 equivalentes a “nunca” y 2,54 a “rara vez” (Carabajal et al., 2024). La negación implica rechazar la existencia de la situación estresante, está ligada a la desconexión conductual, es decir, retirarse del esfuerzo por afrontar la situación. Finalmente, el uso de sustancias (alcohol, tabaco y drogas), el cual es altamente perjudicial y agrava aún más el malestar psicológico y físico (Brito Brito & Tenelema Salazar, 2025).

Estrategias efectivas para manejar el estrés: yoga, mindfulness, meditación, música y autocuidado

Se han explorado numerosas estrategias para ayudar a los estudiantes a manejar y reducir sus niveles de estrés, de las cuales se destacan las prácticas mente-cuerpo y recomendaciones generales de autocuidado en estilo de vida.

Yoga: Combina posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación, promoviendo la relajación mental y el acondicionamiento físico. Una revisión narrativa publicada en *Universitas Médica* integró 18 estudios que reportan que el yoga disminuye el estrés, los niveles de cortisol y la actividad simpática. Sesiones semanales de yoga de corta duración han mostrado un impacto positivo. Escobar-Domingo *et al.* (2021) mencionan que implementar programas de yoga en currículos de Medicina puede ser una herramienta efectiva para mejorar la salud integral del estudiante y su manejo del estrés (Escobar Domingo et al., 2021).

Mindfulness y meditación: Forma de meditación enfocada en vivir el presente con conciencia plena y actitud no juzgadora. Programas basados en mindfulness (como el MBSR, *Mindfulness-Based Stress Reduction*) se han aplicado en universidades con resultados prometedores. Los estudios demostraron que entrenar a los estudiantes en mindfulness por varias semanas reduce los síntomas de estrés, ansiedad y depresión, y mejora la empatía (Romero et al., 2023). En estudiantes de Medicina, un ensayo mencionó que aquellos que participaron en un programa de mindfulness mostraron disminución del estrés y mejora de indicadores de salud mental (Olivares & Ramírez-Barrantes, 2024).

Música: Conocida por su efecto sobre las emociones, escuchar música relajante antes de una situación estresante ha mostrado atenuar el aumento de cortisol y brindar una recuperación

más rápida del ritmo cardíaco y la presión arterial tras el evento (Thoma et al., 2013). En un estudio de laboratorio, un conglomerado de mujeres escuchó música clásica antes de enfrentar una situación estresante, lo que resultó en menores concentraciones de cortisol salival y recuperaron su frecuencia cardíaca basal más rápido, en comparación con quienes no lo hicieron (Thoma et al., 2013). Por lo tanto, se sugiere a los estudiantes incorporar música que les resulte placentera durante sus descansos de estudio o antes de dormir (González Corona et al., 2020; Lata et al., 2021).

Otras formas de afrontamiento se resumen en:

Algunas formas de afrontamiento recomendadas en el contexto de autocuidado son el mantener horarios regulares de sueño, una alimentación equilibrada y fomentar un equilibrio entre el estudio y el ocio, estas funcionan de forma eficiente cuando se practican conjuntamente.

Discusión

El estrés constituye una reacción de adaptación ante la adversidad o dificultad real o imaginaria, según Hernández-Arteaga et al., en las últimas décadas se ha convertido en un problema de salud pública que afecta aproximadamente al 50% de la población (Hernández-Arteaga et al., 2024). Lazarus y Folkman en su modelo transicional determinan que el factor estresante es el resultado de la interacción entre la situación objetiva y la evaluación cognitiva que la persona hace de esa situación, que generalmente requiere un gran esfuerzo o que excede sus recursos para afrontarla (Biggs et al., 2017).

Los hallazgos de esta revisión reflejan que en estudiantes universitarios este fenómeno involucra respuestas fisiológicas, cognitivas, emocionales y sociales; mismas que se intensificarán dependiendo de la gestión dada, aquí las estrategias de afrontamiento cobran un sentido indispensable, ya que son “mecanismos que regulan pensamientos, emociones y comportamientos” tal como lo mencionan Ordóñez-Azuara et al. (2024) frente a los factores estresores para ejercer un control efectivo sobre ellos

Fisiológicamente, la constante activación del eje hipotálamo–hipófisis–adrenal (HHA) y la elevación del cortisol repercuten negativamente en el estado de salud física y mental, especialmente durante periodos de evaluaciones y prácticas clínicas según Park *et al.* (2025). Asimismo, Rojas Estapé (2021) y Brockington *et al.* (2021) mencionan que la oxitocina actúa como un regulador emocional, pues se vincula con la empatía, el apoyo social y la sensación de seguridad, actuando como un equilibrio biológico ante el estrés.

