

# ISTE

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA  
Desde 1984

**CARRERA DE TECNICATURA SUPERIOR EN ENFERMERIA**

**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN  
DEL TÍTULO DE TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERIA**

---

**Tema:** PREVALENCIA DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN  
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

---

Modalidad Presencial

**Línea y sublínea de investigación**

ESTUDIOS SOBRE INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN LA PROTECCION  
Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA POBLACION.

**Autores:** Kerly Abigail Sarabia Rodríguez.

Erik Alexander Ichina Remache.

**Director:** Licenciada en enfermería Mónica Liliana Díaz Bautista Mg. Magister en  
enfermería mención en enfermería quirúrgica

Ambato - Ecuador

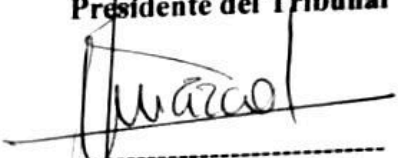
2025

A la Unidad Académica de Titulación de la Carrera de Tecnicatura Superior en Enfermería

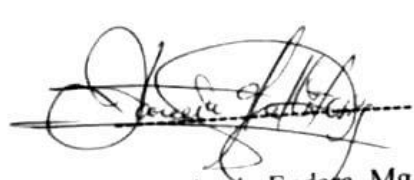
El Tribunal receptor del Trabajo de integración curricular, presidido por el Doctor Jorge Humberto Cárdenas Medina, e integrado por los señores Doctor en psicología Ángel Santiago Añazco Lalama MSc, Doctor en Psicorrehabilitación, Doctor en Psicología Infantil, Master en docencia y administración universitaria , Licenciado Darwin Alexis Mallitasig Endara, Mg Magister en Cuidados Intensivos y Emergencias., designados por el Colectivo Académico de Carrera del Instituto Superior Tecnológico España, para receptor el Trabajo de Integración Curricular con el tema: “ PREVALENCIA DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA”, elaborado y presentado por la señorita, Kerly Abigail Sarabia Rodríguez y por el señor Erik Alexander Ichina Remache para optar por el Grado Académico de Técnico Superior en Enfermería una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Integración Curricular, el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas del Instituto Superior Tecnológico España.

  
-----  
Dr. Jorge Humberto Cárdenas Medina

**Presidente del Tribunal**

  
-----  
Dr. Angel Santiago Añazco Lalama MSc

**Miembro del Tribunal**

  
-----  
Lcdo. Darwin Alexis Mallitasig Endara, Mg

**Miembro del Tribunal**

## **APROBACIÓN DEL DIRECTOR**

**Lcda. Mónica Liliana Díaz Bautista, MSc.**

### **CERTIFICA:**

En mi calidad de Director del trabajo de integración curricular: “PREVALENCIA DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA”, presentado por la Señorita Kerly Abigail Sarabia Rodriguez y el señor Erik Alexander Ichina Remache, para optar por el Título de Técnico Superior en Enfermería CERTIFICO, que dicho proyecto ha sido prolijamente revisado y considero que responde a las normas establecidas en el reglamento de títulos y grados de la Carrera, suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

Ambato, 4 de abril de 2025.



---

**Lcda. Mónica Liliana Díaz Bautista, MSc.**

c.c. 1105650921

**DIRECTORA**

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Integración Curricular presentado con el tema: "PREVALENCIA DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA", le corresponde exclusivamente a: Kerly Abigail Sarabia Rodríguez y Erik Alexander Ichina Remache, Autores bajo la Dirección de la Licenciada Mónica Liliana Díaz Bautista Mg. Magister en enfermería mención en enfermería quirúrgica, Directora del Trabajo de integración curricular; y el patrimonio intelectual al Instituto Superior Tecnológico España.



-----  
Kerly Abigail Sarabia Rodríguez

**AUTORA**



-----  
Erik Alexander Ichina Remache

**AUTOR**



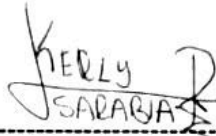
-----  
Lcda. Mónica Liliana Díaz Bautista, MSc.

**DIRECTORA**

## **DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo al Instituto Superior Tecnológico España, para que el Trabajo de integración curricular, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi Trabajo de integración curricular, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones del Instituto.



---

**Kerly Abigail Sarabia Rodríguez**

c.c. 1600876146



---

**Erik Alexander Ichina Remache**

c.c. 1805442447

▼

# INDICE

<i>APROBACIÓN DEL DIRECTOR</i> .....	<i>iii</i>
<i>AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR</i> .....	<i>iv</i>
<i>DERECHOS DE AUTOR</i> .....	<i>v</i>
<i>AGRADECIMIENTO</i> .....	<i>ix</i>
<i>DEDICATORIA</i> .....	<i>xi</i>
<i>RESUMEN EJECUTIVO</i> .....	<i>ii</i>
<b>CAPITULO I</b> .....	<b>3</b>
<b>ANTECEDENTES Y BASES TEORICAS</b> .....	<b>3</b>
<b>1.1 Antecedentes</b> .....	<b>3</b>
<b>1.2 Planteamiento del Problema</b> .....	<b>4</b>
<b>1.3 Justificación</b> .....	<b>6</b>
<b>1.4 Objetivos</b> .....	<b>7</b>
<b>Objetivo General</b> .....	<b>7</b>
<b>Objetivos Específicos</b> .....	<b>7</b>
<b>1.5 Marco Teórico</b> .....	<b>8</b>
<b>Definiciones y Conceptos</b> .....	<b>8</b>
<b>1.5.1 Prevalencia del estrés</b> .....	<b>8</b>
<b>1.5.2 Estrés</b> .....	<b>8</b>
<b>1.5.2.1 Tipos de estrés</b> .....	<b>9</b>
<b>1.5.2.2 Signos del estrés académico</b> .....	<b>12</b>
<b>1.6 Causas psicológicas</b> .....	<b>12</b>
<b>1.7 Factores relacionadas al desarrollo del estrés</b> .....	<b>13</b>
<b>1.8 Factores internos</b> .....	<b>13</b>
<b>1.9 Factores externos</b> .....	<b>14</b>
<b>1.10 Consecuencias físicas</b> .....	<b>15</b>
<b>1.11 Consecuencias sociales</b> .....	<b>16</b>
<b>1.12 Síndrome de agotamiento académico (burnout)</b> .....	<b>16</b>
<b>1.13 Estrategias individuales</b> .....	<b>17</b>
<b>1.14. Técnicas de relajación</b> .....	<b>17</b>
<b>CAPÍTULO II</b> .....	<b>19</b>
<b>METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN</b> .....	<b>19</b>
<b>2.1 Diseño metodológico</b> .....	<b>19</b>

2.2 Enfoque de investigación .....	19
2.3 Instrumentos Utilizados .....	19
2.4 Base de datos .....	19
<i>CAPÍTULO III</i> .....	22
<i>ANÁLISIS DE RESULTADOS</i> .....	22
3.1 Interpretación de resultados.....	22
<i>CAPÍTULO IV</i> .....	30
<i>DISCUSIÓN</i> .....	30
4.1 Discusión de Resultados .....	30
<i>CAPÍTULO V</i> .....	33
<i>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</i> .....	33
5.1 Conclusiones.....	33
5.2 Recomendaciones.....	33
<i>Bibliografía</i> .....	35
7. <i>Anexos</i> .....	41

## INDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> Flujograma .....	21
----------------------------------	----

## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Factores asociados.....	23
<b>Tabla 2</b> Consecuencias.....	25
<b>Tabla 3</b> Estrategias de Prevencion .....	27

## **AGRADECIMIENTO**

Con un profundo respeto y gratitud, deseo expresar mi sincero agradecimiento al Instituto Superior Tecnológico España por ofrecerme la oportunidad de desarrollarme académica y profesionalmente en un entorno de excelencia y dedicación. Asimismo, quiero agradecer a la Carrera de Enfermería por proporcionar una formación integral que se fundamenta en el compromiso, la vocación de servicio y el conocimiento científico.

Finalmente, agradezco a mis compañeras Karen, Jeniffer, Kimberly por el apoyo, la amistad y los momentos compartidos a lo largo de esta linda etapa. Juntas hemos construido recuerdos inolvidables que me acompañaran siempre en mi corazón.

Kerly Abigail Sarabia Rodríguez

## **AGRADECIMIENTO**

Al Instituto Tecnológico Superior España, por brindarme la oportunidad de formarme en sus aulas, ofreciéndome una educación integral en los ámbitos académico, profesional y moral, contribuyendo así a mi crecimiento personal.

A mis amigos, compañeros y docentes quienes, con su apoyo y conocimientos, han sido mi guía en este camino, ayudándome a alcanzar mis metas con motivación y compañerismo.

Erik Alexander Ichina Remache

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo de investigación se lo dedico en primer lugar a Dios, cuya bendición me ha dado la fortaleza para superar cada adversidad y avanzar con determinación en el cumplimiento de mis propósitos.

A mi familia, especialmente a mi madre, y a mi padre, cuyo amor y apoyo incondicional han sido mi guía y mi mayor inspiración en este camino por comprender mis ausencias y brindarme siempre palabras de aliento cuando más las necesitaba. A mi pareja, por sus sabios consejos, que han fortalecido mi espíritu y mi deseo de superación.

A mis amigos, quienes confiaron en mí, compartieron mis sueños como si fueran propios y me brindaron su apoyo inquebrantable por compartir este viaje, por su apoyo moral y por hacer de esta experiencia un aprendizaje compartido.

A todos aquellos que, de una u otra manera, dedicaron su tiempo, energía y palabras de aliento en los momentos más difíciles contribuyendo con su conocimiento, tiempo y apoyo para que este proyecto llegara a buen término. Gracias por estar ahí, por creer en mí y por ser parte de este logro.

A todos, mi más profunda gratitud.

Erik Alexander Ichina Remache

## DEDICATORIA

Dedico este trabajo, en primer lugar, a Dios, quien ha sido mi guía y mi fortaleza a lo largo de este proceso, ayudándome a no rendirme. También a mis padres, cuyo arduo esfuerzo ha sido fundamental en mi camino. A mi padre, José Sarabia, que a pesar de la distancia siempre me brindó su apoyo incondicional y sus valiosos consejos, impulsándome a mejorar día a día con su amor. A mi madre, María Rodríguez, que dedicó tanto empeño para que hoy pueda recibir este título; sus palabras de aliento y sus bendiciones semanales fueron un gran impulso para seguir adelante. A mis hermanos, quienes de diversas maneras me apoyaron en este trayecto con sus buenos deseos y consejos, agradezco especialmente a mi hermana Yadira, quien fue un pilar fundamental en esta etapa, brindándome su apoyo incondicional y su cariño en los momentos más difíciles. Este logro espero que sea el reflejo de su arduo trabajo y de sus consejos, con mucho cariño para ustedes.

Kerly Abigail Sarabia Rodríguez

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA**  
**CARRERA DE TECNICATURA SUPERIOR EN ENFERMERIA**

**TEMA:**

PREVALENCIA DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS. UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

**AUTORES:** Kerly Abigail Sarabia Rodríguez

Erik Alexander Ichina Remache

**DIRECTOR:** Lcda. Mónica Liliana Díaz Bautista, MSc.

**FECHA:** 4 de abril del 2025

**RESUMEN EJECUTIVO**

El estrés académico en universitarios es un problema a nivel mundial, ya que es un tema de crítico de salud pública, ya que impacta uno de cada siete jóvenes de educación superior. Es por ello, que el presente estudio tiene como objetivo general analizar la prevalencia del estrés académico y los factores asociados a su manifestación académica en estudiantes universitarios. Es un tipo de investigación cualitativa, descriptiva y transversal, por lo tanto, se encontró 62 artículos que cumplían con la investigación, el cual se analizó 30 artículos científicos que fueron seleccionados porque estaban acorde a nuestro criterio de inclusión. La base de datos utilizada fueron PubMed, Elsevier, Scielo entre otros. Como resultado la presenta investigación, el estrés académico genera ansiedad, depresión, agotamiento emocional, afectando el rendimiento y la salud mental de los estudiantes. En conclusión, las estrategias recomendadas para evitar o disminuir el estrés académico es enfatizar la importancia de aplicar las medidas preventivas en el entorno universitario, como estrategias para una mejor gestión de tiempo, apoyo social, y técnicas de relajación para reducir el impacto negativo del estrés en los estudiantes.

