

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

Escuela Académico Profesional de Medicina Humana

Tesis

**Factores asociados al nivel de estrés académico en estudiantes  
de 1er al 5to ciclo de Medicina Humana, Universidad Continental,  
2024**

Fatima Milagros Castillo Mendez

Para optar el Título Profesional de  
Médico Cirujano

Perú, 2026

Repositorio Institucional Continental  
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

## **INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**A** : DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
**DE** : Mg. JOHN ELOY PONCE PARDO  
**ASUNTO** : REMITO RESULTADO DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD DE  
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN  
**FECHA** : 02 de marzo de 2026

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor de tesis del trabajo de investigación:

**Título:**

Factores asociados al nivel de estrés académico en estudiantes de 1er al 5to ciclo de Medicina Humana, Universidad Continental, 2024

**Autor:**

1. Fatima Milagros Castillo Mendez, código de matrícula N° 76216706, de la EAP de MEDICINA HUMANA.

Se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 13 % de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía: SI
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores: SI  
N° de palabras excluidas: 20
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante: SI

En consecuencia, se determina que el trabajo de investigación constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad Continental.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

Atentamente,

Mg. JOHN ELOY PONCE PARDO

## **Dedicatoria**

A mis padres; Sara Mendez y Fredy Castillo que con mucho amor y dedicación me enseñaron a perseverar por mis sueños y que todo su esfuerzo valió la pena.

A Gabriela y Cristopher porque el amor de hermanos es como el sol y la luna, a pesar de la distancia siempre contamos el uno con el otro.

A mi bebé de 4 patas, Goliat, por acompañarme en todas mis noches de desvelo.

A mis 2 angelitos en el cielo: Gaby y Frank, por cuidar siempre de mí.

## **Agradecimientos**

A mi familia, por su apoyo incondicional, por ser mi mayor fuente de fortaleza y motivación durante todo este proceso. Gracias por su comprensión, paciencia y amor, que me han impulsado a seguir adelante y a culminar esta etapa tan importante de mi vida.

Mi especial agradecimiento a mi asesor por su orientación, apoyo y valiosos aportes metodológicos, los cuales fueron fundamentales para el desarrollo y culminación de esta tesis.

## Declaración de conflicto de interés



MANUAL DE PROCEDIMIENTOS DEL COMITÉ  
INSTITUCIONAL DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN DE LA  
UNIVERSIDAD CONTINENTAL

### ANEXO 7

#### DECLARACIÓN DE AUSENCIA DE CONFLICTOS DE INTERESES DEL INVESTIGADOR PRINCIPAL

En la ciudad de Lima, distrito de Lima, a los 05 días del mes de diciembre del año 2023, yo, Fatima Milagros Castillo Mendez, identificada/a con DNI Nº 76216706 e investigador/a principal del Protocolo:

Título completo del protocolo de investigación:

Factores asociados al nivel de estrés académico en estudiantes del 1er al 5to de Medicina Humana, Universidad Continental, 2023

Declaro lo siguiente sobre la fuente de financiamiento del estudio:

(Detalle la forma en la que su investigación será financiada, ejemplo: presupuesto institucional, "grant", industria farmacéutica, otras instituciones, entre otros)

Fuente	Cantidad	Financiamiento	
		Disponible	En Proceso de Aplicación
Pasajes	50	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Lapicero	50	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Presentes	50	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Fotocopia	300	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
USB	50	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Sobre la cobertura de los fondos para el estudio, remarco lo siguiente:

¿Cubren los fondos disponibles actualmente la totalidad de los costos presupuestados? SI

(Si su respuesta fue afirmativa, Marque los ítems que incluye el presupuesto de la investigación)

- Salarios.
- Costos de administración.
- Bienes de capital.
- Pago por servicios.
- Consumo de servicios generales.
- Insumos.
- Gastos generales.

(Si su respuesta fue negativa, explique cómo conseguirá los fondos para cubrir la diferencia)

Sobre lo señalado declaro no tener conflictos de interés de carácter económico, profesional, familiar, afectivo o de otra índole y me comprometo a declarar oportunamente todo conflicto de interés que pudiera surgir durante la ejecución de la investigación mencionada.

Nombre:

Fatima Milagros Castillo Mendez

Firma:

## Resultado del informe de similitud

Factores asociados al nivel de estrés académico en estudiantes de 1er al 5to ciclo de Medicina Humana, Universidad Continental, 2024

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>13%</b>	<b>13%</b>	<b>8%</b>	<b>6%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.continental.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>Submitted to Integración Moodle Presencial 4.3</b> Trabajo del estudiante	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>www.researchgate.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.unat.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>Submitted to Universidad Continental</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<b>www.coursehero.com</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>repositorioinstitucional.buap.mx</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>9</b>	<b>Teresa Marco Galindo, Santiago Fernandez Fernandez, Victor Obach Baurier, Neus Fabregat Fabra. "Impacto de la implantación de un programa de educación terapéutica para pacientes con migraña crónica", Revista</b>	<b>&lt;1%</b>

## Índice de contenido

Dedicatoria.....	iv
Agradecimientos .....	v
Declaración de conflicto de interés .....	vi
Resultado del informe de similitud .....	vii
Índice de contenido .....	viii
Índice de tablas.....	ix
Abreviaturas .....	x
Resumen.....	xi
Abstract .....	xii
Introducción .....	1
Objetivos .....	3
Capítulo I: Marco teórico .....	4
Capítulo II: Materiales y métodos .....	11
Capítulo III: Resultados .....	17
Capítulo IV: Discusión .....	22
Conclusiones .....	26
Recomendaciones .....	27
Referencias bibliográficas .....	28
Anexos .....	34

## Índice de tablas

Tabla 1. Factores asociados al nivel de estrés en estudiantes de Medicina .....	17
Tabla 2. Nivel de estrés en estudiantes de Medicina .....	18
Tabla 3. Estresores en estudiantes de Medicina .....	19
Tabla 4. Sintomatología de estrés en estudiantes de Medicina.....	20
Tabla 5. Estrategias de afrontamiento para estrés en estudiantes de Medicina .....	21

## **Abreviaturas**

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences

## Resumen

El objetivo de la presente investigación fue determinar los factores asociados al nivel de estrés académico en estudiantes de 1.º a 5.º ciclo de Medicina Humana de la Universidad Continental, 2024. En cuanto a los materiales y métodos, fue un estudio cuantitativo, básico, correlacional y longitudinal. Se trabajó con una muestra de 217 estudiantes seleccionados mediante muestreo intencional. Se aplicó el inventario de estrés académico SISCO SV-21 y una ficha de datos sociodemográficos, educativos y psicológicos. El análisis estadístico se realizó con Excel y SPSS 29, empleando chi cuadrado y prueba de Fisher para identificar asociaciones significativas. Los resultados indican que, el 65,9 % presentó estrés moderado y el 16,1 % estrés severo. Se encontraron asociaciones significativas entre el nivel de estrés y convivencia ( $p=0,029$ ), método de enseñanza ( $p=0,005$ ), sobrecarga educativa ( $p=0,001$ ), alteraciones del sueño ( $p=0,001$ ) y presión por rendimiento ( $p=0,003$ ). Los principales estresores fueron la sobrecarga de tareas, el tiempo limitado, el tipo de trabajos y la forma de evaluación. Los síntomas más frecuentes fueron ansiedad, angustia y problemas de concentración. Las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron la concentración en resolver la situación, elaboración de planes y fijarse en aspectos positivos. Se concluye que el estrés académico es altamente prevalente en los estudiantes de Medicina, predominando niveles moderados. Los factores educativos y psicológicos, especialmente la sobrecarga académica y las alteraciones del sueño, influyen significativamente en su incremento. Se evidencia la necesidad de mejorar los métodos de enseñanza, redistribuir la carga académica y fortalecer habilidades de afrontamiento.

**Palabras claves:** estrés académico, factores asociados, estudiantes de medicina, sobrecarga académica, afrontamiento.

## Abstract

The objective of this research was to determine the factors associated with the level of academic stress in first- through fifth-year medical students at Universidad Continental in 2024. Regarding materials and methods, this was a quantitative, basic, correlational, and longitudinal study. A sample of 217 students was selected using purposive sampling. The SISCO SV-21 academic stress inventory and a sociodemographic, educational, and psychological data form were administered. Statistical analysis was performed using Excel and SPSS 29, employing chi-square tests and Fisher's exact tests to identify significant associations. The results indicate that 65.9% of the students presented moderate stress and 16.1% presented severe stress. Significant associations were found between stress level and interpersonal relationships ( $p=0.029$ ), teaching method ( $p=0.005$ ), academic workload ( $p=0.001$ ), sleep disturbances ( $p=0.001$ ), and performance pressure ( $p=0.003$ ). The main stressors were workload overload, limited time, the type of assignments, and the form of evaluation. The most frequent symptoms were anxiety, distress, and difficulty concentrating. The most frequently used coping strategies were focusing on resolving the situation, making plans, and focusing on positive aspects. It is concluded that academic stress is highly prevalent among medical students, with moderate levels predominating. Educational and psychological factors, especially academic overload, and sleep disturbances, significantly influence its increase. The need to improve teaching methods, redistribute the academic workload, and strengthen coping skills is evident.

**Keywords:** academic stress, associated factors, medical students, academic overload, coping.

## Introducción

El estrés académico constituye un problema creciente en la educación superior y afecta con especial intensidad a los estudiantes de Medicina Humana, quienes enfrentan exigencias académicas elevadas desde los primeros ciclos de formación. Este fenómeno se define como una respuesta emocional, cognitiva y fisiológica ante demandas percibidas como excesivas, tales como la carga de trabajos, los métodos de enseñanza, la presión por el rendimiento y las limitaciones de tiempo. Su impacto no solo se refleja en el desempeño académico, sino también en la salud física y mental, pudiendo generar fatiga, ansiedad, problemas de concentración y alteraciones del sueño<sup>1</sup>. Estudios han evidenciado que mayores niveles de estrés académico se asocian significativamente con un deterioro del bienestar psicológico, manifestado en agotamiento emocional, repercutir negativamente tanto en el rendimiento académico como en el bienestar integral de los estudiantes<sup>32-35</sup>. También afecta aspectos de los estilos de vida como conductas alimentarias disfuncionales y menor actividad física<sup>2-3-4</sup>.

