Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura
Cátedra UNESCO Tecnologías de apoyo para la Inclusión Educativa
UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA ECUADOR
GIIATA
GIE-RED
ECUADOR SALESIANOS DON BOSCO

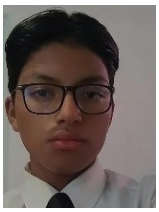
REVISTA

JUVENTUD Y CIENCIA SOLIDARIA:

En el camino de la investigación

El estrés académico en los adolescentes

Diego Derek Velasquez Ramírez, Lady Kerly Porras Mainato



Mi nombre es **Diego Derek Velasquez Ramírez**, tengo 17 años de edad y vivo en la ciudad de Cuenca, Ecuador. Disfruto mucho hacer deporte, en especial el baloncesto; también me gusta escuchar música y cocinar. Me gustaría ingresar a la universidad para estudiar gastronomía o idiomas.

Mi nombre es **Lady Kerly Porras Mainato**, tengo 17 años y vivo en la ciudad de Cuenca, Ecuador. De los pasatiempos que más disfruto está leer y escuchar música. También me encanta viajar. Mi sueño es ser psicóloga clínica.

Resumen

Definimos el estrés como un estado de preocupación que puede llegar a causar malestar tanto físico como mental. Actualmente, el estrés afecta el bienestar de los jóvenes. Si bien estar en situaciones consideradas difíciles es una causa de estrés, en los jóvenes las actividades académicas, el ambiente escolar y otros factores relacionados con el estudio pueden llegar a ser detonantes del estrés.

Conscientes de ello, realizamos una investigación sobre el estrés académico enfocada en estudiantes de 1ro, 2do y 3ro de BGU de la Unidad Educativa Luis Roberto Bravo. Tomamos como muestra a 101 estudiantes de entre 14 a 18 años, quienes fueron encuestados. El objetivo fue evidenciar los efectos del estrés en el desarrollo estudiantil, analizar sus causas y proponer alternativas que disminuyan su impacto.

Como resultado, proponemos la implementación de programas de apoyo psicológico y emocional para los estudiantes, usando al personal de psicología de la institución. Esto promovería un ambiente educativo más relajado y amigable. Además, sugerimos crear conciencia sobre la importancia de equilibrar la vida académica y personal, y ofrecer estrategias para gestionar el estrés en un entorno saludable.

Palabras clave: estrés, estrés académico, rendimiento académico, ambiente educativo, presión académica, encuesta.

Explicación del tema

Nuestra investigación se fundamente en que el estrés académico es un estado que afecta el bienestar físico, mental y emocional de los jóvenes. Exploramos cómo actividades académicas y el entorno educativo pueden generar estrés en los estudiantes. La encuesta mostró que el 89 % de los estudiantes percibe el estrés como un factor negativo en su rendimiento escolar. Consideramos tanto las manifestaciones biológicas, psicológicas y sociales del estrés, y la percepción del apoyo institucional. Así, buscamos comprender y abordar de manera integral esta problemática, proponiendo soluciones que promuevan un entorno educativo más saludable y equilibrado.

Para iniciar con la investigación, diseñamos una encuesta con 10 preguntas basadas en nuestras experiencias como estudiantes, con el objetivo de analizar el impacto del estrés y poder proponer soluciones viables. Con el apoyo de los docentes, distribuimos las encuestas a estudiantes de 1ro, 2do y 3ro de bachillerato en las secciones matutina y vespertina. La encuesta llevó la siguiente información:

EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO EN LA UNIDAD EDUCATIVA "LUIS ROBERTO BRAVO"

El estrés una reacción física, mental y emocional o un estado de preocupación que puede surgir cuando nos enfrentamos a cambios, presiones o demandas difíciles de manejar. El estrés afecta en varios ámbitos, uno de ellos es en el académico, el cual puede llegar a perjudicar de gran manera a los estudiantes, por ello realizamos esta encuesta con el objetivo de analizar y evidenciar el estrés académico. Las respuestas obtenidas serán de carácter meramente confidencial.

¿Cree que el estrés influye en el rendimiento académico?

- Sí
- No
- Talvez

¿Sufre con frecuencia estrés académico?

- Sí
- No
- A veces

¿Cómo enfrentas las situaciones académicas?

- Tranquilo
- Intranquilo en ocasiones
- Preocupado la mayor parte del tiempo
- Ansioso
- Desesperado/Alterado

¿Con cuál de las siguientes fuentes de estrés se siente identificado actualmente?

Escoja las opciones con las que se identifique.

