

ANSIEDAD Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DURANTE LOS EXÁMENES FINALES

Autores:

**Eduardo Antonio, Hernández González¹, Annier Jesús, Fajardo Quesada²,
Sialy de las Mercedes, Rivera López¹, Déborah, Mitjans Hernández¹.**

¹Universidad de Ciencias Médicas de Pinar del Río. Facultad de Ciencias Médicas Dr. Ernesto Che Guevara de la Serna. Pinar del Río. Cuba.

²Universidad de Ciencias Médicas de Granma. Facultad de Ciencias Médicas de Bayamo. Granma, Cuba.

eduardohernandezgonzalez10@gmail.com

Resumen

Introducción. La ansiedad y el estrés provocan enfermedades psíquicas y somáticas que afectan la salud. **Objetivo.** determinar la ansiedad y estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud durante el período de exámenes finales. **Métodos.** se realizó un estudio observacional, descriptivo y transversal en 550 estudiantes de las ciencias de la salud en Cuba, mediante un cuestionario en línea que incluyó los instrumentos GAD-7 y SISCO. Fueron estudiadas las variables: sexo, edad, año académico, carrera, nivel de ansiedad y nivel de estrés académico. **Resultados.** El sexo femenino mostró una mayor proporción con un 66.5% (n=366). La mayor cantidad de estudiantes pertenecieron a la carrera de Medicina con un 74.5% (n=410) y al año académico cuarto con un 25.8% (n=142). La edad más frecuente fue 21 y 22 años. El año más representado por el sexo femenino fue el quinto y el del masculino el cuarto. El nivel de ansiedad se ubicó mayormente en el nivel leve en un 52.5% (n=289). El estrés académico total se distribuyó principalmente en el nivel bajo en un 42.9% (n=236). **Conclusiones.** El estudio evidenció niveles de ansiedad leve y estrés bajo en estudiantes de la salud durante exámenes finales.

Palabras clave. Ansiedad ante los exámenes. Ansiedad. Estrés Psicológico. Rendimiento Académico.

INTRODUCCIÓN

El entorno universitario en las ciencias de la salud se caracteriza por una elevada carga académica, prácticas clínicas intensivas y evaluaciones frecuentes. Estas exigencias constituyen factores estresores significativos, especialmente durante los períodos de exámenes finales, y pueden afectar el bienestar emocional de los estudiantes 1. La ansiedad, entendida como una respuesta emocional ante situaciones percibidas como amenazantes, se manifiesta a través de síntomas físicos, cognitivos y conductuales, y suele estar asociada al miedo al fracaso, la presión institucional y altos niveles de autoexigencia 2,3 A su vez, el estrés académico se presenta cuando las demandas del entorno educativo exceden los recursos de afrontamiento del estudiante 4.

Los futuros profesionales sanitarios presentan una mayor vulnerabilidad a estas alteraciones emocionales debido a la naturaleza rigurosa de su formación y la competitividad entre pares. Esta susceptibilidad puede intensificarse por factores personales como la privación del sueño, hábitos de estudio inadecuados y antecedentes de trastornos mentales, los cuales inciden negativamente en su capacidad de adaptación 2,4.

A nivel internacional, se estima que entre el 60 % y el 70 % de los estudiantes universitarios experimentan ansiedad, y en determinados contextos el estrés académico puede alcanzar hasta un 98 % 5. En el ámbito cubano, una investigación realizada en 2022 en Santiago de Cuba identificó niveles moderados de estrés en el 70 % de los estudiantes de Medicina con una prevalencia del sexo femenino con un 50 % 6. Más recientemente, otro estudio evidenció un incremento generalizado de los síntomas de ansiedad y estrés en la población estudiantil universitaria, aunque sin diferenciar por áreas de estudio ni momentos académicos críticos como los exámenes finales 7.

A pesar de la relevancia del problema, aún no se dispone de datos representativos sobre el estado emocional de los estudiantes de ciencias de la salud en Cuba durante estos períodos de alta exigencia académica. Esta carencia limita el diseño de estrategias institucionales y protocolos de apoyo psicológico basados en evidencia, además de dificultar la adecuación de los currículos y los servicios de salud mental a las necesidades reales del estudiantado. En este contexto, el presente estudio tiene como objetivo determinar la ansiedad y

estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud durante el período de exámenes finales.