A nivel internacional, múltiples investigaciones han reportado prevalencias elevadas de estrés académico en estudiantes de Medicina, asociadas a factores como la sobrecarga educativa, la complejidad de los cursos, los estilos docentes, las dinámicas de evaluación y otros aspectos académicos como el año de estudios<sup>5-6</sup>. En América Latina y el Perú, esta problemática es aún más marcada, observándose que los estudiantes del área de ciencias de la salud presentan mayores niveles de estrés debido a la intensidad del plan de estudios y a las expectativas institucionales y personales<sup>7</sup>.

En este contexto, resulta necesario no solo identificar el nivel de estrés académico, sino también analizar los factores específicos que se asocian a su incremento. La carga académica, el manejo del tiempo, evaluaciones y factores personales como el afrontamiento se asocian significativamente con la intensidad del estrés académico<sup>8</sup>. Comprender qué elementos del entorno académico (factores sociodemográficos, educativos y psicológicos) influyen de manera significativa en la aparición del estrés permitirá diseñar estrategias de intervención más efectivas.

Por ello, la presente investigación tiene como propósito determinar los factores asociados al nivel de estrés académico en estudiantes de 1.º a 5.º ciclo de Medicina Humana de la Universidad Continental durante el año 2024. Para ello se utilizará el inventario SISCO del estrés académico, instrumento ampliamente validado que evalúa estresores, sintomatología y estrategias de afrontamiento. El análisis de estas asociaciones contribuirá a comprender la magnitud del problema y brindará evidencia útil para proponer medidas institucionales orientadas a mejorar el bienestar emocional y académico de los estudiantes.

La relevancia de este estudio radica en que aporta información actualizada sobre el estrés académico en una población vulnerable a altos niveles de demanda, permitiendo generar insumos para la implementación de programas de apoyo, tutoría, fortalecimiento de habilidades de afrontamiento y mejoras en los procesos de enseñanza–aprendizaje. Identificar los factores asociados permitirá a la universidad tomar decisiones informadas que promuevan un entorno académico más saludable y favorezcan el desarrollo integral de los futuros profesionales de la salud.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Determinar los factores asociados al nivel de estrés académico en estudiantes de 1er al 5to ciclo de Medicina Humana, Universidad Continental, 2024.

### **Objetivos específicos**

1. Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de 1.º a 5.º ciclo de Medicina Humana, Universidad Continental, 2024.

2. Determinar el principal estresor en estudiantes de 1.º a 5.º de Medicina Humana, Universidad Continental, 2024.

3. Identificar el principal síntoma de estrés académico en estudiantes de 1.º a 5.º ciclo de Medicina Humana, Universidad Continental, 2024.

4. Identificar la principal estrategia de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes de 1.º a 5.º ciclo de Medicina Humana, Universidad Continental, 2024.

## Capítulo I: Marco teórico

### 1.1. Antecedentes

#### 1.1.1. Antecedentes internacionales

Abumaeza et al. (Libia, 2025) encontraron una prevalencia extremadamente alta de estrés académico, del 96 % entre los 400 estudiantes evaluados, con 75,69 % de ellos reportando estrés moderado y 14,66 % estrés severo. Se observó además que las estudiantes mujeres informaron niveles más altos de estrés que los hombres (94 % frente a 80 %). Los estudiantes del tercer y cuarto año presentaron los niveles más altos de estrés (94,07 % y 92,66 % respectivamente). Entre los factores vinculados al estrés destacaron métodos de enseñanza (32,25 %), falta de tiempo (22,75 %) y dificultad del curso (20 %). En conclusión, los autores sugieren que se implementen planes de estudio claros, líneas de tiempo bien definidas, asesoría académica y programas de apoyo al estudiante para gestionar eficazmente el estrés<sup>1</sup>.

Jeyapalan et al. (Reino Unido, 2024) analizaron ocho revisiones sistemáticas que a su vez englobaban más de 309 estudios y más de 500 000 participantes. La revisión identificó cinco grandes temas causales del estrés en estudiantes de medicina: la presión académica, el impacto de la institución, los rasgos de personalidad de los estudiantes, las relaciones sociales y el estrés financiero. Además, los resultados evidenciaron que dicho estrés conduce a peores resultados académicos, incluyendo bajo rendimiento, agotamiento, ansiedad, depresión, baja autoestima y reducción de empatía. Los autores concluyeron que es necesario que las facultades de medicina revisen sus currículos para identificar áreas que generan presión académica excesiva y diseñen intervenciones para reducir el estrés<sup>2</sup>.

Salazar et al. (México, 2024), con una muestra de 472 estudiantes de Medicina, encontraron que los principales factores estresantes fueron la sobrecarga académica (68,2 %), las evaluaciones constantes (61,5 %) y la competencia entre compañeros (55,7 %). En cuanto a manifestaciones físicas, el 72,4 % informó fatiga y el 64,1 % alteraciones del sueño; en el ámbito psicológico, el 67,3 % presentó ansiedad y el 54,9 % agotamiento emocional. Por tanto, los estudiantes de Medicina presentan niveles elevados de estrés con un impacto en

su salud y rendimiento, y se recomendó implementar estrategias de afrontamiento como gestión del tiempo, apoyo psicológico y hábitos saludables<sup>10</sup>.

Muliarta et al. (Indonesia, 2023) evaluaron los niveles de estrés académico en diferentes momentos: vacaciones, clases y exámenes. Los resultados indicaron diferencias significativas entre estas tres "estados", hallando que durante la fase de exámenes los niveles de estrés fueron significativamente mayores que en la fase de lecturas o vacaciones. Los autores concluyeron que los períodos de evaluación aumentan el estrés académico y sugirieron que se consideren intervenciones específicas para esos momentos críticos del ciclo académico<sup>11</sup>.

Al-Shahrani et al. (Arabia Saudita, 2023) evaluaron 422 estudiantes de Medicina en la King Khalid University (Arabia Saudita). Se observó que el 97,1 % de los estudiantes reportaron estrés moderado a severo debido a factores académicos; además, el 93,9 % por factores de enseñanza/aprendizaje y el 88,3% por actividades en grupo. El estudio concluye que los estudiantes de Medicina presentan un grado muy alto de estrés y resalta la importancia de implementar programas de manejo del estrés para evitar efectos negativos sobre la salud y el rendimiento académico<sup>12</sup>.

Avila et al. (Avila, 2023), con 728 estudiantes de Medicina de 1.º a 5.º año, encontraron una prevalencia de ansiedad del 67,9 % y de depresión del 81,3 %. Los estresores más relevantes fueron las evaluaciones de los profesores (63,9 %) y la sobrecarga de lectura de artículos académicos (50,6 %). Los síntomas de somatización incluyeron somnolencia, fatiga crónica y trastornos del sueño. La conclusión fue que la pandemia amplificó la situación de estrés académico entre estudiantes de medicina y se requiere diseñar e implementar estrategias preventivas para mitigar estos efectos<sup>13</sup>.

### **1.1.2. Antecedentes nacionales**

Romero (Lima, 2025), en su investigación, incluyó una muestra de 231 estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Continental en Lima. Se evaluaron los niveles de estrés académico mediante el cuestionario SISCO y de depresión mediante la escala Zung. Los resultados muestran que existe una asociación estadísticamente significativa entre estrés académico elevado y mayores puntuaciones en depresión. Asimismo, los estudiantes con niveles más

altos de estrés reportaron síntomas depresivos con mayor frecuencia. La conclusión del autor fue que el estrés académico funciona como factor de riesgo para depresión en esos estudiantes y que se requieren intervenciones para mitigarlo<sup>14</sup>.

Pauca (Tacna, 2024) llevó a cabo un estudio con estudiantes de Medicina, en el que se analizó el nivel de estrés académico, sus síntomas, y las estrategias de afrontamiento empleadas. Los resultados indicaron que la mayoría de los estudiantes presentaron un nivel de estrés académico moderado, con fatiga, inquietud y cambios de humor como los síntomas más frecuentes. Los estresores más citados fueron la sobrecarga de tareas, el tipo de evaluaciones, el tiempo limitado y los métodos de enseñanza. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, los estudiantes empleaban principalmente control de emociones y planificación o ejecución de tareas para resolver lo que les preocupa. La conclusión señala que estos estudiantes universitarios desarrollan estrés académico moderado y utilizan estrategias centradas en la solución de problemas, por lo que se recomienda fortalecer dichas habilidades de afrontamiento<sup>15</sup>.

Espino (Lima, 2024) evaluó estudiantes de la facultad de Salud Pública y Administración de la Universidad Peruana Cayetano Heredia en el contexto de la pandemia de COVID-19. Los resultados revelaron que el nivel de estrés académico fue elevado, y se identificó que una de las causas principales fue la sobrecarga de trabajos asignados por los docentes junto con la adopción de nuevas metodologías de enseñanza durante la pandemia. La conclusión del estudio fue que la situación educativa excepcional y la modalidad de enseñanza cambiada contribuyeron a que los estudiantes experimentaran mayor estrés académico, lo que sugiere la necesidad de adaptación institucional para estas condiciones<sup>16</sup>.

Rivera (Lima, 2023) encontró que el nivel de estrés académico predominante fue severo, con un 53.2 % de los estudiantes en ese nivel, seguido por un 46,8 % en nivel moderado. Los estresores académicos más reportados incluyeron la deficiencia en metodologías docentes y la sobrecarga de trabajo. La conclusión indica que más de la mitad de los estudiantes de medicina de esa universidad presentaban estrés académico severo, lo que evidencia una

problemática importante en esa institución y carrera. Este estudio refuerza la necesidad de intervenciones focalizadas en la población de medicina humana para gestionar el estrés académico<sup>17</sup>.