- Estrés debido a la carga académica
- Estrés debido a la dificultad en las clases
- Estrés debido a las calificaciones
- Estrés debido a la falta de confianza en sí mismo
- Estrés debido a la atmósfera de clase
- Estrés debido a la relación entre compañeros
- Estrés debido al miedo de decepcionar a sus padres
- Estrés por miedo al futuro (después de graduarse)
- Estrés por problemas familiares

¿Cuándo está sometido al estrés siente aumento o pérdida de apetito?

- Nunca
- A veces
- Constantemente
- Siempre

Figura 1. Encuesta
Fuente: Autores

¿Qué efectos emocionales ha sentido a causa del estrés? Escoja las opciones con las que se identifique.

- Irritabilidad
- Tristeza
- Enojo
- Cansancio
- Depresión
- Ansiedad
- Miedo

¿Alguna vez ha sentido qué no puede manejar sus emociones debido al estrés?

- Sí
- No
- A veces

¿Qué tipo de cambios siente que experimenta cuando está estresado?

- Cambios en la conducta
- Cambios psicológicos (en el desempeño y concentración)
- Cambios físicos (sentir algún malestar en el cuerpo)

¿Cuáles de los siguientes métodos es el que más utiliza para aliviar el estrés?

- Comer
- Dormir
- Usar el celular
- Hacer ejercicio o practicar algún deporte
- Platicar con un familiar o amigo
- Salir de paseo
- Escuchar música
- Jugar videojuegos
- Ver series

¿En la institución se realizan actividades para reducir el estrés académico?

- Sí
- A veces
- Nunca

¡GRACIAS POR RESPONDER!

Figura 2. Encuesta
Fuente: Autores

Recolectada y tabulada la información, procedemos con el análisis:

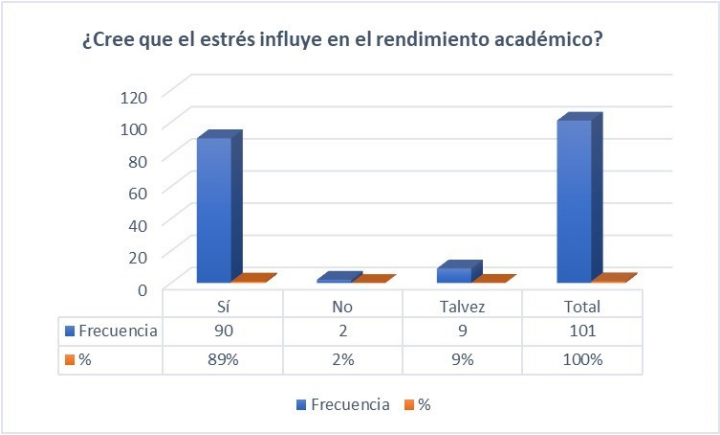


Figura 3. Pregunta 1
Fuente: Autores

Observamos que el 89 % de los estudiantes, equivalente a 90 de los 101 encuestados, concuerda en que el estrés impacta en el rendimiento académico. Un 9 % muestra indecisión, representado por 9 estudiantes que responden “tal vez”, el 2 % restante compuesto por un par de estudiantes, opina que el estrés no afecta en su rendimiento académico.

Según lo evidenciado, la mayoría de los encuestados reconoce la relevancia del estrés en el rendimiento académico. Esto implica que están conscientes de cómo el estrés incide en la concentración y la eficiencia del estudiante. Manejar el estrés resulta desafiante para los estudiantes, ya que la mayoría se encuentra en la adolescencia, una etapa caracterizada por cambios físicos y emocionales. Durante este período, las hormonas del estrés, especialmente el cortisol y la adrenalina, desempeñan un papel crucial. El eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal (HHS) es el encargado de regular estas hormonas. El cortisol, una hormona clave en la respuesta al estrés, tiende a aumentar durante la adolescencia, especialmente en situaciones de tensión emocional o estrés físico. Estos niveles elevados de cortisol pueden afectar el estado de ánimo y el sueño, influyendo así en la productividad del estudiante.

Zárate Depraect, Soto Decuir, Castro Castro y Quintero Salazar en 2017, señalan en la revista de Alta Tecnología y la Sociedad que el estrés académico es un estado que surge cuando el estudiante percibe negativamente (distrés) las demandas de su entorno, experimentando angustia frente a situaciones durante su proceso formativo y perdiendo el control para afrontarlas. En algunas ocasiones, esto se manifiesta con síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio, así como en expresiones académicas, tales como bajo rendimiento escolar, desinterés profesional, ausentismo e incluso deserción [1].