MÉTODOS

Características generales de la investigación: se realizó un estudio observacional, descriptivo, de corte transversal y con diseño no experimental, durante el mes de julio de 2025

Población y muestra: la población estuvo conformada por 550 estudiantes de Medicina, Estomatología, Enfermería y otras carreras de las ciencias de la salud. Se trabajó con la totalidad de los participantes, por lo que no se realizó muestreo.

Variables: las variables estudiadas fueron: sexo, edad, año académico, carrera, nivel de ansiedad y nivel de estrés académico.

Instrumentos de medición:

Ansiedad: para la medición de los síntomas de ansiedad se utilizó la escala GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7) 8. Esta consta de 7 ítems con respuestas en escala tipo Likert, que evalúan la frecuencia de síntomas relacionados con la ansiedad durante las últimas dos semanas. El puntaje total oscila entre 0 y 21 puntos. La clasificación del nivel de ansiedad se realizó según los puntos de corte establecidos:

Ansiedad mínima: 0-4 puntos

Ansiedad leve: 5-9 puntos

Ansiedad moderada: 10-14 puntos

Ansiedad severa: 15-21 puntos

El GAD-7 ha demostrado una alta confiabilidad interna, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0,92. Además, presenta una sensibilidad del 89% y una especificidad del 82% para la detección del trastorno de ansiedad generalizada, lo que respalda su validez en población universitaria.

Estrés académico: se empleó la Escala de Estrés Académico SISCO, diseñada por Barraza Macías9, la cual evalúa tres dimensiones: fuentes de estrés, manifestaciones del estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes. Para este estudio, se consideró el puntaje total derivado de las tres

dimensiones de fuentes y manifestaciones del estrés académico, con un rango posible entre 3 y 15 puntos. La clasificación fue la siguiente:

Bajo nivel de estrés académico: 3-7 puntos

Nivel moderado de estrés académico: 8-11 puntos

Alto nivel de estrés académico: 12-15 puntos

La confiabilidad interna de la escala en esta investigación fue evaluada mediante el coeficiente alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de 0,91, lo cual indica una alta consistencia interna.

Técnicas y procedimientos: el cuestionario incluyó un total de 18 preguntas, elaborado en base a los instrumentos validados de Spitzer et al 8. y Barraza Macías 9. Se implementó mediante un formulario de Google y fue difundido a través de las plataformas de mensajería Telegram y WhatsApp para facilitar el acceso de los estudiantes.

Procesamiento y análisis estadístico: la encuesta se aplicó de forma virtual y los datos fueron almacenados automáticamente en una base de datos en Microsoft Excel los cuales fueron tratados con las librerías de Python: Pandas, Statsmodels, Numpy y Scipy; se manejaron los códigos con Visual Studio Code específicamente para el análisis estadístico para describir los resultados de interés. Los gráficos se visualizaron con Matplotlib, y los resultados tabulables se exportaron en formato Excel para su análisis. Se empleó estadística descriptiva: frecuencias absolutas, porcentajes, medias y desviación estándar como medidas de resumen. Se utilizó Microsoft Excel para la tabulación y análisis estadístico descriptivo de los datos.

Aspectos bioéticos: el estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Facultad de Ciencias Médicas de Pinar del Río. Se respetaron los principios de la bioética establecidos en la Declaración de Helsinki para investigaciones en seres humanos, garantizando el anonimato y la confidencialidad de los datos recolectados.