**Palabras clave:** Estrés, académico, prevalencia, depresión, efectos, consecuencias,  
universitario

## INTRODUCCIÓN

El término estrés es una palabra que se usa con frecuencia en todo el mundo, especialmente por estudiantes universitarios. Su uso habitual le da una apariencia de normalidad, por lo que a menudo no se considera una situación grave. No obstante, en naciones desarrolladas, se trata como un elemento de enfermedad; en años recientes, este fenómeno ha adquirido mayor importancia entre los jóvenes en Ecuador, debido a las drásticas modificaciones en los métodos de enseñanza y aprendizaje provocadas por la pandemia de COVID-19 y los ajustes necesarios para el regreso a la educación presencial (López et al., 2024).

La prevalencia del estrés académico muestra una gran variabilidad entre distintas poblaciones de estudiantes. Investigaciones recientes indican que hasta el 70% de los universitarios afirman haber vivido niveles moderados a altos de estrés vinculado a su desempeño académico. Este fenómeno no solo impacta en su rendimiento escolar, sino que también repercute negativamente en su salud mental y física, aumentando la probabilidad de sufrir trastornos como la ansiedad, la depresión y el agotamiento emocional (Osorio & Sánchez, 2021).

De igual manera, se ha notado que las carreras académicas con grandes demandas teóricas y prácticas, como las relacionadas con la salud, tienen niveles de estrés educativo que son considerablemente más altos en relación con otras áreas de estudio (Ramos & Lopez, 2020).

Entre los factores más relevantes que contribuyen al estrés relacionado con los estudios están la cantidad de tareas, la calidad del entorno de aprendizaje, las técnicas de manejo de situaciones y las particularidades individuales de cada alumno. Se considera que esta es una reacción a las exigencias de la institución educativa y que la intensidad del estrés afecta de manera directa al rendimiento académico, ya sea de forma benéfica o perjudicial (Perlacios, 2020).

Asimismo, se ha constatado que la carencia de estrategias efectivas para hacer frente a las dificultades y la escasez de recursos emocionales juegan un papel fundamental en la prevalencia del estrés en esta población. Estas condiciones no solo impactan negativamente en el rendimiento académico, sino que también

perjudican la salud mental y física de los estudiantes, elevando el riesgo de desarrollar trastornos como la ansiedad, la depresión y el agotamiento emocional (Parra, 2024).

El estrés académico es un problema común entre los estudiantes universitarios hoy en día. Es una respuesta negativa a la presión académica y se produce cuando los estudiantes sienten que no pueden manejar las exigencias de sus estudios. Esta reacción se manifiesta a nivel físico, psicológico y de comportamiento, y puede ser desencadenada por factores como la presión por obtener buenas calificaciones, los plazos ajustados para trabajos y exámenes, y la necesidad de equilibrar los estudios con otras responsabilidades (Conde et al., 2023).

Así, el análisis que se presenta en este estudio tiene como objetivo investigar la prevalencia del estrés académico entre los alumnos de educación superior mediante una revisión sistemática de los años 2020 a 2025, con el fin de reconocer los elementos relacionados y métodos de intervención para fomentar el bienestar de los estudiantes y evitar los efectos adversos.

## CAPITULO I

### ANTECEDENTES Y BASES TEORICAS

#### 1.1 Antecedentes

En América Latina, se dieron programas vinculados a las ciencias de la salud experimentan un aumento en sus niveles de tensión por las exigencias tanto teóricas como prácticas de sus estudios. Asimismo, se ha encontrado que los aspectos socioeconómicos y los problemas en la gestión del tiempo también juegan un papel en el aumento del estrés (Rodriguez & Sanchez, 2022).

En países de Latinoamérica como Argentina, Perú y Colombia, el estrés académico es considerado un problema importante, especialmente para los jóvenes que están en los niveles superiores, quienes muestran síntomas más notables al finalizar los semestres. Como resultado, los estudiantes no adquieren las herramientas necesarias para desarrollar estrategias que les ayuden a manejar el elevado estrés académico (Cassaretto et al., 2021).

La migración hacia la educación en línea presentó nuevos retos, como la falta de acceso a dispositivos, el aislamiento y un aumento en las obligaciones familiares. Estos elementos agregaron una carga emocional adicional a los alumnos, lo que resultó en un aumento considerable de los niveles de estrés. En naciones como México, Colombia y Ecuador, se observaron incrementos significativos en los problemas asociados al estrés académico durante este tiempo, afectando tanto la capacidad académica como el bienestar mental de los estudiantes (Rivera & Torres, 2021).

La crisis del COVID-19 ha elevado la existencia del estrés educativo a escala internacional y local. En Ecuador, la transición repentina a la enseñanza en línea provocó nuevos retos, como la carencia de dispositivos tecnológicos, el distanciamiento social y la duda respecto al futuro académico. Estas circunstancias aumentaron los índices de estrés entre los alumnos universitarios (Brito et al., 2022).

Asimismo, un estudio llevado a cabo de una universidad pública de la zona 4 “Estrés académico y adaptación a la universidad en estudiantes de primer semestre de una universidad pública en Ecuador” de distintas carreras examinó cómo se vinculan el estrés académico y la adaptación a la vida universitaria 65 estudiantes de primer año matriculados en la facultad de Agropecuaria y en la facultad de Agronegocios de ellos

36 son mujeres y 29 son hombres. La edad media de estos estudiantes fue de 22,23 años con una desviación estándar de 6,24. El 80% son solteros, el resto casados, separados y en unión libre. El 52,3% pertenecen a la escuela Agropecuaria y el 47,7% estudia Agronegocios. Los hallazgos revelaron una relación inversa débil, pero que es relevante desde el punto de vista estadístico, entre las dos variables, indicando que un mayor nivel de estrés académico se relaciona con una menor adaptación al ámbito universitario (Moya, 2023).

## **1.2 Planteamiento del Problema**

A nivel mundial, el estrés relacionado con los estudios ha sido identificado como un tema crítico de salud pública que impacta uno de cada siete (14%) jóvenes en la educación superior. La Organización Mundial de la Salud ha indicado que los problemas vinculados al estrés, como la ansiedad y la depresión, son factores principales de carga de enfermedad entre los adolescentes (OMS, 2021).

Varios estudios han evidenciado que el estrés académico impacta a una gran cantidad de estudiantes en la región. De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), cerca del 70% de los universitarios en América Latina sufren de estrés considerable, y un 30% experimenta síntomas graves, como ansiedad y depresión. Estas repercusiones son especialmente alarmantes debido a sus efectos en la calidad educativa y la formación profesional de los futuros trabajadores en la región (OPS, 2021).

Los universitarios enfrentan retos particulares, como desigualdades económicas, falta de recursos en la infraestructura educativa y sistemas de apoyo psicológico inadecuados. En Ecuador, se ha señalado que entre el 60% y el 80% de los estudiantes universitarios sufren de estrés académico, en particular en las universidades públicas donde la alta demanda de alumnos y los recursos escasos agravan la situación. Las carreras como medicina, enfermería, ingeniería y ciencias sociales suelen tener niveles de tensión mayores debido a sus exigencias académicas y a la intensidad de las prácticas (Zamora., 2021).

A nivel nacional, los alumnos se enfrentan a factores como la presión por lograr buenos resultados, la falta de tiempo para el ocio, la acumulación de tareas y la realización de exámenes. Investigaciones llevadas a cabo en diversas universidades,

como la Investigación reciente realizado en la Universidad Nacional de Loja, muestran que el 100% de los estudiantes que un 41.3% presentan un nivel alto de estrés, lo que implicaría un malestar personal y académico; el 34,8% manifiesta estrés medianamente alto; el 12,9 % estrés ligero; y el 11 % estrés medianamente bajo, por lo cual es influenciado por variables como el género, la situación económica y las habilidades para afrontar circunstancias (Medina, 2022).

Los efectos del estrés en el ámbito académico se manifiestan a nivel individual en problemas mentales como la ansiedad, la depresión y el agotamiento, que impactan de manera directa el bienestar general de los estudiantes. Así mismo, estas situaciones elevan el porcentaje de abandono en las universidades y disminuyen la calidad de la educación, lo que provoca efectos adversos tanto para los estudiantes como para la comunidad en su conjunto.

Es por ello, se ha analizado anteriormente el problema del estrés académico en estudiantes universitarios no solamente constituye una situación que llama la atención a nivel local, sino también a nivel mundial, es por ello, que es necesario implementar la presente investigación basándonos en las siguientes preguntas de investigación que guiaran al estudio.

**¿Cuáles son los principales factores desencadenantes del estrés en los estudiantes académicos universitarios?**

**¿Existe una relación entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes universitarios?**

### **1.3 Justificación**

La selección del tema estrés entre los estudiantes de educación superior surge de la necesidad de reconocer y entender los factores que contribuyen a esta situación, con el objetivo de identificar y analizar las técnicas de prevención y apoyo que mejoren la salud emocional de los alumnos.

La depresión en la población universitaria no solo impacta su rendimiento académico, sino que también pone en peligro su crecimiento profesional y personal. De acuerdo con la OMS, una intervención temprana ante los síntomas de depresión puede disminuir de manera notable las complicaciones a largo plazo, pero esto es viable únicamente si se reconocen los factores de riesgo particulares para cada grupo poblacional.

Investigar la prevalencia del estrés académico en estudiantes universitarios es importante por el considerable efecto que este fenómeno ejerce en múltiples aspectos de la vida estudiantil. El estrés asociado con los estudios influye no solo en el rendimiento académico, sino también en la salud mental, emocional y física de los estudiantes, causando repercusiones negativas que pueden perdurar después de su etapa universitaria.

Desde una perspectiva académica, un alto nivel de estrés puede interferir con la capacidad de concentración, afectar el rendimiento en los exámenes y disminuir la eficacia en la entrega de trabajos. Esto, a su vez, puede elevar las tasas de abandono y el bajo rendimiento en la educación superior. Los niveles elevados de estrés se asocian con trastornos psicológicos como la ansiedad, la depresión y el síndrome de agotamiento académico, situaciones que pueden comprometer el bienestar general de los estudiantes y dificultar su adaptación al entorno universitario.

Comprender esta problemática es esencial para crear un ambiente educativo saludable que permita a los estudiantes alcanzar su máximo potencial y contribuir de manera positiva a la sociedad. Por ende, esta investigación no solo busca evidenciar la magnitud del estrés académico entre los estudiantes universitarios, sino también ofrecer información clave para la toma de decisiones en los ámbitos educativo y de salud, con el objetivo de prevenir y mitigar sus efectos negativos.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo General**

Analizar la prevalencia del estrés y los factores asociados a su manifestación académica en estudiantes universitarios, a través de una revisión bibliográfica

### **1.4.2 Objetivos Específicos**

- Identificar los principales factores asociados al estrés académico descritos en las revistas científicas.
- Conocer las consecuencias del estrés académico en el bienestar y el rendimiento de los estudiantes.
- Mencionar estrategias enfocadas en la prevención y manejo del estrés académico en el entorno universitario mediante la búsqueda de la literatura.

