



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**

FACTORES ASOCIADOS AL ESTRÉS  
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS: UNA REVISIÓN  
CRÍTICA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA  
OPTAR EL GRADO DE MAESTRA EN  
PSICOLOGÍA EDUCACIONAL CON  
MENCIÓN EN PSICOLOGÍA ESCOLAR  
Y PROBLEMAS DE APRENDIZAJE

KARLA ISABEL SOTELO CASTILLO  
CAROLINA RECABARREN JIMENEZ

LIMA – PERÚ  
2025



**ASESORA**

**MG. SUSANA ELIZABETH MAMANI GUERRA**

**JURADO DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

DR. MIGUEL MENDOZA

PRESIDENTE

MG. BRIGITTE LUCIA AGUILAR SALCEDO

VOCAL

DRA. JENNIFER FIORELLA YUCRA CAMPOSANO

SECRETARIO (A)

## **DEDICATORIA**

A nuestros padres, cuyo esfuerzo incansable nos guía e inspira cada día.

## **AGRADECIMIENTOS**

A nuestros amigos, por su apoyo y aliento continuo.

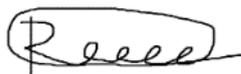
## **FUENTES DE FINANCIAMIENTO**

Trabajo de investigación autofinanciado.

<b>DECLARACIÓN DE AUTOR</b>			
<b>FECHA</b>	<b>16</b>	<b>ABRIL</b>	<b>2025</b>
<b>APELLIDOS Y NOMBRES DEL EGRESADO</b>	<b>SOTELO CASTILLO KARLA ISABEL RECABARREN JIMENEZ CAROLINA</b>		
<b>PROGRAMA DE POSGRADO</b>	<b>MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCACIONAL</b>		
<b>AÑO DE INICIO DE LOS ESTUDIOS</b>	<b>2023</b>		
<b>TITULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN DE GRADO</b>	<b>FACTORES ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UNA REVISIÓN CRÍTICA</b>		
<b>MODALIDAD DE TRABAJO DE GRADO</b>	<b>Revisión de Literatura</b>		
<b>Declaración del Autor</b>			
El presente Trabajo de Grado es original y no es el resultado de un trabajo en colaboración con otros, excepto cuando así está citado explícitamente en el texto. No ha sido ni enviado ni sometido a evaluación para la obtención de otro grado o diploma que no sea el presente.			
<b>Teléfono de contacto (fijo / móvil)</b>	<b>987470130</b>		
<b>E-mail</b>	<b><u><a href="mailto:rrecab@gmail.com">rrecab@gmail.com</a></u>; <u><a href="mailto:karla.sotelo@upch.pe">karla.sotelo@upch.pe</a></u></b>		



Firma del Egresado  
DNI 73958586



Firma del Egresado  
DNI 70983887



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**

FACTORES ASOCIADOS AL ESTRÉS  
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS: UNA REVISIÓN  
CRÍTICA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA  
OPTAR EL GRADO DE MAESTRA EN  
PSICOLOGÍA EDUCACIONAL CON  
MENCION EN PSICOLOGÍA ESCOLAR  
Y PROBLEMAS DE APRENDIZAJE

KARLA ISABEL SOTELO CASTILLO  
CAROLINA RECABARREN JIMENEZ



Informe estándar ⓘ

Informe en inglés no dispo

**20% Similitud**

**estándar**

8 Exclusiones →

**Fuentes**

Mostrar las fuentes solapadas

1 Internet

laccei.org

2 bloques de texto

2 Internet

ojs.docentes20.com

4 bloques de texto

3 Trabajos del est

Universidad de Burgo

3 bloques de texto

4 Internet

## ÍNDICE

RESUMEN

ABSTRACT

I.	INTRODUCCIÓN .....	1
II.	OBJETIVOS .....	4
III.	DESARROLLO DEL ESTUDIO .....	5
IV.	CONCLUSIONES .....	53
V.	RECOMENDACIONES .....	54
VI.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	55

## **RESUMEN**

La etapa universitaria constituye un espacio de nuevas oportunidades para los jóvenes que están iniciando sus estudios, sin embargo, implica la presencia de diferentes factores que influyen en su desarrollo, siendo el estrés académico uno de ellos. Por ello, el presente trabajo de investigación buscó analizar los factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios e identificó los principales estresores académicos y los efectos que estos generan en los estudiantes de pregrado. Para lograr ello, se siguió una metodología de revisión bibliográfica de tipo narrativa, asimismo, se utilizó las directrices PRISMA.

Los criterios para la búsqueda y selección de investigaciones incluirán estudios publicados entre los años 2019 y 2024. Las investigaciones seleccionadas incluyeron a estudiantes de pregrado, con y sin actividades laborales y se excluyeron revisiones sistemáticas, permitiendo únicamente estudios que utilicen metodologías como estudios de caso, investigaciones cuantitativas y/o cualitativas, y otros enfoques que aporten evidencia directa sobre los estresores académicos y los efectos del estrés en los estudiantes universitarios. Finalmente, las fuentes para la búsqueda y selección de investigaciones incluyeron la base de datos Scopus y Google Scholar.

### **PALABRAS CLAVE:**

**FACTORES, ESTRÉS ACADÉMICO, UNIVERSITARIOS.**

## **ABSTRACT**

The university stage represents a space of new opportunities for young people beginning their studies; however, it also involves various factors that influence their development, with academic stress being one of the most significant. Therefore, this research is aimed to analyze the factors associated with academic stress among university students, identifying the main academic stressors and the effects they have on undergraduate students. To achieve this, a narrative literature review methodology was employed, following PRISMA guidelines.

The criteria for searching and selecting studies included research published between 2019 and 2024. The selected studies involved undergraduate students, both employed and unemployed, while systematic reviews were excluded. Only studies employing methodologies such as case studies, quantitative and/or qualitative research, and other approaches that provide direct evidence about academic stressors and the effects of stress on university students were included. Finally, the sources used for the search and selection of studies included the Scopus database and Google Scholar.

## **KEYWORDS:**

FACTORS, ACADEMIC STRESS, UNIVERSITY STUDENTS.