RESULTADOS

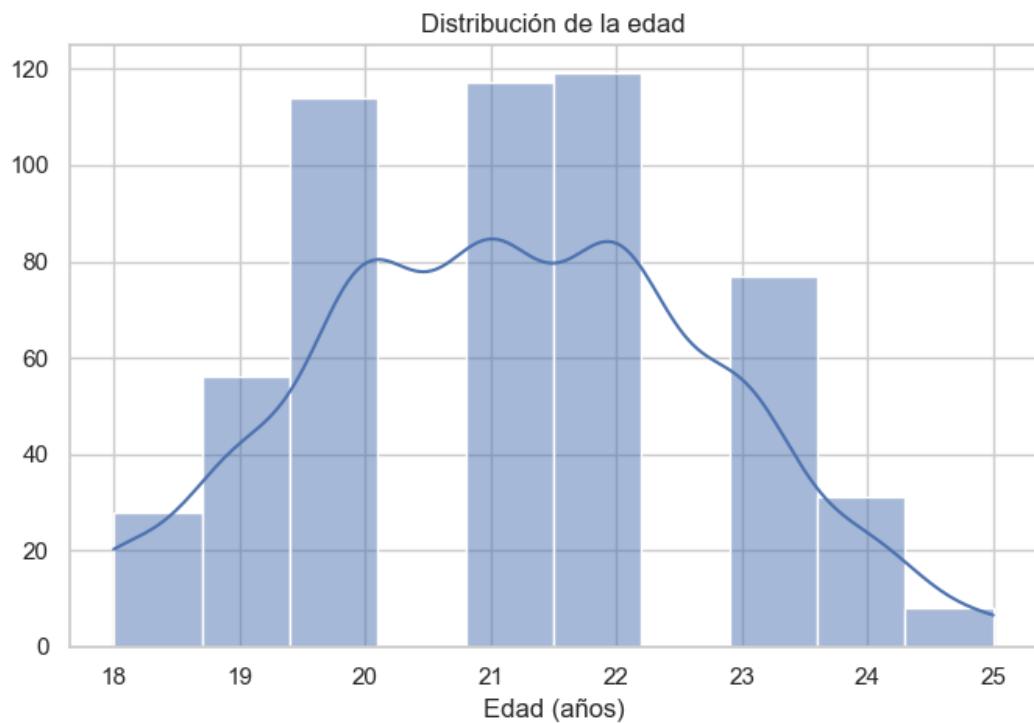
La distribución por sexo mostró una mayor proporción en el sexo femenino en un 66.5% (n=366). La carrera a la que pertenecieron la mayor cantidad de estudiantes fue Medicina en un 74.5% (n=410) y el año académico 4to en un 25.8% (n=142) y la menos representativa Estomatología en un 0.7% (n=8) y en año sexto en un 6.4% (n=35). Estos datos se muestran en la tabla 1.

Tabla 1. Características sociodemográficas de la muestra.

Categoría	n	%
Sexo		
Femenino	366	66.5
Masculino	184	33.5
Carrera		
Medicina	410	74.5
Estomatología	63	11.5
Enfermería	21	3.9
Estomatología	4	0.7
Otras ramas	52	9.5
Año de estudio		
1	58	10.5
2	83	15.1
3	113	20.5
4	142	25.8
5	119	21.6
6	35	6.4

Como se muestra en la figura 1. la edad de los participantes más frecuente fue 21 y 22 años con tendencia a disminuir en frecuencia hacia los límites de 18 y 25 años. La edad promedio fue de 21.2 con desviación estándar de 1.6.