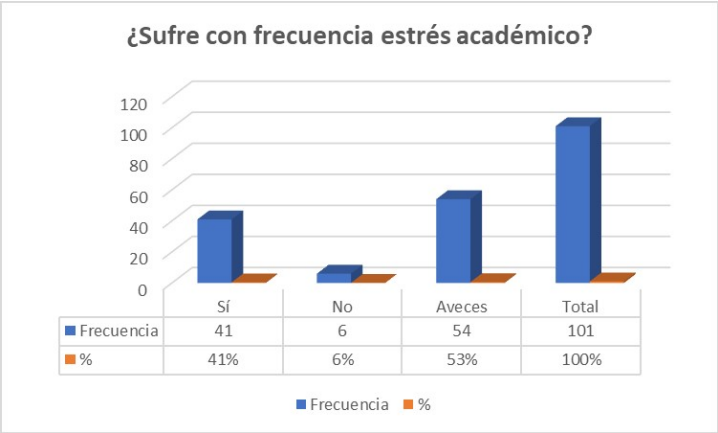


Figura 4. Pregunta 2
Fuente: Autores

Según la figura 3, el 53 % de los estudiantes experimentan "a veces" estrés académico, mientras que el 41 % lo experimenta con frecuencia y solo un 6 % no lo experimenta. Basándonos en lo observado, la frecuencia con la que los estudiantes enfrentan estrés resulta alarmante. La presencia constante de estrés impacta seriamente la vida emocional, las relaciones sociales y la organización personal del individuo.

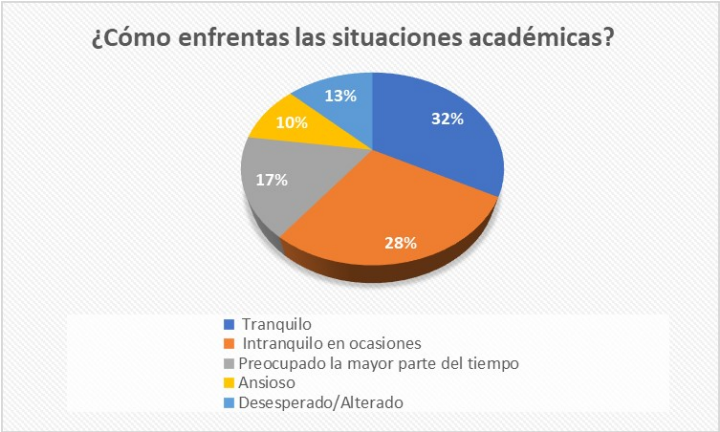


Figura 5. Pregunta 3
Fuente: Autores

Cada estudiante enfrenta las situaciones académicas de manera única, dependiendo del contexto en el que viven y de cómo actúan frente a diversas circunstancias. Para algunos, estas situaciones pueden resultar agobiantes y complicadas, mientras que para otros son consideradas normales y las abordan con calma. En el caso de los estudiantes de bachillerato, se observan diversas actitudes hacia las situaciones académicas.

El 32 % de los estudiantes indicaron que enfrentan estas circunstancias con un comportamiento "tranquilo". Un 28 % afirmó sentirse "intranquilo en ocasiones", el 17 % se mostró "preocupado la mayor parte del tiempo", el 13 % se encuentra "desesperado y alterado", y un 10 % manifestó tener un comportamiento "ansioso" frente a estas situaciones. Esto evidencia que 33 estudiantes manejan estas situaciones de manera pacífica, sin alterarse, mientras que 68 estudiantes de los 101 muestran algún tipo de dificultad al enfrentar las actividades académicas.

Esta situación resalta la relevancia del estrés en la vida estudiantil y cómo los jóvenes reaccionan ante las dificultades académicas. Si un estudiante no aborda las actividades académicas con calma, su comportamiento se verá aún más afectado ante las dificultades en este ámbito. Esta situación tendrá un gran peso, afectando sus emociones y concentración. Además, impedirá que el estudiante se enfoque en otras actividades, aumentando su sensibilidad y percepción ante los problemas. Esto lo hace más propenso a experimentar estrés, centrando su atención más en la problemática que en la búsqueda de soluciones, perjudicando la parte analítica y reflexiva de su cerebro.