## **I. INTRODUCCIÓN**

El periodo universitario representa un espacio de nuevas oportunidades para los estudiantes, no obstante, supone la presencia de diversas situaciones retadoras, tales como el establecimiento de nuevas rutinas, creación de nuevos vínculos con otros estudiantes y las propias exigencias y expectativas académicas que los estudiantes llevan consigo, pero durante esta etapa no solo se enfrentan cambios que abarcan las esferas interpersonales, sociales y familiares, sino también las propias de su desarrollo evolutivo. Este panorama en conjunto puede desencadenar estrés, definido como un estado de preocupación generado por una situación compleja o amenazante. Cuando este se vuelve persistente, puede agravar problemas de salud y provocar un incremento en el consumo de tabaco, bebidas alcohólicas y otras sustancias (Organización Mundial de la Salud, 2023)

Por su parte, el estrés académico, es el proceso que ocurre cuando el estudiante percibe negativamente las demandas de su entorno, y pierde el control para afrontarlas, y en algunas ocasiones se manifiestan en reacciones físicas como ansiedad, cansancio, insomnio, y expresiones académicas como bajo desempeño escolar, desinterés, ausentismo e incluso deserción académica (Zárate Depraect et al., 2017). Asimismo, el estrés incrementa conforme los jóvenes avanzan a la educación universitaria, sin importar la carrera que cursen, debido a que deben enfrentar la exigencia de los docentes, la tensión asociada con la realización de trabajos académicos y la

necesidad de equilibrar su tiempo dedicado a otras actividades, como prácticas preprofesionales y profesionales, además de la presión ejercida por sus padres y amigos (Del Toro et al., 2023).

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), actualmente alrededor de 250 millones de personas están inscritas en instituciones universitarias en todo el mundo, aunque solo el 42% de la población accede a este nivel educativo, debido a profundas desigualdades entre países y regiones (UNESCO, 2025). En este escenario, múltiples investigaciones coinciden en señalar una alta prevalencia de estrés académico entre los estudiantes universitarios, con mayor frecuencia en el contexto latinoamericano. En esta región, los estudiantes suelen reportar niveles de estrés que van desde moderados hasta medianamente altos, siendo los factores individuales e interpersonales dentro del entorno académico los principales detonantes (Cassareto et al., 2021). En el caso de Perú, un estudio realizado en Lima reportó que el 82,2% de los estudiantes universitarios experimentan niveles elevados de estrés, problemática que también ha sido reconocida por el Ministerio de Salud al señalar a los jóvenes universitarios como uno de los grupos más afectados. Asimismo, investigaciones recientes indican que Ecuador presenta uno de los índices más altos de estrés académico en este grupo (Fuentes, 2024). A nivel mundial, se estima que al menos el 25% de los estudiantes universitarios atraviesan episodios de estrés académico, siendo más frecuentes en carreras vinculadas al área de la salud (Moscoso & Barsallo, 2018).

Conocer cuáles son los factores que se asocian al estrés académico es crucial, porque de presentarse de manera crónica y no ser correctamente identificado y abordado puede provocar efectos negativos en la salud o agravar problemas de salud actuales (American Psychological Association, 2023). Además, Sinha (2008) señala que los estudios han evidenciado que existe una relación entre el consumo excesivo de sustancias adictivas y el estrés prolongado. En este marco, es fundamental analizar los factores asociados al estrés en estudiantes universitarios, para identificar patrones consistentes, destacar áreas poco investigadas y ofrecer una visión actualizada que guíe futuras investigaciones y genere programas de intervención en el ámbito educativo. Cabe resaltar que, las universidades y los tomadores de decisiones tienen la responsabilidad de proporcionar un entorno de aprendizaje que no solo sea intelectualmente estimulante sino también emocionalmente saludable. Por ello, identificar los principales estresores y los efectos del estrés en el contexto universitario puede permitir a las instituciones educativas poner en práctica estrategias eficaces para gestionar el estrés de forma adecuada y fomentar el bienestar de los alumnos, creando un ambiente de aprendizaje saludable.

Ante lo expuesto se planteó la interrogante: ¿Cuáles son los principales factores que se asocian con el estrés académico en estudiantes universitarios de los años 2019-2024?

## **II. OBJETIVOS**

### *2.1 Objetivo general*

Analizar los factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios de los años 2019-2024.

### *2.2. Objetivos específicos*

- Identificar estresores académicos en estudiantes universitarios de los años 2019-2024.
- Identificar los efectos del estrés académico en estudiantes universitarios de los años 2019-2024.

### III. DESARROLLO DEL ESTUDIO

#### 3.1. Método

La presente investigación se realizó a través de una revisión crítica de tipo narrativa, con un enfoque descriptivo. A través de un análisis profundo que buscó identificar las características del artículo, el problema, calidad y relevancia de los argumentos presentados (Garcés & Duque, 2007). Se procedió con la identificación de un marco conceptual, seleccionando estudios relevantes y metodologías validadas. Posteriormente, se realizó un análisis crítico de los artículos, examinando la claridad de sus objetivos y la coherencia entre resultados y conclusiones. Con este proceso se buscó describir los avances en la temática, e identificar lagunas en el conocimiento para proponer líneas de investigación futura.

##### *3.1.1 Criterios de elegibilidad*

Los parámetros establecidos para la búsqueda fueron: artículos originales de tipo cualitativas, cuantitativas, exploratorias, descriptivas y/o experimental, que abordan únicamente a estudiantes de pregrado, en todas las disciplinas universitarias. Además, las publicaciones seleccionadas debieron aparecer en revistas indexadas durante los últimos seis años (2019 a 2024) y en idioma español. Por otro lado, los criterios de exclusión contemplaron: tesis, artículos incompletos o no concluyentes, revisiones sistemáticas, así como estudiantes de programas de posgrado o especialidades adicionales, y artículos en otros idiomas distintos al español.

### *3.1.2 Fuentes de información*

Para la presente investigación, se seleccionaron artículos de revistas científicas debidamente indexados en Scopus y Google Scholar, debido a que brindan un acceso sin precedente a investigaciones globales, y ofrecen acceso a literatura multidisciplinaria, lo cual es ideal en la búsqueda de información sobre el estrés académico en estudiantes universitarios. Además, proporcionó herramientas avanzadas de búsqueda, facilitando la identificación de estudios relevantes. Todo ello aseguró la validez y confiabilidad de las fuentes consultadas.

La selección de estas dos bases de datos aseguró un equilibrio entre profundidad académica, calidad de las fuentes y accesibilidad, que se consideran elementos claves para la revisión bibliográfica.