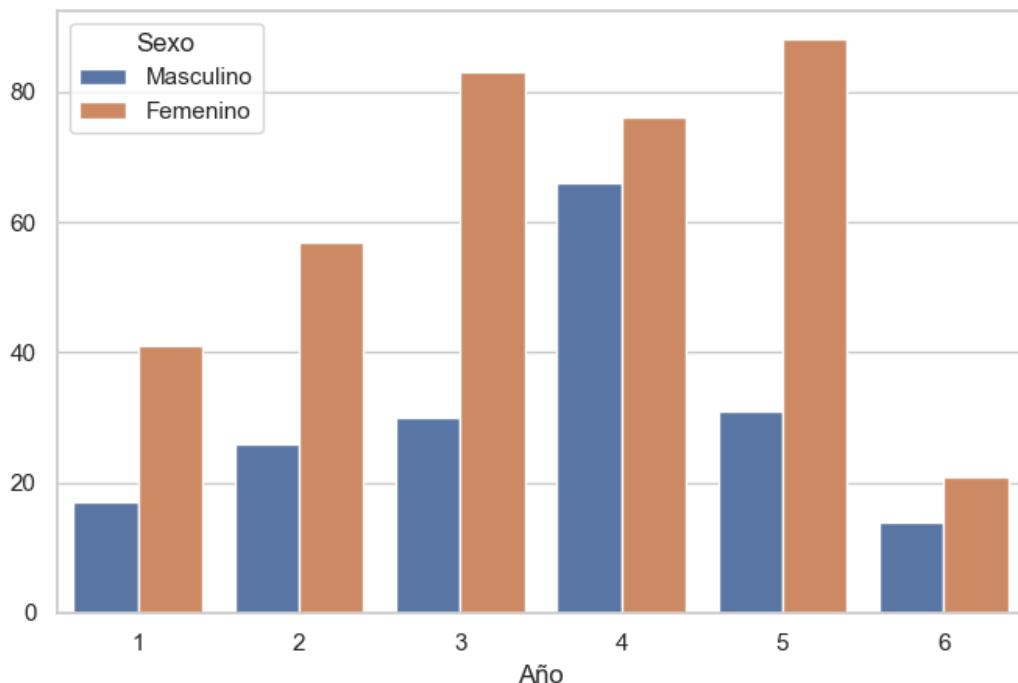
Figura 1. Distribución de la edad.



Fuente: Datos generados por Metplotlib.

En la figura 2 se observa como independientemente del año académico siempre predomina el sexo femenino sobre el masculino. El año más representado por el sexo femenino fue el quinto año y el del masculino el cuarto.

Figura 2. Distribución por año académico y sexo.



Fuente: Datos generados por Metplotlib.

Al clasificar el puntaje total del GAD-7, como se muestra en la tabla 2, la mayor parte de los estudiantes se ubicó entre los niveles leve en un 52.5% (n=289) y moderado en un 29.5% (n=162), mientras que una fracción menor alcanzó niveles mínima y severa.

Tabla 2. Distribución de estudiantes por nivel de ansiedad según rangos estándar del GAD-7 (0-4 mínima, 5-9 leve, 10-14 moderada, 15-21 severa), con frecuencias absolutas y porcentajes.

Nivel de ansiedad	n	%
Mínima (0-4)	93	16.9
Leve (5-9)	289	52.5
Moderada (10-14)	162	29.5
Severa (15-21)	6	1.1

El estrés académico total, medido con la escala SISCO, se distribuyó principalmente entre los niveles bajo en un 42.9% (n=236) y alto en un 31.6%

(n=174), con un porcentaje menor en el nivel moderado como se muestra en la tabla 3.

Tabla 3. Distribución por nivel de estrés académico.

Nivel de estrés académico	n	%
Bajo (3-7)	236	42.9
Moderado (8-11)	140	25.5
Alto (12-15)	174	31.6

DISCUSIÓN

Los universitarios transitan por diversas etapas en las que sus conocimientos y aptitudes son evaluados a lo largo del curso escolar. El tiempo dedicado al estudio, las metas de superación, las estrategias de aprendizaje y los estilos de personalidad son características individuales del contexto académico en los estudiantes. Los exámenes finales pueden generar altos niveles de estrés y ansiedad para el alumnado, es una manera de detectar sus propias debilidades durante todo el curso escolar 10,11.

Los exámenes finales son un período crítico para los estudiantes, ya que representan una evaluación acumulativa de su rendimiento académico y los conocimientos adquiridos, determinan su éxito como futuros profesionales. Los alumnos sienten la necesidad de cumplir con expectativas altas debido a la presión social, competitividad académica y autoexigencia; lo que puede llevar a la sensación de ansiedad y estrés. Esta presión puede desencadenar diversas consecuencias psicológicas y afecciones a la salud.

En el presente estudio predominó el sexo femenino, datos que concuerdan con artículos realizados por Izurieta-Brito et al.¹² y Londoño et al.¹³ Las mujeres son la mayor representación en esta población. Este hallazgo se observa en diversas facultades de medicina a nivel global, donde la matrícula femenina ha ido en aumento en las últimas décadas¹².

