

Desarrollo de contenido transmedia en redes sociales orientado a la prevención del estrés académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud entre 2025 y 2026¹Carlos Andrés Meza Velásquez²Andrea Carolina Guerra Cuello³Valeria Andrea D'Antone⁴Diana Cristina Palencia Flórez⁵**Resumen**

El estrés académico es una problemática frecuente en estudiantes universitarios de ciencias de la salud, con efectos en su bienestar, rendimiento académico y calidad de vida, por lo que resulta pertinente desarrollar estrategias innovadoras orientadas a su prevención. En este contexto, el presente estudio tuvo como propósito diseñar una narrativa transmedia para la prevención del estrés académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Para ello, se desarrolló un estudio de caso con enfoque cualitativo en dos fases: inicialmente, se realizó una revisión exploratoria de la literatura con el fin de identificar factores estresores y estrategias de afrontamiento; posteriormente, se llevó a cabo un análisis cualitativo de información proveniente de un taller previo, complementado con la actividad participativa “El muro contra el estrés”, mediante la cual se recolectaron experiencias de forma anónima. Los hallazgos evidenciaron que el estrés académico es un fenómeno multifactorial asociado con la sobrecarga académica, las exigencias clínicas, las metodologías pedagógicas y factores personales y socioeconómicos. Asimismo, se identificaron estrategias de afrontamiento relacionadas con la actividad física, el descanso, la regulación emocional y el apoyo social. A partir de estos resultados, se diseñó una narrativa transmedia compuesta por un video psicoeducativo difundido en redes sociales, que integra recomendaciones prácticas para la reducción del estrés académico. En conclusión, la narrativa transmedia constituye una estrategia innovadora y pertinente para la comunicación en salud, al facilitar la apropiación del conocimiento y promover el bienestar en estudiantes universitarios.

Palabras claves: estrés académico, metodología pedagógica, narrativa transmedia, salud mental

¹ Artículo científico presentado como opción de grado para el optar el título de Optometra.

² Autor de contacto: Estudiante: pregrado: Optometría, Universidad Santo Tomás. Correo electrónico: carlosandres.meza@ustabuca.edu.co

³ Autor: Estudiante: pregrado: Optometría, Universidad Santo Tomás.

⁴ Director: Egresada: Optómetra, Especialista en Lentes de contacto, Universidad Santo Tomás

⁵ Codirector: Egresada: Optómetra, PhD Epidemiología y Bioestadística, Universidad Industrial de Santander

Transmedia Content Development on Social Media Aimed at Preventing Academic Stress Among Health Sciences University Students Between 2025 and 2026

Abstract

Academic stress is a frequent problem among university students in health sciences, with effects on their well-being, academic performance, and quality of life; therefore, it is relevant to develop innovative strategies aimed at its prevention. In this context, the purpose of the present study was to design a transmedia narrative for the prevention of academic stress among university students in health sciences. To this end, a qualitative case study was developed in two phases: initially, an exploratory literature review was conducted to identify stressors and coping strategies; subsequently, a qualitative analysis was carried out using information from a previous workshop, complemented by the participatory activity “The Wall Against Stress,” through which experiences were collected anonymously. The findings showed that academic stress is a multifactorial phenomenon associated with academic overload, clinical demands, pedagogical methodologies, and personal and socioeconomic factors. Likewise, coping strategies related to physical activity, rest, emotional regulation, and social support were identified. Based on these results, a transmedia narrative was designed, consisting of a psychoeducational video disseminated through social media, which integrates practical recommendations for reducing academic stress. In conclusion, the transmedia narrative constitutes an innovative and relevant strategy for health communication, as it facilitates knowledge appropriation and promotes well-being among university students.

Keywords: academic stress, mental health, pedagogical methodology, transmedia narrative

Introducción

El estrés académico (EA) es un fenómeno transversal reconocido como un problema de salud pública en la educación superior, debido a sus amplias repercusiones en el bienestar psicológico, el aprendizaje, la permanencia y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios (1). Diversas investigaciones realizadas en Norteamérica, Europa y Asia evidencian consistentemente que niveles elevados de EA se asocian con ansiedad, depresión, alteraciones del sueño, disminución de la motivación, síntomas somáticos y un deterioro significativo en la calidad de vida estudiantil (2,3). Asimismo, estudios recientes señalan que el estrés académico afecta funciones cognitivas esenciales como la memoria de trabajo, la atención sostenida y la autorregulación emocional, procesos fundamentales para el adecuado desempeño en programas altamente demandantes, como los pertenecientes al área de ciencias de la salud.

En América Latina, esta problemática presenta una alta prevalencia. Un estudio realizado en 2015 en estudiantes de primer año en Chile reportó que, del total de los alumnos, el 98,4% señala haber presentado estrés académico durante el semestre, señalando la mayoría (85%) de los alumnos niveles, evidenciando la magnitud del fenómeno en este grupo poblacional (4). De manera similar, en el contexto de Colombia, diversas investigaciones han documentado niveles moderados y elevados de estrés académico asociados principalmente a la sobrecarga académica, la presión evaluativa y la limitada disponibilidad de tiempo personal, generando efectos negativos sobre el estado emocional, la calidad del sueño y la motivación académica (5).

Revisiones recientes destacan la necesidad de implementar intervenciones preventivas que fortalezcan la autorregulación emocional, el afrontamiento adaptativo y el apoyo psicosocial, especialmente en estudiantes de programas de salud, quienes enfrentan exigencias académicas superiores y una exposición temprana a escenarios clínicos, lo que incrementa su vulnerabilidad al estrés académico (6). Estos hallazgos resaltan la importancia de desarrollar estrategias innovadoras que permitan acercar el conocimiento científico a los estudiantes de manera accesible, pertinente y acorde con sus dinámicas socioculturales (7,8).