### *3.1.3 Búsqueda*

La búsqueda se llevó a cabo haciendo uso de diversas estrategias en las bases de datos Scopus y Google Scholar, se aplicó las siguientes fórmulas de búsqueda: “estrés AND académico”, “factores AND estrés” y “estrés AND académico AND universidad”.

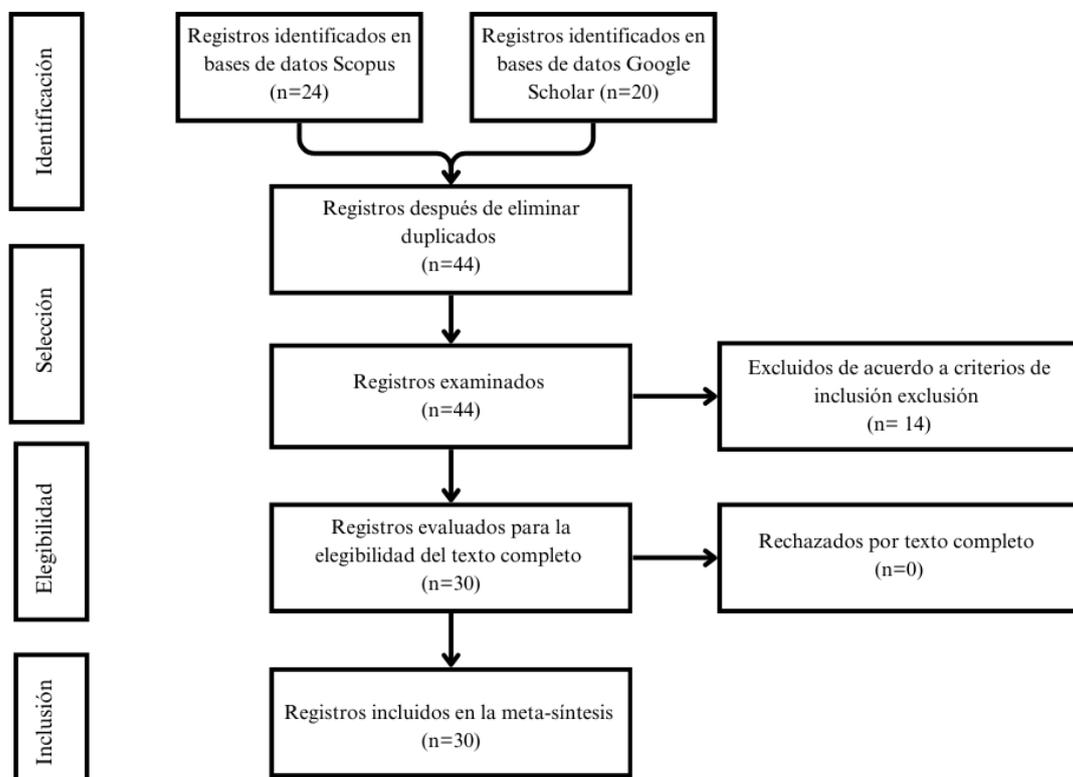
### *3.1.4 Selección de estudios*

Para la selección de los estudios, se llevó a cabo una búsqueda detallada y exhaustiva que aplicó criterios de elegibilidad previamente establecidos. Ello permitió acortar los posibles sesgos en la selección y comparación de los estudios. Primero, se identificaron los textos científicos

relacionados con el tema de investigación, los cuales fueron revisados de manera rigurosa para determinar su inclusión en esta revisión. Este proceso se realizó en dos partes: en la primera, se evaluaron los títulos y los resúmenes para descartar aquellos que no cumplieran con los criterios que se establecieron. En la segunda, se revisaron los textos completos de todos los documentos preseleccionados con el objetivo de verificar su relevancia, calidad y alineación con los objetivos del estudio. Esto garantizó que los estudios seleccionados fueran útiles para abordar la pregunta de investigación.

**Figura 1**

*Flujograma del proceso de inclusión de los artículos.*



### 3.1.5 Lista de datos

**Tabla 1**

*Artículos incluidos en la revisión bibliográfica*

<b>Autor y año</b>	<b>Diseño de investigación, método y muestra</b>	<b>Variables de investigación</b>	<b>Hallazgos claves</b>
Estrada et al. (2024)	Enfoque cuantitativo. El diseño de la investigación fue no experimental. Además, el estudio se encuadró en la categoría de investigación descriptiva y correlacional de corte transversal. Con una muestra de 724 estudiantes.	Estrés académico y cansancio emocional.	Se encontró que la mayoría de los estudiantes mostraron niveles moderados de estrés académico. Esto implica que en varias ocasiones experimentaron malestar físico y emocional debido a la presión existente en el entorno universitario. Esto, a su vez, podría tener un impacto negativo en su rendimiento académico, disminuir su motivación para continuar sus estudios y dificultar el manejo adecuado de sus emociones.

<p>Huamani et al. (2024)</p>	<p>Estudio cuantitativo, no experimental y descriptivo de corte transversal. Aplicó la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés. La muestra estuvo conformada por 115 estudiantes</p>	<p>Depresión, ansiedad y estrés.</p>	<p>En los resultados se ve que el nivel de estrés del 41,7 % de estudiantes fue bajo, del 32,2 % fue moderado, del 20 % fue alto y el 6,1 % no presentó sintomatologías. Un hallazgo relevante muestra que las mujeres presentaron niveles ligeramente superiores de estrés en comparación con los hombres. Este hallazgo podría explicarse desde dos perspectivas. Por un lado, ellas tienden a exteriorizar manifestaciones emocionales y fisiológicas en contextos estresantes. Por otro lado, además de sus responsabilidades académicas, ellas asumen tareas adicionales en el hogar, como responsabilidades familiares, cuidado de niños y otras actividades domésticas.</p>
------------------------------	---	--------------------------------------	--