## **1.5 Marco Teórico**

### **Definiciones y Conceptos**

#### **1.5.1 Prevalencia del estrés**

La prevalencia del estrés académico en los estudiantes de educación superior está determinada por una serie de estresores entre los cuales sobresalen las exigencias que provocan las tareas académicas y el limitado tiempo para su desarrollo, lo cual se denomina sobrecarga académica, los exámenes, la excesiva cantidad de horas diarias destinadas a las clases, lo cual limita el tiempo de estudio y la realización de los trabajos. Estudios realizados por Escuela de Educación Superior Pedagógico Público Santa Rosa, realizado en Perú, titulado “Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19” demostró que 47,1% de los estudiantes presentaron un alto nivel de estrés académico, el 37,8% evidenciaron un nivel moderado y el 15,1% mostraron un nivel bajo. Este hallazgo indica que los estudiantes se caracterizaban por presentar malestares físicos y emocionales debido a la presión que existe en el contexto universitario, lo cual no les permite desenvolverse adecuadamente, provoca que ellos disminuyan su interés por el estudio, evidencien nerviosismo y en ocasiones pierdan el control de sus emociones y acciones. Respecto a la dimensión agentes estresores, se halló que el 62,8% de los estudiantes presentaron un alto nivel, el 25% tenían un nivel moderado y el 12,2% evidenciaban un nivel bajo. Esto indica que la mayoría de estudiantes percibían que existen algunos factores que incrementan sus niveles de estrés académico, entre los cuales destacan la sobrecarga de trabajos, la personalidad del docente, los problemas de conectividad y accesibilidad al aula virtual, la percepción desfavorable de las estrategias que los docentes utilizan, la competitividad por ocupar los primeros puestos y ser beneficiario de becas y el poco tiempo que les asignaban para presentar sus trabajos (Estrada et al., 2020).

#### **1.5.2 Estrés.**

El estrés se manifiesta como un estado de tensión tanto física como emocional, provocado por exigencias externas o internas que son vistas como retadoras o amenazadoras. Este fenómeno es un proceso dinámico que está condicionado por cómo el individuo valora la situación y los recursos que tiene a su disposición para

hacerle frente (Ruiz, 2021). Siendo que el estrés es toda respuesta inespecífica del organismo ante cualquier estímulo provocando una reacción de tipo psicósomática. Para comprender el desarrollo y las consecuencias del estrés en la salud diversas teorías como la de Lazarus y Folkman en la que relacionan al individuo con el entorno como resultado de una evaluación cognitiva que la persona realiza sobre una situación la que se determina según las evaluaciones aplicadas al paciente como la evaluación primaria implica que una persona determina si una situación es relevante para sus objetivos y si constituye una amenaza o un desafío. Si percibe la situación como amenazante, puede activar una respuesta de estrés. Posteriormente, en la evaluación secundaria, se realiza un análisis más profundo sobre los recursos y habilidades disponibles para enfrentarla, lo que define la intensidad y naturaleza de la respuesta al estrés el cual, los estudiantes pueden percibir las demandas académicas como peligrosas si sienten que carecen de competencias suficientes o apoyo adecuado, lo cual puede intensificar o mitigar su nivel de estrés según cómo evalúen sus capacidades para manejar estas situaciones (Ruiz, 2023).

Las personas que se somete a niveles de estrés para reducir su impacto es necesario aplicar tácticas de afrontamiento como; Las acciones enfocadas en el problema que consiste en abordar directamente la causa del estrés para reducir o eliminar su impacto. En el ámbito educativo, un estudiante puede crear un horario de estudios, gestionar su tiempo adecuadamente o solicitar apoyo educativo. Enfrentar el problema de manera activa es particularmente beneficioso cuando las personas pueden manejar el estrés de acciones enfocadas en la emoción que se centra en manejar las respuestas emocionales al estrés, como la ansiedad o el miedo, mediante técnicas de relajación, distracción o apoyo social, el objetivo es solucionar el problema directamente, sino encontrar formas de reducir la angustia emocional. (Peña, 2024).

#### **1.5.2.1 Tipos de estrés.**

El estrés académico se entiende en diferentes niveles, el cual según Romero & Pilicita (2022) menciona que una reacción psicofisiológica desfavorable que vive el alumno al sentir que las exigencias educativas sobrepasan sus recursos personales y emocionales para enfrentarlas a los siguientes tipos de estrés como el manejo del estrés puede resultar complicado y confuso porque existen diferentes tipos de estrés: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico. Cada uno cuenta con sus propias

características, síntomas, duración y enfoques de tratamiento.

El estrés leve es el tipo más frecuente y surge a menudo de las demandas y presiones del pasado, así como de las expectativas que anticipamos para el futuro cercano. Sin embargo, el exceso de estrés a corto plazo puede provocar una serie de problemas, desde angustia psicológica hasta dolores de cabeza tensionales, malestar estomacal y otros síntomas asociados. Por otro lado, el estrés moderado es común en aquellas personas cuyas vidas son un constante desorden, donde el caos y la crisis parecen ser la norma. Por ejemplo, a menudo se sienten apresurados, pero, a pesar de sus esfuerzos, llegan tarde. Si algo tiene la posibilidad de salir mal, efectivamente sucede, y se sienten abrumados por múltiples responsabilidades, incapaces de organizarse adecuadamente. En cuanto al estrés crónico, este es particularmente desgastante, ya que agota a las personas día tras día, año tras año, afectando su cuerpo, mente y vida en general, generando un deterioro a largo plazo. Estos tipos de estrés suelen estar relacionados con situaciones como la presión por obtener buenos resultados académicos, la acumulación de tareas, plazos ajustados y la intensa competitividad en el ámbito educativo. (Safarino & Smith, 2021).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que hasta un 70% de los estudiantes experimentan estrés académico en un punto de su carrera universitaria el cual se presenta como un problema entre los estudiantes, quienes indican que existe una prevalencia de niveles moderados a altos en las instituciones de educación superior. Además, durante su proceso de formación profesional, han enfrentado circunstancias estresantes que provocan efectos adversos en su desarrollo tanto físico como mental (OMS, 2020).

En el contexto universitario debido a su efecto negativo en el bienestar total y el rendimiento académico de los estudiantes, este fenómeno se caracteriza por una sensación de saturación y dificultades para manejar las exigencias educativas, afecta a la mayoría de los estudiantes a lo largo de su formación y es una de las principales razones del abandono escolar (Avecilla et al., 2021).

Además, muchas universidades suelen dar más importancia al rendimiento académico a que pierdan el miedo al fracaso y a la necesidad de equilibrarse en sus obligaciones para poder obtener el bienestar y no que se amplifique la sensación de estrés entre ellos (Gonzales et al., 2024).

A diferencia de otras formas, el estrés académico se origina específicamente en el ámbito educativo. Mientras que el estrés laboral surge de las demandas y condiciones del trabajo, y el estrés social se debe a conflictos en las relaciones interpersonales, el estrés académico tiene múltiples componentes, causas, factores, consecuencias relacionadas con el desempeño académico, el entorno institucional y la carga emocional que conlleva el aprendizaje (Ramos & López, 2020).

Desde el punto de vista físico, puede manifestarse a través de síntomas como insomnio, fatiga persistente, cefaleas y problemas digestivos. En el ámbito emocional y psicológico, se asocia con la aparición de trastornos como ansiedad, depresión e irritabilidad, lo cual perjudica su estabilidad mental. Estas condiciones, en su conjunto, redundan en una reducción de la capacidad de concentración, la memoria y la motivación, capacidades clave para un rendimiento óptimo en los estudios (Zambrano & Tomala, 2023).

### 1.5.2.2 Signos del estrés académico.

<b>Signos físicos</b>	<b>Signos emocionales</b>	<b>Signos cognitivos</b>	<b>Signos conductuales</b>
-Fatiga constante. -Dolores de cabeza, musculares o estomacales. -Insomnio o alteraciones en los patrones de sueño. -Trastornos alimenticios, como pérdida o aumento del apetito.	-Ansiedad, irritabilidad o episodios de tristeza intensa. -Baja autoestima y sensación de incompetencia. -Dificultad para gestionar las emociones frente a situaciones desafiantes.	-Dificultad para concentrarse. -Pérdida del conocimiento en evaluaciones o exposiciones. -Pensamientos recurrentes de fracaso o insuficiencia. -Olvido frecuente de conceptos o información estudiada.	-Posponer las tareas académicas. -Comportamientos evasivos, como ausencias a clases o retrasos en entregas. -Aumento de comportamientos impulsivos, como consumo de sustancias o irritabilidad hacia otros.

Fuente; (Robinson, et al. 2024).

### 1.6 Causas psicológicas

Es una de las principales causas de trastornos psicológicos en estudiantes universitarios las más comunes son:

- Falta de confianza personal, baja autoestima
- Temor, ansiedad, exceso de preocupaciones
- No identificar claramente las prioridades
- Incapacidad para afrontar problemas
- Dificultad para manejar bajo presión

Los alumnos pueden vivir con una sensación persistente de vigilancia y temor a no alcanzar el éxito, lo que influye en su salud emocional, la depresión es la sensación

de no satisfacer las metas educativas que puede provocar emociones de gran tristeza, desinterés por las actividades cotidianas y una baja en la autoestima. En situaciones más extremas, la depresión puede originar ideas dañinas hacia uno mismo (Safarino & Smith, 2021).

### **1.7 Factores relacionadas al desarrollo del estrés**

Se atribuye que el desarrollo del estrés se relaciona con la sobrecarga de tareas como exámenes, acumulación de trabajos académicos, delimitación del tiempo, presentación de trabajos académicos, por ende, los factores que tienden a desarrollar mayor nivel de estrés son los proyectos finales y trabajos acumulativos, ya que esta enfermedad suele ir acompañada de un temor al fracaso, afectando tanto la confianza personal como las relaciones sociales y la sensación de logro (Medina, 2022).

### **1.8 Factores internos**

Elementos internos que contribuyen al estrés académico son aquellos que están directamente relacionados con las particularidades de cada estudiante, tales como sus capacidades, sentimientos y modo de interpretar las exigencias escolares, dentro de los factores internos más relevantes se encuentran alumnos en la universidad que establecen objetivos muy ambiciosos para obtener un rendimiento en búsqueda de la perfección, si bien puede ser estimulante en algunas ocasiones, puede transformarse en un origen considerable de tensión cuando las metas no son alcanzables (Lasluisa, 2020).

#### ***Falta de habilidades de gestión del tiempo***

La falta de una adecuada organización en las actividades escolares provoca un aumento de tareas pendientes, lo que eleva los niveles de ansiedad. Por esta razón Gallardos nos menciona que aquellos alumnos que no consiguen organizar sus deberes suelen postergar sus actividades, lo que intensifica la sensación de carga educativa haciendo que el estudiante contraiga una obligación excesiva de estrés (Gallardo, 2020).

### ***Baja autoestima y temor al fracaso***

La preocupación por tener malas calificaciones o miedo al rechazo por parte de compañeros o docentes genera inseguridad, lo cual disminuye la confianza del estudiante en sus propias capacidades, intensificando el estrés (Ruiz, 2023).

### ***Falta de motivación intrínseca***

Estudiantes experimentan un aumento en los niveles de estrés, principalmente debido a las altas exigencias académicas y la carga excesiva de horas de estudio. Esta situación da lugar al llamado estrés académico, el cual puede dificultar la gestión eficiente del tiempo. Si los estudiantes no administran adecuadamente sus actividades, podrían perder el control sobre sus responsabilidades y no identificar las áreas prioritarias para alcanzar sus objetivos, lo que a su vez incrementaría aún más el estrés académico. (Torres, 2023).

### **1.9 Factores externos.**

Los aspectos externos que contribuyen al estrés académico están vinculados al contexto educativo y social en el que se encuentra el alumno, estos factores generalmente escapan al control personal y pueden agravar la forma en que se perciben las exigencias académicas como la sobrecarga académica, a exceso de trabajos, exámenes frecuentes y proyectos que se llevan a cabo al mismo tiempo, son una de las grandes causas de estrés en los jóvenes estudiantes de educación superior. Las rigurosas demandas académicas, si no se ajustan a los recursos que se tienen, producen una tensión constante, la falta de apoyo social y emocional, así como la soledad, la escasez de interacción con otros, el insuficiente respaldo de familiares y maestros son factores que aumentan el estrés. Por otro lado, normativas educativas, los procedimientos de evaluación que generan ansiedad y la carencia de recursos en las instituciones, como ayuda psicológica, crean un entorno escolar que no favorece el bienestar del alumno. (Lasluisa, 2020).

