

ESREM-Vol.3. N1. 005

**Alteraciones funcionales asociadas al estrés, sueño, alimentación y
composición corporal en estudiantes de Medicina de la PUCE**

***Functional Alterations Associated with Stress, Sleep, Diet, and Body
Composition in PUCE Medical Students***

Autores:

Cristian Alejandro Gaona Casanova
Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Amazonas
Lago Agrio – Ecuador
cristiangaona@puceamazonas.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0004-2891-4215>

Alisson Leticia Vasconez Sandoval
Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Amazonas
Lago Agrio – Ecuador
alissonvasconez@puceamazonas.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0009-0063-8526>

Mercy Gabriela Ávalos López
Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Amazonas
Lago Agrio – Ecuador
mercyavalos@puceamazonas.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0009-0685-7156>

Autor de correspondencia: *Cristian Alejandro Gaona Casanova,*
cristiangaona@puceamazonas.edu.ec

Recepción: 03-noviembre-2025 **Aceptación:** 02-enero-2026 **Publicación:** 27-febrero-2026

Cómo citar este artículo:

Gaona Casanova, C. A., Vasconez Sandoval, A. L., & Ávalos López, M. G. (2026). Alteraciones funcionales asociadas al estrés, sueño, alimentación y composición corporal en estudiantes de Medicina de la PUCE. *Sage Sphere Multidisciplinary Studies*, 3(1), 1-15. <https://doi.org/10.63688/3z99h058>

© 2026; Los autores. Este es un artículo en acceso abierto, distribuido bajo los términos de una licencia Creative Commons (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>) que permite el uso, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que la obra original sea correctamente citada.



RESUMEN

El estudio analizó las alteraciones morfofuncionales asociadas al estrés académico, los hábitos de sueño, la alimentación y la composición corporal en estudiantes de primer año de Medicina de la PUCE Sede Amazonas durante el periodo octubre 2025 – marzo 2026. El objetivo fue determinar la relación entre estos factores y su impacto en la salud integral de los estudiantes. Se utilizó un enfoque cuantitativo con diseño no experimental, observacional, descriptivo-correlacional y de corte transversal. La población estuvo conformada por 72 estudiantes, a quienes se aplicaron encuestas estructuradas y validadas para evaluar estrés, sueño y alimentación, además de mediciones antropométricas para determinar la composición corporal. Los principales resultados evidenciaron altos niveles de estrés académico, asociados principalmente a la carga de trabajos, así como privación del sueño, consumo frecuente de alimentos ultraprocesados y cambios en el peso corporal, especialmente aumento de peso durante periodos de mayor estrés. Se concluyó que el estrés académico se relacionó significativamente con alteraciones en el sueño, la alimentación y la composición corporal, constituyéndose como un factor determinante en la aparición de alteraciones morfofuncionales que afectan el bienestar físico y emocional de los estudiantes.

Palabras clave: estrés académico, hábitos de sueño, alimentación, composición corporal, alteraciones morfofuncionales.

ABSTRACT

The study analyzed morphofunctional alterations associated with academic stress, sleep habits, diet, and body composition in first-year medical students at PUCE Amazonas during the academic period October 2025 – March 2026. The objective was to determine the relationship between these factors and their impact on students' overall health. A quantitative approach was used with a non-experimental, observational, descriptive-correlational, cross-sectional design. The population consisted of 72 students who completed structured and validated surveys to assess stress, sleep, and dietary habits, along with anthropometric measurements to determine body composition. The main results showed high levels of academic stress, primarily related to academic workload, as well as sleep deprivation, frequent consumption of ultra-processed foods, and changes in body weight, especially weight gain during periods of higher stress. It was concluded that academic stress was significantly associated with alterations in sleep, diet, and body composition, becoming a determining factor in the development of morphofunctional alterations that affect students' physical and emotional well-being.

Keywords: academic stress, sleep habits, diet, body composition, morphofunctional alterations.