Es por esto que, la narrativa transmedia emerge como una estrategia comunicativa innovadora que permite la integración de contenidos audiovisuales, sonoros y gráficos distribuidos de manera coordinada a través de múltiples plataformas digitales y redes sociales, facilitando experiencias comunicativas coherentes y adaptadas a los hábitos de consumo digital de los estudiantes universitarios (7,8). Este enfoque posibilita la difusión de contenidos psicoeducativos mediante formatos breves, interactivos y accesibles, como videos cortos, cápsulas informativas e infografías, los cuales favorecen una mayor comprensión, alcance y apropiación del conocimiento (9,10). En este contexto surge la pregunta de investigación de la que nació este proyecto: ¿Cómo elaborar una narrativa transmedia orientada a la prevención del estrés académico en estudiantes universitarios de programas de salud entre 2025 y 2026

Metodología de análisis y recolección de datos

El presente trabajo tuvo como objetivo diseñar una narrativa transmedia para la producción de contenidos en redes sociales orientados a la prevención del estrés académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud durante el periodo 2025-2026. Para el cumplimiento de este propósito, se planteó realizar una revisión exploratoria de contenido en plataformas digitales, redes sociales y artículos de investigación sobre el estrés académico, así como identificar factores estresores y estrategias de afrontamiento mediante el análisis de información proveniente de un taller en el que participaron estudiantes, docentes y administrativos. A partir de estos insumos, se buscó diseñar la estructura de una narrativa transmedia adaptada a diferentes plataformas digitales de publicación.

Este proyecto se considera anidado a la investigación titulada “Enganche académico y su relación con factores estresores en estudiantes de pregrado que cursan programas de ciencias de la salud de la Universidad Santo Tomás Bucaramanga”, aprobada en la convocatoria interna “Creando tu futuro 2025”. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, dado que buscó comprender, analizar e interpretar información científica y percepciones de la comunidad académica, con el fin de elaborar una estrategia comunicativa orientada a la prevención del estrés académico en estudiantes universitarios de programas de ciencias de la salud de la Universidad Santo Tomás, seccional Bucaramanga. Este enfoque permitió abordar el fenómeno desde una perspectiva interpretativa, centrada en la comprensión de las experiencias, necesidades y características propias del contexto educativo.

El tipo de estudio correspondió a un estudio de caso, debido a que permitió analizar de manera profunda y contextualizada un fenómeno específico dentro de un grupo determinado, integrando diferentes fuentes de información para la construcción de una propuesta aplicada. En este caso, el fenómeno analizado fue el estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud, y la propuesta derivada correspondió al diseño de una narrativa transmedia como estrategia de promoción y prevención en salud. Esta propuesta se enmarcó en el área de cuidado primario en salud visual y ocular y en la línea de investigación número 4, orientada al diseño

de estrategias educativas para el bienestar integral y la prevención de factores que puedan afectar la salud y el desempeño académico de los estudiantes.

La población de estudio se definió de acuerdo con las fases de la investigación. En la primera fase, correspondiente a la revisión documental, la población estuvo constituida por artículos científicos relacionados con el estrés académico en estudiantes universitarios, especialmente aquellos pertenecientes a programas de ciencias de la salud, así como investigaciones sobre estrategias de prevención, afrontamiento y promoción de la salud mental. En la segunda fase, la población estuvo conformada por estudiantes universitarios, docentes y personal administrativo pertenecientes a programas de ciencias de la salud. La selección de los participantes se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, teniendo en cuenta la accesibilidad, disponibilidad y participación previa en actividades relacionadas con el proyecto principal.

Los criterios de inclusión y exclusión también se establecieron según cada fase del estudio. Para la fase documental, se incluyeron artículos científicos publicados en los últimos diez años, relacionados con estrés académico en estudiantes universitarios y, preferiblemente, desarrollados en población de ciencias de la salud. Se excluyeron artículos duplicados y documentos que no tuvieran relación directa con el estrés académico. Para la fase cualitativa, se incluyeron estudiantes mayores de 18 años, docentes y administrativos pertenecientes a programas de salud, así como estudiantes que hubieran participado en una encuesta anterior vinculada al proyecto principal. Se excluyeron participantes que no completaron el taller y personas pertenecientes a otros programas académicos.

El procedimiento se desarrolló en dos fases secuenciales e integradas. En la primera fase, se realizó una búsqueda sistematizada de literatura científica en bases de datos reconocidas como PubMed, Scopus, ScienceDirect y SciELO. Para ello, se emplearon ecuaciones de búsqueda previamente estructuradas, tales como “academic stress” AND “university students” AND “coping strategies” y “student stress” AND “health science students” AND “mental health promotion”. Además, se utilizaron términos relacionados con “estrés académico”, “estudiantes universitarios”, “ciencias de la salud”, “prevención” y “estrategias psicoeducativas”. Posteriormente, se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión definidos para el estudio, seleccionando artículos publicados en español o inglés, con acceso a texto completo y pertinencia temática. Los documentos seleccionados fueron organizados en una matriz de análisis, en la cual se registraron datos como autor, año, país, tipo de estudio, población, principales hallazgos y aportes relevantes para la construcción del contenido preventivo.

Para la segunda fase, se tomó como base el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico propuesto por Barraza Macías, el cual comprende el estrés académico como un proceso dinámico y adaptativo que surge cuando el estudiante percibe un desequilibrio entre las demandas del entorno académico y los recursos personales disponibles para afrontarlas. Este modelo se estructura en tres componentes interrelacionados: los estímulos estresores, entendidos como las exigencias académicas que generan tensión; el desequilibrio sistémico, correspondiente a las respuestas físicas, emocionales y cognitivas derivadas del estrés; y las estrategias de afrontamiento, entendidas como las acciones que el estudiante pone en práctica para regular o disminuir dicho malestar. La importancia de este modelo radica en que permite analizar el estrés académico de manera integral, reconociendo no solo sus causas, sino también sus manifestaciones y formas de afrontamiento, lo cual facilita el diseño de intervenciones contextualizadas orientadas a la promoción del bienestar estudiantil.

Posteriormente, se realizó un análisis secundario de la información obtenida a partir de un taller de apropiación social del conocimiento desarrollado en el marco del proyecto “Enganche académico y su relación con factores estresores en estudiantes de pregrado que cursan programas de ciencias de la salud de la Universidad Santo Tomás Bucaramanga”. Este taller reunió a integrantes de la comunidad académica de la División de Ciencias de la Salud, incluyendo directivos, administrativos, docentes y estudiantes, con el propósito de identificar causas, manifestaciones y posibles soluciones frente al estrés académico. Durante el taller se desarrollaron actividades como foros, espacios de reflexión personal y creación colectiva de estrategias de afrontamiento. La actividad tuvo una duración aproximada de tres horas y permitió generar espacios de reflexión individual y cocreación de soluciones grupales, socializadas mediante cartografías.