### ***Factores financieros***

Según Lasluisa, (2020) los problemas familiares mencionan que el hogar tiene una importancia clave en cómo los estudiantes enfrentan el estrés relacionado con sus estudios. Ya que existen disputas en casa, la ausencia de respaldo emocional o la falta de apoyo financiero, y las expectativas elevadas de los padres que pueden colocar una carga extra sobre los alumnos, incrementando así su susceptibilidad a generar un incremento del estrés. También la carencia de fondos es un factor de peligro importante ya que algunos estudiantes se ven obligados a endeudarse o buscar trabajos adicionales, lo que afecta su tiempo de estudio y descanso.

### ***Apoyo social***

El respaldo social, que proviene de familiares, amigos y educadores, representa uno de los elementos de protección más relevantes, por lo cual Zamora, indica que el respaldo social funciona como un mitigador del estrés, ofreciendo recursos emocionales, prácticos y psicológicos que ayudan a los estudiantes a manejar situaciones difíciles en el ámbito académico, aquellos estudiantes que cuentan con redes de apoyo robustas tienen menor probabilidad de experimentar estrés intenso y son más propensos a desarrollar métodos de afrontamiento eficaces (Zamora et al., 2021).

### ***Desempeño social***

Hace referencia a la habilidad de un alumno para relacionarse de manera eficiente con su entorno social en circunstancias de alta exigencia académica. Este principio comprende cómo los alumnos gestionan sus relaciones interpersonales, cooperan en tareas de grupo y reaccionan ante la presión social y académica, además Avalos nos menciona que además de potenciar su desempeño académico hay que mejorar la interacción con amigos y familiares siendo esta una estrategia efectiva para reducir el estrés (Avalos A., 2024).

#### **1.10 Consecuencias físicas**

El estrés académico también impacta significativamente la salud física, según Ponce (2024) menciona que los estudiantes padecen de las principales consecuencias físicas como la Fatiga, es sensación de agotamiento o debilidad que puede ser tanto

física como mental, reduciendo la capacidad de la persona para realizar actividades con normalidad cual puede deberse a esfuerzos prolongados, falta de descanso, estrés o enfermedades siendo esta la sobrecarga de tareas y la falta de descanso adecuado generan cansancio extremo y una disminución de la energía, afectando el desempeño diario de la persona. El insomnio es la dificultad para conciliar o mantener el sueño, lo que puede generar cansancio, problemas de concentración afectando la calidad de vida, siendo esto causado por el estrés, malos hábitos de sueño, enfermedades o factores ambientales y el no mantener un descanso reparador afecta la concentración y el rendimiento cognitivo. Las cefaleas son los dolores de cabeza tensionales, son comunes en estudiantes que puede variar en intensidad y duración, afectando diferentes áreas como la frente, las sienes o la parte posterior de la cabeza. Puede tener diversas causas como altos niveles de estrés, debido a la presión prolongada y el agotamiento físico y mental, y también obtener tensión muscular, deshidratación, problemas visuales o enfermedades subyacentes (Ponce, 2024).

### **1.11 Consecuencias sociales**

El estudio de Safarino & Smith, refiere que los individuos que sufren una alta tensión de estrés tienden a mostrar una capacidad de empatía reducida y pueden volverse más propensos a la irritación. Una persona en estado de estrés puede interpretar de manera equivocada las intenciones de aquellos que la rodean, lo que podría derivar en disputas o en la separación social, lo cual las interacciones en los grupos pueden tornarse más complicadas y disminuir la colaboración, creando un ciclo donde el nivel de estrés académico se eleva aún más si no se gestiona adecuadamente, lo que puede generar múltiples consecuencias negativas en varios aspectos de la vida de los estudiantes de nivel superior. (Safarino & Smith, 2021).

### **1.12 Síndrome de agotamiento académico (burnout)**

El síndrome de burnout, académico, es un síndrome emocional que se presenta como una respuesta negativa y persistente ante las exigencias de los estudios. Se compone de tres dimensiones principales: una sensación intensa de agotamiento y falta de energía para afrontar las responsabilidades académicas (agotamiento); una postura distante hacia la relevancia y el propósito de los estudios y una percepción de ineficacia o incompetencia en el desempeño académico (Aparicio et al., 2021).

### **1.13 Estrategias individuales**

Son métodos o medidas que un individuo aplica de forma independiente para gestionar y disminuir el efecto del estrés vinculado a las demandas académicas, estas tácticas persiguen potenciar el bienestar emocional, mental y físico del alumno, asistiéndolo a manejar eficazmente la presión de los estudios, pruebas, deberes y otras obligaciones académicas.

Entre estas estrategias destacan las habilidades de gestión como la correcta administración del tiempo disminuir la tensión educativa, que consiste en clasificar actividades, fijar objetivos alcanzables y planificar horarios de estudio. (Valdivieso et al., 2020).

### **1.14. Técnicas de relajación**

Son técnicas que contribuyen a disminuir el estrés físico, mental y emocional provocado por la presión de las obligaciones académicas. Estas estrategias posibilitan potenciar la concentración, el humor y el bienestar integral del alumno, promoviendo un rendimiento académico superior.

Entre las estrategias más efectivas a nivel institucional se encuentran a la reducción de la sobrecarga académica mediante la planificación adecuada de tareas y exámenes. Inclusión de actividades extracurriculares, como deportes, arte y recreación. Flexibilidad en los horarios para que los estudiantes puedan cumplir con sus responsabilidades personales (Torres, 2024).

#### ***Plan de contingencia de las universidades***

Reducción de la sobrecarga académica mediante la planificación adecuada de tareas y exámenes. Inclusión de actividades extracurriculares, como deportes, arte y recreación. Flexibilidad en los horarios para que los estudiantes puedan cumplir con sus responsabilidades personales (Torres, 2024).

#### ***Intervenciones de afrontamiento al estrés***

Son estrategias, técnicas o acciones diseñadas para ayudar a las personas a manejar y reducir los efectos negativos del estrés en su bienestar físico y psicológico. Estas intervenciones pueden ser aplicadas a nivel individual o grupal y pueden incluir enfoques psicológicos, fisiológicos y conductuales, los factores de protección

mencionan que los recursos de apoyo son aquellos componentes que ayudan a los alumnos a afrontar diferentes retos académicos y en minimizar el efecto del estrés, sino que también fomentan el bienestar integral (Lasluisa, 2020).

### **Condiciones adversas**

Son circunstancias que intensifican la presión y complican la gestión del estrés en el entorno educativo. Estas situaciones pueden impactar el bienestar emocional, mental y físico del estudiante, lo que a su vez disminuye su rendimiento y motivación. Esta situación de inestabilidad genera una presión extra que incrementa los grados de ansiedad, como ejemplo, el impacto de la pandemia de COVID-19, fue uno de los pasos hacia el aprendizaje digital durante la crisis sanitaria generó varios problemas, como la escasez de conexión a la red, el exceso de trabajos en línea y la sensación de soledad. Este giro inesperado aumentó notablemente la ansiedad en los alumnos (Brito et al., 2022).

## **CAPÍTULO II**

### **METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN**

#### **2.1 Diseño metodológico**

El presente estudio tiene como diseño documental y no experimental, ya que el trabajo se enfocó en la búsqueda de datos e interpretación obtenida a partir de bibliografías revisadas sin necesidad de la manipulación de variables.

#### **2.2 Enfoque de investigación**

La investigación adopta un enfoque cualitativo, debido a que no se utilizara datos estadísticos ni mucho menos tabulación de datos ni encuestas, por lo contrario, únicamente se realizara una revisión exhaustiva de la literatura para poder responder las preguntas de investigación.

#### **2.3 Instrumentos Utilizados**

Con respecto a la recolección de datos en la investigación fue la revisión de diferente base de datos bibliográficos con reconocido prestigio internacional, para la recolección y tratamientos de la información descriptivamente. Otro instrumento utilizado en la presente investigación es la bitácora científica con el propósito de sintetizar todos los artículos encontrados, esta base se diseñó en Excel con el propósito de que todos los artículos que se sirvieron en la investigación estén de manera ordenada y sistematizada en esta base.

#### **2.4 Base de datos**

La presente investigación tiene como total de 62 artículos científicos que abordan la temática de la prevalencia del estrés académico en estudiantes universitarios, además de que fueron publicadas en base de datos bibliográficos como PubMed (4), MDPI (4), Elsevier (9), Springer (4), Scielo (16), Medigraphyc (4), Redalyc (8), Science Direct (5) y ProQuest y repositorios (7).

Cual el total que se seleccionó mediante las revisiones bibliográficas y fueron de 30 artículos científicos relacionadas con la prevalencia del estrés académico en estudiantes universitarios, con una vigencia entre 5 años que se encontró disponible en la base de datos de Redalyc (4), Springer (6), Elsevier (3), Scielo (7), Science Direct (1), Pubmed (3), Medigraphyc (2), MDPI (1) y Repositorios Google académico (3).

**Criterio de inclusión**

- Estudios científicos realizados en los años 2020 al 2025
- Estudios publicados en la base de datos como PubMed, Scopus, Elsevier, Springer, Scielo, Web of Science, Science Direct, Medigraphyc, Lilacs, Latindex, Britannica Academic, Redalyc, ProQuest y repositorios.
- Artículos científicos que investigarán la prevalencia del estrés académico en estudiantes universitarios
- Artículos únicamente en español e inglés.

**Criterio de exclusión**

- Artículos que tiene más de 5 años de antigüedad
- artículos científicos que no aportaron a la temática investigada
- Estudios que no estén vinculados al idioma español e inglés

**Método de estudio**

Se realizó un análisis y síntesis de los artículos científicos, libros, manuales, sitios web de diferentes organizaciones internacionales que estuvieron relacionados con la temática de investigación aplicando el método teórico. Prisma

**Procesamiento Estadístico**

Fue realizado mediante el análisis de los contenidos e interpretando los resultados obtenidos en la búsqueda bibliográfica con la triangulación de la información.