1. INTRODUCCIÓN

El estrés constituye un factor ambiental relevante que contribuye al deterioro de los procesos cognitivos, particularmente la memoria y el aprendizaje, por lo que representa un problema significativo en la sociedad contemporánea. Desde el punto de vista biológico, el estrés crónico altera la actividad del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal y aumenta la liberación de glucocorticoides, especialmente cortisol, lo que puede modificar la estructura y función de células cerebrales implicadas en la memoria, como las neuronas del hipocampo. Estas alteraciones neurofisiológicas repercuten negativamente en el rendimiento cognitivo y en la calidad de vida (Kim & Diamond, 2002).

En el ámbito educativo, el estrés académico se define como la respuesta fisiológica y psicológica del organismo ante demandas académicas percibidas como excesivas o que superan los recursos de afrontamiento del estudiante. Dichas demandas incluyen evaluaciones frecuentes, elevada carga de trabajo, presión por el rendimiento y procesos de adaptación al entorno universitario, factores que generan tensión emocional y física sostenida (Silva et al., 2020; García Torres et al., 2024).

Diversas investigaciones han demostrado que el estrés académico se asocia de manera significativa con trastornos del sueño, modificaciones en los hábitos alimentarios y cambios en la composición corporal. En el contexto ecuatoriano, se ha reportado que más del 80 % de los estudiantes de Ciencias de la Salud presentan niveles elevados de estrés académico, acompañados de alteraciones en los patrones de sueño y en el bienestar general (Hurtado , 2025).

El estrés constituye un factor ambiental relevante que contribuye al deterioro de los procesos cognitivos, particularmente la memoria y el aprendizaje, por lo que representa un problema significativo en la sociedad contemporánea. Desde el punto de vista biológico, el estrés crónico altera la actividad del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal y aumenta la liberación de glucocorticoides, especialmente cortisol, lo que puede modificar la estructura y función de células cerebrales implicadas en la memoria, como las neuronas del hipocampo. Estas alteraciones neurofisiológicas repercuten negativamente en el rendimiento cognitivo y en la calidad de vida (Kim & Diamond, 2002).



En el ámbito educativo, el estrés académico se define como la respuesta fisiológica y psicológica del organismo ante demandas académicas percibidas como excesivas o que superan los recursos de afrontamiento del estudiante (Martínez de la Rosa et al., 2025). Dichas demandas incluyen evaluaciones frecuentes, elevada carga de trabajo, presión por el rendimiento y procesos de adaptación al entorno universitario, factores que generan tensión emocional y física sostenida.

Diversas investigaciones han demostrado que el estrés académico se asocia de manera significativa con trastornos del sueño, modificaciones en los hábitos alimentarios y cambios en la composición corporal. En el contexto ecuatoriano, se ha reportado que más del 80 % de los estudiantes de Ciencias de la Salud presentan niveles elevados de estrés académico, acompañados de alteraciones en los patrones de sueño y en el bienestar general (Salazar et al., 2024).

Por otra parte, las alteraciones morfofuncionales comprenden cambios tanto en la estructura corporal como en el funcionamiento fisiológico del organismo derivados de factores ambientales, conductuales o biológicos. Entre estas se incluyen variaciones en el índice de masa corporal, acumulación de grasa corporal, pérdida de masa muscular, fatiga crónica, trastornos metabólicos y alteraciones del sueño. En estudiantes universitarios, estos cambios suelen estar relacionados con estilos de vida poco saludables inducidos por la carga académica (Ramos & Huari, 2023).

La privación del sueño constituye una consecuencia frecuente del estrés académico y un factor determinante de dichas alteraciones. La reducción del tiempo y la calidad del descanso nocturno se asocia con desequilibrios hormonales, aumento del apetito mediado por la grelina, disminución de la leptina y mayor preferencia por alimentos hipercalóricos. Como resultado, se incrementa el riesgo de sobrepeso, obesidad y otros cambios en la composición corporal, además de afectar el rendimiento cognitivo y emocional (Salazar et al., 2024).