Como parte del proceso de análisis cualitativo, se realizó una identificación de citas específicas relacionadas con el problema central a partir de la transcripción del encuentro, disponible en el anexo 1. Luego, se procedió a la codificación de la información, lo que permitió reconocer patrones recurrentes asociados con las principales fuentes de estrés, las consecuencias percibidas y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los participantes. A partir de este proceso se determinaron categorías emergentes, las cuales facilitaron la interpretación de las experiencias y percepciones de la comunidad académica frente al estrés académico.

Los hallazgos derivados del análisis cualitativo fueron contrastados con la evidencia científica recopilada durante la revisión documental, lo que permitió validar coincidencias, identificar vacíos y priorizar contenidos relevantes para la población objetivo. Finalmente, a partir de la integración entre la revisión de literatura y el análisis cualitativo del taller, se diseñó una narrativa transmedia compuesta por un video corto de carácter psicoeducativo y una infografía digital informativa. Estos productos fueron estructurados de manera complementaria y coherente, distribuyendo los contenidos preventivos en diferentes formatos y plataformas digitales, con el fin de maximizar la comprensión, recordación y apropiación del mensaje en estudiantes universitarios de programas de ciencias de la salud.

Desde el punto de vista bioético, la presente investigación se clasificó como un estudio sin riesgo, de acuerdo con la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia, debido a que no implicó intervención directa sobre los participantes ni recolección de datos personales o sensibles. El desarrollo del proyecto se basó en la revisión documental y en el análisis de información obtenida previamente, complementado con la actividad “El muro contra el estrés”, en la cual los participantes compartieron de manera libre, voluntaria y anónima experiencias relacionadas con el estrés académico y sus estrategias de afrontamiento. El carácter anónimo de esta actividad garantizó la confidencialidad de la información y favoreció la libre expresión. Asimismo, para la participación en el taller del cual se obtuvo parte de la información analizada, se contó previamente con consentimiento informado, asegurando la participación voluntaria y el manejo ético y confidencial de la información.

Tabla 1. *Criterios de inclusión y exclusión según la fase de investigación*

Criterios	Fase 1	Fase 2
Inclusión	• Artículos científicos publicados en los últimos diez años. • Artículos relacionados con estrés académico en estudiantes universitarios. • Estudios realizados en estudiantes de ciencias de la salud.	• Estudiantes, docentes y administrativos pertenecientes a programas de salud • Estudiantes mayores de 18 años. • Estudiantes que hayan participado en una encuesta anterior
Exclusión	• Artículos duplicados. • Artículos que no se relacionen directamente con el estrés.	• Participantes que no hayan completado el taller. • Participantes pertenecientes a otros programas académicos.

Resultados

Se seleccionaron diez artículos científicos pertinentes al objeto de estudio. En la tabla 2 se presenta una síntesis de estos documentos, incluyendo autor, año, país y objetivo, esto permite contextualizar los principales enfoques investigativos sobre el estrés académico en estudiantes universitarios.

A partir de los estudios incluidos en la revisión exploratoria, se evidencia que el estrés académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud es abordado como un fenómeno multifactorial, en el cual confluyen variables académicas, psicológicas y contextuales. Los artículos utilizados coinciden en destacar la sobrecarga académica, la presión evaluativa y las exigencias del entorno educativo como los principales factores estresores. Por ejemplo, Vizoso Gómez y Arias Gundín (2016) encontraron que los estresores académicos percibidos se relacionan directamente con mayores niveles de agotamiento emocional y con un menor rendimiento académico en estudiantes universitarios, evidenciando el impacto que tiene la carga académica sobre el bienestar y desempeño estudiantil. De la misma manera, se identifican consecuencias significativas en la salud física y mental de los estudiantes, tales como alteraciones del sueño, ansiedad, disminución del rendimiento académico y afectación en la calidad de vida (ver tabla 2)

Tabla 2. *Síntesis de artículos incluidos en la investigación acerca de los factores estresores y estrategias de afrontamiento del estrés académico.*

Título del artículo	Autor(es), año y país	Objetivo del estudio
Factores estresores		
Effect of academic stress, educational environment on academic performance & quality of life of medical & dental students	Wahid MH et al. / 2023 – Pakistán	Analizar cómo el estrés académico y el ambiente educativo influyen en el rendimiento académico y la

<i>Título del artículo</i>	<i>Autor(es), año y país</i>	<i>Objetivo del estudio</i>
		calidad de vida de estudiantes de medicina y odontología.
Academic stress and sleep quality in university students in two Latin American countries	Zapata-López JS et al. / 2024 – Latinoamérica	Evaluar la relación entre el estrés académico y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de dos países latinoamericanos.
Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos	Vizoso Gómez CM, Arias Gundín O / 2016 – España	Identificar los principales estresores académicos en estudiantes universitarios y analizar su relación con el burnout y el rendimiento académico.
Dislipidemia y estrés en estudiantes universitarios: un enemigo silencioso	López Peláez J et al. / 2021 – Colombia	Examinar la relación entre el estrés académico y alteraciones metabólicas como la dislipidemia en estudiantes universitarios.
Psychological distress, social media use, and academic performance of medical students: the mediating role of coping style	Shiraly R et al. / 2024 – Irán	Analizar cómo el uso de redes sociales y el estilo de afrontamiento influyen en el estrés psicológico y el rendimiento académico de estudiantes de medicina.
<i>Estrategias de afrontamiento</i>		
Stress management interventions for university students in low- and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis	Juniar D et al. / 2025 – Países Bajos / internacional	Evaluar la efectividad de intervenciones de manejo del estrés dirigidas a estudiantes universitarios en países de ingresos bajos y medios.
Conquering exam stress: lessons from our bodies	The Physiological Society / 2017 – Reino Unido	Explicar desde la fisiología cómo el cuerpo responde al estrés académico y proponer estrategias para manejarlo durante periodos de exámenes.
How to manage academic stress: tips from an Oxford Uni Tutor	Jesus College Oxford / 2024 – Reino Unido	Proporcionar estrategias prácticas para la gestión del estrés académico en estudiantes universitarios.
The way to relieve college students' academic stress: the influence mechanism of sports interest and sports atmosphere	Mengfan Liu, Bo Shi and Xu Gao / 2024 – china	Analizar cómo el interés por el deporte y el ambiente deportivo influyen en el estrés académico de los estudiantes universitarios, considerando el papel mediador de la resiliencia psicológica.
Psychological distress, social media use, and academic performance of medical	Shiraly R et al. / 2024 – Irán	Analizar el papel de los estilos de afrontamiento en la reducción del estrés

<i>Título del artículo</i>	<i>Autor(es), año y país</i>	<i>Objetivo del estudio</i>
students: the mediating role of coping style		psicológico en estudiantes de medicina.