---

Baquerizo et al. (2022)	<p>Estudio transversal, analítico y prospectivo. Se realizó un análisis bivariado mediante la prueba de chi cuadrado (nivel de significancia de <math>p &lt; 0,05</math>) para establecer la asociación entre las variables de estudio. La muestra estuvo conformada por 241 estudiantes</p>	<p>Depresión, estrés, ideación suicida y rendimiento académico.</p>	<p>Se encontró que la prevalencia de depresión, estrés e ideación suicida fue de 33,61%, 94,19% y 88,79%, respectivamente. El rendimiento académico se asoció significativamente con la presencia de depresión (<math>p=0,018</math>), pero no con la presencia de estrés (<math>p=0,669</math>), o de riesgo de ideación suicida (<math>p=0,438</math>). Solo la depresión se asoció significativamente con el rendimiento académico, a pesar de que su prevalencia fue mucho menor que el estrés o la ideación suicida.</p>
Lemos et al. (2024)	<p>La investigación fue de naturaleza cuantitativa, de corte analítico-transversal, que mediante un modelo de estructura de covarianza se evalúa un modelo causal sobre la</p>	<p>Efectos del estrés académico y rendimiento.</p>	<p>Los resultados obtenidos demuestran que las variables de control, edad, semestre cursado y estrato tienen influencia en el rendimiento académico. En cuanto al neuroticismo y el psicoticismo se afirma que influyen negativamente en el rendimiento académico de</p>

influencia del estrés en el rendimiento académico. La muestra estuvo conformada por 292 estudiantes.

los estudiantes a un nivel de confianza del 99,9 % y son negativos por su coeficiente negativo (-0,217).

Espinosa et al. (2020)	La investigación está fundamentada en el enfoque cuantitativo y a través del paradigma positivista. La muestra estuvo conformada por 115 estudiantes.	Estrés y rendimiento académico.	Se encontró que existe una relación no directa entre rendimiento académico y estrés, es decir, a un nivel de rendimiento académico menor, le corresponden mayor puntuación referida al estrés, y en un nivel moderado de estrés los estudiantes presentan un rendimiento académico bueno o superior
Trunce et al. (2020)	Se utilizó un diseño cuantitativo, exploratorio, no experimental, descriptivo de corte transversal.	Depresión, ansiedad y estrés	Se encontró que el 29.00% presenta algún trastorno asociado a depresión; el 53.20%, a ansiedad; y el 47.80%, a estrés. Se observó asociación estadísticamente

La muestra fue no probabilística de 186 estudiantes.

significativa entre las variables ansiedad y rendimiento académico.

---

González et al. (2024)	Estudio cuantitativo, transversal y descriptivo. Muestra no probabilística de 132 estudiantes	Estrés académico, estresores, estrategias de afrontamiento, signos y síntomas.	Se encontró que el 60% de los estudiantes percibe tener un alto nivel de estrés. El 50% manifiesta tener fatiga crónica y 46% desgano. El 50% se estresa por los tiempos limitados para la entrega de trabajos.
------------------------	---	--	---

---

Romero et al. (2024)

Este estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo con alcance descriptivo con cruce de variables, su diseño fue no experimental transversal. La muestra estuvo conformada por 1128 estudiantes.

Nivel de estrés, estresores, las reacciones físico-psicológicas y las estrategias de afrontamiento del estrés.

Según este estudio, alrededor del 85% de los estudiantes de las carreras de ingeniería presentan síntomas de estrés, siendo este en un nivel moderado, aunque existe una distribución generalizada para las cuatro carreras son Ingeniería en Gestión de Ambiente y Desarrollo e Ingeniería en Informática las carreras con mayor prevalencia. Son los estudiantes en edades más jóvenes los que presentan mayores niveles de estrés y la muestra está compuesta mayormente por hombres, además que la mayoría enfrenta el desafío de trabajar y estudiar al mismo tiempo.

---

Cota et al. (2024)	Se realizó un estudio descriptivo - correlacional de diseño transversal. La muestra estuvo conformada por 271 participantes.	Estrategias de afrontamiento, Estrés Académico e Índice de Masa Corporal.	Se encontró que los niveles de estrés académico en los estudiantes de licenciatura en enfermería variaron desde leve hasta profundo, siendo el nivel moderado el más común (63.1%). Las mujeres mostraron niveles más altos de estrés académico en comparación con los hombres (79% frente a 65%). Además, se encontró una asociación significativa entre el uso de estrategias de afrontamiento y el índice de masa corporal (IMC), sugiriendo que los estudiantes que emplean estas estrategias tienden a tener un IMC más bajo.
Pinto et al. (2022)	Tipo de Investigación cuantitativa, con enfoque positivista y descriptiva. Diseño no experimental, transaccional, de campo. Muestra aleatoria	Estrés académico; factores de estrés académico.	Se encontró un moderado nivel de estrés académico en los estudiantes de la Universidad de La Guajira, concluyendo que el estrés académico es derivado de nuevas responsabilidades, carga de trabajo, miedo al fracaso,

simple representada por 840 estudiantes.

presión de su familia, cambio de hábitos alimenticios, entre otros.

---

Castelo et al. (2023)	Se utilizó un enfoque cuantitativo con diseño transversal de tipo correlacional y descriptivo. La muestra estuvo conformada por 229 estudiantes.	Estrés académico, salud mental y funcionamiento familiar	Se encontró que el 75,11 % de los evaluados tenía un nivel moderado de estrés académico, a diferencia de un 24,45 % que presentaba un estrés grave. En cuanto a la salud mental, se demostró que un 39,30 % tenía un deterioro normal y un 24,45 % de los evaluados tenía un bajo deterioro de la salud mental. Además, se descartó la relación entre la variable de estrés académico y la funcionalidad familiar, encontrándose una correlación positiva baja de 0,349 entre el estrés académico y la salud mental general.
-----------------------	--	--	--

---

<p>Vega et al. (2022)</p>	<p>Se utilizó un diseño transversal basado en cuestionarios. La muestra estuvo conformada por 146 estudiantes.</p>	<p>Patrones de aprendizaje; estrés académico y rendimiento universitario.</p>	<p>Se encontró que los patrones de aprendizaje autorregulado (MD) se relacionaron con menores niveles de estrés académico. Además, se identificaron cinco grupos de estudiantes basados en sus patrones de aprendizaje. Los estudiantes con un patrón de aprendizaje no dirigido (UD) presentaron un rendimiento académico más bajo y una mayor relación con factores estresantes y las estrategias de afrontamiento y el esfuerzo fueron factores importantes para el rendimiento académico.</p>
<p>Labbe et al. (2022)</p>	<p>Se utilizó una encuesta online donde se evaluaron los síntomas depresivos mediante el PHQ-9 y las estrategias de regulación emocional a través del CERQ y se diseñaron preguntas</p>	<p>Estresores académicos y sintomatología depresiva.</p>	<p>Se identificaron dos modelos de efectos indirectos que mostraron que un bajo apoyo docente moderó la moderación de niveles bajos y medios de la estrategia de regulación de planificación en la relación entre los estresores académicos “calidad de aprendizaje online” y</p>

específicas para evaluar estresores académicos y la percepción del apoyo docente. La muestra estuvo conformada por 371 estudiantes.