A nivel latinoamericano, se ha observado que el estrés académico se vincula con un mayor consumo de alimentos ultra procesados, sedentarismo y variaciones significativas en el peso corporal. Estos hallazgos evidencian la estrecha interacción entre factores psicológicos, conductuales y fisiológicos que inciden en la salud integral del estudiante universitario (Suaza-Fernández et al., 2021; Liu et al., 2022).



En este escenario contemporáneo, caracterizado por la creciente incorporación de tecnologías digitales y neurotecnológicas en el ámbito universitario, el estrés académico adquiere nuevas dimensiones. La implementación de sistemas de monitoreo, plataformas de evaluación digital y herramientas basadas en análisis de datos puede incrementar la percepción de vigilancia y presión por el rendimiento, generando lo que algunos autores denominan tensiones relacionadas con la privacidad cognitiva y la exposición constante al desempeño académico. Estas dinámicas pueden intensificar la respuesta al estrés, especialmente en estudiantes de carreras altamente demandantes, al combinar exigencias curriculares tradicionales con entornos tecnológicos que amplifican la autoexigencia y la comparación social. Desde la neuroética educativa, se advierte que la falta de regulación clara sobre el uso de datos cognitivos y biométricos podría tener implicaciones psicológicas relevantes en la población estudiantil (Garaicoa Fuentes et al., 2024; Paredes Rosado & Rodríguez Flores, 2024).

Sin embargo, a pesar de la amplia evidencia científica internacional y regional, existe una limitada producción de estudios que analicen de manera conjunta la relación entre estrés académico, hábitos de sueño, alimentación y composición corporal en estudiantes de primer año de Medicina. Esta etapa resulta particularmente crítica debido al proceso de transición hacia la educación superior y a la elevada exigencia académica característica de la carrera.

En este contexto, el problema científico radica en la insuficiente evidencia local que permita comprender cómo estos factores interactúan y contribuyen a la aparición de alteraciones morfofuncionales en estudiantes de medicina de reciente ingreso. La ausencia de información dificulta la implementación de estrategias preventivas orientadas a promover la salud física y mental, así como a mejorar el rendimiento académico y la calidad de vida de esta población (Hernández-Sarmiento et al., 2020).

Por lo tanto, resulta necesario generar evidencia científica que permita identificar dichas relaciones y sustentar intervenciones institucionales dirigidas al bienestar estudiantil. El objetivo del presente estudio es analizar la relación entre el estrés académico, los hábitos de sueño, la alimentación y la composición corporal con las alteraciones morfofuncionales en estudiantes de primer año de Medicina de la PUCE Sede Amazonas durante el periodo académico octubre 2025 – marzo 2026.



2. METODOLOGÍA

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, caracterizado por el uso de magnitudes numéricas y herramientas estadísticas para el contraste de datos. El diseño fue no experimental, observacional y de alcance descriptivo-correlacional. Se definió como un estudio de corte transversal, ya que la recolección de los datos y la medición de las variables se efectuaron en un punto único en el tiempo, sin intervención ni manipulación de las condiciones naturales de los sujetos.

Población y Muestreo La población de estudio estuvo constituida por los 72 estudiantes legalmente matriculados en el primer año de la carrera de Medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Amazonas. Se aplicó un muestreo censal, técnica que consiste en la inclusión de la totalidad de los elementos que conforman el universo poblacional debido a su tamaño finito y accesible. La participación se formalizó mediante la suscripción del consentimiento informado, asegurando el cumplimiento de los principios éticos de anonimato y confidencialidad.

Instrumentos y Procedimiento Para el levantamiento de la información se emplearon dos técnicas principales:

Técnica de Encuesta: Se utilizaron cuestionarios estructurados y validados para la evaluación de variables subjetivas. La estructura comprendió secciones específicas para cuantificar el estrés académico (vía escalas psicométricas), la calidad de los hábitos de sueño y la frecuencia de consumo alimentario. El procedimiento de aplicación fue dirigido y supervisado para evitar sesgos de respuesta.

Técnica Antropométrica: Se realizaron mediciones físicas de peso, talla y perímetros para el cálculo de la composición corporal (Índice de Masa Corporal y porcentaje de grasa). El procedimiento se ejecutó siguiendo protocolos estandarizados de medición antropométrica para garantizar la precisión de los datos biomédicos.