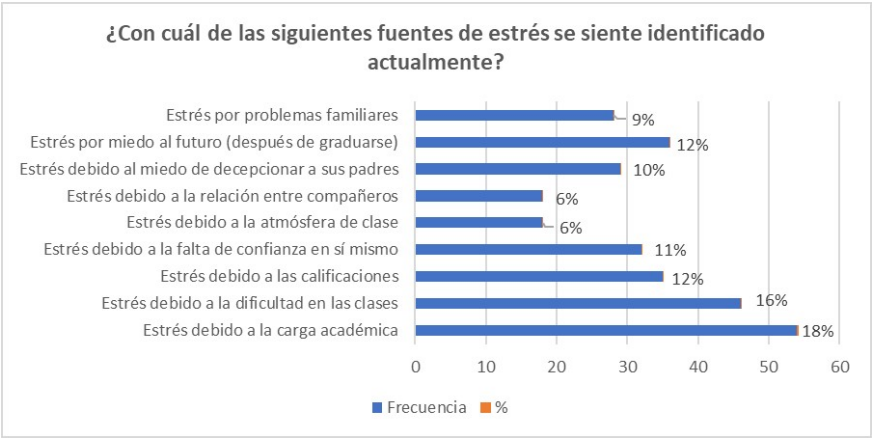


Figura 6. Pregunta 4
Fuente: Autores

El estrés puede originarse desde diversas fuentes en el ámbito académico, siendo la principal causa de estrés en los estudiantes la carga académica, que representa un 18 %. Esto se debe a la acumulación de actividades o a las exigencias de la institución. El estrés derivado de la dificultad en las clases, con un 16 %, surge principalmente por la falta de comprensión de las lecciones o por una explicación inadecuada por parte del docente.

Con un 12%, el estrés asociado a las calificaciones se refiere a la presión que los estudiantes se imponen para alcanzar las notas más altas. Sin embargo, al enfrentar obstáculos o no lograr el objetivo, experimentan estrés. Igualmente, con el mismo porcentaje, se encuentra el estrés por el temor al futuro, que es más común en estudiantes de tercer año de bachillerato, ya que se encuentran en su último año de estudios y pueden sentir incertidumbre sobre sus planes posteriores a la graduación.

La falta de confianza también provoca estrés en los estudiantes, representando un 11 %. El estrés por el miedo a decepcionar a los padres constituye un 10 %, siendo resultado de las altas expectativas parentales que generan presión sobre los estudiantes para obtener las mejores calificaciones.

Con un 9 %, el estrés por problemas familiares afecta a los estudiantes, quienes deben enfrentarse a un entorno difícil mientras intentan mantenerse al día con sus estudios. Por último, el estrés por la relación entre compañeros y la atmósfera en clase, ambos con un 6 %, están interconectados, ya que una relación deficiente entre compañeros conlleva a un ambiente hostil en el aula, generando estrés debido a la convivencia en ese entorno

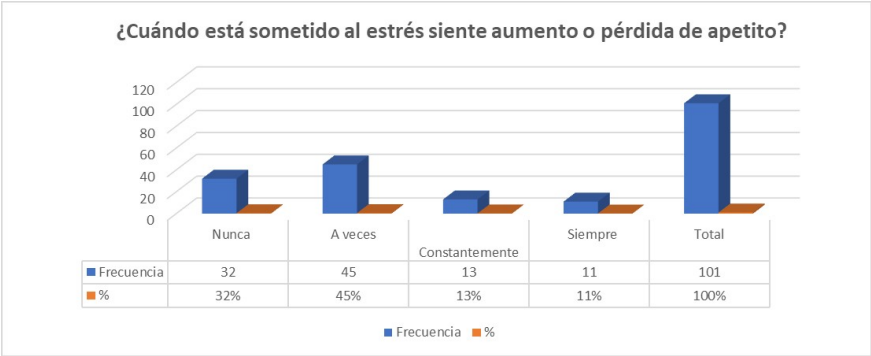


Figura 7. Pregunta 5
Fuente: Autores

El estar estresado produce la pérdida del apetito, pero, ¿por qué? Esta circunstancia está directamente relacionada con nuestro mecanismo fisiológico, el cual segrega adrenalina en el cuerpo como respuesta al estrés, lo que inhibe el apetito. Este síntoma se ha presentado “a veces” en un 45 % de nuestros encuestados; el 32 % afirma que nunca ha experimentado este síntoma, el 13 % se encuentra constantemente experimentando la pérdida de apetito y, finalmente, el 11 % siempre cuando están estresados. La falta de apetito debido al estrés y la ansiedad tiene su explicación científica que se encuentra en nuestro cerebro, específicamente en el hipotálamo. Cuando hablamos de pérdida de apetito, esta está directamente relacionada con la dopamina y la glucosa, y se vincula a estados graves de estrés, que pueden llevar a un estado depresivo [2].