Para la segunda fase se obtuvo como resultado la categorización de factores estresores y estrategias de afrontamiento identificadas en el taller como se muestra en la tabla 3. En el taller Participaron 31 personas; entre ellos, 16 estudiantes universitarios pertenecientes a programas de ciencias de la salud (optometría, odontología, cultura física y laboratorio dental), 5 directivos (decanos de facultad y decano de división), 6 administrativos y 4 de bienestar estudiantil (psicólogas y líder de promoción), las cuales se dividieron en 6 grupos focales.

El análisis cualitativo del taller permitió identificar diversas categorías que reflejan la complejidad del estrés académico en el contexto universitario. En la categoría de estímulos estresores, se evidencian elementos relacionados con la sobrecarga académica, metodologías pedagógicas percibidas como inadecuadas y condiciones personales y socioeconómicas, por otro lado, en cuanto a las estrategias de afrontamiento, se identifican propuestas tanto individuales como institucionales, resaltando la necesidad de fortalecer habilidades socioemocionales, promover el acompañamiento institucional y generar cambios en las prácticas pedagógicas (ver tabla 3).

Tabla 3. *Categorización de factores estresores y estrategias de afrontamiento*

<i>Categoría</i>	<i>Subcategorías</i>	<i>Comentarios (citas/ideas)</i>
Estímulos estresores ^a	Sobrecarga académica y exigencias	E1 “Mi jornada es de 7 a 6... uno llega cansado”, E2 “tenemos múltiples materias sin pausas”, E3 “tenemos que rogar pacientes.”
	Metodologías pedagógicas inadecuadas	E4 “Los docentes entienden como dinamismo ponernos a exponer”, E5 “hay desacuerdos entre profesores.”
	Evaluación centrada en resultados	E6 “Nos enfocamos solo en el resultado”, E7 “falta retroalimentación constructiva.”
	Déficit de habilidades socioemocionales	E8 “Bajo manejo de la frustración”, E9 “no saben gestionar emociones.”
	Condiciones personales y socioeconómicas	E10 “Somos hijos, trabajadores, padres”, E11 “los gastos generan estrés”, E12 “siempre hay trancones.”
	Insatisfacción vocacional	E13 “Muchos están en el lugar equivocado.”
	Desconocimiento de servicios institucionales	E14 “No conocen los servicios de la universidad.”
	Cansancio físico y mental	Jornadas extensas, insomnio y agotamiento constante que afectan el bienestar general.
	Ansiedad y frustración	Incertidumbre frente a resultados, presión académica y pérdida de motivación.
	Deterioro del aprendizaje	Dificultades para concentrarse y asimilar contenidos de forma significativa.

<i>Categoría</i>	<i>Subcategorías</i>	<i>Comentarios (citas/ideas)</i>
Desequilibrio sistémico ^a	Relaciones tensas	Percepción de falta de empatía y comunicación poco asertiva entre docentes y estudiantes.
	Desconexión vocacional	Sensación de vacío frente al propósito de la carrera o la práctica docente.
Estrategias de afrontamiento ^a	Acompañamiento institucional y emocional	E1“Mejorar el acompañamiento”, E2“normalizar pedir ayuda.”
	Fortalecimiento de habilidades para la vida	E3“Debemos conocernos y organizarnos”, E4“la introspección es clave.”
	Cambio en la práctica docente	E5“Clases más dinámicas”, E6“evaluación continua y asertiva.”
	Promoción del ocio saludable	E7“Permitir el ocio saludable”, E8“más pausas activas.”
	Apoyo económico y logístico	E9“Tarifas más bajas”, E10“considerar necesidades múltiples.”
	Cultura de empatía y comunicación	E11“Más comprensión y menos comparaciones.”

Nota: Estímulos estresores: Estímulos o demandas ambientales del entorno escolar que el alumno valora como una amenaza o exigencia. *Desequilibrio sistémico:* Síntomas físicos, psicológicos o comportamentales que se manifiestan al no poder manejar las demandas. *Estrategias de afrontamiento:* Mecanismos conductuales o cognitivos que utiliza el estudiante para restaurar el equilibrio sistémico (11).

El segundo componente consistió en una actividad interactiva denominada “El muro contra el estrés”, la cual se estructuró a partir de una infografía informativa que contenía recomendaciones y datos clave para el manejo del estrés académico. Esta actividad se complementó con dos carteleras tituladas “Factores que generan estrés académico” y “estrategias para afrontarlo”, en las cuales los estudiantes participantes consignaron de manera escrita sus principales fuentes de estrés y las estrategias utilizadas para enfrentarlo. La infografía y las evidencias gráficas derivadas de esta actividad se presentan en los anexos correspondientes (apéndice A, B y C).

Para este componente se procuró minimizar la presencia de sesgos, especialmente el sesgo de deseabilidad social, entendido como un error sistemático en el que los participantes presentan respuestas socialmente más aceptables que sus opiniones o comportamientos reales (Oliveira 2022) (14), mediante la implementación de condiciones de anonimato que permitieron a los participantes expresar libremente los factores que les generaban estrés y las estrategias utilizadas para afrontarlo. La diversidad de respuestas obtenidas evidenció la heterogeneidad de experiencias entre los estudiantes, lo que motivó la realización de un nuevo análisis secundario de la información obtenida como se presenta en la tabla 4.

En este segundo análisis a diferencia del primero se identificaron subcategorías emergentes que permiten profundizar en la comprensión del fenómeno desde la experiencia directa de los estudiantes. En relación con los estímulos estresores, se evidencian situaciones específicas como las evaluaciones académicas, las exigencias clínicas, la carga horaria, el trabajo en grupo y la presión por el rendimiento. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, los estudiantes reportan principalmente acciones individuales como la actividad física, el descanso, la alimentación, conductas de escape y técnicas de regulación emocional (ver tabla 4).