Los estudios regionales realizados por Umbarila y Gálvez *et al.* (Gálvez Sócola et al., 2025; Sarmiento-Gomez & Philco-Lima, 2025; Umbarila Gutiérrez & Ibañez Torres, 2024),

concluyen de forma unánime que los estudiantes de medicina, debido a la sobrecarga académica, los exámenes constantes y la exposición temprana a entornos clínicos emocionalmente exigentes, están sometidos a niveles de estrés más elevados en comparación con otros estudiantes universitarios, lo que conduce a una alta prevalencia de agotamiento emocional y ansiedad. Otros factores causantes del estrés que Espin, Brito y Tenelema destacan son un entorno académico competitivo, la relación estudiante y profesores; y la presión. (Brito Brito & Tenelema Salazar, 2025; Espin & Aranzába, 2022).

En cuanto a las formas de como este grupo afronta el estrés se halló un patrón mixto, por un lado, se evidencian estrategias adaptativas como la búsqueda de apoyo social, planificación y gestión de tiempo. Según varios estudios realizados por Ordóñez-Azuara et al. y Carabajal en alumnos de Medicina y Enfermería en América Latina, indican resultados similares, lo que sugiere que estas estrategias son protectoras de forma consistente (Carabajal et al., 2024; Lazarus & Folkman, 1984; Ordóñez-Azuara et al., 2024). Por otro lado, persisten estrategias desadaptativas como la evitación, la rumiación mental y la autculpa, que aumentan la vulnerabilidad emocional y se relacionan con el desarrollo de síntomas depresivos y burnout como lo mencionan Valdez, Maldonado et al. (Brito Brito & Tenelema Salazar, 2025; Maldonado Ramírez & Flores Garzón, 2025).

Los resultados de esta revisión son respaldados por los reportes realizados por Londoño, Santalla et al. (Londoño et al., 2024; Romero et al., 2023; Santalla Corrales, 2022) que evidencian la eficacia de prácticas que involucren la conexión de mente y cuerpo como el yoga, mindfulness y la meditación, mismas que no solo reducen el estrés percibido, sino que también producen cambios fisiológicos medibles, como la reducción del cortisol. De igual manera, la música ha demostrado ser beneficiosa para la regulación emocional tras situaciones estresantes (González Corona et al., 2020; Lata et al., 2021). Además, el autocuidado que incluye un sueño adecuado, alimentación balanceada y actividad física es esencial.

Esta exploración tiene como fortalezas el análisis diferenciado de grupos y la integración de información actualizada. Sin embargo, se ve limitada por la escasa investigación en América Latina que incluya biomarcadores para la oxitocina y el cortisol y también debido a que el diseño narrativo no permite la comparación cuantitativa entre estudios.

Futuras investigaciones deberían profundizar en estudios longitudinales y experimentales que integren variables fisiológicas para comprender mejor cómo el estrés influye en la formación médica y la importancia de gestionarlo adecuadamente.

Conclusión

La presente revisión demuestra que la salud mental y el desempeño académico de los estudiantes de Medicina se ven afectados por el estrés académico que poseen. Además, los hallazgos reafirman que la exposición a estresores clínicos, emocionales y académicos junto con la activación sostenida del eje Hipotálamo Hipofisis adrenal genera ansiedad, depresión e incluso riesgo de burnout.

Por lo que los estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento adaptativas destacándose la planificación, organización y el apoyo social; y maladaptativas como la autoculpa y la evasión del problema. Además, el cortisol y la oxitocina tienen una función reguladora para la gestión del estrés, demostrando la influencia tanto de factores fisiológicos como sociales.

Dentro de este contexto, se sugiere que las universidades incluyan programas de capacitación sobre el afrontamiento adaptativo y la aplicación de prácticas mente-cuerpo como yoga, meditación y mindfulness, permitiendo tener un equilibrio emocional y reducir el estrés. Estas intervenciones serían de gran ayuda para formar profesionales de la salud resilientes, perseverantes y con capacidad para enfrentar exigencias clínicas, haciendo que el estrés sea manejable y esté controlado.

Para investigaciones futuras, se recomienda evaluar la eficacia de programas del manejo de estrés a largo plazo, así como indagar a profundidad sobre los biomarcadores, cortisol y oxitocina y su relación con el estrés.