Solis (Lima, 2023) incluyó una muestra de 259 alumnos de pregrado de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma, evaluando estrés académico mediante el inventario SISCO y estilo de vida mediante el cuestionario EVEM. Los resultados mostraron una relación inversa estadísticamente significativa entre el nivel de estrés académico y el estilo de vida ( $Rho = -0,168$ ;  $p = 0,009$ ), entre los estímulos estresores y el estilo de vida ( $Rho = -0,180$ ;  $p = 0,005$ ) y más fuerte aún para la sintomatología de los estímulos ( $Rho = -0,418$ ;  $p = 0,000$ ). La conclusión del estudio fue que un estilo de vida más saludable se asoció con menores niveles de estrés académico, por lo que se sugiere fomentar hábitos de vida saludables entre los estudiantes de medicina<sup>18</sup>.

## **1.2. Bases teóricas**

### **1.2.1. Estrés**

#### **a) Definición**

El estrés es una reacción propia del organismo que se da a nivel mental y biológica ante circunstancias que consideren peligrosas o difíciles. En términos fisiológicos, el estrés provoca múltiples cambios en el organismo desencadena una serie de cambios en el cuerpo incluyendo sustancias como el cortisol y la adrenalina, que preparan al organismo para hacer frente a la situación. A lo largo de la historia de la humanidad, esta respuesta de "lucha o huida" se ha convertido en un componente vital de la supervivencia<sup>19</sup>.

Teniendo en cuenta la dimensión psicológica, el estrés se manifiesta como una experiencia subjetiva de presión o tensión emocional. Las demandas percibidas como excesivas o abrumadoras pueden desencadenar el estrés, y cada persona responde de manera única a estas situaciones estresantes. Factores como la percepción individual, la capacidad de afrontamiento generan un impacto en la intensidad de la respuesta al estrés<sup>20</sup>.

#### **b) Etiología**

Es multifactorial y se encuentra influenciada por factores biológicos, psicológicos, sociales, ambientales y de estilo de vida. Desde el plano biológico,

el sistema nervioso autónomo regula la respuesta de "lucha o huida" mediante la activación del sistema simpático, liberando adrenalina y noradrenalina<sup>21</sup>. Además, las glándulas suprarrenales secretan cortisol, hormona que eleva la glucosa en sangre, pero cuyo exceso crónico deteriora la salud. También la genética y estructuras cerebrales como la amígdala y el hipotálamo juegan un rol en la predisposición y regulación de la respuesta al estrés<sup>22</sup>.

En cuanto a los factores psicológicos, las características de personalidad, las creencias y las experiencias pasadas influyen en la forma en que cada individuo percibe y afronta las situaciones<sup>23</sup>. Las personas con tendencia a la ansiedad, a la preocupación excesiva o con historia de traumas suelen ser más vulnerables. Asimismo, el tipo de afrontamiento adoptado (adaptativo o desadaptativo) determina la intensidad de la respuesta al estrés, mientras que las percepciones cognitivas pueden amplificar o reducir su impacto<sup>24</sup>. De manera similar, estudios previos han observado que los niveles de estrés académico se correlacionan con reportes elevados de ansiedad y preocupación, especialmente en aquellos estudiantes que presentan estilos de afrontamiento menos eficaces<sup>25-26</sup>.

Por último, los estilos de vida actuales, caracterizados por agendas saturadas, presión laboral, escaso tiempo de descanso y hábitos poco saludables, agravan la etiología del estrés. La falta de ejercicio físico, una dieta deficiente y la dificultad para desconectar de las exigencias profesionales afectan el bienestar físico y mental. Este ritmo acelerado impide recuperar el equilibrio emocional, consolidándose como un factor clave que sostiene el estrés crónico en la sociedad contemporánea<sup>27</sup>.

### **1.2.2. Estrés académico**

#### **a) Definición**

Es una respuesta fisiológica y psicológica que experimentan los individuos cuando se enfrentan a demandas y presiones relacionadas con su rendimiento académico. Este tipo de estrés se origina en el entorno educativo y está estrechamente vinculado a las expectativas académicas, la carga de trabajo, los plazos de entrega, las evaluaciones y otros factores relacionados con el proceso de aprendizaje<sup>28</sup>.

Una de las principales fuentes de estrés académico es la presión para cumplir con altas expectativas, ya sea impuestas por uno mismo, por los profesores, los padres o la sociedad en general. Los estudiantes a menudo se sienten abrumados por la necesidad de obtener buenas calificaciones, destacar en diversas actividades extracurriculares y planificar su futuro académico y profesional. Esta presión constante puede generar un nivel elevado de ansiedad y tensión, contribuyendo al estrés académico<sup>29</sup>. Los niveles elevados de estrés no solo se asocian con ansiedad y depresión, sino también con el rendimiento académico<sup>30</sup>.

### **b) Causas**

La presión académica surge de las expectativas sociales, familiares y del propio sistema educativo, donde los estudiantes deben cumplir con múltiples responsabilidades, plazos y mantener un alto rendimiento<sup>31</sup>. Esta presión se intensifica por la percepción de que el éxito académico es determinante para el futuro profesional y la autoestima, así como por la competencia entre pares. La falta de apoyo adecuado y el énfasis en los resultados por encima del proceso de aprendizaje pueden generar ansiedad, agotamiento y afectar la salud física y mental de los estudiantes<sup>32</sup>. La acumulación de factores estresores académicos se asocia significativamente con mayores niveles de estrés percibido<sup>33</sup>.

Las altas expectativas personales y familiares también incrementan el estrés académico. A nivel individual, los estudiantes imponen estándares elevados motivados por la ambición, la competencia o la búsqueda de aprobación. A nivel familiar, el éxito académico suele percibirse como una medida de valor personal, generando miedo a la desaprobación y presión externa<sup>34</sup>. La presión por alcanzar resultados satisfactorios y mantener un desempeño competitivo constituye un elemento constante del entorno formativo<sup>35</sup>. Por último, el miedo al fracaso constituye un factor clave en la aparición del estrés académico. Este temor surge tanto de expectativas propias como de presiones externas, llevando a ansiedad, pérdida de motivación y baja autoestima. La percepción de que los errores son inaceptables y la competencia constante acentúan el problema, creando un ciclo de ansiedad. Además, este miedo puede limitar el aprendizaje, ya que los estudiantes se centran en evitar equivocaciones más que en adquirir conocimientos de forma significativa<sup>36</sup>. Los síntomas emocionales reflejan el impacto sostenido de las demandas académicas en el bienestar psicológico<sup>37</sup>.

### **c) Manifestaciones clínicas**

El estrés académico se manifiesta en los estudiantes a través de diversos síntomas físicos, que repercuten en su bienestar general. Entre los más frecuentes se encuentran la fatiga crónica, producto del agotamiento mental y físico generado por las largas horas de estudio y la presión académica<sup>36</sup>. También son comunes las tensiones musculares en cuello, hombros y espalda debido a la postura inadecuada y al tiempo prolongado frente a libros o pantallas. Asimismo, se presentan trastornos del sueño, que agravan el cansancio y afectan la concentración, además de una disminución en las defensas inmunológicas, lo que aumenta la vulnerabilidad a enfermedades. Estos síntomas físicos no solo afectan el rendimiento académico, sino que también generan un círculo vicioso de malestar y estrés<sup>38</sup>. La percepción de incapacidad para cumplir con las demandas académicas contribuye a intensificar las respuestas somáticas del estrés, amplificando síntomas<sup>39</sup>.

## Capítulo II: Materiales y métodos

### 2.1. Métodos, tipo y nivel de la investigación

#### 2.1.1. Método de la investigación

La presente investigación se llevará a cabo en un enfoque cuantitativo debido a que su objetivo principal es recopilar datos numéricos y estadísticas con el fin de analizar relaciones, tendencias y patrones en un contexto específico<sup>40</sup>.

#### 2.1.2. Tipo de la investigación

La presente investigación fue de tipo aplicada, ya que buscó generar conocimientos orientados a la comprensión de los factores asociados al estrés académico con la finalidad de aportar evidencia que permita el diseño de estrategias de intervención en el contexto universitario<sup>41</sup>.

##### a) Según la intervención del investigador

El estudio será experimental debido a que se busca establecer relaciones causales y examinar el efecto de una variable independiente sobre una o más variables dependientes en un entorno controlado, se pretende obtener datos cuantitativos que permitan validar o refutar hipótesis específicas, lo que proporcionará una base sólida para la generación de conclusiones y la contribución al conocimiento en el área de estudio<sup>40</sup>.

##### b) Según la planificación de la toma de datos

La presente investigación se considera prospectiva ya que la autora desempeñará un papel activo en la recopilación de datos en el momento en que el fenómeno objeto de estudio se manifieste<sup>41</sup>.

##### c) Según el número de ocasiones en las que se mide la variable de estudio

Investigación transversal debido a que la recolección de datos se realizó en un único momento temporal durante el periodo académico 2024-II<sup>40</sup>.

##### d) Según el número de variables asociadas

Investigación analítica debido a la complejidad del fenómeno estudiado, que involucra dos variables interrelacionadas. La estrategia analítica permitirá descomponer y examinar detenidamente cada una de estas variables para comprender sus efectos individuales y sus posibles interacciones, lo que resultará

fundamental para obtener una visión profunda y precisa de la dinámica subyacente en el contexto de estudio, proporcionando así una base sólida para la formulación de conclusiones y recomendaciones pertinentes<sup>41</sup>.

### **2.1.3. Nivel de la investigación**

El nivel de la investigación fue correlacional, ya que tuvo como propósito determinar la relación existente entre los factores sociodemográficos, académicos y psicológicos y el nivel de estrés académico en los estudiantes, sin establecer relaciones de causalidad<sup>40</sup>.