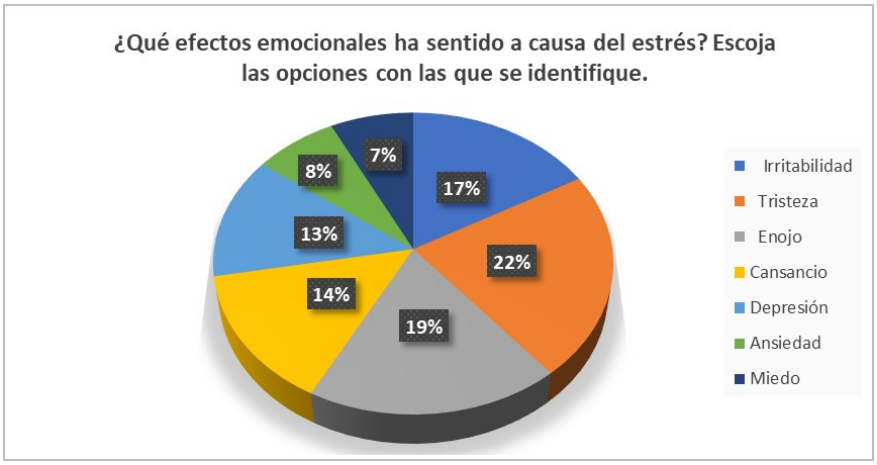


Figura 8. Pregunta 6
Fuente: Autores

Identificamos diversos efectos emocionales experimentados por los estudiantes debido al estrés. Entre las emociones más prevalentes, se destacan la "tristeza" con un 22 %, el "enojo" con un 19 %, la "irritabilidad" con un 17 %, el "cansancio" con un 14 %, la "depresión" con un 13 %, la "ansiedad" con un 8 % y, por último, el "miedo" con un 7 %. Es crucial reconocer que el estrés impacta de manera individual en las personas, variando en intensidad y duración según la capacidad de afrontar la situación estresante. Sin embargo, la presencia frecuente de estos efectos emocionales puede generar un impacto significativo en la salud mental y física de los individuos.

Las respuestas emocionales al estrés varían en su manifestación y consecuencias a largo plazo. La tristeza, una reacción común, se refleja en el desánimo, desinterés o falta de energía. Su persistencia puede desencadenar problemas de salud mental, incluida la depresión. El enojo surge ante situaciones estresantes percibidas como injustas o desafiantes y su cronicidad puede llevar a problemas mentales, dificultades en relaciones interpersonales y manifestaciones físicas, como la presión arterial alta. La irritabilidad, caracterizada por la fácil molestia o alteración, afecta las relaciones personales y contribuye al estrés. El cansancio crónico, indicador de estrés continuo, conlleva al agotamiento emocional, problemas de sueño y afectación tanto mental como física.

La depresión puede ser una consecuencia grave del estrés prolongado, interfiriendo con la vida diaria y la calidad de vida si no se trata. La ansiedad, una respuesta común, puede evolucionar hacia trastornos más severos, afectando la rutina diaria y generando malestar. El miedo, como respuesta a situaciones estresantes, puede contribuir a trastornos de ansiedad, fobias o dificultades en entornos sociales a largo plazo.

Por tanto, es fundamental la identificación temprana y el manejo del estrés, junto con estrategias de afrontamiento y apoyo emocional, para prevenir un desequilibrio de estas emociones y evitar la progresión hacia problemas de salud mental más graves.