“preocupación por el rendimiento académico” con la sintomatología depresiva.

---

Abarca et al. (2021)	Se llevó a cabo un estudio cuantitativo con diseño experimental de corte transversal y alcance descriptivo-correlacional. La muestra estuvo conformada por 68 estudiantes.	Estresores académicos y manifestaciones biopsicosociales	Se encontró que la sobrecarga académica estaba significativamente asociada con manifestaciones psíquicas, conductuales y físicas en los estudiantes de primer año ( $p < 0,005$ ). En el caso de los estudiantes de cuarto año, se encontró que las deficiencias metodológicas y los exámenes tenían un efecto significativo en las tres dimensiones biopsicosociales evaluadas ( $p < 0,050$ ).
-------------------------	--	--	--

---

Benhaim et al. (2021)	<p>Se realizaron encuestas a Situaciones estudiantes de medicina, académicas que bioquímica y psicología de la pueden generar Universidad de Buenos Aires y estrés de la Universidad Nacional del Sur. La muestra estuvo conformada por 45 estudiantes.</p>	<p>Se encontró que la sobrecarga académica y falta de tiempo resultaron los estresores de mayor impacto en la salud estudiantil. El estrés académico se relacionó con susceptibilidad a enfermedades como virosis herpética o candidiasis.</p>
Licht et al. (2021)	<p>La investigación es de enfoque cuantitativo con diseño no experimental, de tipo comparativo y correlacional. La muestra estuvo conformada por 164 estudiantes.</p>	<p>Nivel de estrés, rendimiento y trabajo.</p> <p>Se encontró que tanto los estudiantes que trabajan como los que no presentan un nivel moderado de estrés, con un 62.1% y un 60.5% respectivamente. A nivel académico, no hubo diferencias significativas entre ambos grupos, ya que la media global fue de 3.89. La correlación entre el estrés y el rendimiento académico fue casi nula, con un coeficiente de -0.006</p>

Restrepo et al. (2020)	<p>Investigación con enfoque cuantitativo, transversal y de nivel descriptivo. Se usó una muestra de 450 estudiantes de tres universidades de Medellín y el Valle de Aburrá (dos instituciones privadas y una pública).</p>	<p>Estrés académico, estudiantes universitarios, salud mental</p>	<p>Sobre las condiciones académicas mayormente estresantes se encuentran: La sobrecarga de tareas y trabajos escolares, el tiempo limitado para hacer los trabajos y el tipo de trabajos que asignan los profesores. Sobre las reacciones fisiológicas más comunes se encuentran la inquietud y problemas de concentración, sobre las reacciones psicológicas se encuentran como las más comunes la somnolencia y las migrañas, en cuanto a las reacciones comportamentales más frecuente se encuentra reducción del consumo de los alimentos. Finalmente, en cuanto a las estrategias de afrontamiento se tiene que la principal es la habilidad asertiva.</p>
------------------------	---	---	---

---

La investigación se fundamentó en el tema de Estrés académico, bajo el método deductivo, con estudiantes, enfoque cuantitativo, tipo diagnóstico descriptivo-exploratorio, diseño no experimental y corte transversal. La muestra fue de 30 estudiantes de la Carrera de Educación Inicial de la Universidad Estatal Península de Santa Elena-Ecuador; para fines investigativos se escogió a 15 estudiantes del tercer semestre y a 15 del séptimo semestre en edades

El nivel de estrés en la muestra fue alto, el cual está acompañado de una sintomatología física-psicológica manifestada en alteraciones en los ciclos de sueño, dolor de cabeza, tensión muscular, ansiedad e irritabilidad. Los estresores más comunes son la sobrecarga de tareas, tiempo limitado para realizar los trabajos académicos, forma de evaluación y la ausencia de una planificación adecuada.

comprendidas entre los 18 y 22 años.

---

Angel-Lainez et al. (2020)	Estudio de diseño descriptivo de tipo analítico y de corte transversal. La muestra fue de 50 estudiantes de la Universidad Estatal del Sur de Manabí de la Facultad de Ciencias de la	Estrés, estudiantes, salud mental de salud	Sobre los efectos físicos del estrés se encuentran que los más comunes son migrañas, seguido de cansancio permanente, sobre los efectos psicológicos se encuentra en primer lugar angustia o desesperación, seguido de sentimiento de opresión y tristeza, para el caso de los efectos comportamentales en primer lugar se encuentra el aislamiento de los demás, seguido de desgano para realizar
----------------------------	---	--	--

---

Salud, Carrera de Laboratorio  
Clínico.

labores escolares Finalmente, sobre los determinantes del estrés académico se encuentra en primer lugar la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, en segundo lugar las evaluaciones de los profesores (examen, ensayos, trabajos de investigación, etc), en tercer lugar la personalidad y carácter del profesor.

---

Moreno et al. (2022)	Se realizó un análisis descriptivo utilizando la media aritmética y la desviación típica estándar con el objetivo de establecer el perfil descriptivo del estrés académico en los alumnos. Se incluyó una muestra de 350 estudiantes de la	Estrés, salud mental, estudiantes universitarios	Los estresores que se presentan con mayor frecuencia son: la sobrecarga de tareas y trabajos y la realización de un examen. Además, se detecta como tercer estresor con mayor frecuencia el “No entender los temas que se abordan en la clase”. Los síntomas más frecuentes en los estudiantes son la inquietud, la ansiedad, angustia o desesperación y problemas de concentración.
-------------------------	--	--	--

---

Facultad de Economía de la  
Universidad Autónoma de  
Nuevo León, México. La edad  
de los participantes oscilaba  
entre los 18 y 30 años

---

Rodríguez et al. (2022)	Análisis estadístico de la Bienestar del información encontrada. Para estudiante, estrés ello, se aplicaron pruebas académico, descriptivas de tipo frecuencias, educación a pruebas de normalidad para distancia, ambiente definir si debía procederse con educacional paramétricas o no paramétricas, y pruebas de comparación de medias. En todos los casos,	Los principales estresores declarados por los estudiantes se refieren a la sobrecarga de tareas académicas, la forma de evaluación, el tiempo limitado para realizar los trabajos y las exposiciones. Asimismo, los síntomas que más resaltan son los físicos, en primer lugar, y los emocionales, en segundo lugar.
-------------------------	---	--

---

dichos procedimientos se realizaron mediante el empleo de la herramienta estadística SPSS. La muestra estuvo conformada por 134 estudiantes de primer ciclo de las carreras de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima.