## **2.2. Diseño de la investigación**

El diseño de la investigación fue no experimental, de corte transversal y alcance correlacional. Fue no experimental porque no se manipuló deliberadamente ninguna variable y los fenómenos fueron observados en su contexto natural. Fue transversal debido a que la recolección de datos se realizó en un único momento temporal durante el periodo académico 2024. Asimismo, fue correlacional porque se buscó determinar la asociación entre los factores sociodemográficos, académicos y psicológicos con el nivel de estrés académico en los estudiantes evaluados<sup>41</sup>.

## **2.3. Población y muestra**

### **2.3.1. Población**

Los estudiantes matriculados dentro del programa de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Continental en la filial Lima que se encuentren actualmente cursando el 1er al 5to ciclo, serán elegibles para involucrarse en el actual estudio que se ejecutara en el periodo académico 2024.

### **2.3.2. Muestra**

$$n = \frac{N \times Z^2 \times p \times q}{e^2 \times (N - 1) + Z^2 \times p \times q}$$

- n: Muestra buscada.
- N: Tamaño de la población (515)
- Z: Nivel de confianza (1.96)
- p: Probabilidad de éxito (0.4)
- q: Probabilidad de fracaso (0.6)
- e: Error de estimación (0.05)

Reemplazando:

$$n = \frac{515 \times 1.96^2 \times 0.4 \times 0.6}{0.05^2 \times (515 - 1) + 1.96^2 \times 0.4 \times 0.6}$$
$$n = 217$$

Se planificó una selección de participantes que comprenderá a un total de 217 estudiantes inscritos en el 1.º a 5.º ciclo de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Continental, situada en Lima. La recopilación de información se llevó a cabo a lo largo del periodo académico 2024-10, abarcando así un período significativo para el estudio.

#### a) Muestreo

El Muestreo Intencional es una técnica de selección de muestras en investigación que se basa en la elección deliberada y selectiva de ciertos elementos o casos que se consideran relevantes para el estudio, en lugar de utilizar un método aleatorio.

#### b) Criterios de selección

- Criterios de inclusión

- Estudiantes que tengan la mayoría de edad.
- Estudiantes matriculados en 1er al 5to ciclo de la facultad de medicina humana.

- Estudiantes que acepten llenar el consentimiento informado por escrito antes de participar en la investigación.

- Criterios de exclusión

- Estudiantes que no deseen participar del estudio.
- Estudiantes que no hayan rellenado el formato de consentimiento informado

- Estudiantes con condiciones médicas o situaciones personales que les impidan participar en la investigación.

## **2.4. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos**

### **2.4.1. Técnicas**

La técnica utilizada fue la encuesta que implicará la recopilación sistemática de datos a través de un cuestionario con el fin de obtener información específica de una muestra representativa de la población objetivo.

### **2.4.2. Instrumento**

La actual investigación usará el instrumento encabezado como "Inventario de estrés académico SISCO SV-21" de Barraza para la recopilación de información. El instrumento que se utilizará está basado en un total de 21 ítems cuidadosamente organizados en tres dimensiones fundamentales: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. La primera dimensión, los estresores, se compone de 7 ítems diseñados para evaluar las fuentes de estrés. La segunda dimensión, los síntomas, incluye otros 7 ítems destinados a identificar los síntomas experimentados. La tercera dimensión, que consiste en 7 ítems de afrontamiento, evalúa cómo las personas enfrentan y manejan el estrés.

Para obtener respuestas, los participantes deben seleccionar una de las seis opciones de respuesta proporcionadas en una escala tipo Likert que va desde "nunca" (0) hasta "siempre" (5). Esta variedad de opciones les permite expresar la frecuencia con la que experimentan los elementos en cuestión. La aplicación de este instrumento puede llevarse a cabo de manera individual o en grupos, según las necesidades de la investigación o el contexto en el que se utilice.

Asimismo, se utilizará una ficha de recolección de datos elaborada específicamente para este estudio, destinada a complementar la información obtenida mediante el inventario principal. Esta ficha permitirá recopilar datos relevantes sobre factores sociodemográficos (edad, sexo, convivencia), factores educativos (ciclo académico, método de enseñanza y sobrecarga educativa) y factores psicológicos (alteraciones del sueño y presión por rendimiento). Su finalidad es contextualizar adecuadamente los niveles de estrés académico y facilitar el análisis de las variables asociadas.

- **Confiabilidad**

El inventario de estrés académico SISCO SV-21 demuestra una confiabilidad excepcional a través de sus coeficientes de consistencia interna. Dicha consistencia de los datos se evidencia en los sólidos valores del coeficiente alfa de Cronbach: 0.9248 respecto a los estresores, 0.9518 para los síntomas, y 0.8837 para el contenido de estrategias de afrontamiento.

- **Validez**

El inventario SISCO SV-21, instrumento validado por Arturo Barraza-Macías, ha demostrado poseer propiedades psicométricas de validez y confiabilidad adecuadas (alfa de Cronbach  $> .80$ ) para su aplicación en estudiantes universitarios. Se consideraron sus tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, por lo que no requirió ser sometido a un juicio de expertos por parte de la Universidad.

#### **2.4.3. Análisis de datos**

El análisis de los datos se realizó utilizando el programa estadístico SPSS versión 29.0. Se efectuó un análisis descriptivo mediante frecuencias absolutas y relativas para las variables categóricas. Para el análisis inferencial se utilizó la prueba Chi cuadrado de Pearson para evaluar la asociación entre variables; en caso de frecuencias esperadas menores a 5 se empleó la prueba exacta de Fisher. Se consideró un nivel de significancia estadística de  $p < 0.05$  y un nivel de confianza del 95%.

#### **2.4.4. Procedimiento de recolección de datos**

El estudio se llevó a cabo en la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Universidad Continental, filial Lima, Perú, durante el periodo académico 2024-II. Se contó con la autorización institucional correspondiente para la ejecución del estudio, la cual se adjunta en los anexos del presente trabajo. Esta recopilación de información se ejecutó de manera concurrente con las clases de aquellos estudiantes que se encontraban cursando el 1er al 5to ciclo de carrera.

#### **2.5. Consideraciones éticas**

En la presente investigación se tuvieron en cuenta las consideraciones éticas correspondientes, garantizando en todo momento el respeto a los principios de autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia. La participación de los estudiantes fue totalmente voluntaria, previa aceptación del consentimiento informado, en el cual se explicó de manera clara los objetivos del estudio, los procedimientos a realizar y la confidencialidad de la información brindada. Se aseguró el anonimato de los participantes mediante la codificación de los datos, evitando cualquier identificación personal, y se garantizó que los resultados obtenidos serían utilizados exclusivamente con fines académicos y científicos. Asimismo, se procuró no generar daño físico, psicológico ni académico a los

estudiantes, respetando su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento sin que ello implique consecuencia alguna.

La investigación fue aprobada por el Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Continental, garantizando el cumplimiento de los principios éticos de autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia. Los participantes firmaron el consentimiento informado previo a su inclusión en el estudio, asegurando la confidencialidad y anonimato de la información recolectada. La documentación de aprobación ética se adjunta en los anexos correspondientes.

### Capítulo III: Resultados

En este capítulo se presentan los hallazgos obtenidos a partir del análisis de la población estudiada, organizados de acuerdo con las variables establecidas en los objetivos de investigación. Se muestran las características sociodemográficas de los participantes, así como la distribución de los niveles de estrés académico identificados en ellos. Además, se exponen los resultados de los análisis comparativos y estadísticos realizados, con el propósito de evidenciar posibles asociaciones y tendencias que permitan una comprensión más precisa de la problemática abordada.

**Tabla 1.** Factores asociados al nivel de estrés en estudiantes de Medicina

Variables	Total (N: 217)		X <sup>2</sup>	P valor
	n	%		
<b>Edad</b>				
18 - 29 años	140	64,5	3,27	0,195
30 - 39 años	62	28,6		
> 40 Años	15	6,9		
<b>Sexo</b>				
Femenino	145	66,8	2,11	0,146
Masculino	72	33,2		
<b>Convivencia</b>				
Familia	156	71,9	1,84	0,029
Solo	61	28,1		
<b>Ciclo académico</b>				
1° ciclo	51	23,5	7,92	0,094
2° ciclo	37	17,1		
3° ciclo	49	22,6		
4° ciclo	48	22,1		
5° ciclo	32	14,7		
<b>Método de enseñanza</b>				
Óptimo	108	49,8	10,44	0,005
Regular	83	38,2		
Deficiente	26	12		
<b>Sobrecarga educativa</b>				
Alta	144	66,4	14,62	0,001
Moderada	65	29,91		
Baja	8	3,7		
<b>Alteraciones de sueño</b>				
Sí	57	26,3	12,18	0,001
No	160	73,7		
<b>Presión por rendimiento</b>				
Presente	128	59	9,03	0,003
Ausencia	89	41		

La tabla 1 evidenció que la convivencia presentó relación estadística ( $p=0,029$ ), evidenciando mayor estrés en quienes viven con familia. Asimismo, el método de enseñanza se asoció de manera significativa ( $p=0,005$ ), observándose niveles más altos de estrés en estudiantes que percibieron un método regular o deficiente. La sobrecarga educativa mostró la asociación más marcada ( $p=0,001$ ), al igual que las alteraciones del sueño ( $p=0,001$ ), ambas claramente vinculadas a mayores niveles de estrés. Finalmente, la presión por rendimiento también evidenció asociación ( $p=0,003$ ), sugiriendo que este factor contribuye de forma relevante al incremento del estrés académico. En contraste, variables como la edad, el sexo y el ciclo académico no mostraron asociaciones significativas.