Tabla 4. Subcategorías emergentes obtenidas de “el muro contra el estrés”

Categoría	Subcategorías	Frecuencia	Comentarios (citas/ideas)
Estímulos estresores	Evaluaciones académicas	12	E1“parciales”, E2“estudiar para varios parciales”, E3“quiz sorpresa”, E4“clases y parciales al mismo tiempo”
	Clínicas y pacientes	12	E5“clínica del niño”, E6“conseguir pacientes”, E7“terminar requisito de clínica”
	Carga horaria y tiempo	9	E8“jornadas extensas”, E9“falta de tiempo.”, E3 “madrugar”
	Trabajo en grupo y compañeros	7	E10“trabajar en grupo”, E11“compañeros que no aportan”, E12“estudiar en grupo”
	Proyectos y trabajos académicos	7	E13“proyecto de grado”, E14“tesis”, E15“proyecto de ciencias básicas” E16“presentar proyectos”
	Resultados y desempeño	4	E17“cuando saco malas notas”, E18“docentes amargados”
Estrategias de afrontamiento	Actividad física y deporte	12	E1“voy al gym y sigo estudiando”, E2“hacer ejercicio”, E3“gym y dormir”
	Alimentación y placeres	12	E4“salir a comer”, E5“comiendo”, E6“comiendo y haciendo ejercicio”
	Descanso y sueño	10	E7“dormir”, E8“acostarme temprano” E9“tratar de dormir”
	Conductas de escape	9	E10“Salir a caminar”, E11“perderme los fines de semana”, E12“ver porno”, (prácticas sexuales de auto estimulación o con pareja)
	Relajación y regulación	8	E13“respirar profundo”, E14 “meditar” E15“tomar las cosas con calma”

Con base en la integración de los hallazgos derivados de la revisión de la literatura y del análisis cualitativo realizado, se desarrolló una narrativa transmedia orientada a la prevención del estrés académico en estudiantes universitarios de programas de ciencias de la salud, la revisión de la literatura y el análisis cualitativo de la información obtenida, se desarrolló una narrativa transmedia orientada a la prevención del estrés académico en estudiantes universitarios de programas de ciencias de la salud. El producto correspondió a un video psicoeducativo en formato *reel* titulado “prevención estrés académico” diseñado para su difusión en redes sociales como Instagram, en el cual se presentan cuatro estrategias prácticas orientadas a la reducción del estrés académico, entendiendo lo psicoeducativo como una estrategia dirigida a proporcionar información y fortalecer habilidades para favorecer la

comprensión y el afrontamiento de situaciones relacionadas con la salud y el bienestar (Lukens & McFarlane, 2004) (15). Dichas estrategias se enfocan en el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento, la autorregulación y el manejo del tiempo, con el fin de brindar herramientas accesibles y aplicables en la vida cotidiana de los estudiantes. Para la producción del video se realizó el siguiente guion con el apoyo del departamento de bienestar estudiantil.

“Guión video – Prevención estrés académico (30–40 s)

Apertura – Estudiante A

Texto en pantalla: “¿Estrés académico?”

Narración (tono cercano):

“¿Sientes que no te alcanza el día? ¿Que apenas terminas algo y ya tienes tres tareas pendientes más?”

Escena 2 – Estudiante A

Narración:

“Clases, entregas, exámenes, trabajos en grupo... y encima la vida personal. Es normal sentirse saturado. Tu mente se cansa... y tu cuerpo también.”

Escena 3 – Estudiantes A

“Pero tranquilo, sí hay formas de bajarle al estrés.”

“Te compartimos 4 que realmente funcionan.”

Tip 1 – Estudiante B

Texto en pantalla: “1. Divide y vencerás”

“Estudia en bloques de 25 minutos y descansa 5. Es más efectivo que pasar horas mirando el cuaderno sin avanzar.”

Tip 2 – Estudiante C

Texto en pantalla: “2. Prioriza”

“Empieza por lo más urgente o lo más corto. Ver tareas tachadas reduce la ansiedad y te da impulso.”

Tip 3 – Estudiante D

Texto en pantalla: “3. Muévete”

“Un estiramiento, caminar 2 minutos o respirar profundo puede resetear tu mente. No es perder tiempo, es ganar energía.”

Tip 4 – Estudiante E

Texto en pantalla: “4. Pide apoyo”

“Hablar con un profe o un compañero puede ayudarte a organizarte y evitar que te sobrecargues.”

Cierre – Estudiante A (mirando a cámara)

Estudiante:

“No estás solo.”

Narración:

“La U es un reto, sí... pero puedes manejarlo. Guarda este video y compártelo con alguien que lo necesite.”

Realizado por integrantes de la investigación y el departamento de bienestar estudiantil

El video psicoeducativo fue publicado en la red social Instagram y alcanzó 20.000 visualizaciones, 273 likes, 5 comentarios y fue compartido en 78 oportunidades durante las seis semanas posteriores a su publicación (17).

Discusión y conclusiones

Los resultados de esta investigación permiten comprender el estrés académico como un fenómeno multidimensional en estudiantes de ciencias de la salud, en el que convergen factores académicos, pedagógicos, personales y contextuales. La información recopilada evidencia que estas dimensiones interactúan y configuran experiencias particulares de malestar dentro del entorno universitario.

La sobrecarga académica, la presión evaluativa y las exigencias del entorno educativo presentaron alta recurrencia en el corpus narrativo derivado del taller y de la actividad participativa. Estas experiencias se relacionaron con jornadas extensas, acumulación de responsabilidades y exigencias clínicas, especialmente aquellas asociadas a la captación de pacientes y al cumplimiento de requisitos académicos. Tales hallazgos coinciden con lo descrito (2), quienes señalan que el ambiente educativo y la carga académica influyen significativamente en la calidad de vida y el rendimiento estudiantil. Del mismo modo (6), así también (12), identifican la presión académica y la evaluación constante como factores asociados al agotamiento y a la disminución del desempeño universitario.