La carrera de Medicina en Cuba cuenta con la mayor cantidad de estudiantes entre todas las del sector, lo que refleja un creciente interés en esta profesión en términos de oportunidades laborales, prestigio social y crecimiento personal. Los

estudiantes de esta carrera buscan una constante superación personal para adquirir mayores conocimientos por lo que son más receptivos a participar en encuestas e investigaciones. Estos datos contradicen el estudio realizado por Fernández-Martínez et al.¹⁴ con predominio de estudiantes de la carrera de Enfermería (47,54 %) y en segundo lugar Medicina (32,79 %). Además el estudio de Arntz et al.¹⁵ en Chile se destaca mayor participación de la carrera de Kinesiología (29,52 %) sobre la demás, dato que no concuerdan con la presente investigación.

La mayor cantidad de estudiantes cursaban el cuarto año académico, este dato coincide con el estudio de Gálvez-Sócola et al.¹⁶ Sin embargo, en la investigación realizada por Haedo-Ayala et al.¹⁷ prevalecen los estudiantes de sexto año de la carrera de Medicina con un 33 %, dato que no coincide con el presente estudio. Los estudiantes de los primeros años pueden tener dificultades para adaptarse a las exigencias de la educación médica e inexperiencia por lo que se hace más difícil la participación en encuestas, mientras que los de últimos años enfrentan la presión del área clínica y la carga estudiantil que suponen los últimos años de la carrera además de mayores responsabilidades como es el internado.

El estudio de Maza-Ramon et al.¹⁸ en Ecuador, del total de estudiantes encuestados, el 42,1 % se encuentran en edades comprendidas entre los 20 a 22 años, dato similar a la actual investigación. Concuerda también con Fernández-Martínez et al.¹⁴ el cual en su estudio, la edad media de los participantes es de 20,34 años. Esto muestra que los jóvenes adultos son el grupo relevante que enfrenta transiciones significativas en términos de desarrollo personal y académico en busca de nuevos intereses del conocimiento y la empatía. La tendencia a disminuir la frecuencia hacia los límites de 18 y 25 años puede señalar una heterogeneidad en la edad de ingreso y culminación de la educación superior así como la diferencia que existe entre las carreras en cuanto al total de años o cursos.

En cuanto al sexo representativo de la población estudiada los resultados discrepan de los presentados por Jiménez Franco et al.¹⁹ dónde el sexo masculino resulta mayoritario en toda su población. Según el estudio de Vera-Rivero et al.²⁰ el 41,9 % se encuentra cursando el tercer año de la carrera de Medicina con mayor prevalencia del sexo masculino, dato que no coincide con el

presente estudio. El sexo femenino refleja cambios socioculturales en la educación y la inclusión de género en disciplinas específicas. Es interesante destacar que el quinto año mostró la mayor representación femenina, lo que podría indicar un compromiso sostenido de las estudiantes hacia su formación académica en etapas avanzadas. Además, la representación del sexo masculino en el cuarto año sugiere que podrían existir diferencias en las trayectorias académicas que influyen en las decisiones sobre la continuidad en la carrera.

La ansiedad frente a los exámenes finales presenta una alta prevalencia entre los estudiantes universitarios y constituye un grave problema de salud mental. Como consecuencia, se puede evidenciar el efecto negativo que tiene sobre el rendimiento académico^{21,22}.

Según Sánchez-Salinas et al.²³ en su estudio predominan los estudiantes que presentan ansiedad leve con el 83,6 %, de forma similar, Corzo-Márquez²⁴ reporta un 37,3 % de estrés leve, ambos concuerdan con la tendencia observada en este estudio. En cambio, el estudio realizado por Arrascue et al.²⁵ el 17,1 % muestra ansiedad severa, al igual que Anicama²⁶, datos que no coinciden con el estudio. Esto lo provoca la alta exigencia académica, pero al mismo tiempo los estudiantes de la salud cuentan con estrategias de afrontamiento, apoyo social y motivación profesional que les permiten mantener la ansiedad en un rango moderado y funcional.