**Tabla 2.** Nivel de estrés en estudiantes de Medicina

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Leve	15	6,91
Moderado	143	65,90
Severo	35	16,13
Sin estrés	24	11,06
Total	217	100,0

En la tabla 2 se muestra que la mayoría de los estudiantes presentó un nivel moderado de estrés académico (65,90 %), seguido por un 16,13 % con nivel severo, lo que evidencia un impacto significativo en la población. En contraste, solo un 11,06 % no presentó estrés y un 6,91 % reportó un nivel leve.

**Tabla 3.** Estresores en estudiantes de Medicina

Escala	Estresores						
	Sobrecarga de tareas	Personalidad y carácter de los docentes	Forma de evaluación de los profesores	Nivel de exigencia de los profesores	Tipo de trabajos que piden	Tiempo limitado para hacer los trabajos	Poca claridad acerca de lo que requieren los profesores
Nunca (0)	26	31	28	31	26	25	31
Casi nunca (1)	8	33	17	28	30	15	29
Rara vez (2)	33	44	47	38	34	37	42
Algunas veces (3)	72	61	63	50	63	62	55
Casi siempre (4)	61	35	45	55	46	53	33
Siempre (5)	17	13	17	15	18	25	27
Total	217	217	217	217	217	217	217

En la tabla 3, los datos evidencian que los estresores más frecuentes se concentran en la categoría "algunas veces", principalmente la sobrecarga de tareas, el tipo de trabajos y la forma de evaluación de los profesores. Asimismo, factores como el tiempo limitado y la poca claridad en las indicaciones destacan en las categorías de mayor intensidad ("casi siempre" y "siempre"), lo que muestra que estos aspectos son los que generan mayor presión académica en los estudiantes.

**Tabla 4.** Sintomatología de estrés en estudiantes de Medicina

Escala	Síntomas de estrés						
	Fatiga crónica	Depresión y tristeza	Ansiedad y angustia	Problemas de concentración	Sentimiento de agresividad	Conflicto o tendencia para polemizar	Desgano para realizar las labores escolares
Nunca (0)	34	38	35	32	57	55	39
Casi nunca (1)	36	33	27	24	35	38	37
Rara vez (2)	38	43	36	44	45	65	46
Algunas veces (3)	49	51	59	62	39	31	54
Casi siempre (4)	42	34	35	33	26	20	33
Siempre (5)	18	18	25	22	15	8	8
Total	217	217	217	217	217	217	217

En la tabla 4 se evidencia que los síntomas más frecuentes de estrés en los estudiantes son la ansiedad, la angustia y los problemas de concentración, principalmente reportados "algunas veces". La fatiga crónica y la depresión también se presentan con regularidad, mientras que el sentimiento de agresividad y la tendencia a polemizar aparecen con menor intensidad. Asimismo, el desgano para realizar labores escolares es un síntoma común en niveles intermedios de la escala.

**Tabla 5.** Estrategias de afrontamiento para estrés en estudiantes de Medicina

Escala	Estrategias de afrontamiento						Fijarse o tratar de obtener lo positivo
	Concentración en resolver situación que preocupa	Establecer soluciones concretas	Analizar lo positivo y negativo	Mantener el control sobre sus emociones	Recordar situaciones similares	Elaboración de planes	
Nunca (0)	29	30	27	29	31	33	30
Casi nunca (1)	14	13	23	21	20	26	36
Rara vez (2)	38	49	37	40	52	40	37
Algunas veces (3)	72	59	57	63	42	65	49
Casi siempre (4)	57	54	55	44	59	38	43
Siempre (5)	7	12	18	20	13	15	22
Total	217	217	217	217	217	217	217

La tabla 5 refleja que la mayoría de los estudiantes emplea las estrategias de afrontamiento con una frecuencia intermedia, siendo más comunes las respuestas en “algunas veces” y “casi siempre”. Destaca la “concentración en resolver la situación” y la “elaboración de planes” en la categoría “algunas veces”, mientras que “fijarse en lo positivo” es la más frecuente en la opción “siempre”.

## Capítulo IV: Discusión

Los hallazgos evidenciaron que el estrés académico constituye un problema altamente prevalente entre los estudiantes de Medicina Humana evaluados, con predominio del nivel moderado (65,9 %) y un 16,1 % de nivel severo. Esta distribución coincide con la tendencia reportada en estudios internacionales y nacionales, donde las exigencias académicas propias de la formación médica suelen generar niveles elevados de tensión emocional. Estos resultados respaldan la hipótesis de que la formación médica constituye un entorno altamente demandante desde el punto de vista académico y emocional<sup>42</sup>. Se ha documentado que más de la mitad de los estudiantes en el contexto formativo en medicina constituye un factor predisponente de niveles moderados a altos de estrés<sup>43-44</sup>. En Libia, Abumaeza<sup>1</sup> y colaboradores describieron prevalencias incluso más altas, alcanzando un 96 % de estrés moderado y severo entre los estudiantes, lo que demuestra que el fenómeno se presenta de forma consistente en diversas realidades educativas. Asimismo, investigaciones realizadas en Arabia Saudita, México e Indonesia respaldan que la carrera de Medicina se asocia de manera sistemática con un incremento significativo del estrés académico<sup>9-11</sup>.

A nivel nacional, estudios como los de Romero<sup>14</sup> y Rivera<sup>17</sup> también han documentado niveles elevados, siendo el estrés severo predominante en la Universidad Privada San Juan Bautista y el estrés alto claramente asociado a síntomas depresivos en la Universidad Continental. En este contexto, los resultados de la presente investigación se alinean con la evidencia previa, aunque muestran porcentajes ligeramente menores de estrés severo, lo cual podría explicarse por diferencias institucionales, metodológicas o curriculares. Esta menor proporción de estrés severo podría relacionarse con estrategias de afrontamiento parcialmente efectivas, características específicas del entorno académico evaluado o una mejor adaptación progresiva de los estudiantes durante los primeros ciclos, lo que atenúa la intensidad del estrés sin eliminar su presencia.

Los factores asociados con mayor significancia estadística fueron la convivencia familiar ( $p=0,029$ ), la percepción de un método de enseñanza regular o deficiente ( $p=0,005$ ), la sobrecarga académica ( $p=0,001$ ), las alteraciones del sueño ( $p=0,001$ ) y la presión por rendimiento ( $p=0,003$ ). La sobrecarga educativa

destacó como el elemento más fuertemente vinculado al incremento del estrés, hallazgo congruente con estudios internacionales como el de Salazar et al. en México, donde la sobrecarga académica fue señalada por el 68,2 % de los participantes como principal estresor<sup>10</sup>. De manera similar, Jeyapalan<sup>9</sup> identificó la presión académica como uno de los ejes centrales que desencadenan estrés en estudiantes de medicina, mientras que Al-Shahrani<sup>12</sup> en Arabia Saudita señaló los factores académicos y las exigencias evaluativas como los principales determinantes del estrés. El presente estudio reafirma esta tendencia, demostrando que la intensidad del plan de estudios continúa siendo una fuente crítica de tensión emocional. Esto puede explicarse porque la acumulación de tareas, evaluaciones frecuentes y contenidos complejos limita el tiempo de descanso y recuperación, generando una percepción constante de exigencia que sobrepasa los recursos personales del estudiante.

La influencia de los métodos de enseñanza concuerda con investigaciones que destacan el impacto de las prácticas pedagógicas en el bienestar de los estudiantes. En Libia y Arabia Saudita se reportó que los métodos docentes inadecuados constituyen un elemento clave que incrementa el estrés, lo cual se corresponde con la asociación encontrada en esta investigación<sup>9,12</sup>. El hecho de que los estudiantes que percibieron estrategias docentes "regulares" o "deficientes" presenten niveles más altos de estrés sugiere la necesidad de revisar los enfoques pedagógicos que se aplican durante los primeros ciclos, etapa caracterizada por las mayores adaptaciones académicas. Desde una perspectiva explicativa, metodologías poco claras, evaluaciones desalineadas con los contenidos y una retroalimentación insuficiente pueden generar incertidumbre académica, incrementando la ansiedad y la sensación de falta de control en los estudiantes.

Las alteraciones del sueño y la presión por rendimiento también se asociaron significativamente con el estrés académico, reforzando la evidencia previa que muestra que la privación del sueño y la competitividad elevan la probabilidad de experimentar sintomatología emocional negativa. Salazar<sup>10</sup> y colaboradores reportaron elevada frecuencia de alteraciones del sueño en estudiantes con estrés académico, mientras que Avila<sup>13</sup> et al. señalaron que, tras la pandemia, los problemas de sueño aumentaron considerablemente debido a la sobrecarga académica. En el ámbito nacional, Pauca también identificó la

inquietud, la fatiga y el tiempo limitado como elementos que acentúan el estrés. Por tanto, los resultados obtenidos poseen sustento empírico robusto y coinciden con la literatura disponible. La falta de sueño afecta la regulación emocional, la atención y la memoria, lo que puede intensificar la percepción de presión por el rendimiento y generar un círculo vicioso entre cansancio, bajo desempeño y mayor estrés.

En relación con los estresores específicos, los más reportados fueron la sobrecarga de tareas, el tipo de trabajos solicitados, el tiempo limitado y la forma de evaluación de los profesores, especialmente en las categorías de mayor frecuencia. Esto coincide con los estudios mexicanos y libios<sup>1,10</sup>, donde la naturaleza y la cantidad de trabajos académicos fueron los principales detonantes del estrés. A nivel nacional, los trabajos de Espino<sup>16</sup> y Rivera<sup>17</sup> también reportaron que la carga de tareas y las evaluaciones poco claras constituyeron causas fundamentales del incremento del estrés. Por ello, las condiciones del entorno educativo, especialmente la forma en que se estructuran las actividades evaluativas se mantiene como un núcleo crítico del problema. Estos resultados sugieren que no solo la cantidad de actividades académicas, sino también su organización, claridad y pertinencia influyen directamente en la percepción de estrés del estudiante.