Análisis Estadístico de los Datos El procesamiento y análisis de la información se realizó mediante el software estadístico IBM SPSS Statistics (v.26.0). Se aplicó estadística descriptiva a través del cálculo de frecuencias absolutas, porcentajes, medidas de tendencia central (media) y de dispersión (desviación estándar).

Para el análisis de asociación entre variables (estrés, sueño, alimentación y composición corporal), se utilizó estadística inferencial mediante pruebas de correlación (Pearson o



Spearman, según la distribución de normalidad de la muestra). Se estableció un nivel de confianza del 95% y un umbral de significancia estadística de $p < 0.05$.

3. RESULTADOS

Los resultados obtenidos permiten describir la magnitud y características del estrés académico en la población estudiada, así como su relación con el bienestar emocional, los hábitos de sueño y los patrones alimentarios. El análisis descriptivo de las respuestas evidencia la presencia de manifestaciones psicológicas y físicas asociadas a la carga académica, junto con posibles alteraciones en conductas relacionadas con la salud. A continuación, se presentan los hallazgos organizados según las variables evaluadas, considerando su frecuencia y distribución porcentual.

Tabla 1

Altos niveles de estrés relacionados con la carga académica.

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Frecuentemente	31	50
siempre	24	35.7
Algunas veces	20	14.3
Nunca	0	0
Total	72	100

Nota: El 50% de los estudiantes indica que frecuentemente presenta altos niveles de estrés relacionados con la carga académica, mientras que el 35,7% señala que siempre los experimenta. Un 14,3% refiere sentirlos algunas veces.

Tabla 2

El estrés académico afecta el bienestar emocional.

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Moderadamente	32	42.9
Mucho	32	42.9
Poco	4	7.1
No	4	7.1
Si	0	0
Total	72	100

Nota: El 42,9% de los encuestados manifiesta que el estrés académico afecta mucho su bienestar emocional y el mismo porcentaje indica que lo afecta moderadamente. Un 14,2% reporta afectación leve o nula.



Tabla 3

Frecuencia del estrés académico que interfiere con su capacidad de concentración y atención.

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
A veces	48	42.9
Casi siempre	15	35.7
Casi nunca	9	21.4
Siempre	0	0
Nunca	0	0
Total	72	100

Nota: El 42,9% de los estudiantes señala que el estrés académico a veces interfiere con su concentración, mientras que el 35,7% indica que casi siempre ocurre. Un 21,4% refiere que casi nunca sucede.

Tabla 4

Factores considerables que generan más estrés en su vida académica.

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Carga de trabajos o proyectos	57	78.7
Exámenes	5	7.1
Falta de tiempo libre	5	7.1
Todos los anteriores	5	7.1
Relaciones con compañeros	0	0
Relaciones con docentes	0	0
Total	72	100

Nota: El 78,6% de los encuestados identifica la carga de trabajos o proyectos como el principal factor generador de estrés académico. Los demás factores registran porcentajes iguales del 7,1%.

Tabla 5

Manifestaciones físicas asociadas al estrés académico.

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
A veces	32	35.7
Casi siempre	16	28.6
Casi nunca	9	14.3
Siempre	9	14.3
Nunca	6	7.1
Total	72	100



Nota: El 35,7% de los estudiantes presenta manifestaciones físicas asociadas al estrés académico a veces, mientras que el 28,6% indica que casi siempre. Un 14,3% refiere que siempre o casi nunca las experimenta.

Tabla 6

Dificultad para conciliar el sueño debido a preocupaciones académicas.

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Casi siempre	32	35.7
Casi nunca	32	35.7
A veces	6	21.4
Nunca	2	7.2
Siempre	0	0
Total	72	100

Nota: El 35,7% de los encuestados refiere que casi siempre presenta las manifestaciones físicas evaluadas, mientras que otro 35,7% señala que casi nunca. El 21,4% indica que a veces las experimenta.