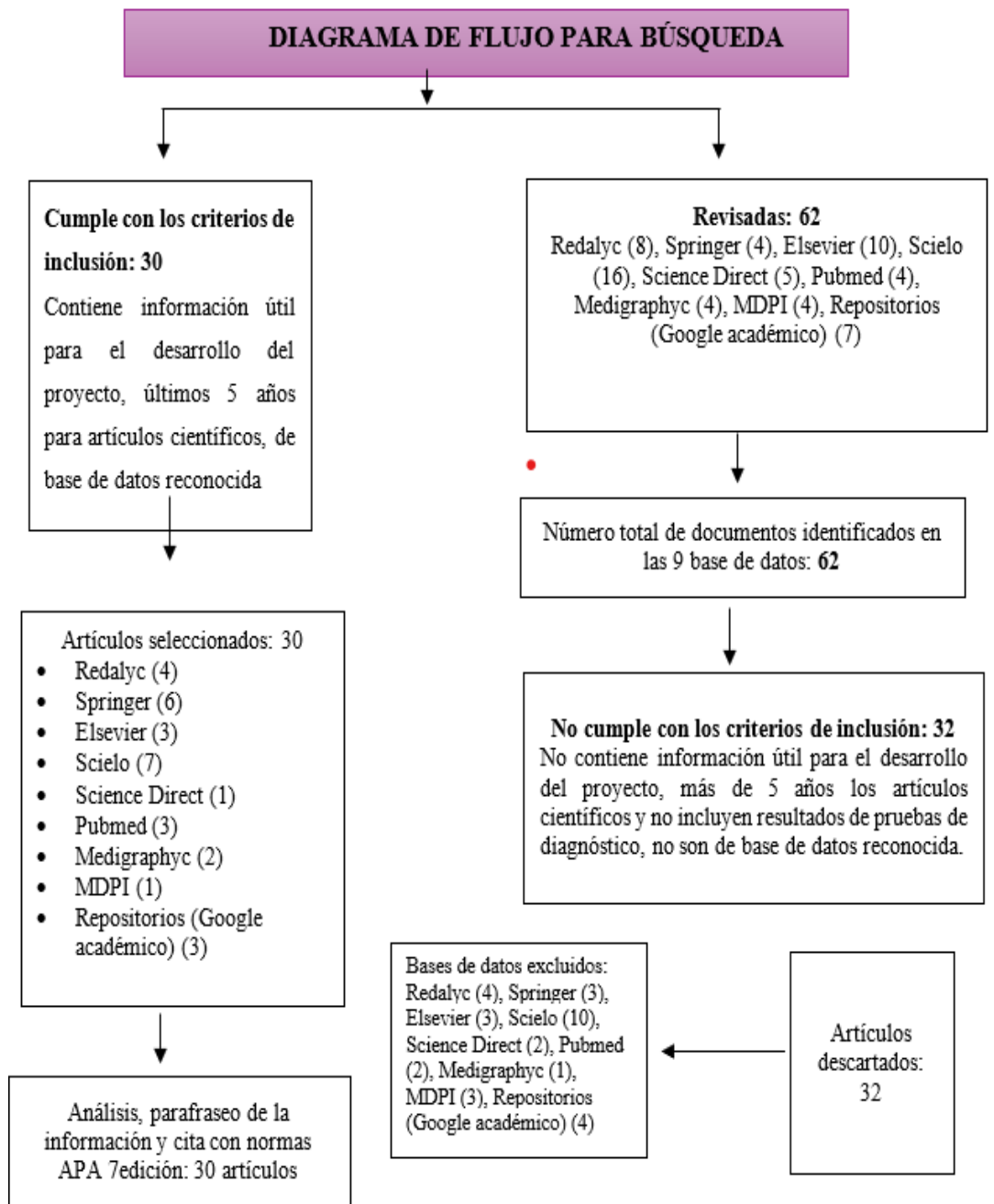
**Consideraciones Éticas**

Al ser la muestra de origen no biológico no existieron conflictos bioéticos, respetando las normas éticas de la investigación científica y los resultados fueron empleados con fines no maleficentes.

La búsqueda bibliográfica se realizó según el algoritmo siguiente:

**Figura 1**

Diagrama de Flujo



*Nota.* Elaboración propia

## CAPÍTULO III

### ANÁLISIS DE RESULTADOS

#### 3.1 Interpretación de resultados

| En esta presentación de resultados se observa la siguiente distribución primero se puede expresar los resultados de búsqueda bibliográficas ejecutada en segundo punto se enfoca en contestar las preguntas de investigación planteadas. Por consiguiente, las bases de datos académicos empleados son: Google académico PubMed, MDPI , Elsevier, Springer, Scielo, Medigraphyc, Redalyc, Science Direct , ProQuest y repositorios y otras fuentes como la Organización mundial con un total de 62 estudios, por ende 32 se descartaron que fueron duplicados quedando un total de 30, los artículos de otras fuentes se eliminaron porque no cumplen con el rango de tiempo establecido y no responde a las preguntas de investigación, también se eliminaron los estudios que no cumplían el criterio principal de inclusión que es el rango de fechas desde el 2020 hasta el 2025 lo cual se excluyeron 15 artículos, continuando con los artículos de exclusión por razones justificadas son: 17 los cuales no respondían a las preguntas planteadas como la prevalencia del estrés académico en estudiantes universitarios, continuando con un total de 30 artículos finales incluidos de la presente revisión sistemática. Es por ello, que en el siguiente apartado se muestran los principales resultados de la revisión sistemática realizada, el orden de presentación se basa en los objetivos específicos mediante tablas donde se resumen y sintetizan cada artículo encontrado de la revisión. Por lo que a continuación se muestran los resultados.

**Objetivo 1.** Identificar los principales factores asociados al estrés académico descritos en las revistas científicas.

**Tabla 1**

*Factores asociados*

<b>Autor</b>	<b>Nombre</b>	<b>País</b>	<b>Año</b>	<b>Factores Asociados</b>
Abad Daniela y Patiño Nayely	Factores asociados al estrés académico en los estudiantes de la carrera de enfermería universidad de cuenca, 2023	Ecuador	2023	Sobrecarga de tareas y trabajos académicos. El tiempo limitado para hacer trabajos (Abad & Patiño Daniela, 2023).
Aservi Micaela	Relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios	Perú	2022	La sobrecarga Demandas académicas Deficiencias metodológicas para desenvolverse (Aservi, 2022).
Avalos Catheryn.	Análisis de estrategias de afrontamiento al estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de quito en el periodo 2022- 2023.	Ecuador	2022	Graduarse a tiempo Sacar buenas notas Mantener o conseguir una beca para seguir estudiando(Avalos C. , 2023).
Brito Daniel, Rios Santiago, Hidalgo Tamara y Moreno Esteban	Trastorno de ansiedad generalizada y estrés académico en estudiantes universitarios ecuatorianos durante la pandemia COVID-19.	Ecuador	2022	Preocupación persistente por diferentes cosas en la universidad (Brito et al., 2022).
Cassaretto Monica, Vilela Patty y Gamarra Lorena	Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas	Perú	2021	Enfrentarse a las evaluaciones de los docentes Sobrecarga académica Tiempo limitado para hacer los trabajos (Cassaretto et al., 2021).

Conde Melissa, Condori Paulino y Manrique Ximena	El afrontamiento del estrés académico posgradual, una breve mirada desde lo científico hasta lo ancestral	Bolivia	2023	Sobrecarga de tareas Tiempo limitado (Conde et al., 2023).
Gil Julio y Fernandez Odalis	El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral	Cuba	2021	La sobrecarga de tareas y de trabajos estudiantiles Tiempo limitado (Gil & Fernandez, 2021).
Goyes Karen, Sefla Marcos	Consecuencias psicoafectivas del estrés en académicos universitarios	Ecuador	2025	Sobrecarga de tareas y trabajos Evaluaciones (Llerena, et al. 2025).

*Nota.* Elaborado por Ichina y Sarabia

En la tabla número 1, las investigaciones han demostrado que la mayoría de los autores destacan que los principales factores para adquirir estrés académico es la sobrecarga académica y el tiempo limitado para hacer los trabajos (Abad y Patiño, 2023; Aservi, 2022; Cassaretto et al., 2021; Conde et al., 2023; Gil y Fernandez, 2021; Goyes y Sefla, 2025) de igual manera Avalos, 2022, nos menciona que otro factor para conseguir estrés académico es poderse graduar a tiempo de las universidades, conseguir una beca ya que la mayoría de estudiantes son de bajos recursos y obtener una beca es de suma importancia para poder seguir estudiando y finalmente Brito, 2022, la preocupación por permitir diferentes cosas en la universidad como tareas, lecciones son factores asociados al estrés académico en estudiantes.

**Objetivo 2.** Evaluar las consecuencias del estrés académico en el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes.

**Tabla 2**

*Consecuencias*

Autor	Nombre	País	Año	Consecuencias
Lopez Ines, Osorio Victor y Palomino Julia	El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios	Perú	2024	Desigualdades en el acceso a recursos y tecnología educativa Cambios en los métodos de enseñanza debido a la pandemia La presión familiar (Lopez et al., 2024).
Luque Olivia, Bolivar Nestor, Achahui Víctor y Gallegos Julio	Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19	Perú	2021	Estrés alto (Lopez et al., 2024).
Ortega Dayana	Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Loja, periodo 2022	Ecuador	2022	Estrés alto (Ortega, 2022).
Mezarina Jhon, Salcedo Gabriela y Ortiz Maria	Estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia	Perú	2022	Estrés alto (Mezarina et al., 2022).

Milla Karla	Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios iberoamericanos: una revisión sistemática	Perú	2024	Estrés alto (Milla, 2024).
Miranda Jesica	Prevalencia de estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato	Ecuador	2023	Estrés Leve (Miranda, 2023).
Perlacios Carlos	Factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios.	Perú	2020	Estrés moderado (Perlacios, 2020).
Pozos Blanca, Preciado Maria, Plascencia Ana, Acosta Martin, Aguilera Maria	Estrategias de afrontamiento ante el estrés de estudiantes de medicina de una universidad pública en México	México	2022	Estrés alto (Pozos et al., 2022).
Quispe Nancy	Estrés académico en estudiantes universitarios: una aproximación teórica	Perú	2020	Estrés moderado (Quispe, 2020).
Ramirez Alejandro, Velasquez Diego, Gonzales Nicold, Lozano Maria, Gonzales Valeria	Estrés academico y sus influencias en la vida de los estudiantes universitarios	Colombia	2021	Estrés alto (Ramirez et al., 2021).

*Nota.* Elaborado por Ichina y Sarabia

En la tabla 2, podemos observar que los autores destacan que una de las consecuencias es el estrés alto (Luque et al., 2021; Ortega, 2022; Mezarina et al., 2022; Milla, 2024; Pozos et al., 2022; Ramirez et al. 2021), mientras que (Perlacios, 2020; Quispe, 2020) demostraron en sus investigaciones que existe la prevalencia de un estrés moderado Por otro lado, Miranda 2023, nos refiere que existe un prevalencia de estrés leve y finalmente para López et al. (2024) destaca que otra consecuencia por lo cual los jóvenes universitarios tienden a tener es la desigualdad en el acceso a recursos y tecnologías educativas, el cambio en las metodologías de enseñanzas que se dio debido a la pandemia del Covid-19.

**Objetivo 3.** Determinar las estrategias para prevenir y manejar el estrés académico en el entorno universitario.

**Tabla 3**

*Estrategias de Prevención*

Autor	Nombre	País	Año	Estrategias de prevención
Restrepo Jorge, Sanchez Omar y Quirama Tatiana	Estrés académico en estudiantes universitarios	Colombia	2020	Habilidad asertiva Elaboración de plan Ejecución de tareas (Restrepo et al., 2020).
Rodriguez Carlos Ferradas Maria	Afrontamiento del estrés académico y autoeficacia en estudiantes universitarios: un enfoque basado en perfiles.	España	2020	Autoeficacia Reevaluación positiva Búsqueda de apoyo Planificación (Rodriguez y Ferradas, 2020).
Salazar Yolanda, Montoro Cesar Caparros Rafael	Estilos de vida y estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador	Ecuador	2024	Ejercicio y terapia en las universidades (Salazar et al., 2024).

Silva Maria, Lopez Jose, Columbia Maria	Estrés académico en estudiantes universitarios	México	2020	Ejecución de un plan de estudios Asertividad (Silva et al., 2020).
Tobar Laura, Gonzales Yerlis	Factores asociados al estrés académico en estudiantes de la Universidad de Antioquia, sede Medellín. Un estudio transversal.	Colombia	2023	Terapia dentro de las universidades (Tobar y Gonzales, 2023).
Valdivieso Lorena, Mangas Susana, Oallares Jordi y Espinoza Ivette	Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria	España	2020	Expresión emocional autocrítica Resolución de problemas (Valdivieso et al., 2020).
Zamora Maria, Caldera Juan, Guzman Maria	Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios	México	2021	Apoyo social. Familiar y amistades (Zamora et al., 2021)
Freire Carlos, Ferradas Maria, Regueiro Bibiana, Rodriguez Susana, Valle Antonio y Nuñez Jose	Estrategias de afrontamiento y autoeficacia en estudiantes universitarios: un enfoque centrado en la persona	España	2020	Reevaluación positiva Búsqueda de apoyo Planificación (Freire et al., 2020).
Sanseverino Domenico, Molinaro Danila, Spagnoli Paola y Ghislieri Chiara	The Dynamic between Self-Efficacy and Emotional Exhaustion through Studyholism: Which Resources Could Be Helpful for University Students?	Italia	2023	Reevaluación positiva Planificación (Domenico et al., 2023).