Respecto a la sintomatología, la ansiedad, la angustia y los problemas de concentración fueron los síntomas más frecuentes. Estos hallazgos se encuentran alineados con estudios que muestran que los estudiantes de Medicina suelen manifestar ansiedad, agotamiento emocional, dificultades cognitivas y fatiga como respuestas fisiológicas y psicológicas ante las demandas académicas. En México, la ansiedad alcanzó al 67,3 % de los estudiantes<sup>10</sup>, mientras que en Libia se describió la prevalencia elevada de síntomas de tensión continua<sup>1</sup>. En estudiantes de Medicina han identificado que la sobrecarga académica y las evaluaciones constantes se asocian con manifestaciones como fatiga crónica, tensión emocional y ansiedad persistente, evidenciándose una relación directa entre la intensidad de los estresores y la magnitud de los síntomas experimentados<sup>45</sup>. En estudios nacionales, Romero<sup>14</sup> reportó que el estrés elevado se vincula fuertemente con síntomas depresivos, mientras que Solís<sup>18</sup> encontró correlaciones negativas entre el estilo de vida y la sintomatología del estrés. La presente investigación confirma la presencia de estos síntomas, subrayando la

vulnerabilidad emocional de los estudiantes. Desde el punto de vista explicativo, la activación sostenida del estrés puede alterar procesos cognitivos básicos, afectando la concentración y favoreciendo estados emocionales negativos como la ansiedad persistente.

Las estrategias de afrontamiento utilizadas se concentraron en niveles intermedios de uso, especialmente la concentración en resolver la situación, la elaboración de planes y la búsqueda de aspectos positivos. Este patrón coincide con lo descrito por Pauca,<sup>15</sup> quien encontró que predominan estrategias orientadas a la planificación y a la solución de problemas. Asimismo, estudios internacionales sugieren que las estrategias centradas en el afrontamiento activo disminuyen el impacto del estrés. El uso frecuente de estrategias cognitivas positivas, como fijarse en lo positivo, también es coherente con investigaciones previas que plantean que el pensamiento constructivo mejora la resiliencia psicológica. No obstante, la frecuencia moderada con la que se emplean estas estrategias revela que aún existe margen para reforzar las habilidades adaptativas entre los estudiantes. Esto sugiere que, aunque los estudiantes cuentan con recursos personales para enfrentar el estrés, estos no siempre se utilizan de manera sistemática o suficiente para contrarrestar las altas demandas académicas.

En síntesis, los resultados confirman que el estrés académico es un fenómeno multifactorial donde las condiciones institucionales, los factores personales y el entorno pedagógico interactúan. La coincidencia entre los hallazgos locales y los reportados en contextos internacionales respalda que el estrés académico en estudiantes de Medicina es un problema global, influido por exigencias educativas similares en distintas regiones. Las asociaciones identificadas resaltan la necesidad de implementar intervenciones integrales orientadas a optimizar los métodos de enseñanza, redistribuir la carga académica, promover mejores hábitos de sueño y fortalecer las estrategias de afrontamiento, con el fin de reducir el impacto negativo del estrés en la formación médica.

## Conclusiones

1. En conclusión, los factores asociados al nivel de estrés académico fueron la convivencia ( $p=0,029$ ), el método de enseñanza ( $p=0,005$ ), la sobrecarga educativa ( $p=0,001$ ), las alteraciones del sueño ( $p=0,001$ ) y la presión por rendimiento ( $p=0,003$ ), demostrando que estos elementos influyen significativamente en el incremento del estrés en los estudiantes de Medicina Humana. En contraste, la edad, el sexo y el ciclo académico no mostraron asociación estadísticamente significativa.
2. El nivel de estrés académico predominante fue el moderado (65,9 %), seguido del severo (16,1 %), lo que indica que la mayoría de los estudiantes experimenta un nivel considerable de tensión académica.
3. El principal estresor identificado fue la sobrecarga de tareas, acompañada del tiempo limitado para realizarlas, el tipo de trabajos solicitados y la forma de evaluación de los profesores, elementos que representan las mayores demandas académicas percibidas por los estudiantes.
4. Los síntomas más frecuentes fueron la ansiedad, la angustia y los problemas de concentración, lo que evidencia que el estrés académico se manifiesta principalmente a través de afectaciones emocionales y cognitivas que impactan la capacidad de rendimiento.
5. La estrategia de afrontamiento empleada con mayor frecuencia fue la concentración en resolver la situación que preocupa, complementada por la elaboración de planes y la búsqueda de aspectos positivos, reflejando un predominio de mecanismos de afrontamiento orientados a la acción y al control cognitivo.

## Recomendaciones

1. Se sugiere que la universidad implemente un programa integral de gestión del estrés académico que incluya intervenciones dirigidas a mejorar los métodos de enseñanza, optimizar la distribución de la carga académica, promover hábitos saludables de sueño y fortalecer el acompañamiento emocional, de modo que se reduzca el impacto de los factores identificados como asociados al estrés.
2. Dado que el nivel de estrés predominante fue moderado, se recomienda establecer espacios permanentes de orientación y seguimiento psicológico, particularmente en los primeros ciclos, para prevenir la progresión hacia niveles severos y apoyar de manera temprana a los estudiantes con indicadores de vulnerabilidad.
3. Frente al predominio de estresores vinculados a la organización académica, se aconseja revisar y ajustar la planificación de tareas, evaluaciones y cronogramas, procurando mayor claridad en las indicaciones y tiempos razonables para la ejecución, así como promover una comunicación docente-estudiante más eficiente.
4. Considerando que los síntomas más frecuentes afectan el bienestar emocional y cognitivo, se recomienda desarrollar talleres formativos sobre manejo de ansiedad, regulación emocional y estrategias de concentración, a fin de fortalecer las habilidades personales necesarias para enfrentar la presión académica.
5. Dado que los estudiantes utilizan principalmente estrategias orientadas a la acción, se sugiere complementar estas habilidades mediante capacitaciones que fortalezcan la planificación efectiva, la toma de decisiones y la resolución de problemas, promoviendo a la vez estrategias de afrontamiento emocional que permitan un equilibrio integral.

## Referencias bibliográficas

1. Abumaeza S, Ali H, Alharari A. Prevalence and Associated Factors of Academic Stress among Medical Students in the University of Tripoli, Libya. *Alq J Med App Sci* [Internet]. 2025 [citado 2 de octubre de 2025];8(2):656-661. Disponible en: <https://doi.org/10.54361/ajmas.258217>
2. Soto V, Peña F. Actividad física y estrés académico en estudiantes de una universidad privada en la región Lambayeque, Perú: Physical activity and academic stress among students at a private university in the Lambayeque region of Peru. *Rev Exp Med* [Internet]. 2025 [citado 9 de enero de 2026];11(1):24-31. Disponible en: <https://doi.org/10.37065/rem.v11i1.801>
3. Carpio F, Arteaga F, Alarcon C. Academic stress associated with probable eating disorder in medical students during their externship: post-pandemic cross-sectional study. *BMC Psychiatry* [Internet]. 2026 [citado 10 de enero de 2026];26(37):118-125. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12888-025-07683-6>
4. AlHamlan A, AlDhafiri D, AlHajri N, et al. The impact of academic stress on the lifestyle of university students in Kuwait. *BMC Public Health* [Internet]. 2025 [citado 10 de enero de 2026];25(10):2338-2346. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23569-4>
5. Muliarta I. M, Wirata G, Tunas I. K. Academic Stress in Medical Students during 3 Different States: Holiday, Lecture, and Exams. *Biomed Pharmacol J* [Internet]. 2023 [citado 30 de octubre de 2025];16(1):77:85. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.13005/bpj/2630>
6. Nguyen H, Phan Y, Nguyen A, et al. Factors and Prevalence of Anxiety in Medical Students: A Cross-Sectional Study. *J. Public Heal. Pharm.* [Internet]. 2024 [citado 10 de enero de 2026];4(1):46-55. Disponible en: <https://doi.org/10.56338/jphp.v4i1.5046>
7. Avila L, Díaz D, Reyes A, et al. Anxiety, depression, and academic stress among medical students during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology* [Internet]. 2023 [citado 30 de octubre de 2025];13(9):106-114. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1066673>
8. Quispe Y, Cruz K, Huarcaya M, et al. Estrés Académico según factores sociodemográficos en estudiantes universitarios en periodo de confinamiento por COVID-19. *Multidisciplinary Journal of Scientific Research* [Internet]. 2022 [citado 8 de enero de 2026];3(7):42-50. Disponible en: ps

9. Jeyapalan T, Blair E. The Factors Causing Stress in Medical Students and their Impact on Academic Outcomes: A Narrative Qualitative Systematic Review. *Int J Med Stud [Internet]*. 2024 [citado 30 de octubre de 2025];12(2):195-203. Disponible en: <https://doi.org/10.5195/ijms.2024.2218>
10. Salazar T, Bueno M, Salazar J, et al. Academic stress and causal factors in medical students in an educational institution in Mexico. *Seminars in Medical Writing and Education [Internet]*. 2024 [citado 2 de octubre de 2025];3(1):621-630. Disponible en: <https://doi.org/10.56294/mw2024621>
11. Muliarta I. M, Wirata G, Tunas I. K. Academic Stress in Medical Students during 3 Different States: Holiday, Lecture, and Exams. *Biomed Pharmacol J [Internet]*. 2023 [citado 30 de octubre de 2025];16(1):77:85. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.13005/bpj/2630>
12. Al-Shahrani M, Alasmri B, Al-Shahrani R, et al. The Prevalence and Associated Factors of Academic Stress among Medical Students of King Khalid University: An Analytical Cross-Sectional Study. *Healthcare [Internet]*. 2023 [citado 2 de octubre de 2025];11(14):89-97. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/healthcare11142029>
13. Avila L, Díaz D, Reyes A, et al. Anxiety, depression, and academic stress among medical students during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology [Internet]*. 2023 [citado 30 de octubre de 2025];13(9):106-114. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1066673>
14. Romero V. Estrés académico y depresión en estudiantes de medicina humana de la Universidad Continental Lima, 2023 [Tesis en Internet]. [Lima]: Universidad Continental; 2025 [citado 30 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12394/16648>
15. Pauca C. Características del estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *RMB [Internet]*. 2024 [citado 2 de octubre de 2025];18(1):27-36. Disponible en: <https://doi.org/10.33326/26176068.2024.1.1983>
16. Espino J. Estrés académico en los estudiantes de Facultad Salud Pública y Administración de la Universidad Peruana Cayetano Heredia durante la pandemia COVID-19 [Tesis en Internet]. [Lima]: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2024 [citado 30 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12866/16410>