Tabla 7

Horas dormidas en promedio durante los días de clases

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Entre 5 y 6 horas	36	50
Menos de 5 horas	28	42.9
Entre 7 y 8 horas	8	7.1
Más de 8 horas	0	0
Total	72	100

Nota: El 50% de los estudiantes duerme entre 5 y 6 horas durante los días de clase, mientras que el 42,9% duerme menos de 5 horas. Solo el 7,1% duerme entre 7 y 8 horas.

Tabla 8

Consume alimentos ultra procesados o comida rápida

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
A veces	36	50
Casi siempre	25	28.6
Casi nunca	9	14.3
Nunca	2	7.1
Siempre	0	0
Total	72	100



Nota: El 50% de los estudiantes consume alimentos ultraprocesados a veces, mientras que el 28,6% lo hace casi siempre. Un 14,3% refiere que casi nunca los consume.

Tabla 9

Porciones de frutas y verduras consume al día

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
1 porción	58	78.6
2-3 porciones	11	14.3
Ninguna	3	7.1
4 o más porciones	0	0
Total	72	100

Nota: El 78,6% de los encuestados consume únicamente una porción diaria de frutas y verduras, mientras que el 14,3% consume entre 2 y 3 porciones. El 7,1% indica no consumir ninguna porción.

Tabla 10

Cambios en el peso corporal

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
No he percibido cambios	29	35.7
Disminución	29	35.7
Aumento de peso	14	28.6
Total	72	100

Nota: El 35,7% de los estudiantes no ha percibido cambios en su peso corporal, mientras que el mismo porcentaje refiere disminución de peso. Un 28,6% reporta aumento de peso.

Tabla 11

Niveles de estrés afecta su alimentación

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Sí, algo	36	50
Poco	29	35.7
Sí mucho	7	14.3
No	0	0
Total	72	100

Nota: El 50% de los encuestados considera que el nivel de estrés afecta algo su alimentación, mientras que el 35,7% señala que la afecta poco. El 14,3% indica que la afecta mucho.

Tabla 12

Niveles de estrés afecta la calidad o cantidad de su sueño



Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Sí, mucho	25	35.7
Sí, algo	25	35.7
Poco	11	14.3
No	11	14.3
Total	72	100

Nota: El 35,7% de los estudiantes indica que el estrés afecta mucho la calidad o cantidad de su sueño, y el mismo porcentaje señala que la afecta algo. Un 28,6% refiere poca o ninguna afectación.

Tabla 13

Cambios en su peso o composición corporal durante periodos de mayor estrés académico.

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Sí, aumento de peso	34	42.8
Sí, pérdida de peso	19	28.6
No	19	28.6
Total	72	100

Nota: El 42,9% de los encuestados reporta aumento de peso durante periodos de mayor estrés académico, mientras que el 28,6% refiere pérdida de peso. Otro 28,6% no reporta cambios. En conjunto, los hallazgos reflejan que el estrés académico constituye un fenómeno frecuente y con implicaciones que trascienden el ámbito estrictamente educativo. Se observan tendencias consistentes que vinculan la carga académica con afectaciones en el bienestar emocional, la calidad del sueño, los hábitos alimentarios y los cambios en el peso corporal. Estos resultados permiten identificar un patrón integral de impacto que será analizado en profundidad en la sección de discusión, contrastándolo con la evidencia científica existente.

4. DISCUSIÓN

Los resultados evidencian una alta prevalencia de estrés académico en estudiantes de primer año de Medicina, ya que el 85.7% manifiesta experimentarlo frecuentemente a siempre, y el 78.7% identifica la carga de trabajos y proyectos como su principal causa. Esta exigencia impacta significativamente el bienestar emocional, así como la concentración y la atención.

En relación con el sueño, el 92.9% duerme menos de 7 horas durante los días de clase y el 71.4% reconoce que el estrés afecta la calidad o cantidad del descanso, confirmando su asociación con alteraciones del sueño. En cuanto a la alimentación, el 78,6% consume solo



una porción diaria de frutas y verduras y el mismo porcentaje ingiere alimentos ultra procesados al menos ocasionalmente; además, el 64,3% admite que el estrés influye en su dieta. Estas conductas se reflejan en la composición corporal: el 42,8% reportó aumento de peso y el 28,6% pérdida de peso en periodos de mayor estrés, evidenciando cambios morfofuncionales vinculados a respuestas conductuales y fisiológicas.