Estos resultados de ansiedad leve y moderada, puede afectar el rendimiento académico y bienestar general de los estudiantes. La ansiedad leve puede ser común debido a las exigencias académicas; sin embargo, la proporción significativa de estudiantes con ansiedad moderada sugiere la necesidad de implementar programas de apoyo psicológico y estrategias de manejo del estrés. El estrés académico resulta ante los desafíos propios de la vida universitaria. Resultados un estado producido cuando el estudiante percibe negativamente las demandas de su entorno educativo. El exceso de tareas y la falta de capacidad del estudiante para afrontar las diversas exigencias dentro del ciclo de estudio, puede desencadenar respuestas de estrés nocivo o distrés^{27,28}.

El mayor porcentaje de estudiantes presentó niveles de estrés moderado el estudio realizado por Bautista-Coaquirá et al.²⁹ con un 81,51 % y en el de Zamora-Marin et al.³⁰ se evidencia un 58,6 %. En la investigación de Haedo-Ayala et al.¹⁷ el estrés extremo se encuentra con mayor frecuencia, datos que

no coinciden con el presente estudio. El bajo nivel de estrés observado puede relacionarse con la preparación previa de los estudiantes, la familiaridad con el sistema de evaluación y la percepción de control sobre las demandas académicas, lo que reduce la sobrecarga emocional en los exámenes finales.

Este estudio presentó varias limitaciones que deben ser consideradas al interpretar sus resultados como fueron: el escaso acceso a internet que presentan los estudiantes en Cuba y la desigualdad de propaganda en las distintas universidades.

La investigación sobre la ansiedad y el estrés en estudiantes universitarios, particularmente en el ámbito de la salud, es de suma importancia debido a las implicaciones que estos factores tienen en la salud mental y el rendimiento académico. Los hallazgos de este estudio contribuyen a una comprensión más profunda de cómo las presiones académicas afectan a los estudiantes y subrayan la necesidad de implementar estrategias de apoyo psicológico y emocional en las instituciones educativas. Al identificar la prevalencia de la ansiedad en relación con los exámenes finales, se abre la posibilidad de desarrollar programas de intervención que puedan mitigar estos efectos adversos, promoviendo así un entorno académico más saludable. Además, este estudio se suma a la escasa literatura sobre el tema, proporcionando datos relevantes que pueden ser utilizados por investigadores, educadores y responsables de políticas educativas para mejorar el bienestar de los estudiantes en sus trayectorias académicas.

CONCLUSIONES

En el presente trabajo se constató niveles de ansiedad leve y estrés académico bajo en estudiantes de las ciencias de la salud durante los exámenes finales, predominando niveles leves y moderados, lo que confirma que esta etapa constituye un momento crítico para su bienestar psicológico y rendimiento académico. Estos hallazgos resaltan la importancia de considerar la salud mental como parte del proceso formativo, justificando la necesidad de que las instituciones implementen programas de apoyo psicológico, estrategias de afrontamiento y acciones preventivas específicas en este período. Asimismo, los resultados aportan evidencia útil para futuras investigaciones orientadas a evaluar la evolución longitudinal de estos factores, identificar variables protectoras y comparar diferentes contextos académicos, contribuyendo así a

ampliar el conocimiento en un ámbito poco explorado y a favorecer la creación de entornos educativos más saludables y sostenibles.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Salazar-Granizo YE, Hueso-Montoro C, Caparrós-González RA. Lifestyles and academic stress in university students of health sciences: a mixed-method study. *Healthc (Basel)*. 2024 [citado 22/07/2025];12(14):1384. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/healthcare12141384>
2. Liyanage S, Saqib K, Khan AF, Thobani TR, Tang WC, Chiarot CB, et al. Prevalence of anxiety in university students during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 [citado 23/07/2025];19(1):62. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph19010062>
3. Zheng G, Zhang Q, Ran G. The association between academic stress and test anxiety in college students: The mediating role of regulatory emotional self-efficacy and the moderating role of parental expectations. *Front Psychol*. 2023 [citado 23/07/2025];14:1008679. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1008679>
4. Barbayannis G, Bandari M, Zheng X, Baquerizo H, Pecor KW, Ming X. Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Front Psychol*. 2022 [citado 23/07/2025];13:886344. Available from: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.886344>
5. Valladares-Garrido D, Quiroga-Castañeda PP, Berrios-Villegas I, Zila-Velasque JP, Anchay-Zuloeta C, Chumán-Sánchez M, et al. Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de medicina en Perú: un estudio transversal. *Front Psychiatry*. 2023 [citado 23/07/2025];14:1268872. Available from: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2023.1268872>
6. Hernández-León M de L, Cruz-Martínez I, Téllez-Veranes T, Rodríguez-Fernández M del C. Estrés académico en estudiantes de Medicina diagnosticados en la Unidad de Orientación Estudiantil. MEDISAN [Internet]. 2023 [citado