17. Rivera D. Estrés académico en estudiantes de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista año 2022 [Tesis en Internet]. [Lima]: Universidad Privada San Juan Bautista; 2023 [citado 30 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14308/4466>
18. Solis S, Vásquez K. Relación entre el nivel de estrés académico y estilo de vida en alumnos de pregrado de la facultad de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021 [Tesis en Internet]. [Lima]: Universidad Ricardo Palma; 2023 [citado 2 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14138/6283>
19. Boland R, Verduin M, Ruiz P. Kaplan y Sadock. Manual de psiquiatría clínica. 5a ed. Ciudad de México: Wolters Kluwer; 2022.
20. Rochette L, Dogon G, Vergely C. Stress: Eight Decades after Its Definition by Hans Selye: "Stress Is the Spice of Life". Brain Sci [Internet]. 2023 [citado 24 de septiembre de 2023];13(2):310-312. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/brainsci13020310>
21. Dueñas-Amaya L. Factores de predisposición genéticos y epigenéticos de los trastornos de ansiedad. Revista Iberoamericana de Psicología [Internet]. 2019 [citado 25 de septiembre de 2023];12(2):61-68. Disponible en: <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.12206>
22. Rochette L, Dogon G, Vergely C. Stress: Eight Decades after Its Definition by Hans Selye: "Stress Is the Spice of Life". Brain Sci [Internet]. 2023 [citado 24 de septiembre de 2023];13(2):310-312. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/brainsci13020310>
23. Manco-Zavala R. Estilos de vida y estrés laboral en el personal de enfermería del centro de salud San José Villa el Salvador, Lima 2022 [Tesis en Internet]. [Lima]: Universidad Norbert Wiener; 2022 [citado 26 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13053/7444>
24. Lukan J, Bolliger L, Pauwels N, et al. Work environment risk factors causing day-to-day stress in occupational settings: a systematic review. BMC Public Health [Internet]. 2022 [citado 24 de septiembre de 2023];22(240):1-13. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12354-8>
25. Sawai R, Sawai J, Hawari U, et al. Academic Stress and Depression among Medical Students. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences [Internet]. 2022 [citado 8 de enero de 2026];12(1):2611-2620. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.6007/IJARBSS/v12-i1/12326>

26. Patel H, Saiyad H, Saiyad S. Impact of academic stress on mental health of undergraduate medical students- a cross sectional study. *Int J Acad Med Pharm* [Internet]. 2023 [citado 10 de enero de 2026];5(3):1975-1981. Disponible en: <https://doi.org/10.47009/jamp.2023.5.3.389>
27. Aservi-Rodrigo M. Relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios [Tesis en Internet]. [Lima]: Universidad de Lima; 2022 [citado 27 de septiembre 2023]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12724/16015>
28. Vera-Briceño R. Relación entre estrés académico y calidad de vida de los estudiantes del internado de enfermería en una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021 [Tesis en Internet]. [Lima]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2021 [citado 27 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/16717>
29. Deng Y, Cherian J, Khan N, et al. Family and Academic Stress and Their Impact on Students' Depression Level and Academic Performance. *Front Psychiatry* [Internet]. 2022 [citado 29 de septiembre de 2023];13(1):1-13. Disponible en: <https://doi.org/10.3389%2Ffpsy.2022.869337>
30. Gedda R, Fuentes A, Valenzuela A, et al. Factors Associated with Anxiety, Depression, and Stress Levels in High School Students. *Eur. J. Investig. Health Psychol. Educ.* [Internet]. 2023 [citado 8 de enero de 2026];13(9):1776-1786. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ejihpe13090129>
31. Alvarez K, Cerrón N. Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con jornada escolar completa de la provincia de Lircay-Huancavelica [Tesis en Internet]. [Huancayo]: Universidad Continental; 2020 [citado 29 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12394/8378>
32. Córdova D, Santa C. Factores asociados al estrés en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Rev. Estomatol. Herediana* [Internet]. 2018 [citado 29 de septiembre de 2023];28(4):252-258. Disponible en: <https://dx.doi.org/https://doi.org/10.20453/reh.v28i4.3429>
33. Slimmen S, Timmermans O, Mikolajczak K, et al. How stress-related factors affect mental wellbeing of university students A cross-sectional study to explore the associations between stressors, perceived stress, and mental wellbeing. *PLoS ONE* [Internet]. 2022 [citado 5 de enero de 2026];17(11):137-145. Disponible en: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275925>

34. Córdova P, Gasser P, Naranjo H, et al. Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education* [Internet]. 2023 [citado 29 de septiembre de 2023];10(2):1-19. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>
35. Hernández P, Contreras P, Inga F, et al. Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Revista Cubana de Medicina Militar* [Internet]. 2022 [citado 15 de diciembre de 2025];51(1):33-42. Disponible en: <https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/1673>
36. Valencia M, Martínez B, García-Valenzuela M, et al. Estrés académico en estudiantes universitarios del área de la salud. *Rev Paraninfo Digital* [Internet]. 2018 [citado 1 de octubre de 2023];28(1):1-6. Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n28/e098.php>
37. Sandoval K, Morote P, Moreno M, et al. Depresión, estrés y ansiedad en estudiantes de Medicina humana de Ayacucho (Perú) en el contexto de la pandemia por COVID-19. *Rev Colomb Psiquiatr* [Internet]. 2023 [citado 17 de diciembre de 2025];52(1):77-84. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.10.005>
38. Gijón J, Galván M, Khaled M, et al. Levels of Stress, Anxiety, and Depression in University Students from Spain and Costa Rica during Periods of Confinement and Virtual Learning. *Education Sciences* [Internet]. 2022 [citado 2 de octubre de 2023];12(10):660-611. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/educsci12100660>
39. Allende F, Acuña J, Correa L, et al. Estrés académico y calidad del sueño en tiempos de pandemia por COVID-19 en estudiantes de medicina de una universidad del Perú. *Rev. Fac. Med.* [Internet]. 2022 [citado 9 de enero de 2026];70(3):93-101. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed>
40. Hernández-Sampieri R, Fernández-Collado C, Baptista-Lucio P. *Metodología de la investigación*. 6a ed. México D.F.: McGraw-Hill; 2014.
41. Orizano P. *Metodología de la Investigación: Guía para Elaborar un Proyecto en Salud y Educación*. 2a ed. Lima: Editorial San Marcos; 2019.
42. Suriakumar J, Murugalakshmi T, Bavai B, et al. Stress Factors Among Medical Students - A Survey Based Analysis of Academic and Personal Challenge. *European Journal of Cardiovascular Medicine* [Internet]. 2025 [citado 15 de diciembre de 2025];15(4):436-441. Disponible en: <https://doi.org/10.61336/ejcm/25-04-80>

43. Emran M, Mahmud S, Khan A, et al. Factors influencing stress levels among students: A virtual exploration. *European Journal of Medical and Health Sciences* [Internet]. 2024 [citado 15 de diciembre de 2025];6(6):67–75. Disponible en: <https://doi.org/10.24018/ejmed.2024.6.6.2203>
44. Ebrahim O, Sayed H, Rabei S, et al. Perceived stress and anxiety among medical students at Helwan University: a cross-sectional study. *J Public Health Res* [Internet]. 2024 [citado 4 de enero de 2026];13(1):227-232. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/22799036241227891>
45. García M, González M, Campos M. El proceso de Estrés Académico en Estudiantes de Medicina de la Universidad Autónoma de Querétaro. Un estudio longitudinal. *Ciencia Latina* [Internet]. 2024 [citado 8 de enero de 2026];8(2):416-423. Disponible en: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i2.10479](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10479)

## Anexos

**Anexo 1: Matriz de consistencia**

<b>Problemas</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Variables e indicadores</b>	<b>Metodología</b>	<b>Población y muestra</b>
<p><b>Problema general:</b> ¿Cuáles son los factores asociados al nivel de estrés académico en estudiantes de 1er al 5to ciclo de Medicina Humana de la Universidad Continental, 2024?</p> <p><b>Problemas específicos</b> 1. ¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de 1er al 5to ciclo de Medicina Humana de la Universidad Continental, 2024? 2. ¿Cuál es el principal estresor en estudiantes de 1er al 5to ciclo de Medicina Humana de la Universidad Continental, 2024? 3. ¿Cuál es el principal síntoma de</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Determinar los factores asociados al nivel de estrés académico en estudiantes de 1er al 5to ciclo de Medicina Humana de la Universidad Continental, 2024.</p> <p><b>Objetivos específicos</b> 1. Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de 1er al 5to ciclo de Medicina Humana de la Universidad Continental, 2024. 2. Determinar el principal estresor en estudiantes de 1er al 5to ciclo de Medicina Humana de la Universidad Continental, 2024. 3. Identificar el principal síntoma de</p>	<p><b>Hipótesis general:</b> Existen factores sociodemográficos, educativos y psicológicos que se asocian significativamente con el nivel de estrés académico en los estudiantes de 1.º a 5.º ciclo de Medicina Humana de la Universidad Continental, 2024.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b> 1. Los estudiantes de la carrera de medicina humana de 1er al 5to ciclo presentan un grado de estrés moderado. 2. El alto volumen de carga académica es una de las principales fuentes de estrés en los estudiantes de 1er al 5to ciclo de la</p>	<p><b>V1:</b> Factores asociados al nivel de estrés académico</p> <p>Factores sociodemográficos (sexo, edad, convivencia)</p> <p>Factores educativos (ciclo académico, método de enseñanza, sobrecarga educativa)</p> <p>Factores psicológicos (alteraciones de sueño, presión por rendimiento)</p> <p><b>V2:</b> Nivel de estrés académico</p> <p>Estrés académico Estresores (3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.9, 3.12)</p>	<p><b>Método de investigación:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Tipo de Investigación:</b> Básica</p> <p><b>Nivel de la investigación:</b> Correlacional</p> <p><b>Diseño de la investigación:</b> Longitudinal</p>	<p><b>Población:</b> Todos los estudiantes matriculados en el programa de la facultad de medicina humana de la Universidad Continental en la filial Lima que se encuentren actualmente cursando el 1er al 5to ciclo (N: 515)</p> <p><b>Muestra:</b> 217 estudiantes</p>