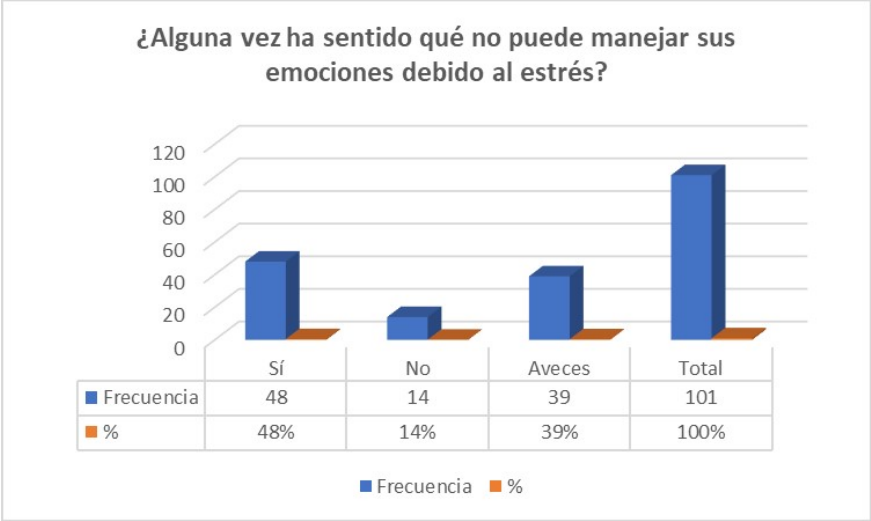


Figura 9. Pregunta 7
Fuente: Autores

El estar estresado puede causar malestar hasta el punto en que las personas no son capaces de controlar sus emociones. La inteligencia emocional, según la define David Goleman en su libro Emotional Intelligence es “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar bien las relaciones” [3]. Basándonos en esta definición, el 48 % de los encuestados presentan dificultades en el manejo de sus emociones debido al estrés, el 39 % de las personas afirman que “a veces” se encuentran en esta situación, y el 14 % son capaces de controlar sus emociones cuando están bajo estrés. El estrés puede abrumar a las personas produciendo así un “bloqueo mental” que a menudo les impide gestionar sus emociones adecuadamente.

Figura 10. Pregunta 8
Fuente: Autores

En este estudio, analizamos los cambios que experimentan los estudiantes en situaciones de tensión. Un 51 % de ellos reportó "cambios psicológicos” (en el desempeño y la concentración), un 34 % mencionó "cambios en la conducta", y un 15 % señaló haber experimentado "cambios físicos” (malestar corporal). Estas cifras

sugieren que el estrés afecta la capacidad de los estudiantes para concentrarse en sus actividades, lo que podría tener repercusiones negativas en su rendimiento académico y social. La falta de concentración dificulta al estudiante organizar sus pensamientos, acciones e incluso sus sentimientos, conllevando diversas consecuencias.

La falta de concentración puede llevar a una pérdida de orden mental, afectando la organización de tareas y su ejecución. Este desenfoque, si se convierte en un hábito, puede generar conflictos, ya que la persona puede no concluir actividades compartidas.

Asimismo, la afectación emocional es significativa; un desorden mental puede desencadenar un desorden en los sentimientos. Si estos no son manejados, podrían provocar daños psicológicos severos. Es común que la falta de enfoque provoque cambios en la conducta, lo cual es perjudicial para nuestro desarrollo emocional.

Según la Fundación Mayo para la Educación y la Investigación Médicas, "el estrés no controlado puede contribuir a numerosos problemas de salud, como la presión arterial alta, enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes". Estos problemas se derivan del desorden en el estado de ánimo y el comportamiento de personas con niveles altos de estrés, lo que puede desencadenar comportamientos perjudiciales para la salud física, mental y emocional [4].

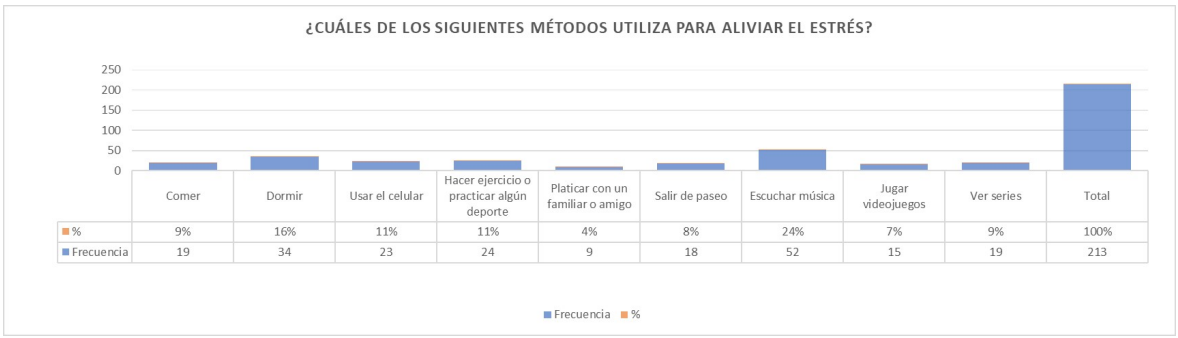


Figura 11. Pregunta 9
Fuente: Autores

Los métodos que los estudiantes utilizan para aliviar su estrés se organizan de la siguiente manera: un 24 % seleccionó "escuchar música", el 16 % prefiere "dormir", el 11 % "hacer ejercicio o practicar algún deporte", el otro 11 % escogió "usar el celular", el 9 % "comer", el otro 9 % prefiere "ver series", el 8 % "salir de paseo", un 7 % opta por "jugar videojuegos" y un 4 % por "platicar con algún familiar o amigo".

Los resultados muestran que uno de los métodos más usados es escuchar música con un total de 54 estudiantes que lo utilizan para aliviar el estrés. Según La Fundación Universitaria Los Libertadores "cada persona tiene su género y canciones favoritas que causan en ella reducir la cortisona acto que libera las tensiones acumuladas". Al liberar aquellas tensiones acumuladas reducimos gradualmente los síntomas causados por el estrés, gracias a la satisfacción que nos provoca el escuchar la música que disfrutamos [5].