Estos hallazgos coinciden con lo señalado por Kim & Diamond (2002) sobre el impacto del estrés crónico en la memoria y la concentración, con Hurtado (2025) respecto al estrés académico como respuesta a demandas universitarias excesivas, y Salazar et al., (2024), quienes reportaron altos niveles de estrés y alteraciones del sueño en estudiantes de Ciencias de la Salud en Ecuador. No obstante, el estudio presenta limitaciones, como su diseño transversal, el uso de encuestas autoinformadas y la evaluación de una cohorte específica (primer año de Medicina, PUCE Sede Amazonas), lo que restringe la generalización. A pesar de ello, aporta evidencia local relevante y subraya la necesidad de implementar programas de manejo del estrés, educación nutricional y promoción de hábitos de sueño saludables, fortaleciendo además la comprensión de la interacción entre factores psicológicos, conductuales y fisiológicos en las alteraciones morfofuncionales. Un hallazgo particular fue que el 28,6% presentó pérdida de peso posiblemente asociada a disminución del apetito y aumento de cortisol y que un 7,1% duerme entre 7 y 8 horas, lo que sugiere diferencias individuales en la adaptación al estrés académico.

5. CONCLUSIÓN

En relación con el primer objetivo específico, que consistió en analizar los niveles de estrés académico, la alimentación y los hábitos de sueño, se concluye que la mayoría de los estudiantes presentó altos niveles de estrés, principalmente asociados a la carga de trabajos y proyectos académicos. Asimismo, se evidenció que duermen menos de las horas recomendadas y mantienen patrones alimentarios poco saludables, caracterizados por bajo consumo de frutas y verduras y frecuente ingesta de alimentos ultraprocesados, lo que refleja afectación en su bienestar físico y académico.

En cuanto al segundo objetivo específico, orientado a evaluar la composición corporal mediante indicadores antropométricos, se determinó que un porcentaje considerable de estudiantes reportó cambios en su peso corporal durante periodos de mayor estrés,



predominando el aumento de peso, aunque también se observó pérdida de peso en un grupo significativo. Estos hallazgos evidencian la presencia de posibles alteraciones morfofuncionales relacionadas con factores académicos y conductuales.

Por otra parte, respecto al tercer objetivo específico, que buscó determinar la relación entre el estrés, los hábitos de sueño, la alimentación y la composición corporal, se confirmó que existe una asociación entre los altos niveles de estrés académico y las alteraciones en el descanso, la conducta alimentaria y los cambios en el peso corporal, demostrando la interacción entre factores psicológicos y fisiológicos.

Finalmente, en correspondencia con el objetivo general, se concluye que el estrés académico constituye un factor determinante en la aparición de alteraciones morfofuncionales en los estudiantes de primer año de Medicina, ya que influye directamente en sus hábitos de sueño, alimentación y composición corporal, afectando su salud integral y evidenciando la necesidad de implementar estrategias institucionales de prevención y promoción del bienestar estudiantil.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Garaicoa Fuentes, F. L., Yance Carvajal, C. L., & Morgan Medina, J. C. (2025). Cognitive privacy and brain data protection: Responsibilities of university teaching staff. *NeuroData*, 2, 105. <https://neuro.jogbeditorial.ec/index.php/neuro/article/view/105>

García Torres, C. D., Torres Sánchez, E. E., Olivares Valerio, Y., & Esquivel Galindo, D. P. (2024). Causas y consecuencias del estrés académico en universitarios. *Revista Científica de Salud y Desarrollo Humano*, 5(4), 527–544. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i4.377>