Referencias Bibliográficas

- Abd Ellatif Elsayed, H. (2025). Fear of Missing Out and its impact: Exploring relationships with social media use, psychological well-being, and academic performance among university students. *Frontiers in Psychology*, 16, 1582572. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1582572>
- Alkhawaldeh, A., Al Omari, O., Al Aldawi, S., Al Hashmi, I., Ann Ballad, C., Ibrahim, A., Al Sabei, S., Alsaraireh, A., Al Qadire, M., & Albashtawy, M. (2023). Stress factors, stress levels, and coping mechanisms among university students. *The Scientific World Journal*, 2023. <https://doi.org/10.1155/2023/2026971>
- Arias-Rojas, M., Cifuentes-Tinjaca, C. D., & Carreño-Moreno, S. (2024). Adaptación de la Escala de Miedo a la Muerte de Collett-Lester en estudiantes de enfermería colombianos. *Revista Salud Uninorte*, 40(2), 359–372. <https://doi.org/10.14482/sun.40.02.741.654>
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. En C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health* (pp. 349–364). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>
- Brito Brito, K. A., & Tenelema Salazar, K. E. (2025). Estrés académico en estudiantes universitarios de las carreras de Medicina, Arquitectura, y Psicología de la Universidad de Cuenca en el periodo 2024-2025 [Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca]. Repositorio Institucional Universidad de Cuenca. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/46224>
- Brockington, G., Moreira, A. P. G., Buso, M. S., Da Silva, S. G., Altszyler, E., Fischer, R., & Moll, J. (2021). Storytelling increases oxytocin and positive emotions and decreases cortisol and pain in hospitalized children. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 118(22). <https://doi.org/10.1073/pnas.2018409118>
- Carabajal, D. C., Ortigoza, A., & Barrios, C. J. C. (2024). Estrés académico en los estudiantes de Enfermería. *Revista Española de Educación Médica*, 5(2). <https://doi.org/10.6018/edumed.598841>
- Carreón Gutiérrez, C. A., Reyes Nieto, L. R. de los, Loredó Larraga, L. V., & Vázquez Treviño, M. G. E. (2024). Estrés académico y problemas de salud mental en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *SANUS*, 9, 1–20. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9311997>
- Di Vincenzo, M., Arsenio, E., Della Rocca, B., Rosa, A., Tretola, L., Toricco, R., Boiano, A., Catapano, P., Cavaliere, S., Volpicelli, A., Sampogna, G., & Fiorillo, A. (2024). Is there a
-

- burnout epidemic among medical students? Results from a systematic review. *Medicina*, 60(4), 575. <https://doi.org/10.3390/medicina60040575>
- Díaz Martín, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Humanidades Médicas*, 10(1). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007
- Escobar Domingo, M. J., Piedrahita Yusti, I., Becerra, L., Moreno, F., Ortega, J. G., & Moreno Correa, S. (2021). Relación entre la disminución del estrés académico y la práctica yoga en estudiantes de las áreas de la salud: Revisión de la literatura. *Universitas Médica*, 62(4). <https://doi.org/10.11144/javeriana.umed62-4.yoga>
- Espin, S. A. N., & Aranzába, D. F. C. (2022). Estrés académico y autoeficacia académica en estudiantes de 1ero y 8vo semestre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, 2019. *Revista Muro de la Investigación*, 7(1). <https://doi.org/10.17162/rmi.v7i1.1694>
- García Uribe, M. I., González Márquez, M., & Campos Bedolla, M. L. (2024). El proceso de estrés académico en estudiantes de Medicina de la Universidad Autónoma de Querétaro: Un estudio longitudinal. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 416–436. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10479
- Gálvez Sócola, D. G., Pizarro Muñoz, A. N., Belduma Cabrera, K. Y., & Salamea Nieto, R. M. (2025). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 8(20), 243–256. <https://doi.org/10.33996/repso.v8i20.167>
- González Cabanach, R., Fernández Cervantes, R., González Doniz, L., & Freire Rodríguez, C. (2010). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Fisioterapia*, 32(4), 151–158. <https://doi.org/10.1016/j.ft.2010.01.005>
- González Corona, F., Estaún Ferrer, S., & Cladellas Pros, R. (2020). Música como reductor de ansiedad: Un estudio piloto. *Ansiedad y Estrés*, 26(1), 46–51. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.02.001>
- Hernández-Arteaga, L. G., Lorena, M., & Limón, S. (2024). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29). <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2200>
- Jurado-Botina, L., Montero-Bolaños, C., Carlosama-Rodríguez, D., & Tabares-Díaz, Y. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: Una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 21(2), 1–18. <https://doi.org/10.18270/chps.v2021i2.3917>
-