El segundo método más usado para el alivio del estrés es el dormir. Si bien el descanso es fundamental para un buen funcionamiento cerebral, este también puede actuar como un mecanismo de defensa frente al estrés. Según el Instituto del Sueño "el sueño es uno de los más recomendables calmantes de la ansiedad. Se le llama "siesta del estrés o de miedo", ya que actúa como mecanismo de defensa ante este estado emocional tan perjudicial para la salud, proporcionando al cerebro un respiro frente al desequilibrio y cansancio provocados por la percepción de un conflicto [6].

El hacer deporte es otra de las alternativas que los estudiantes utilizan para aliviar el estrés. Al mantener nuestra mente ocupada en otras actividades, nuestro cerebro se distrae, lo que resulta beneficioso para reducir la tensión. Es importante realizar alguna actividad física que nos guste, ya que además de mantener la mente ocupada, mantenemos nuestro cuerpo

saludable y nos podremos sentir mejor con nosotros mismos, alcanzando una sensación de satisfacción que nos ayuda a reducir gradualmente el estrés.

En menor medida encontramos métodos como el uso del celular, que es una buena alternativa para distraernos, si no la usamos excesivamente. A continuación, está el comer, lo cual no es una buena alternativa si se usa como regulador de estrés, ya que podemos desarrollar trastornos alimenticios. Luego tenemos el ver series y jugar videojuegos, que son alternativas viables siempre que se controlen los tiempos de entretenimiento. Por último, pasear y conversar con familiares o amigos son excelentes opciones para desestresarnos, ya que nos permiten convivir y disfrutar del entorno.

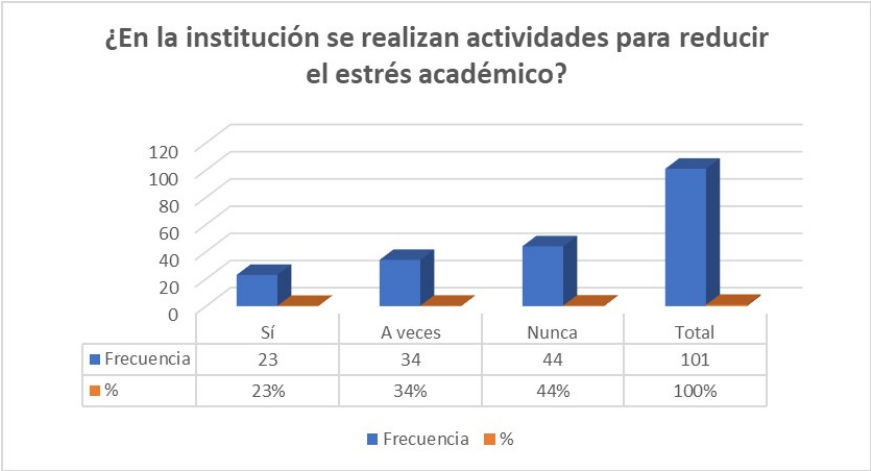


Figura 12. Pregunta 10
Fuente: Autores

El apoyo de las instituciones educativas hacia los estudiantes cuando se encuentran en estas situaciones de estrés es muy importante. Nos damos cuenta que un 44 % menciona que en la institución el apoyo hacia los estudiantes en estas situaciones es nulo. Con 34 % tenemos que la institución apoya "a veces" a los estudiantes, y con el menor porcentaje, 23 % dicen que "sí", afirmando que la institución realiza actividades que apoyan a los estudiantes para que el ambiente educativo sea más sano y libre de estrés.

Por ello, es importante que las instituciones educativas tomen conciencia del alcance del estrés en los alumnos y sus consecuencias, y que busquen plantear medidas para combatir este problema social.

Conclusiones

El estrés académico representa un desafío significativo para la salud mental y el rendimiento de los adolescentes. Según los resultados de la encuesta, el 89% de los estudiantes reconoce el impacto negativo del estrés en su rendimiento escolar. Este fenómeno no solo afecta su desempeño en clase, sino que también desencadena cambios físicos notables, especialmente durante la adolescencia, interfiriendo con su capacidad de concentración y eficiencia en los estudios.

Los datos obtenidos revelan que más de la mitad de los estudiantes encuestados (53%) experimenta estrés académico en ocasiones, mientras que un 41% lidia con esta presión con frecuencia. Las principales fuentes de estrés identificadas son la carga de trabajo escolar, las dificultades en las clases y las preocupaciones sobre su futuro académico.