Sin embargo, la experiencia de estrés no depende exclusivamente del volumen de actividades asignadas, sino también de la forma en que dichas demandas son percibidas y afrontadas. Investigaciones previas han señalado el carácter multifactorial de este fenómeno (6). En las narrativas analizadas, las exigencias académicas adquirieron mayor carga emocional cuando se acompañaban de escasa retroalimentación, dificultades de comunicación con el profesorado y limitaciones para equilibrar responsabilidades académicas, personales y económicas. Esta interpretación coincide con lo planteado (2). Respecto al impacto del ambiente educativo y con lo expuesto (4), quienes relacionan la percepción de los estresores con el agotamiento y el malestar universitario.

Las metodologías pedagógicas también emergieron como un componente relevante. Los participantes manifestaron percepciones desfavorables frente a prácticas centradas principalmente en la exposición y la evaluación de resultados (13) reconocen que las dinámicas pedagógicas rígidas pueden constituirse en estresores significativos (4), mientras que en (2) se describe la influencia del entorno educativo sobre el bienestar estudiantil. En esta investigación, la percepción de limitada empatía y retroalimentación docente intensificó el malestar y afectó la motivación académica, lo que sugiere que la calidad de las interacciones educativas constituye un componente relevante en la experiencia del estrés académico (14).

El desequilibrio sistémico, entendido desde el modelo sistémico cognoscitivista como la respuesta física, emocional y cognitiva que surge cuando las demandas percibidas superan los recursos de afrontamiento disponibles, se manifestó mediante cansancio físico y mental, ansiedad, frustración y deterioro del aprendizaje. Estas experiencias incluyeron dificultades de concentración, agotamiento persistente y sensación de saturación. Investigaciones previas relacionan el estrés académico con alteraciones emocionales y disminución del bienestar (1,14). De manera específica (3) se describe su asociación con alteraciones del sueño en estudiantes universitarios. Los relatos obtenidos amplían esta comprensión al evidenciar cómo dichas consecuencias afectan simultáneamente el bienestar, el aprendizaje y la experiencia universitaria.

Respecto a las estrategias de afrontamiento, los participantes describieron respuestas individuales y propuestas institucionales. Entre las más frecuentes sobresalieron la actividad

física, el descanso y la regulación emocional (15). La literatura reconoce el afrontamiento como un componente central en la adaptación estudiantil. En este sentido (14) se evidencia la efectividad de intervenciones orientadas al fortalecimiento de habilidades de afrontamiento, mientras que (15) plantean que la actividad física puede favorecer la resiliencia psicológica y reducir el estrés. No obstante, los resultados sugieren que la frecuencia de uso de una estrategia no garantiza su efectividad sostenida, especialmente cuando algunas conductas funcionan únicamente como mecanismos temporales de alivio. Esto evidencia la necesidad de fortalecer estrategias institucionales orientadas al afrontamiento adaptativo y al acompañamiento estudiantil.

La narrativa transmedia desarrollada surge como respuesta a la necesidad de generar herramientas preventivas accesibles y cercanas a las dinámicas comunicativas estudiantiles. El uso de formatos digitales breves, como el reel y la infografía, se relaciona con lo descrito (16) sobre la influencia de los entornos digitales en las experiencias estudiantiles. Asimismo, recursos audiovisuales y contenidos digitales han mostrado potencial para facilitar la apropiación de mensajes relacionados con salud y bienestar (4,7). El aporte de esta investigación radica en traducir hallazgos científicos y experienciales a un lenguaje comprensible y aplicable para la población objetivo, favoreciendo la democratización de la información, la comunicación en salud y la identificación con prácticas preventivas frente al estrés académico. Haciendo eco de lo expuesto por Ruiz y colaboradores estas estrategias comunicativas permiten apropiar mecanismos de solución colaborativa a problemas de la cotidianidad (8).

Entre las limitaciones del estudio se reconoce el uso de muestreo por conveniencia, lo que restringe la representatividad de los resultados. Asimismo, aunque se promovieron condiciones de anonimato para minimizar el sesgo de deseabilidad social, algunas respuestas pudieron verse influenciadas por el contexto grupal del taller. Finalmente, al tratarse de una investigación cualitativa basada en experiencias y percepciones, el análisis implicó procesos interpretativos susceptibles de incorporar cierto grado de subjetividad.

Como fortaleza, el estudio integró evidencia científica y experiencias estudiantiles para comprender el fenómeno desde una perspectiva contextualizada. La estrategia del “muro contra el estrés” favoreció la expresión anónima e identificó subcategorías emergentes relevantes para la construcción de la narrativa transmedia, fortaleciendo la pertinencia del producto educativo desarrollado.

En cuanto a la valoración del método empleado, el enfoque cualitativo y el estudio de caso fueron pertinentes para comprender el estrés académico desde las experiencias y percepciones de la comunidad académica participante. La revisión exploratoria de literatura permitió identificar antecedentes científicos y categorías conceptuales relevantes, mientras que el análisis de la información derivada del taller y de la actividad participativa favoreció la contextualización del fenómeno en la población estudiada. La integración de estas fuentes permitió construir una propuesta transmedia fundamentada tanto en evidencia científica como en experiencias situadas. No obstante, los resultados deben interpretarse dentro de las condiciones específicas del estudio, ya que el uso de muestreo por conveniencia limita la representatividad de los hallazgos. Asimismo, aunque se promovieron condiciones de anonimato para reducir el sesgo de deseabilidad social, algunas respuestas pudieron estar influenciadas por el contexto grupal del taller. Además, al tratarse de una investigación cualitativa basada en experiencias y percepciones, el análisis implicó procesos interpretativos que pueden incorporar cierto grado de subjetividad.

A partir de los resultados obtenidos, se concluye que, en el contexto estudiado, el estrés académico en estudiantes de la División de Ciencias de la Salud de la Universidad Santo Tomás, seccional Bucaramanga, se configura como un fenómeno multidimensional asociado principalmente con los mecanismos de evaluación, las exigencias de la práctica clínica, la captación de pacientes, las largas jornadas universitarias, las metodologías pedagógicas y las condiciones personales y contextuales que inciden en la forma como los estudiantes perciben y afrontan las demandas académicas. Esta conclusión se sustenta en la recurrencia de estas categorías dentro del análisis cualitativo y en su correspondencia con la literatura revisada.