Nguyen Tan, Pu Christy, Waits Alexander, Tran Tuan, Singh Yatan, Thi vu Huynh Quynh y Lih Song	Sources of stress, coping strategies and associated factors among Vietnamese first-year medical students	Colombia	2024	Auto distracción Resolución de problemas Apoyo social (Nguyen et al., 2024).
Slimmen Sybren, Timmermans Olaf, Mikolajczak Kalina y Oenema Anke	How stress-related factors affect mental wellbeing of university students A cross-sectional study to explore the associations between stressors, perceived stress, and mental wellbeing	Portugal	2022	Estrés percibido Bienestar mental Estabilidad emocional (Simmen et al. 2022).
Hassan Muhammad, Rauf Mifrah, Shaheen NB29:G32Javed Kashif, Aslam Ijlal, Osama Muhammad, Ilah Abdul y Firfos Tariq	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	Saudi Arabia	2023	Mejorar la calidad de vida (Hassan et al., 2023).
Sarafino Edward y Smith Timothy	Psicología clínica de la salud medicina conductual y actitud hacia la salud.	Estados Unidos	2021	Búsqueda de apoyo Planificación (Safarino, et al. 2021)

*Nota.* Elaborado por Ichina y Sarabia

En la tabla 3 se observa que los siguientes autores destacan que la siguiente estrategia de prevención del estrés académico es el desarrollo de habilidades asertivas y planificación de estudios (Restrepo et al., Silva et al., 2020). Otra estrategia que destacan es la reevaluación positiva y el afrontamiento emocional (Rodriguez y Ferradas, 2020; Freire et al., 2020; Sanseverino et al., 2023). La siguiente estrategia que destacan es el Apoyo social y terapia

universitaria (Salazar et al., 2024; Tobar y Gonzales, 2023; Zamora et al., 2021; Nguyen et al., 2024; Safarino y Smith, 2021). Otra estrategia es la autocrítica y la resolución a los problemas Valdivieso, et al. 2020. Otra estrategia de prevención es programas sobre el manejo de emociones (Abad y Patiño, 2023; Goyes y Sefla, 2025; López et al., 2024). Otra estrategia es bienestar mental y estabilidad emocional Slimmen 2022. La última estrategia es tener hábitos saludables (Hassan et al., 2023)

## **CAPÍTULO IV**

### **DISCUSIÓN**

#### **4.1 Discusión de Resultados**

De acuerdo con el primer objetivo específico, que se centra en identificar los principales factores asociados al estrés académico, la investigación reveló que la sobrecarga académica, los plazos ajustados para entregar tareas, la presión por obtener calificaciones destacadas, la falta de habilidades para gestionar el tiempo, así como las expectativas tanto personales como familiares, son los principales factores de riesgo que conducen al estrés académico. García et al. (2020) señalaron que la carga de trabajo excesiva, la presión por lograr buenas notas y las altas expectativas familiares son los elementos más relevantes en la generación de este tipo de estrés. Por otro lado, Al-Shammari et al. (2022) destacaron que la falta de apoyo emocional por parte del entorno familiar e institucional también contribuye de manera significativa al aumento del estrés en los estudiantes. Este fenómeno se debe, en gran medida, a que los estudiantes en la actualidad enfrentan una importante sobrecarga académica, lo que puede llevar a experimentar niveles de estrés que varían desde leve hasta crónico.

En cuanto al segundo objetivo específico del estudio, que consiste en evaluar las consecuencias del estrés académico en el bienestar y el rendimiento de los estudiantes, los hallazgos son consistentes con lo indicado por De la Fuente et al. (2020) en su investigación sobre el “Impacto del estrés académico en el desempeño y la salud mental de los estudiantes universitarios”. En su estudio, se encontró que el 70% de los estudiantes evaluados experimentaban niveles significativos de estrés

académico, lo cual se relacionaba con un menor rendimiento académico y una mayor prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión. Estos resultados pueden explicarse por la constante presión que enfrentan los estudiantes para cumplir con diversas exigencias académicas, que, sumadas a la falta de estrategias de afrontamiento, escaso apoyo social y alta carga de trabajo, puede resultar en efectos adversos para su salud tanto física como mental. En particular, el estrés académico puede manifestarse en insomnio, agotamiento emocional y desmotivación, llevando en algunos casos al abandono de los estudios. Ante esta preocupación, es crucial implementar estrategias de prevención y apoyo en el ámbito educativo. Esto incluye promover la gestión emocional, enseñar técnicas para afrontar el estrés y facilitar la disponibilidad de programas de acompañamiento psicológico. De esta manera, se podría contribuir a mejorar el bienestar de los estudiantes y, a su vez, optimizar su rendimiento académico, evitando así posibles efectos negativos a largo plazo.

El tercer objetivo específico de este estudio consiste en “Analizar el impacto del estrés académico en la salud mental y el desempeño de los estudiantes universitarios”. En concordancia con estos hallazgos, Ramírez et al. (2021), en su investigación titulada “Estrés académico y sus repercusiones en la salud psicológica y el rendimiento académico”, reportaron que el 68% de los estudiantes encuestados presentaban niveles elevados de estrés. Este se relacionaba con un incremento en la fatiga, la ansiedad y dificultades para concentrarse, lo que afectaba directamente su rendimiento académico. Los resultados indican que una elevada carga académica, la presión por obtener buenas calificaciones y la falta de hábitos de estudio efectivos pueden ser factores determinantes en la aparición de síntomas como el agotamiento y la frustración. Además, el estudio resalta que los estudiantes con mayores niveles de estrés manifiestan una menor capacidad para regular sus emociones y enfrentar los retos académicos de manera efectiva, lo cual incrementa el riesgo de desarrollar trastornos como el insomnio y la desmotivación. Frente a esta problemática, se subraya la necesidad de implementar estrategias de apoyo en el entorno universitario. Estas pueden incluir el fortalecimiento de redes de apoyo, la promoción de estrategias de regulación emocional y el acceso a servicios de orientación psicológica. Dichas medidas no solo podrían mitigar el impacto negativo del estrés, sino que también

favorecerían un mejor rendimiento académico y una experiencia educativa más saludable y equilibrada.

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

El estrés académico se ha convertido en un problema frecuente entre los universitarios, afectando de manera negativa su desempeño escolar, su estado emocional y su calidad de vida. Investigaciones han demostrado que este fenómeno es altamente recurrente debido a factores como una carga de estudio elevada, la exigencia de obtener calificaciones sobresalientes, la falta de habilidades para administrar el tiempo y las expectativas impuestas tanto por ellos mismos como por sus familias.

Uno de los aspectos más relevantes encontrados en los estudios indica que el estrés en el ámbito académico no solo influye en el desempeño educativo, sino que también puede provocar trastornos de salud física y mental, como ansiedad, depresión, dificultades para dormir y agotamiento psicológico. El exceso de responsabilidades y la constante presión pueden generar una disminución en la motivación, lo que en muchos casos lleva a la deserción universitaria y pone en riesgo la continuidad de la formación profesional.

Asimismo, el entorno social y económico desempeña un rol fundamental en el nivel de tensión que experimentan los estudiantes. Aquellos que atraviesan dificultades financieras, conflictos familiares o carecen de un sistema de apoyo tienden a ser más vulnerables a niveles elevados de estrés. Por ello, es fundamental que las instituciones educativas adopten estrategias y programas que brinden asistencia emocional, herramientas para gestionar la ansiedad, mejorar la planificación del tiempo y fomentar hábitos de estudio eficientes.

Los estudios sobre la incidencia del estrés en el ámbito educativo han permitido identificar diferentes formas de afrontarlo. Entre ellas, la actividad física constante, la meditación, los ejercicios de respiración y una adecuada organización del tiempo han mostrado ser métodos eficaces para disminuir la ansiedad y mejorar la calidad de vida de los estudiantes

## **5.2 Recomendaciones**

Se propone a las autoridades locales y gubernamentales fortalecer e incrementar los programas enfocados en la prevención y el manejo del estrés en estudiantes de todos los niveles educativos, desde la educación básica hasta la universitaria.

Asimismo, se considera esencial impulsar nuevas investigaciones en distintas universidades e instituciones educativas, permitiendo un análisis detallado del impacto del estrés en la vida estudiantil. Esto facilitaría el estudio de sus repercusiones en diversas áreas, como la salud mental y física, el desempeño académico, las relaciones sociales y el equilibrio emocional.

Para los alumnos que experimentan altos niveles de estrés derivado de la carga académica, se recomienda la aplicación de estrategias orientadas a la gestión emocional. Entre ellas, una adecuada planificación del tiempo, la realización constante de ejercicio físico y la búsqueda de ayuda psicológica cuando sea necesario. La detección temprana del estrés y su correcta administración pueden evitar efectos negativos a largo plazo, tales como el agotamiento académico o el desarrollo de trastornos de ansiedad y depresión.

Por otro lado, es clave que futuras investigaciones profundicen en el análisis de casos concretos de estudiantes que enfrentan estrés crónico, con el propósito de comprender mejor la función de los profesionales de la educación y la salud en la detección, intervención y acompañamiento de estos jóvenes. Se sugiere realizar estudios tanto en entornos presenciales como en modalidades virtuales, con el fin de evaluar de manera global la eficacia de distintas estrategias para reducir la carga emocional y mejorar el bienestar de los estudiantes.

## Bibliografía

- Abad, D., & Patiño Daniela. (2023). *Factores asociados al estrés académico en los estudiantes de la carrera de enfermería universidad de cuenca, 2023*. Obtenido de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/items/dc059068-f8a4-4b87-b422-061175e22c32>
- Aservi, M. (2022). *relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios*. Obtenido de [https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/16015/aservi-rodrigo\\_relacion-estres-academico.pdf?sequence=4](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/16015/aservi-rodrigo_relacion-estres-academico.pdf?sequence=4)
- Avalos, A. (2024). *Impacto del estrés estudiantil en el rendimiento académico y el bienestar emocional*. Obtenido de <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3831/8122>
- Avalos, C. (2023). *Análisis de estrategias de afrontamiento al estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de quito en el periodo 2022- 2023*. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/24215>
- Avecilla , J., Mejia, I., Contretas Jose, & Quintero, A. (2021). *Burnout académico. Factores influyentes en estudiantes de enfermería*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5728/572866949008/html/>
- Brito, I., Rios, S., Naranjo , T., & Moreno, E. (2022). *Trastorno de ansiedad generalizada y estrés académico en estudiantes universitarios ecuatorianos durante la pandemia COVID-19*. Obtenido de Scielo: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972022000200086&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972022000200086&script=sci_abstract)
- Calle, H. (2023). *Perfeccionismo y estres academico en estudiantes de una universidad privada de lima*. Obtenido de [https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/12958/calle\\_1ha.pdf?](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/12958/calle_1ha.pdf?)
- Campos, M. (2021). *El estres academico que es?* Obtenido de <https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/>
- Cassaretto, M., Vilelaa, P., & Gamarraa, L. (2021). *Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas*. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v27n2/1729-4827-liber-27-02-e482.pdf>
- Conde, M., Condori, P., & Manrique, X. (2023). *El afrontamiento del estrés académico posgradual, una breve mirada desde lo científico hasta lo ancestral*. Obtenido de Scielo: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2518-82832023000300085](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2518-82832023000300085)