Este estrés afecta profundamente las emociones y el comportamiento de los jóvenes. Sentimientos como tristeza (22%), enojo (19%), irritabilidad (17%), cansancio (14%), depresión (13%) y ansiedad (8%) son comunes entre aquellos que experimentan estrés por cuestiones académicas. Además, casi la mitad de los encuestados (48%) admite tener dificultades para controlar estas emociones cuando están bajo presión. A pesar de que algunos estudiantes recurren a estrategias como escuchar música (24%), dormir (16%) o hacer ejercicio (11%) para hacer frente al estrés, resulta alar-

mante que una proporción considerable (44%) sienta que las instituciones educativas ofrecen poco o ningún apoyo ante estas situaciones.

En consecuencia, resulta crucial implementar programas que brinden apoyo emocional y psicológico en el entorno educativo. Estos programas podrían proporcionar herramientas para ayudar a los estudiantes a lidiar mejor con el estrés, promoviendo un ambiente más relajado y propicio para el aprendizaje. Además, es fundamental que las instituciones comprendan la importancia de abordar el estrés estudiantil para prevenir posibles consecuencias negativas a largo plazo en la salud mental y física de los jóvenes.

Ahora bien, ¿qué soluciones proponemos para abordar esta problemática?

Para abordar este tema, nos hemos apoyado en el personal de psicología de nuestra institución, la psicóloga María Fernanda Astudillo Toral quien definió el estrés académico como "una serie de tensiones o preocupaciones excesivas que nos impide realizar una actividad por enfocarnos en varias situaciones que nos preocupan". Además, nos proporciona las siguientes recomendaciones para combatir el estrés:

- El estudiante debe reconocer sus emociones y buscar estrategias basándose en sí mismo para poder combatir el estrés.
- Tener un descanso de al menos 8 horas.
- Ejercitarse, lo cual nos ayuda a reducir el estrés
- Meditar y hacer ejercicios de relajación.
- Tener un cronograma de actividades para no sobrecargarse de tareas.
- Mantener una buena alimentación y llevar un estilo de vida saludable.
- Disfrutar de espacios recreativos como salir a pasear, caminar y convivir con familia y amigos.

Hablando del ambiente escolar, la psicóloga recomienda a los adolescentes identificar sus emociones y gestionarlas para que puedan trabajar en sus errores. También sugiere el desarrollo de actividades socioemocionales, como la empatía, la asertividad, el respeto y la solidaridad. Astudillo destaca la importancia de la comunicación asertiva entre docentes y estudiantes en la institución.

Por último, la psicóloga resalta la importancia del apoyo de los padres a los adolescentes. Menciona que "la relación influye mucho; si la relación es buena en casa, los estudiantes tienen comprensión, viéndolo como un factor protector frente al estrés al tener un hogar con un ambiente sano. Si la relación es negativa, verán su hogar como un ambiente desfavorable, produciendo estrés por falta de apoyo. El acompañamiento por parte de la familia es crucial para prevenir este tipo de situaciones".

Agradecimientos

Agradecemos a los docentes y estudiantes de bachillerato de nuestra institución por colaborar y permitirnos realizar las encuestas. De igual manera agradecemos a la Mgs. Adriana Sáenz y a la Psicol. Maria Fernanda Astudillo por su intervención en nuestra investigación.

Referencias

[1] N. E. Zárate, M. G. Soto, M. L. Castro, y J. R. Quintero, «Estrés académico en estudiantes universitarios: medidas preventivas», *Rev. Alta Tecnol. Soc.*, vol. 9, n.º 4, pp. 92-98, 2017.

[2] E. Gutiérrez, «Falta de apetito por estrés y ansiedad Método Vive sin ansiedad». Accedido: 23 de septiembre de 2024. [En línea]. Disponible en: https://shorturl.at/SC0EY

[3] D. Goleman, *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós Sa, 1995. [En línea]. Disponible en: https://shorturl.at/khkci

[4] Mayo Clinic, «Cómo influye el estrés en tu cuerpo y en tu conducta», Mayo Clinic. Accedido: 23 de septiembre de 2024. [En línea]. Disponible en: https://shorturl.at/dOSKA

[5] L. Vela, «Música y relajación: Música para aliviar el estrés | Ulibertadores», Fundación Universitaria Los Libertadores. Accedido: 23 de septiembre de 2024. [En línea]. Disponible en: https://shorturl.at/bVND8

[6] Instituto Europeo del sueño, «Dormir un ratito quita el estrés |». Accedido: 23 de septiembre de 2024. [En línea]. Disponible en: https://shorturl.at/7VFZS