---

Silva et al. (2019)	Estudio realizado bajo un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, transversal. La población fue de 180 estudiantes de Licenciatura en Enfermería de una institución educativa de México.	Estrés fisiológico, estrés psicológico, estudiantes de enfermería, Educación superior	En cuanto a los efectos físicos del estrés es la somnolencia y comportamentalmente la reducción de consumo de alimentos, respecto a los efectos psicológicos los problemas de concentración es lo más frecuente. La estrategia de afrontamiento más utilizada por los estudiantes de este estudio es la elaboración de un plan y ejecución de tareas.
------------------------	--	---	---

---

Silva-Ramos et al. (2020)	<p>El estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo con diseño descriptivo y correlacional. La población de estudio estuvo representada por 255 estudiantes universitarios de los programas educativos (PE) Licenciatura en Enfermería y Genómica e Ingeniería en Petroquímica y Nanotecnología.</p>	<p>Estrés académico, estudiantes universitarios, nivel de estrés; estresores, síntomas, afrontamiento.</p>	<p>Las reacciones ante el estrés académico manifestadas por los alumnos, se encontraron reacciones físicas (dolores de cabeza o migraña, 38.0%), psicológicas (inquietud, 38.4% y ansiedad, angustia o desesperación, 38.4%) y comportamentales (desgano para llevar a cabo las labores escolares, 36.9% y aumento o reducción del consumo de alimentos, 31.4%).</p>
------------------------------	--	--	--

---

Tirado-Amado et al. (2023)	Estudio descriptivo de corte transversal, en 158 estudiantes de odontología, seleccionados mediante muestreo no probabilístico a conveniencia.	Estudiantes de odontología, estrés fisiológico, estrés psicológico, conducta, relaciones familiares	En las reacciones físicas más frecuentes, los estudiantes reportaron “dolores de cabeza”, “somnolencia”, seguida por “trastornos en el sueño”. Estas reacciones pueden obedecer a la compleja situación que vive el estudiante y los múltiples compromisos que debe cumplir. En las reacciones psicológicas presentes, la más frecuente fue “inquietud”, seguida de “sentimientos de depresión/tristeza”, “ansiedad”, “desesperación”. En cuanto a las reacciones comportamentales, las más comunes son aumento o disminución de consumo de alimentos, seguido de aislamiento a los demás.
Rodríguez et al. (2020)	Estudio de tipo descriptivo y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 291 estudiantes de la Facultad de	Estrés auto percibido, estudiantes de odontología,	Las reacciones físicas más frecuentes fueron fatiga y somnolencia. Las reacciones psicológicas más frecuentes fueron la ansiedad, angustia e inquietud, las reacciones

	<p>Odontología (CINFO) de la Universidad Nacional de Córdoba en el año 2016.</p>	<p>estresor, estrategias de afrontamiento. comportamentales más frecuentes fueron, el aumento o reducción del consumo de alimentos y el desgano.</p>
<p>Gil Álvarez et al. (2021)</p>	<p>Estudio observacional, descriptivo y transversal. Muestra conformada por 80 estudiantes de Estomatología General Integral pertenecientes a la Universidad de las Ciencias Médicas de Cienfuegos, Cuba.</p>	<p>Estrés psicológico, educación de posgrado en Odontología, estudiantes. Los síntomas más frecuentes referidos a estrés académico fueron: Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) y desgano para realizar las labores estudiantiles. Es necesario señalar que los síntomas encontrados por los autores como reacciones más frecuentes constituyen motivo de preocupación por los efectos negativos en su salud física y mental ya que pueden alterar la efectividad en la práctica clínica, además de afectar el rendimiento académico según afirman algunos autores.</p>

<p>Martinez et al. (2023)</p>	<p>Se realizó un estudio observacional, analítico y correlacional, en 71 estudiantes. Para recolectar la información se utilizó el inventario SISCO SV 21, para el estudio del estrés académico. En el procesamiento estadístico se utilizaron pruebas descriptivas e inferenciales.</p>	<p>Estrés académico, rendimiento académico, estudiantes universitarios, educación médica superior.</p>	<p>El nivel promedio de estrés prevaleció en el sexo masculino y el alto en el femenino, predominó el estresor, “tiempo limitado para hacer los trabajos”; el síntoma más frecuente fue, “el desgano para realizar las labores escolares”. Los estudiantes con niveles de estrés muy altos presentaron las calificaciones más bajas.</p>
<p>Huerta et al. (2022)</p>	<p>Enfoque cuantitativo, correlacional y no experimental. La muestra fue no probabilística intencional y estuvo conformada por 118 estudiantes de ambos</p>	<p>Estrés, rendimiento académico, estudiantes universitarios, medicina.</p>	<p>El rendimiento académico de los participantes fue medio (53%), mientras que el estrés académico fue alto (74%); así mismo, como situaciones estresantes con mayor frecuencia se encontraron el tipo de trabajo que piden los profesores, la personalidad y carácter del profesor (16%),</p>

	<p>sexos. Como instrumento se empleó el Inventario SISCO del Estrés Académico de Barraza (2007).</p>	<p>como reacción física el trastorno del sueño (31%); como reacción psicológica la depresión y tristeza (25%); como reacción comportamental el aumento o reducción del consumo de alimentos (32%). Por último, se destacó que la correlación del estudio fue positiva, es decir que, a mayor estrés, mayor el rendimiento académico.</p>
<p>Calatayud et al. (2021)</p>	<p>La muestra está compuesta por COVID-19, 1064 estudiantes de nivel Educación universitaria, de tres programas universitarios de la Universidad Nacional del Altiplano. El estudio es de enfoque cuantitativo de tipo correlacional.</p>	<p>Los resultados muestran que el estudiantado que experimenta mayor nivel de estrés se encuentra más propenso a reportar un empeoramiento en sus calificaciones y logros de aprendizaje durante el tiempo de pandemia.</p>

---

La muestra estuvo conformada por 210 estudiantes todos del primer ciclo 2023-I. La investigación se basó en un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental de carácter básico y un alcance correlacional causal. Aprendizaje, gestión del aprendizaje, estrés, motivación. Los resultados evidencian que presenta un gran impacto del estrés sobre el rendimiento académico en los estudiantes universitarios, debido a factores, psicológicos, salud y carga académica mal planificada.