<p>estrés académico en estudiantes de 1er al 5to ciclo de Medicina Humana de la Universidad Continental, 2024? 4. ¿Cuál es la principal estrategia de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes de 1er al 5to ciclo de Medicina Humana de la Universidad Continental, 2024?</p>	<p>estrés académico en estudiantes de 1er al 5to ciclo de Medicina Humana de la Universidad Continental, 2024. 4. Identificar la principal estrategia de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes de 1er al 5to ciclo de Medicina Humana de la Universidad Continental, 2024.</p>	<p>facultad de medicina humana 3. La fatiga y la dificultad para concentrarse son los síntomas principales que genera el estrés académico en los estudiantes de 1er al 5to ciclo de la facultad de medicina humana. 4. Establecer soluciones es la principal estrategia de afrontamiento frente al estrés académico en los estudiantes de 1er al 5to ciclo de la facultad de medicina humana.</p>	<p>Síntomas (4.2, 4.8, 4.9, 4.10, 4.11, 4.12, 4.14) Estrategias de afrontamiento (5.3, 5.9, 5.10, 5.11, 5.12, 5.14, 5.15)</p>		
---	--	---	---	--	--

### Anexo 2: Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Operacionalización		
				Indicadores	Escala de medición	Tipos de variables
Factores asociados al nivel de estrés académico	Son características sociodemográficas, educativas y psicológicas que influyen en la variación del estrés experimentado por los estudiantes. Incluyen elementos del contexto personal, del entorno académico y del bienestar individual.	Se medirán mediante una ficha de recolección de datos aplicada a los estudiantes. Los datos obtenidos se analizarán para establecer su relación con el nivel de estrés académico evaluado.	Factores sociodemográficos	Edad a) 18 - 29 años b) 30 - 39 años c) > 40 Años	Razón	Cuantitativa
				Sexo a) Femenino b) Masculino	Nominal	Cualitativa
				Convivencia a) Familia b) Solo	Nominal	Cualitativa
			Factores educativos	Ciclo académico a) 1° ciclo b) 2° ciclo c) 3° ciclo d) 4° ciclo e) 5° ciclo	Ordinal	Cualitativa
				Método de enseñanza a) Óptimo b) Regular c) Deficiente	Nominal	Cualitativa

			Factores psicológicos	Sobrecarga educativa a) Alta b) Moderada c) Baja	Nominal	Cualitativa
				Alteraciones de sueño a) Sí b) No	Nominal	Cualitativa
Estrés académico	Respuesta emocional, cognitiva y fisiológica que experimentan los estudiantes cuando se ven sometidos a una serie de demandas y presiones relacionadas con sus responsabilidades académicas (exámenes, la entrega de trabajos, la competencia con sus compañeros, la gestión del tiempo y presión por mantener un rendimiento satisfactorio.	Se puede medir mediante escalas de evaluación que recopilan información sobre el síntoma que más se manifiestan con el estrés, como el insomnio, la fatiga, la irritabilidad y la preocupación constante.	Estresores	Ítems: 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.9, 3.12	Escala de Likert 1. Nunca 2. Casi nunca 3. Rara vez 4. Algunas veces 5. Casi siempre 6. Siempre	Ordinal
			Síntomas	Ítems: 4.2, 4.8, 4.9, 4.10, 4.11, 4.12, 4.14		Ordinal
			Estrategias de afrontamiento	Ítems: 5.3, 5.9, 5.10, 5.11, 5.12, 5.14, 5.15		Ordinal

### Anexo 3: Consentimiento Informado

Se le invita a participar en el estudio "Factores asociados al nivel de estrés académico en estudiantes de 1.º al 5.º ciclo de Medicina Humana de la Universidad Continental, 2024". El propósito de esta investigación es identificar el nivel de estrés académico y analizar los factores sociodemográficos, educativos y psicológicos que se asocian a dicho estrés. Para ello, se aplicará una encuesta que incluye el Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21, así como una ficha de datos generales. Esta información permitirá conocer los principales estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes.

Su cooperación es estrictamente voluntaria, anónima y libre de coacción. La información obtenida será manipulada por del investigador y se utilizarán exclusivamente para los fines de este estudio. No representará ningún costo ni riesgo para su salud. Cuyo beneficio será reducir sus niveles de estrés académico.

Sección que será llenada por el participante:

Yo, ..... (nombres y apellidos completos) identificado con N° de DNI ..... declaro que he sido informado(a) sobre los objetivos y procedimientos del estudio, y acepto participar libremente. Entiendo que mis datos serán manejados de forma confidencial y exclusivamente para esta investigación. Asimismo, he recibido respuesta a todas mis dudas y comprendo que puedo retirarme cuando lo considere necesario.

-----

FIRMA DEL PARTICIPANTE

FECHA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ HORA: \_\_:\_\_

Sección para llenar por el investigador:

Se les ha explicado a los participantes el estudio de la presente investigación, le he contestado sus dudas durante la realización del cuestionario.

Nombre completo del investigador: Castillo Mendez Fatima Milagros

DNI: 76216706

#### Anexo 4: Inventario de estrés académico SISCO SV-21

A continuación, se le presentara 5 preguntas con 21 ítems cada una cuenta con sus respectivas instrucciones por lo cual se le solicita leer detenidamente y marcar cada una de las preguntas con total sinceridad, se le agradece de antemano su participación en esta investigación.

##### INTRUMENTO:

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?
  - Si
  - No

En caso de haber marcado la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho

1	2	3	4	5

3. Dimensión estresores

**Instrucciones:** A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una (X) o con un (✓), ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con que frecuencia te estresas?

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

4. Dimensión síntomas (reacciones)

**Instrucciones:** A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una (X) o con un (✓), ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						

Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

**Instrucciones:** A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un (X) o con un (✓), ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

## Anexo 5. Ficha de recolección de datos

### Edad

- a) 18 - 29 años
- b) 30 - 39 años
- c)  $\geq 40$  Años

### Sexo

- a) Femenino
- b) Masculino

### Convivencia

- a) Familia
- b) Solo

### Ciclo académico

- a) 1° ciclo
- b) 2° ciclo
- c) 3° ciclo
- d) 4° ciclo
- e) 5° ciclo

### Método de enseñanza

- a) Óptimo
- b) Regular
- c) Deficiente

### Sobrecarga educativa

- a) Alta
- b) Moderada
- c) Baja

### Alteraciones de sueño

- a) Sí
- b) No

### Presión por rendimiento

- a) Presente
- b) Ausencia

## Anexo 6. Carta de aprobación del Comité de Ética



Huancayo, 9 de enero del 2026

### OFICIO N°043-2024-CIEI-UC

Investigador:

FATIMA MILAGROS CASTILLO MENDEZ

#### Presente-

Tengo el agrado de dirigirme a ustedes para saludarles cordialmente y a la vez manifestarles que el estudio de investigación titulado: **Factores asociados al nivel de estrés académico en estudiantes de 1er al 5to ciclo de Medicina Humana, Universidad Continental, 2024.**

Ha sido **APROBADO** por el Comité Institucional de Ética en Investigación, bajo las siguientes precisiones:

- El Comité puede en cualquier momento de la ejecución del estudio solicitar información y confirmar el cumplimiento de las normas éticas.
- El Comité puede solicitar el informe final para revisión final.

Aprovechamos la oportunidad para renovar los sentimientos de nuestra consideración y estima personal.

Atentamente,

  


Walter Calderón Genstein  
Presidente del Comité de Ética  
Universidad Continental

C.c. Archivo.

## Anexo 7. Permiso Institucional

"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

Huancayo, 19 de febrero del 2024.

**CARTA N°025-2024-DIV-FCS-UC**

**DOCTORA:  
MONICA MEZA GARCIA  
DIRECTORA DE LA EAP.MEDICINA HUMANA -LIMA**

**ASUNTO : SOLICITO AUTORIZACIÓN Y FACILIDADES PARA RECOLECCIÓN DE DATOS PARA TESIS**

Es grato dirigirme a usted para expresarle un cordial saludo y, a la vez, presentar a la estudiante **Castillo Méndez Fátima Milagros**, con código de matrícula N.°**76216706**, quien solicita respetuosamente su autorización para recolectar información y desarrollar su tesis titulada: **"Factores asociados al nivel de estrés académico en estudiantes de 1er al 5to ciclo de Medicina Humana, Universidad Continental, 2024."**.

Cabe precisar que la información recolectada será utilizada exclusivamente con fines académicos y será tratada con la más estricta confidencialidad, en concordancia con los principios éticos y la normativa vigente.

Sin otro particular, y agradeciendo de antemano la atención brindada a la presente solicitud, me suscribo de usted.

Atentamente,



**Dr. Luis Tello Cárdena**  
Director de Investigación  
Facultad de Ciencias de la Salud