- 25/07/2025];27(2):e4410. Disponible en:
<https://medisan.sld.cu/index.php/san/article/view/4410>
7. Estrada-Araoz EG, Cruz-Laricano EO. Una mirada a la salud mental de los estudiantes universitarios en tiempos de incertidumbre y desafíos. Rev. Hosp. Psiq. Habana. [Internet]. 2025 [citado 22/07/2025]; 22 . Disponible en: <https://revhph.sld.cu/index.php/hph/article/view/760>
8. Spitzer RL, Kroenke K, Williams JB, Löwe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. Arch Intern Med. 2006 [citado 23/07/2025];166(10):1092–7. Available from: <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
9. Barraza Macías A. inventario SISCO del estrés académico. Invest Educ Univ Durango [Internet]. 2007 [citado 23/07/2025];2(7):90–93. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358921>
10. Gamero-Burón C. Hábitos de estudio y rendimiento académico universitario. El poder predictivo de los exámenes. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria 2024 [citado 23/08/2025];18(1):e1826. Disponible en: <https://doi.org/10.19083/ridu.2024.1826>
11. Furlan LA, Martínez-Santos G. Intervention in a case of test anxiety, non adaptive perfectionism and procrastination. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria 2023 [citado 23/08/2025]; 17(1):e1633. Disponible en: <https://doi.org/10.19083/ridu.2023.1633>
12. Izurieta-Brito D, Poveda-Ríos S, Naranjo-Hidalgo T, Moreno-Montero E. Trastorno de ansiedad generalizada y estrés académico en estudiantes universitarios ecuatorianos durante la pandemia de COVID-19. Rev Neuropsiquiatra 2022 [citado 23/08/2025]; 85(2): 86-94. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972022000200086&lng=es.
13. Londoño NH, Restrepo LCC, Rojas ZB. Depressão e ansiedade em alunos que entram na universidade e fatores de estresse associados. PSSA 2022 [citado 23/08/2025]; 13(4):121-38. Disponível em: <https://pssaucdb.emnuvens.com.br/pssa/article/view/1371>
14. Fernández-Martínez M, García-Caballero I, Portero de la Cruz S, Cebrino-Cruz J. Nivel de ansiedad en estudiantes universitarios. Rev Nure Inv. 2021 [citado

- 23/08/2025];18(112):1-11. Disponible en:
<https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/2105/965>
15. Arntz V J, Trunce M S, Villarroel Q G, Werner C K, Muñoz M S. Relación de variables sociodemográficas con los niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. *rev. chilli neuro-psychiatr.* 2022 [citado 23/08/2025]; 60(2): 156-166. Disponible en:
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272022000200156&lng=es.
16. Gálvez-Sócola DG, Pizarro-Muñoz AN, Belduma-Cabrera KY, Salamea-Nieto RM. Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina. *repsi* 2025 [citado 24/08/2025]; 8(20):243-56. Disponible en:
<https://www.repsi.org/index.php/repsi/article/view/251>
17. Haedo-Ayala V, Arriola-González J. Niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de una Universidad Privada del Paraguay. *Rev. cient. UMAX* 2023 [citado 24/08/2025]; 3(2):9. Disponible en:
<https://revista.umax.edu.py/index.php/rcumax/article/view/77>
18. Maza-Ramon EL, Carrión-Cabrera MS. Nivel de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Loja. *Enferm. investig.* 2023 [citado 24/08/2025]; 8(3):11-6. Disponible en:
<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/2107>
19. Jiménez-Franco LE, Díaz de la Rosa C. Gestión editorial de estudiantes de medicina en revistas científicas sobre ciencias de la salud. *Educ Med Super* 2022 [citado 24/08/2025] ; 36(3):1-9 . Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412022000300011&lng=es.
20. Vera-Rivero DA, Chirino-Sánchez L, Ferrer Orozco L, Blanco Barbeito N, Amechazurra Oliva M, Machado Caraballo DL, et al. Autoevaluación de habilidades investigativas en alumnos ayudantes de una universidad médica de Cuba. *Edu Med.* 2021 [citado 24/08/2025]; 22(2):1-7. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/330030750_Autoevaluacion_de_habilidades_investigativas_en_alumnos_ayudantes_de_una_universidad_medica_de_Cuba
21. Cano-Acosta NC. Ansiedad frente a exámenes, un tipo de ansiedad fóbica que se presenta en el contexto académico. *ANALES* 2024 [citado 24/08/2025];