- Lata, F., Kourtesis, I., Tarp, K., Holmberg, T., Møller, A. M., & Lichtenstein, M. (2021). Listening to music as a stress management tool. *European Psychiatry*, 64(S1), S609. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.1621>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lin, X. J., Zhang, C. Y., Yang, S., Hsu, M. L., Cheng, H., Chen, J., & Yu, H. (2020). Stress and its association with academic performance among dental undergraduate students in Fujian, China: A cross-sectional online questionnaire survey. *BMC Medical Education*, 20(1), 181. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02095-4>
- Londoño-Prieto, J., Vernaza-Pinzón, P., Dueñas-Cuellar, R. A., Niño-Castaño, V. E., & Rivera-Gómez, A. K. (2024). Estrés académico en estudiantes universitarios: La epidemia silenciosa en una facultad de ciencias de la salud. *Salud UIS*, 56, e24010. <https://doi.org/10.18273/saluduis.56.e:24010>
- Maldonado Ramírez, G. del C., & Flores Garzón, V. P. (2025). Estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés académico en estudiantes foráneos pertenecientes a la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca en el periodo 2024-2025 [Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca]. Repositorio Institucional Universidad de Cuenca. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/46203>
- Mejía, C. R., Chacon, J. I., Enamorado-Leiva, O. M., Garnica, L. R., Chacón-Pedraza, S. A., & García-Espinosa, Y. A. (2019). Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 28(3). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S3020-11602019000300004
- Milla Diaz, K. L. (2024). Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios iberoamericanos: Una revisión sistemática. *Revista Tribunal*, 4(9), 424–445. <https://doi.org/10.59659/revistatribunal.v4i9.87>
- Olivares, M. J., & Ramírez-Barrantes, R. (2024). La meditación como estrategia de intervención para disminuir el impacto del burnout en las funciones cognitivas de los estudiantes de Medicina: Una revisión exploratoria. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 35(5–6), 459–472. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2024.10.002>
- Ordóñez-Azuara, Y. G., Gutiérrez-Herrera, R. F., Cantú-Martínez, S. G., Moncada-Mejía, J. F., & Mendoza-Rivera, R. (2024). Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina de una universidad pública de México. *Revista Salud Uninorte*, 40(1), 1–5. <https://doi.org/10.14482/sun.40.01.001.245>
-

- Organización Mundial de la Salud. (s. f.). La salud mental en el trabajo. Recuperado el 12 de diciembre de 2025, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Plan de acción integral sobre la salud mental 2013-2030. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240031029>
- Park, H. J., Turetsky, K. M., Dahl, J. L., Pasek, M. H., Germano, A. L., Harper, J. O., Purdie-Greenaway, V., Cohen, G. L., & Cook, J. E. (2025). Investigating cortisol in a STEM classroom: The association between cortisol and academic performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 51(3), 357–373. <https://doi.org/10.1177/01461672231188277>
- Rojas Estapé, M. (2021). Encuentra tu persona vitamina. Espasa.
- Romero, M. F., Jara, R. L. R., Sardi, J. M. G., Jara, L. R. R., Báez, D., Franco, F., Franco, N. M., & Aquino, M. F. B. (2023). Mindfulness para la reducción de síntomas de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de Yhú, Paraguay. *Revista Científica Ciencias de la Salud*, 5, 01–07. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/2023.e5115>
- Santalla Corrales, A. (2022). Estrés académico y técnicas de afrontamiento en estudiantes de Medicina de Pinar del Río. *Universidad Médica Pinareña*, 18(2), 10. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9691866>
- Sarmiento-Gomez, P. J., & Philco-Lima, P. (2025). Estrés académico en estudiantes de la carrera de Medicina, 2024: Corte transversal. *Salud Pública en Acción*, 21. <https://doi.org/10.53287/uikt9624yw11d>
- Shapiro, P., Lebeau, R., & Tobia, A. (2019). Mindfulness meditation for medical students: A student-led initiative to expose medical students to mindfulness practices. *Medical Science Educator*, 29(2), 439–451. <https://doi.org/10.1007/s40670-019-00708-2>
- Takayanagi, Y., & Onaka, T. (2021). Roles of oxytocin in stress responses, allostasis and resilience. *International Journal of Molecular Sciences*, 23(1), 150. <https://doi.org/10.3390/ijms23010150>
- Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). The effect of music on the human stress response. *PLOS ONE*, 8(8), e70156. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070156>
- Umbarila Gutiérrez, A. C., & Ibañez Torres, D. M. (2024). Estrés académico y sus componentes en estudiantes universitarios del programa de medicina. *Enfoques*, 5(1), 154–172. <https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/EFQ/article/view/1408>
-

- Vacacela, A. E. P., & Loza, E. D. P. (2024). El estrés académico en los estudiantes universitarios. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social: Tejedora*, 7(13), 31–47. <https://doi.org/10.56124/tj.v7i13.003>
- Valdez López, Y. C., Marentes Patrón, R. A., Correa Valenzuela, S. E., Hernández Pedroza, R. I., Enríquez Quintero, I. D., & Quintana Zavala, M. O. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*, 21(65), 248–270. <https://doi.org/10.6018/eglobal.441711>
- Verma, S. (2025). Coping strategies and their relationship to mental health among college women in India. *Discover Psychology*, 5, Article 137. <https://doi.org/10.1007/s44202-025-00458-w>
- Zamora-Marin, A., & Leiva-Colos, F. V. (2022). Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID-19 durante el año 2021. *ACADEMO Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 9(2), 127–138. <https://doi.org/10.30545/academo.2022.jul-dic.2>
-