- Dilia Aparicio Marengo, K. I. (2021). Síndrome de Burnout Académico: Emoción. file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Dialnet-SindromeDeBurnoutAcademico-7999971.pdf.
- Freire Carlos, F. M. (2020). *Estrategias de afrontamiento y autoeficacia en estudiantes universitarios: un enfoque centrado en la persona*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/3498/349863388012/349863388012.pdf>
- Freire, C., & Ferradas, M. (2020). *Afrontamiento del estrés académico y autoeficacia en estudiantes universitarios: un enfoque basado en perfiles*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/3498/349863388012/349863388012.pdf>
- Gallardo, E. (2020). *Gestión del tiempo en el estrés académico en estudiantes de una Universidad Pública de Lima - 2020*. Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/53687/Gallardo\\_LEY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/53687/Gallardo_LEY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Gerencia Asistencial de Atención Primaria. (2021). *Estilo de vida*. Obtenido de <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida?>
- Gil, A., & Fernandez, C. (2021). *El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral*. Obtenido de [http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742021000100016](http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000100016)
- Gonzales , J., Arteaga, M., Guaraca, S., Solis, R., & Briones, V. (2024). *Una mirada al estrés escolar y la autoeficacia académica en estudiantes*. Obtenido de <https://doi.org/10.47460/uct.v28i125.852>
- Hassan Muhammad, R. M. (2023). *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*. Obtenido de <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10683982/#:~:text=Our%20study%20aims%20to%20ascertain%20the%20effect%20of,the%20perspectives%20of%20both%20students%20and%20healthcare%20professionals.>
- Lasluisa, M. (2020). *“EL ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN UNA MUESTRA DE ADOLESCENTES”*. Obtenido de <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/6881f826-0731-49e6-921c-43a6da9be0fd/content>
- Llerena, A., Goyes, K., & Sefla, M. (2025). *Consecuencias psicoafectivas del estrés académico en universitarios*. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/14670>

- Lopez , I., Osorio, V., & Palomino , J. (2024). *El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios*. Obtenido de [https://repositorio.cidecuador.org/bitstream/123456789/2981/1/Articulo\\_41\\_Revista\\_Horizontes\\_N32V8.pdf?](https://repositorio.cidecuador.org/bitstream/123456789/2981/1/Articulo_41_Revista_Horizontes_N32V8.pdf?)
- Luque, O., Bolivar, N., Achahui, V., & Gallegos, J. (2022). *Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19*. Obtenido de <https://www.revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/200>
- Martin, L. (2023). *La teoría ecológica de Bronfenbrenner*. Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/la-teoria-ecologica-de-bronfenbrenner/>
- Mayo Clinic. (2022). *El ejercicio y el estrés: ponte en movimiento para controlar el estrés*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469>
- Medina, M. (2022). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Loja, periodo 2022*. Obtenido de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/25411>
- Mena, M., Ruiz , A., & Vargas , A. (2023). *Diferencias de género en la percepción de estrés en universitarios del Ecuador*. Obtenido de <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/3850/5843>
- Mezarina, J., Salcedo , G., & Ortiz, M. (2022). *Estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia*. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/365517561\\_Estrategias\\_de\\_afrontamiento\\_del\\_estres\\_academico\\_en\\_estudiantes\\_universitarios\\_en\\_tiempos\\_de\\_pandemia](https://www.researchgate.net/publication/365517561_Estrategias_de_afrontamiento_del_estres_academico_en_estudiantes_universitarios_en_tiempos_de_pandemia)
- Milla , K. (2024). *Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios iberoamericanos: una revisión sistemática*. Obtenido de <http://www.scielo.org.bo/pdf/rt/v4n9/2959-6513-rt-4-09-424.pdf>
- Moya, I. (2023). *Estrés académico y adaptación a la universidad en estudiantes de primer semestre de una universidad pública en Ecuador*. Obtenido de <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/1212/1542>
- Nguyen Tan, P. C. (2024). *Sources of stress, coping strategies and associated factors among Vietnamese first-year medical students*. Obtenido de <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11290621/#:~:text=This%20study%20aims%20to%20examine%20the%20sources%20of,and%20specific%20coping%20strategies%20adopted%20by%20the%20participants.>
- OMS. (2024). *Salud mental de los adolescentes*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

- OPS. (2021). *Salud mental y educación en América Latina: desafíos y prioridades*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/node/92582>
- Osorio, N., & Sánchez, N. (2021). *Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Obtenido de Scielo: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-59362020000200071](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-59362020000200071)
- Parra, A. (2024). *EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS*. Obtenido de <https://publicacionescd.ulead.edu.ec/index.php/tejedora/article/view/624/954>
- Peña, B. (2024). *Coping: ¿Cómo se afrontan las situaciones estresantes?* Obtenido de <https://www.psycoactiva.com/blog/coping/>
- Pérez, J., Rodríguez, A., & Valdez, S. (2022). Sobrecarga académica y su relación con el estrés en estudiantes universitarios. *Revista Ecuatoriana de Psicología*.
- Perlacios Carlos. (2020). *FACTORES ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES*. Obtenido de <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/afafb089-e696-445c-b178-667849969b9d/content>
- Pinargote, E., & Caicedo, L. (2020). *La ansiedad y su relación en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5732/573263327006/html/>
- Ponce, M. (2024). *Síntomas de estrés: consecuencias en tu cuerpo y en tu conducta*. Obtenido de <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/sintomas-de-estres-consecuencias-en-tu-cuerpo-y-en-tu-conducta/>
- Pozo, B., Preciado, M., Plascencia, A., Acosta, M., & Aguilera, M. (2022). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés de estudiantes de medicina de una universidad pública en México*. Obtenido de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-50572022000100018](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572022000100018)
- Quispe, N. (2020). *Estres academico en estudiantes universitarios*. Obtenido de [https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/8660/CAYLLAHUA\\_QN.pdf?sequence=1](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/8660/CAYLLAHUA_QN.pdf?sequence=1)
- Ramirez, A., Velasquez, D., Gonzales, N., Lozano, M., & Gonzalez, V. (2021). *Estrés académico y sus influencias en la vida de los estudiantes universitarios*. Obtenido de <https://repositorio.uceva.edu.co/bitstream/handle/20.500.12993/1519/T00031726.pdf?sequence=1>

- Ramos, S., & Lopez, C. (2020). *Universidad Autónoma de Aguascalientes*. Obtenido de Estres academico en estudiantes universitarios : <https://investigacion.uaa.mx/RevistaIyC/archivo/revista79/Articulo%208.pdf>
- Restrepo, J., Sanchez, O., & Quirama, T. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios*.
- Rivera, B., & Torres, S. (2021). *Desafíos en la transición de la educación presencial a la educación en línea durante la pandemia de COVID-19: una reflexión desde el contexto internacional*. Obtenido de [https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v16/doc/2240.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v16/doc/2240.pdf?utm_source=chatgpt.com)
- Robinson, L., Smith, M., & Segal, J. (2024). *Síntomas, signos y causas del estrés*. Obtenido de <https://www.helpguide.org/es/estres/sintomas-signos-y-causas-del-estres>
- Rodriguez , E., & Sanchez, M. (2022). *Estrés académico en estudiantes de Ciencias de la Salud en la modalidad de educación a distancia en tiempos de Covid-19*. Obtenido de Scielo: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-51622022000100051](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-51622022000100051)
- Romero, D., & Pilicita, J. (2022). *Estrés académico: causas y consecuencias*. Obtenido de <http://vidanueva.edu.ec/estres-academico-causas-y-consecuencias/>
- Ruiz, L. (2023). *La teoría del estrés de Richard S. Lazarus*. Obtenido de <https://www.mentesabiertapsicologia.com/blog-psicologia/la-teoria-de-lazarus-y-folkman-comprendiendo-el-estres-y-la-respuesta-adaptativa>
- Safarino, E., & Smith, T. (2021). *Psicología clínica de la salud, Medicina conductual, Actitud hacia la salud, Comportamiento de salud*. En *Health Psychology*. Wiley.
- Sandoval, A., Martinez , L., Vallecillo, L., Lacambra, R., Lopez, S., & Moreno, C. (2024). *Estrés académico y sus efectos en la salud mental de los adolescentes: una revisión sistemática*. Obtenido de <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/estres-academico-y-sus-efectos-en-la-salud-mental-de-los-adolescentes-una-revision-sistemica/>
- Sanseverino Domenico, M. D. (2023). *The Dynamic between Self-Efficacy and Emotional Exhaustion through Studyholism: Which Resources Could Be Helpful for University Students?* Obtenido de <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/15/6462>
- Silva, M., Lopez, J., & Columba, M. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>

- Slimmen Sybren, T. O. (2022). *How stress-related factors affect mental wellbeing of university students A cross-sectional study to explore the associations between stressors, perceived stress, and mental wellbeing*. Obtenido de <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0275925>
- Tobar, L., & Gonzalez, Y. (2023). *Factores asociados al estrés académico en estudiantes de la Universidad de Antioquia, sede Medellín. Un estudio transversal*. Obtenido de [https://bibliotecadigital.udea.edu.co/dspace/bitstream/10495/39473/10/Tobar\\_Laura\\_2023\\_Estres\\_Academico\\_Udea.pdf](https://bibliotecadigital.udea.edu.co/dspace/bitstream/10495/39473/10/Tobar_Laura_2023_Estres_Academico_Udea.pdf)
- Torres , D., Torres, E., Valerio, Y., & Esquivel , D. (2024). *Causas y consecuencias del estrés académico en universitarios* . Obtenido de <https://revistavitalia.org/index.php/vitalia/article/view/377/651>
- Torres, A. (2024). *7 técnicas de relajación fáciles para combatir el estrés*. Obtenido de <https://psicologiyamente.com/vida/tecnicas-relajacion-combatir-estres>
- Torres, J. (2023). *El poderoso vínculo entre la falta de motivación y el bajo rendimiento académico: un análisis desde la psicología*. Obtenido de <https://psicoadsense.cafeyarmonia.com/el-impacto-psicologico-de-la-falta-de-motivacion-en-el-rendimiento-academico-2/?>
- Valdivieso, L., Mangas, L., Pallares, J., & Espinoza, I. (2020). *ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO UNIVERSITARIO: EDUCACIÓN INFANTIL - PRIMARIA*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/706/70664431007/html/>
- Yolanda, S., Montoro, C., & Caparros, R. (2024). *Estilos de vida y estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador*.
- Zambrano, W., & Tomala, M. (2023). *Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios*. Obtenido de [https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S2665-02662022000500042&script=sci\\_arttext&utm](https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S2665-02662022000500042&script=sci_arttext&utm)
- Zamora , M., Caldera , J., & Guzman , M. (2021). *Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios*. Obtenido de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-78902021000800011](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000800011)
- Zamora, J. (2021). *Estudio sobre el estrés académico en estudiantes universitarios en Ecuador*. Obtenido de <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/3a3bbe6a-e02b-4ced-b1bf-502b0d2f72a0/content>

## 7. Anexos

Autor	Nombre	País	Año	Factores Asociados	Consecuencias	Estrategias de prevención
Abad Daniela y Patiño Nayely	Factores asociados al estrés académico en los estudiantes de la carrera de enfermería universidad de cuenca, 2023	Ecuador	2023	sobrecarga de tareas y trabajos académicos, el tipo de evaluación de los docentes, el tipo de trabajo que piden los docentes y el tiempo limitado para hacer trabajos (Abad y Patiño, 2023).	Estrés moderado y estrés alto (Abad y Patiño, 2023).	talleres de control y brindarles información sobre las técnicas de afrontamiento y apoyo ante la presencia de estrés (Abad y Patiño, 2023).
Aservi Micaela	Relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios	Perú	2022	la sobrecarga, las demandas académicas y las deficiencias metodológicas del profesorado para desenvolverse (Aservi, 2022).	Estrés alto (Aservi, 2022).	afrontamiento activo, planificación y humor (Aservi, 2022).
Avalos Catheryn.	Análisis de estrategias de afrontamiento al estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Quito en el periodo 2022-2023.	Ecuador	2022	graduarse a tiempo, sacar buenas notas, mantener o conseguir una beca para seguir estudiando, elegir materia de estudio y presión familiar por salir adelante (Avalos, 2022).	estrés alto (Avalos, 2022).	reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social (Avalos, 2022).