---

### *3.1.6 Síntesis de los resultados*

Los resultados de esta revisión bibliográfica se organizaron en función del objetivo general y de los objetivos específicos que se plantearon. En total, se revisaron 30 artículos científicos publicados entre 2019 y 2024, los cuales analizaron los factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios. Con los estudios se identificaron tanto los principales estresores académicos como los efectos psicológicos y físicos del estrés académico. Estos hallazgos se organizaron para responder al objetivo general y los objetivos específicos de la revisión.

Como uno de los principales estresores académicos se encontró la sobrecarga académica, ampliamente discutida por autores como Rodríguez & Sánchez et al. (2021), Restrepo et al. (2020), Gil y Fernandez (2021), quienes señalan que la sobrecarga académica relacionada a la cantidad de tareas y trabajos asignados es uno de los principales estresores. Otro estresor recurrente es el uso de métodos de evaluación exigentes, los cuales, según Tirado et al. (2023), Silva et al. (2019) y Angel et al. (2020) son percibidos por los estudiantes como una fuente de estrés significativa, especialmente por el tipo de formato utilizado en las evaluaciones ya que este puede influir en el nivel de estrés. Además, de acuerdo a Lemos et al. (2024), y Espinosa, et al. (2020) la ocupación y edad de los estudiantes también pueden influir en sus niveles de estrés; aquellos con responsabilidades laborales enfrentan mayores desafíos para equilibrar sus compromisos académicos y personales y los de menor edad, ya que según Rodríguez y Sánchez (2021), debido a su ingreso a la universidad, resultan afectados por el cambio abrupto que

experimentan y eso genera mayores niveles de estrés.

Por otro lado, los efectos del estrés académico se caracterizaron por ser de tipo físicos y comportamentales, los cuales según Ángel et al. (2020), Ramos et al. (2020), Silva et al.(2019) y Tirado et al. (2023) encontraron que los más comunes son los dolores de cabeza, los trastornos de sueño, la reducción o aumento del consumo de alimentos y la desmotivación. Así mismo, existe una vulnerabilidad psicológica en los estudiantes universitarios que generan inquietud y ansiedad a causa del estrés académico.

### 3.2. Resultados

De acuerdo con el objetivo general de la investigación, se realizó un análisis comprensivo de los factores asociados al estrés académico, entendidos como las condiciones y variables que inciden en la aparición, intensidad y mantenimiento de dicha respuesta psicológica en el contexto universitario. Este abordaje considera no solo los elementos que generan estrés, sino también los efectos que dicho estrés produce en los estudiantes. De esta manera, el análisis de los resultados se estructura a partir de una visión integral que contempla la interacción entre los estresores y sus repercusiones, permitiendo una comprensión más profunda del impacto del estrés académico en la experiencia educativa de los estudiantes universitarios.

En ese sentido, los hallazgos evidencian que los factores asociados al estrés académico pueden clasificarse en dos grandes dimensiones: factores individuales y factores contextuales. Entre los primeros destacan la edad, el empleo, las habilidades de afrontamiento y las condiciones personales de adaptación (Espinosa et al., 2020; Lemos et al., 2024; Restrepo et al., 2020). Los segundos incluyen la carga académica, los métodos de evaluación, la cantidad de créditos matriculados, los tiempos de entrega, y las exigencias impuestas por los docentes (Silva et al., 2019; Calatayud et al., 2022; González et al., 2024). La interacción entre estas dimensiones configura un entorno de presión que puede incrementar o mitigar la percepción de estrés, dependiendo del perfil del estudiante y de su contexto educativo inmediato.

Asimismo, se observó que el nivel de estrés académico está relacionado con la etapa del ciclo formativo universitario. Varios estudios muestran que los estudiantes de primeros ciclos presentan una mayor vulnerabilidad ante situaciones académicas exigentes, debido a la transición desde la educación básica hacia un modelo más autónomo y demandante (Rodríguez & Sánchez, 2022; Castelo et al., 2023). En contraste, los estudiantes de ciclos avanzados pueden verse afectados por presiones vinculadas a su desempeño académico y a la proyección hacia su futuro profesional, como lo demuestran Tirado et al. (2023) y Trunce et al. (2020). Estos resultados revelan que los factores asociados al estrés académico no son estáticos, sino que varían según el momento del recorrido universitario, lo que demanda una intervención educativa adaptada a las diferentes etapas.

Además, debe considerarse que el estrés académico no se manifiesta exclusivamente a nivel emocional. Diversos estudios evidencian que sus efectos se extienden a dimensiones físicas, comportamentales y psicológicas, generando síntomas como dolores de cabeza, alteraciones en el sueño, irritabilidad, ansiedad, falta de motivación y desórdenes alimentarios (Silva et al., 2020; Zambrano & Tomalá, 2022; Angel et al., 2020). Esta variedad de manifestaciones resalta el carácter multidimensional del fenómeno, así como la necesidad de atender tanto a sus causas como a sus consecuencias en la salud integral del estudiante. La presencia simultánea de estos efectos y factores sugiere un círculo vicioso que puede afectar seriamente el bienestar académico si no se identifican a tiempo mecanismos efectivos de afrontamiento.

De otro lado, es importante destacar que estos factores no operan de forma aislada, sino que conforman una red interdependiente que moldea la experiencia del estudiante universitario. Como señala Restrepo et al. (2020), la competencia asertiva y la planificación son estrategias de afrontamiento recurrentes, pero su eficacia depende en gran medida del contexto institucional y del acceso a redes de apoyo. Por ello, analizar el estrés académico desde una perspectiva sistémica permite comprenderlo como un fenómeno complejo que exige respuestas articuladas desde la gestión educativa, la orientación psicológica y la política universitaria.