- 57(1):103-14. Disponible en:
<https://revistascientificas.una.py/index.php/RP/article/view/4329>
22. Franco-Jimenez RA, Nuñez-Magallanes A. Propiedades psicométricas del GAD-7, GAD-2 y GAD-Mini en universitarios peruanos. Propósitos y Representaciones 2022 [citado 24/08/2025]; 10(1):e1437. Disponible en:
<https://doi.org/10.20511/pyr2022.v10n1.1437>
23. Sánchez-Salinas MV, Puertas-Azanza AC, Larriva-Borrero AE. Ansiedad, estrés y depresión en estudiantes de medicina previo al ingreso al internado rotativo. CEDAMAZ 2022 [citado 24/08/2025]; 12(1):54-58. Disponible en:
<https://chrome-native://pdf/link?url=content%3A%2F%2Fmedia%2Fexternal%2Fdownloads%2F1000378559>
24. Corzo-Márquez AR. Evaluación de las propiedades psicométricas de la Escala del Desorden Generalizado de Ansiedad (GAD-7) en el Centro Universitario de Petén de la Universidad de San de Guatemala. CSH 2024 [citado 24/08/2025]; 11(1):1-15. Disponible en: <https://revistas.usac.edu.gt/index.php/csh/article/view/1664>
25. Arrascue J, Quispe A. Asociación entre los niveles de actividad física y los síntomas de depresión y ansiedad en estudiantes de Medicina Humana. Rev Neuropsychiatr 2023 [citado 25/08/2025]; 86(2): 90-101. Disponible en:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972023000200090&lng=es.
26. Anicama GJ, Ignacio CF, Talla BK, Bruno CB. Propiedades Psicométricas De La Escala Del Trastorno De Ansiedad Generalizada: Gad-7 En Universitarios De Lima, Perú. Acpp 2023 [citado 25/08/2025]; 6(2):260-73. Available from:
<http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/361>
27. Mur JA, Pereyra Girardi CI, Cirami L. Asociación de la autoeficacia para el afrontamiento del estrés y la ansiedad cognitiva ante exámenes con la sintomatología del estrés de estudiantes universitarios. Liberabit, 2023 [citado 25/08/2025]; 29(2):e704. Disponible en:
<https://doi.org/10.24265/liberabit.2023.v29n2.704>
28. Zambrano-Vélez WA, Tomalá-Chavarría MD. Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0 2022 [citado 25/08/2025]; 14(2):42-47. Disponible en:
<https://doi.org/10.37843/rted.v14i2.330>

29. Bautista-Coaquirá MH, Rodríguez-Quiroz MZ. Correlación entre el estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de una universidad peruana. *Rev. Peru Med. Integr.* 2021 [citado 25/08/2025]; 6(4):102-9. Disponible en: <https://rppmi.pe/index.php/rppmi/article/view/34>
30. Zamora-Marin AM, Leiva-Colos FV. Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID-19 durante el año 2021. *ACADEMO* (Asunción), 2022 [citado 25/08/2025]; 9(2):127-138. Disponible en: <https://doi.org/10.30545/academo.2022.jul-dic.2>

Los autores certifican la autenticidad de la autoría declarada, así como la originalidad del texto.