Asimismo, se concluye que las estrategias de afrontamiento más mencionadas por los participantes, como la actividad física, el descanso, la regulación emocional y el apoyo social, constituyen recursos relevantes para el manejo del estrés académico; sin embargo, su utilidad puede depender de la frecuencia, la calidad de su implementación y el acompañamiento institucional disponible. Por esta razón, los hallazgos respaldan la necesidad de promover acciones orientadas al bienestar estudiantil, al fortalecimiento de habilidades de afrontamiento y a la generación de espacios institucionales que favorezcan el equilibrio entre las exigencias académicas y las necesidades personales de los estudiantes.

Finalmente, se concluye que la narrativa transmedia representa una estrategia pertinente para comunicar contenidos preventivos sobre estrés académico en la población estudiada, debido a que permite presentar información científica y experiencial mediante formatos digitales breves, accesibles y cercanos a las prácticas comunicativas de los estudiantes. Sin embargo, esta conclusión debe entenderse como una aproximación contextual y no como una afirmación generalizable a todos los escenarios universitarios. Por ello, se recomienda que futuras investigaciones amplíen la población de estudio, incluyan estudiantes de diferentes programas académicos y semestres, y empleen estrategias de muestreo más amplias. También sería pertinente complementar el enfoque cualitativo con métodos cuantitativos que permitan medir con mayor precisión la intensidad del estrés académico y su relación con variables como rendimiento académico, calidad del sueño y salud mental. De igual forma, se recomienda evaluar el alcance, aceptación y efectividad de la narrativa transmedia en diferentes contextos educativos, con el fin de determinar su potencial como herramienta de promoción de la salud mental en estudiantes universitarios.

Referencias

1. Bedewy D, Gabriel A. Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychol Open*. 1 de julio de 2015;2(2):2055102915596714. doi:10.1177/2055102915596714
2. Wahid MH, Sethi MR, Shaheen N, Javed K, Qazi IA, Osama M, et al. Effect of academic stress, educational environment on academic performance & quality of life of medical & dental students; gauging the understanding of health care professionals on factors affecting stress: A mixed method study. Baig M, editor. *PLOS ONE*. 28 de noviembre de 2023;18(11):e0290839. doi:10.1371/journal.pone.0290839
3. Zapata-López JS, Gutierrez-Arce K, Bojórquez-Castro L, Betancourt-Peña J. Estrés académico y calidad del sueño en estudiantes universitarios en dos países de latinoamérica. *Ansiedad Estrés*. 2024;30(2):79-101. doi:10.5093/anyes2024a12
4. Jerez-Mendoza M, Oyarzo-Barría C. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Rev Chil Neuro-Psiquiatr*. septiembre de 2015;53(3):149-57. doi:10.4067/S0717-92272015000300002

5. Dislipidemia y estrés en estudiantes universitarios: Un enemigo silencioso. *Rev Cienc Soc.* 2021. doi:10.31876/rsc.v27i.36488
6. Vizoso Gómez CM, Arias Gundín O. Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos. *Anu Psicol.* mayo de 2016;46(2):90-7. doi:10.1016/j.anpsic.2016.07.006
7. Saavedra-Bautista C. E, Cuervo-Gómez W. O, , Mejía-Ortega I. D. Producción de contenidos transmedia, una estrategia innovadora. *Revista Científica [Internet].* 2017;28(1):6-16. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=504373175002>.
8. Rodríguez Ruíz JA, López Peinado LD, González - Gutiérrez LF. La narrativa transmedia como experiencia de simulación de inteligencia colectiva. *El caso de Atrapados. Signo Pensam.* 10 de diciembre de 2015;34(67):60. doi:10.11144/Javeriana.syp34-67.ntes
9. Jansson A. Mediatization and Social Space: Reconstructing Mediatization for the Transmedia Age: A. Jansson. *Commun Theory.* agosto de 2013;23(3):279-96. doi:10.1111/comt.12015
10. Jenkins H. Transmedia Storytelling and Entertainment: An annotated syllabus. *Continuum.* diciembre de 2010;24(6):943-58. doi:10.1080/10304312.2010.510599
11. Barraza Macías, Arturo (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala; Vol. 9 Núm. 3.* Recuperado de <https://repositorio.unam.mx/contenidos/44566>.
12. Londoño J, Vernaza-Pinzón P, Dueñas-Cuellar R, Niño-Castaño VE, Rivera A. Estrés académico en estudiantes universitarios: la epidemia silenciosa en una facultad de ciencias de la salud. *Salud UIS.* 25 de abril de 2024;56(1). doi:10.18273/saluduis.56.e:24010
13. García Martín, A. y García-León, J. (2017). Una experiencia de medición de la carga de trabajo percibida por los estudiantes para facilitar la coordinación horizontal. *REDU. Revista de Docencia Universitaria*, 2017, 15(1), 81-104.
14. Juniar D, Van Ballegooijen W, Kleygrewe G, Van Schaik A, Passchier J, Riper H. Stress management interventions for university students in low-and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis. *Front Digit Health.* 10 de septiembre de 2025;7:1603389. doi:10.3389/fdgth.2025.1603389
15. Liu M, Shi B, Gao X. The way to relieve college students' academic stress: the influence mechanism of sports interest and sports atmosphere. *BMC Psychol.* 4 de junio de 2024;12(1):327. doi:10.1186/s40359-024-01819-1
16. Shiraly R, Roshanfekr A, Asadollahi A, Griffiths MD. Psychological distress, social media use, and academic performance of medical students: the mediating role of coping style. *BMC Med Educ.* 13 de septiembre de 2024;24(1):999. doi:10.1186/s12909-024-05988-w
17. Universidad Santo Tomas seccional Bucaramanga. [@santotobucaramanga]. El estrés académico también se puede prevenir [Internet]. Instagram; 2026 marzo 14 [citado 2026 Abr 13]. Disponible en: <https://www.instagram.com/reel/DV32CH8CStT/?igsh=MTg2eGxyNW1iYzJzdA==>Universidad Santo Tomas seccional Bucaramanga. [@santotobucaramanga]. El estrés académico también se puede prevenir [Internet]. Instagram; 2026 marzo 14 [citado 2026 Abr 13]. Disponible en: <https://www.instagram.com/reel/DV32CH8CStT/?igsh=MTg2eGxyNW1iYzJzdA==>

Apéndices

Apéndice A, B y C. Consentimiento informado

DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Nombre del Estudio: “Enganche académico y su relación con factores estresores en estudiantes de pregrado que cursan programas de ciencias de la salud de la Universidad Santo Tomás Bucaramanga”

Investigador Responsable: Valeria Andrea D’antone

Correo: valeria.dantone@ustabuca.edu.co

Departamento/UDA Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga

El propósito de esta información es ayudarle a tomar la decisión de participar, -o no-, en una investigación descriptiva.