Brito Daniel, Rios Santiago, Hidalgo Tamara y Moreno Esteban	Trastorno de ansiedad generalizada y estrés académico en estudiantes universitarios ecuatorianos durante la pandemia COVID-19.	Ecuador	2022	Preocupación persistente por diferentes cosas en la universidad (Brito et al., 2022).	niveles severos de ansiedad (Brito et al., 2022).	Terapia dentro de las universidades (Brito et al., 2022).
Cassaretto Monica, Vilela Patty y Gamarra Lorena	Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas	Peru	2021	enfrentarse a las evaluaciones de los docentes, percepción de sobrecarga académica y el tiempo limitado para hacer los trabajos (Cassaretto et al., 2021).	Estrés moderado y estrés alto (Cassaretto et al., 2021).	habilidad asertiva y la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas (Cassaretto et al., 2021).
Conde Melissa, Condori Paulino y Manrique Ximena	El afrontamiento del estrés académico posgradual, una breve mirada desde lo científico hasta lo ancestral	Bolivia	2023	sobrecarga de tareas y el tiempo limitado (Conde et al., 2023).	Altas exigencias académicas, Combinación de actividades académicas con el trabajo y la familia, Aspectos relacionados con los docentes y los tutores (Conde et al., 2023).	Planificación y los tutores organización de tiempo, Apoyo social, Actividades físicas y de meditación y Resiliencia (Conde et al., 2023).

Gil Julio y Fernandez Odalis	El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral	Cuba	2021	La sobrecarga de tareas y de trabajos estudiantiles”, “La evaluación de los profesores” y “El tiempo limitado para hacer el trabajo docente (Gil y Fernandez , 2021).	estrés moderado y alto(Gil y Fernandez , 2021).	habilidad asertiva, elaboración de un plan y ejecución de sus tareas” (Gil y Fernandez , 2021).
Goyes Karen, Sefla Marcos	Consecuencias psicoafectivas del estrés académico en universitarios	Ecuador	2025	sobrecarga de tareas y trabajos, evaluaciones, participación en clase, obligaciones escolares y competencias con pares (Goyes y Sefla, 2025).	Estrés moderado y estrés alto (Goyes y Sefla, 2025).	programas donde se brinden información acerca del reconocimiento, manejo de emociones, organización del tiempo y resolución de problemas (Goyes y Sefla, 2025).
Lopez Ines, Osorio Victor y Palomino Julia	El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios	Peru	2024	eventos extraordinarios como la pandemia de COVID-19, han afectando el rendimiento académico como la salud mental de los estudiantes (Lopez et al., 2024).	desigualdades en el acceso a recursos y tecnología educativa, cambios en los métodos de enseñanza (Lopez et al., 2024).	enfoques personalizados y preventivos (Lopez et al., 2024).

Luque Olivia, Bolivar Nestor, Achahui Victor y Gallegos Julio	Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19	Peru	2021	educación virtual que está asociada al COVID-19, la sobrecarga de tareas y trabajos, sistema de evaluación virtual (Lopez et al., 2024).	estrés alto (Lopez et al., 2024).	la audición de música, mirar televisión, navegar por internet en temas no relacionados aspectos educativos (Luque et al., 2021).
Ortega Dayana	Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Loja, periodo 2022	Ecuador	2022	Evaluaciones de los profesores, seguido de las Sobrecargas de tareas y trabajos escolares con un 45,8%; el Tiempo limitado para hacer los trabajos con el 45,2% y otro estresor importante que mencionan es la personalidad y carácter del profesor tipo de trabajo que piden los profesores (Ortega, 2022).	Estrés alto (Ortega, 2022).	usan sus habilidades asertivas, en cuanto a la elaboración de un plan y ejecución de las tareas (Ortega, 2022).
Mezarina Jhon, Salcedo Gabriela y Ortiz Maria	Estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia	Peru	2022	la sobrecarga de tareas, el tiempo limitado y las evaluaciones (Mezarina et al., 2022).	estrés alto (Mezarina et al., 2022).	la Reevaluación positiva, Búsqueda de apoyo y la planificación (Mezarina et al., 2022).

Milla Karla	Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios iberoamericanos: una revisión sistemática	Peru	2024	sobrecarga de trabajo académico, la falta de empatía por parte de los docentes, la necesidad de reestructurar el plan de estudios para adaptarlo mejor a las necesidades de los alumnos, así como la acumulación de responsabilidades en las prácticas clínicas (Milla, 2024).	estrés alto (Milla, 2024).	la musicoterapia (Milla, 2024).
Miranda Jesica	Prevalencia de estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato	Ecuador	2023	forma de evaluación de los profesores, la personalidad y el carácter de los/las profesores que imparten las clases, nivel de exigencia (Miranda, 2023).	Estrés Leve (Miranda, 2023).	concentrarse en resolver la situación que les preocupa (Miranda, 2023).
Perlacios Carlos	Factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios.	Peru	2020	exámenes y cansancio emocional (Perlacios, 2020).	estrés moderado (Perlacios, 2020).	inteligencia emocional, estilo de vida saludable (Perlacios, 2020).
Pozos Blanca, Preciado Maria, Plascencia Ana, Acosta Martin, Aguilera Maria	Estrategias de afrontamiento ante el estrés de estudiantes de medicina de una universidad pública en México	Mexico	2022	uso de la tecnología para tener clases sobrecarga de tareas y trabajos escolares (Pozos et al., 2022).	estrés alto (Pozos et al., 2022).	valoración aspectos emocionales problemas, aspectos cognitivos y apoyo social (Pozos et al., 2022).

Quispe Nancy	Estrés académico en estudiantes universitarios: una aproximación teórica	Peru	2020	a presión de los maestros, el exceso de trabajos, la personalidad, carácter del profesor y las prácticas pre profesionales (Quispe, 2020).	Estrés moderado (Quispe, 2020).	habilidad asertiva (Quispe, 2020).
Ramirez Alejandro, Velasquez Diego, Gonzales Nicold, Lozano Maria, Gonzales Valeria	Estrés académico y sus influencias en la vida de los estudiantes universitarios	Colombia	2021	carga académica expresada en cantidad de cursos y horas, tanto presenciales como no presenciales, que deben dedicar al estudio (Ramirez et al., 2021).	Estrés alto (Ramirez et al., 2021).	programas cognitivo-conductuales realizar ejercicios de meditación concentrada, el yoga (Ramirez et al., 2021).
Restrepo Jorge, Sanchez Omar y Quirama Tatiana	Estrés académico en estudiantes universitarios	Colombia	2020	sobrecarga de tareas y trabajos escolares, el tiempo limitado para hacer los trabajos y el tipo de trabajos que asignan los profesores (Restrepo et al., 2020).	estrés moderado (Restrepo et al., 2020).	habilidad asertiva y la elaboración de plan y la ejecución de tareas (Restrepo et al., 2020).
Rodriguez Carlos Ferradas Maria	Afrontamiento del estrés académico y autoeficacia en estudiantes universitarios: un enfoque basado en perfiles.	España	2020	sobrecarga de tareas, personalidad del docente (Rodriguez y Ferradas, 2020).	estres moderado (Rodriguez y Ferradas, 2020).	autoeficacia, reevaluación positiva, búsqueda de apoyo y planificación (Rodriguez y Ferradas, 2020).

Salazar Yolanda, Montoro Cesar, Caparros Rafael	Estilos de vida y estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador	Ecuador	2024	regresar a las actividades presenciales en comparación con la etapa de aprendizaje virtual (Salazar et al., 2024).	altos niveles de estrés y un aumento del estilo de vida poco saludable (Salazar et al., 2024).	Ejercicio y terapia en las universidades (Salazar et al., 2024).
Silva Maria, Lopez Jose, Columbia Maria	Estrés académico en estudiantes universitarios	Mexico	2020	evaluaciones de los profesores, la sobrecarga de tareas, trabajos escolares y el tiempo limitado para hacer los trabajos (Silva et al., 2020).	Estrés moderado (Silva et al., 2020).	ejecución de un plan de estudios y asertividad (Silva et al., 2020).
Tobar Laura, Gonzales Yerlis	Factores asociados al estrés académico en estudiantes de la Universidad de Antioquia, sede Medellín. Un estudio transversal.	Colombia	2023	entre más avanzado académicamente este el estudiante mayor nivel de estrés tendrá (semestres con diferentes dificultades) (Tobar y Gonzales, 2023).	estrés moderado (Tobar y Gonzales, 2023).	Terapia dentro de las universidades (Tobar y Gonzales, 2023).
Valdivieso Lorena, Mangas Susana, Oallares Jordi y Espinoza Ivette	Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria	España	2020	no ser capaz de transmitir sus necesidades de información al profesorado, problemas personales, la procrastinación y dificultad para priorizar tareas (Valdivieso et al., 2020).	estrés moderado (Valdivieso et al., 2020).	expresión emocional autocrítica, la resolución de problemas (Valdivieso et al., 2020).

Zamora Maria, Caldera Juan, Guzman Maria	Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios	Mexico	2021	demandas escolares de las carreras o titulaciones estudiadas son inferiores a otras que parecen ser más exigentes (Zamora et al., 2021).	estrés moderado (Zamora et al., 2021).	Apoyo social. Familiar y amistades (Zamora et al., 2021)
Freire Carlos, Ferradas Maria, Regueiro Bibiana, Rodriguez Susana, Valle Antonio y Nuñez Jose	Estrategias de afrontamiento y autoeficacia en estudiantes universitarios: un enfoque centrado en la persona	España	2020	autoeficacia (Freire et al., 2020).	estrés alto (Freire et al., 2020).	reevaluación positiva, búsqueda de apoyo y planificación (Freire et al., 2020).
Sanseverino Domenico, Molinaro Danila, Spagnoli Paola y Ghislieri Chiara	The Dynamic between Self-Efficacy and Emotional Exhaustion through Studyholism: Which Resources Could Be Helpful for University Students?	Italia	2023	sobrecarga de tareas, el tiempo limitado (Domenico et al., 2023).	estrés alto (Domenico et al., 2023).	reevaluación positiva y planificación (Domenico et al., 2023).
Nguyen Tan, Pu Christy, Waits Alexander, Tran Tuan, Singh Yatan, Thi vu Huynh Quynh y Lih Song	Sources of stress, coping strategies and associated factors among Vietnamese first-year medical students	Colombia	2024	Carga de trabajo académica y preocupaciones financieras (Nguyen et al., 2024).	niveles moderados a altos de estrés (Nguyen et al., 2024).	Autodistracción, resolución de problemas y apoyo social (Nguyen et al., 2024).

<p>Slimmen Sybren, Timmermans Olaf, Mikolajczyk Kalina y Oenema Anke</p>	<p>How stress-related factors affect mental wellbeing of university students A cross-sectional study to explore the associations between stressors, perceived stress, and mental wellbeing</p>	<p>Portugal</p>	<p>2022</p>	<p>La presión académica, la presión familiar, la presión de la actividad secundaria y la presión financiera (Simmen et al., 2022).</p>	<p>niveles de estrés altos (Simmen et al., 2022).</p>	<p>estrés percibido, bienestar mental y la estabilidad emocional (Simmen et al. 2022).</p>
<p>Hassan Muhammad, Rauf Mifrah, Shaheen NB29:G32Javed Kashif, Aslam Ijlal, Osama Muhammad, Ilah Abdul y Firfos Tariq</p>	<p>Effect of academic stress, educational environment on academic performance &amp; quality of life of medical &amp; dental students; gauging the understanding of health care professionals on factors affecting stress: A mixed method study</p>	<p>Saudi Arabia</p>	<p>2023</p>	<p>entorno educativo desafiante, necesidad y apoyo psicológico, diferencias individuales, relación y vida familiar, y problemas de adaptación(Hassan et al., 2023).</p>	<p>niveles altos de estrés (Hassan et al., 2023).</p>	<p>mejorar la calidad de vida (Hassan et al., 2023).</p>
<p>SarafinoEdward y Smith Timothy</p>	<p>Psicología clínica de la salud medicina conductual y actitud hacia la salud.</p>	<p>Estados Unidos</p>	<p>2021</p>	<p>sobre carga de trabajos, exposiciones y el tiempo limitado para hacer trabajos (Sarafino, et al. 2021)</p>	<p>estrés moderado (Sarafino, et al. 2021)</p>	<p>búsqueda de apoyo y planificación (Sarafino, et al. 2021)</p>