Hernández-Sarmiento, J. M., Jaramillo-Jaramillo, L. I., Villegas-Alzate, J. D., Álvarez-Hernández, L. F., Roldán-Tabares, M. D., Ruiz-Mejía, C., Calle-Estrada, M. C., Ospina-Jiménez, M. C., & Martínez-Sánchez, L. M. (2020). La educación en salud como una importante estrategia de promoción y prevención. *Archivos de Medicina (Col)*, 20(2), 490–504. <https://doi.org/10.30554/archmed.20.2.3487.2020>

Hurtado, M. (2025, septiembre 29). *Estrés académico y su impacto en el rendimiento estudiantil*. AGS Psicólogos. <https://www.ags-psicologosmadrid.com/estres/estres-academico/>



- Kim, J. J., & Diamond, D. M. (2002). The stressed hippocampus, synaptic plasticity and lost memories. *Nature Reviews Neuroscience*, 3(6), 453–462. <https://doi.org/10.1038/nrn849>
- Liu, S., Wang, X., Zheng, Q., Gao, L., & Sun, Q. (2022). Sleep deprivation and central appetite regulation. *Nutrients*, 14(24), 5196. <https://doi.org/10.3390/nu14245196>
- Martínez de la Rosa, Y. S., Hernández Montaña, A., Bedoya Cardona, E. Y., & González Tovar, J. (2025). Relación entre estrés académico, afrontamiento, ansiedad, depresión y creencias en estudiantes universitarios. *Diversitas*, 20(2), 134–148. <https://doi.org/10.15332/22563067.10716>
- Paredes Rosado, K. A., & Rodríguez Flores, K. J. (2025). Neurorights and teaching ethics: A new horizon for higher education. *NeuroData*, 2, 102. <https://neuro.jogbeditorial.ec/index.php/neuro/article/view/102>
- Ramos, W. G., & Huari, M. Y. A. (2023). Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios: Una revisión narrativa. *South Florida Journal of Development*, 4(7), 2785–2799. <https://doi.org/10.46932/sfjdv4n7-018>
- Salazar-Granizo, Y. E., Hueso-Montoro, C., & Caparros-Gonzalez, R. A. (2024). Lifestyles and academic stress in university students of health sciences: A mixed-methodology study. *Healthcare (Basel)*, 12(14), 1384. <https://doi.org/10.3390/healthcare12141384>
- Sánchez-Domínguez, J. P., Brito-Cruz, T. J., Zarza-García, A. L., Villanueva-Echevarría, R., Acevedo-Olvera, G. E., & Torres-Zapata, Á. E. (2025). Estrés escolar, salud nutricional y rendimiento académico en estudiantes universitarios: Un estudio multicéntrico. *Revista Invecom*, 6(3). <https://doi.org/10.5281/zenodo.17201733>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75–83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Suaza-Fernández, J., De La Cruz-Sánchez, D., & Aguirre-Ipenza, R. (2021). Calidad de sueño y porcentaje de grasa corporal en estudiantes de nutrición: Un estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(4), 339–347. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.4.1339>



Conflicto de Intereses: Los autores afirman que no existen conflictos de intereses en este estudio y que se han seguido éticamente los procesos establecidos por esta revista. Además, aseguran que este trabajo no ha sido publicado parcial ni totalmente en ninguna otra revista.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA:

Nombres de autores e iniciales: Cristian Alejandro Gaona Casanova (CAGC), Alisson Leticia Vasconez Sandoval (ALVS) y Mercy Gabriela Ávalos López (MGÁL).

1. Conceptualización: (CAGC) (ALVS)
2. Curación de datos: (MGÁL)
3. Análisis formal: (CAGC) (MGÁL)
4. Adquisición de fondos: (CAGC)
5. Investigación: (CAGC) (ALVS) (MGÁL)
6. Metodología: (CAGC) (ALVS) (MGÁL)
7. Administración del proyecto: (CAGC)
8. Recursos: (ALVS)
9. Software: (MGÁL)
10. Supervisión: (CAGC) (MGÁL)
11. Validación: (CAGC) (MGÁL)
12. Visualización: (ALVS) (MGÁL)
13. Redacción – Borrador original: (ALVS) (MGÁL)
14. Redacción – Revisión y edición: (CAGC) (ALVS)