Tome el tiempo que requiera para decidirse, lea cuidadosamente este documento y realice las preguntas que desee al personal del estudio.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

- Caracterizar factores sociodemográficos y su interacción con los niveles estresantes en la población estudio.
- Identificar las situaciones o circunstancias del contexto académico que pueden percibirse como generadoras de estrés en los estudiantes del grupo de estudio.
- Determinar los niveles de vigor, dedicación y absorción (enganche) en los estudios del grupo de estudiantes.

Usted ha sido invitado/a participar en este estudio porque presenta discapacidad visual y es mayor de edad.

PROCEDIMIENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

A usted se le pedirá que responda de manera digital un formulario forms que estará constituido en dos partes; la primera parte pretende analizar los datos socio-demográficos de la población en estudio y por nueve preguntas que corresponden a la escala UWES-17; las cuales permitirá identificar los niveles de vigor, dedicación y absorción (enganche) y la segunda parte sub encuesta de estresores académicos E-CEA, constituida por 54 preguntas, escala de selección de 5 opciones de respuesta (Nunca : 1, algunas veces : 2, bastantes veces: 3, casi siempre : 4, siempre : 5).

BENEFICIOS

Usted puede beneficiarse y su comunidad ya que con la información obtenida de la investigación se lleguen a proponer estrategias dirigidas a la promoción de un buen desempeño y clima estudiantil.

RIESGOS

Este estudio representa un riesgo mínimo debido a que no se va a realizar ningún procedimiento invasivo.

COSTOS Y COMPENSACIONES:

La participación en esta investigación no tendrá ningún costo para usted y tampoco recibirá ningún pago.

CONFIDENCIALIDAD DE LA INFORMACIÓN.

La información obtenida se mantendrá en forma confidencial y sólo se utilizará para fines del estudio. Su nombre no se utilizará. Es posible que los resultados obtenidos sean presentados en revistas y conferencias médicas, sin embargo, su nombre no será conocido.

VOLUNTARIEDAD

Su participación en esta investigación es completamente voluntaria. Usted tiene el derecho a no aceptar participar o a retirar su consentimiento y retirarse de esta investigación en el momento que lo estime conveniente. Si usted retira su consentimiento, sus datos serán eliminados y la información obtenida no será utilizada.

PREGUNTAS

Si tiene preguntas acerca de esta investigación modalidad docencia- servicio puede contactar a Valeria Andrea D'antone – Docente investigadora de la facultad de Optometría al correo: valeria.dantone@ustabuca.edu.co

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO.

Al firmar este formulario, yo certifico todo lo siguiente:

1. ☐ He leído la información anterior, o esta me ha sido leída en presencia de testigos.
2. ☐ He tenido la oportunidad de hacer preguntas al respecto y las preguntas que he realizado me han sido respondidas satisfactoriamente.
3. ☐ Yo voluntariamente acepto hacer parte del estudio de investigación y entiendo que recibiré una copia firmada este consentimiento informado.
4. ☐ Yo entiendo que puedo hacer cualquier pregunta en cualquier momento sobre el estudio de investigación a los investigadores.

5. ☐ Yo entiendo que soy libre de retirarme del estudio de investigación en cualquier momento sin justificar mi decisión y sin afectar la atención médica que se me presta.

6. ☐ Yo autorizo la utilización de todos los registros o resultados, incluyendo la de los registros médicos

Nombre del participante

Firma del participante

Cédula

Fecha (día/mes/año)

Nombre del testigo

Firma del testigo y fecha

Cédula

Fecha (día/mes/año)

Investigador (o persona que solicita el consentimiento) certifico que he explicado al participante cuyo nombre aparece como voluntario sobre la naturaleza y el propósito del estudio, beneficios potenciales, y razonablemente los riesgos previsibles asociados a la participación en este estudio. Confirmando que el consentimiento se ha dado libre y voluntariamente. He contestado las preguntas formuladas por los participantes y han sido testigos de la firma anterior. Una copia de este consentimiento informado ha sido entregada al participante.

Nombre del Investigador/persona que toma el consentimiento

Firma del investigador /persona que toma el consentimiento

Fecha (Día/mes/año)

Apéndice A. Infografía

Factores que generan estrés académico

Comprobaros feal.
Tema de Prácticas
Cuando saca malas notas
El profe de Analítica

el practicante de biología
Conseguir Pacientes
El Proyecto de Ciencias básicas
Conseguir Pacientes para la clínica

Estudiar para varios parciales
Los Exámenes.
i Jornadas Extensas!

Trabajar en grupo
Madurar
Clínica de niño
La tesis
Los docentes sorpresa
que la gente no trabaje

Requisitos de clínicas
Presentar Proyectos.

La universidad en general
El exa de trabajos inútiles
Compañeros que no aportan
Muchos temas

Clase de Endodoncia
No entender Los temas

Docentes Amargados
Hacer extra temprano a clase de 6
clínica NINO

La gente que opone sobre lo ajeno y los parciales.
Terminar Requisitos
Entregas de taller

Trabaja en grupo
Cumplir los requisitos.
Falta tiempo jornadas extensas
Salir de casa de un parcial

Estudiar y que te voya mal. estudiar en grupo con un PISO ALIQUÉ
Parciales En especial Administrativo

Clases y parciales a la mismo tiempo
Madurar
Parciales y la gente
Conseguir pacientes para las clínicas

Oclusión 4

Clínica del niño
Craneofacial que me afanen

Clínica del niño y que me digan que hacer
Tiempo de Parciales
Estar en Posgrado y tener que estudiar y trabajar a la vez

No entender demasiada información de varias asignaturas

¡Toma y ESCRIBE!

Matemática Financiera

Apéndice C. Estrategias de afrontamiento