Con respecto al primer objetivo que se trata de los estresores académicos en estudiantes universitarios, se encontró que Lemos et al. (2024), identificaron a la ocupación como una productora de estrés en los estudiantes universitarios, lo cual se asemeja a los resultados de Espinosa et al (2020), quienes mostraron que la jornada laboral se relaciona con los problemas de estrés en los estudiantes a diferencia de los universitarios que solo se dedican a estudiar, quienes presentaron niveles bajos de estrés. Asimismo, los resultados de Silva et al. (2019) encontraron que aproximadamente el 80% de la población participante en la investigación se dedicaba exclusivamente a estudiar, de igual manera mencionan que, el hecho de no enfocarse únicamente en el ámbito académico puede contribuir a incrementar los niveles de estrés académico. En el mismo sentido, Labbe et al. (2022) encontraron que la necesidad de equilibrar una ocupación junto con las responsabilidades académicas podría estar relacionada con el deterioro de la salud mental en los estudiantes universitarios. A diferencia de Licht et al. (2021), quienes encontraron que tanto los estudiantes que trabajan como aquellos que no lo hacen presentan un nivel de estrés moderado. Sin embargo, encontraron que los estudiantes que no tienen una ocupación tienen un promedio académico más elevado en comparación con aquellos que sí trabajan. Esto sugiere que la ocupación laboral puede considerarse como un determinante clave del estrés académico en universitarios, ya que aquellos que trabajan tienden a experimentar niveles de estrés medio-alto en comparación con los que solo estudian. Esto además indica que la carga adicional de equilibrar el trabajo con las

responsabilidades académicas influye negativamente en la salud mental y el bienestar de los estudiantes en este grado académico. De igual modo, los estudiantes que no trabajan suelen alcanzar promedios académicos más altos, lo que puede deberse a que enfrentan niveles de estrés entre bajo-medio, lo que les permite concentrarse mejor en sus estudios. En conjunto, se puede concluir que la ocupación laboral no solo afecta el nivel de estrés, sino también el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

Al considerar la edad como estresor académico, Baquerizo et al. (2022) en lo que respecta a la aparición de estrés académico, se encontró que fue más común en jóvenes de entre 18 y 21 años. De igual forma, Romero et al. (2024) encontraron que los estudiantes entre 18 a 23 años presentaron mayores niveles de estrés, mencionando que son las nuevas generaciones las que son más propensas al estrés. Del mismo modo, Rodríguez y Sánchez (2022) encontraron que los estudiantes de 16 años son quienes muestran mayor impacto frente a situaciones típicas del entorno universitario, como el alto nivel de exigencia, y mencionan que esto se debe a que los estudiantes, que recién ingresan a la universidad generalmente resultan más afectados por el cambio tan abrupto que experimentan, esto debido a las diferencias entre la educación básica y la educación superior. En el mismo sentido, Castelo et al. (2023) respaldaron la idea de que los estudiantes universitarios que se encuentran en los primeros ciclos de su carrera son los más afectados y muestran una mayor propensión a experimentar niveles moderados y altos de estrés académico. Asimismo, Rodríguez et al. (2020) y Estrada et al. (2024) concuerdan en sus resultados

donde mostraron que los estudiantes de menor edad presentaron niveles más altos de estrés, lo cual podría relacionarse con los cambios fisiológicos, afectivos y cognitivos que ocurren a medida que van madurando. Ya que a medida que los estudiantes avanzan en edad, así mismo van desarrollando nuevas estrategias para afrontar situaciones de estrés. En el mismo sentido, Lemos et al. (2024) menciona que los estudiantes más adultos tienden a identificar con mayor facilidad cuáles son los aspectos más importantes respecto a su proceso de aprendizaje, logran enfrentar los desafíos con más determinación, responsabilidad, y gestionan con más facilidad los factores que generan estrés al momento de realizar exámenes y otras actividades académicas. En oposición, Espinosa et al. (2020), encontraron que los estudiantes que tenían menos de 22 años presentaron un nivel de estrés bajo, a diferencia de los estudiantes mayores, ya que a medida que avanzan en edad, deben gestionar múltiples responsabilidades que emergen en sus vidas. Esto quiere decir que la edad juega un papel significativo como estresor académico entre los estudiantes universitarios. Las investigaciones muestran que los estudiantes más jóvenes, en particular aquellos que se encuentran en las etapas iniciales de su educación superior, tienden a ser más susceptibles al estrés debido a la transición que experimentan al pasar de la educación básica a la educación superior ya que implica una adaptación a un entorno de aprendizaje diferente, lo que termina siendo abrumador. Sin embargo, el aporte de Espinosa et al. (2020), sugiere que no todos los estudiantes jóvenes experimentan altos niveles de estrés. Por otro lado, aunque los estudiantes más adultos pueden enfrentar niveles de estrés

debido a la necesidad de equilibrar múltiples responsabilidades, como el trabajo y la familia, también parecen desarrollar mejores habilidades para hacer frente a estas situaciones.

La evaluación como estresor académico se evidencia en el hecho que Espinosa et al. (2020) encontraron que las evaluaciones escritas, las presentaciones orales y la supervisión docente son estresores académicos que pueden provocar niveles severos de estrés. Asimismo, los resultados de Trunce et al. (2020) recogieron que entre las actividades académicas que provocan cuadros de ansiedad y estrés en los estudiantes, son los procesos de evaluación, especialmente durante los exámenes finales. De igual modo, Tirado et al. (2023) encontraron que las evaluaciones, consideradas como un generador de estrés, producen inquietud en los estudiantes universitarios debido a sus calificaciones, las cuales son importantes para mejorar sus promedios académicos, y esto parte de un interés por sus futuros, ya que dicho promedio académico influye en opciones como cursar estudios de especialización o integrarse al mercado laboral. De manera similar, Silva et al. (2019) encontraron que las evaluaciones de los profesores constituyeron como principal factor estresor en los estudiantes evaluados. Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Silva et al. (2020) Angel et al. (2020) siendo la evaluación por parte de los docentes uno de los factores de estrés más comunes, este último además encontró que el formato de las evaluaciones puede ser un factor relacionado al nivel de estrés. Esto quiere decir que las evaluaciones académicas se consideran como un estresor clave entre los estudiantes universitarios, esto se debe tanto a la importancia que tienen las

calificaciones en su rendimiento académico, como a las consecuencias que estas pueden generar en su carrera profesional a futuro. A medida que se aproxima la etapa de evaluaciones, los estudiantes tienden a alterar su estilo de vida, adoptando hábitos poco saludables (Pinto et al., 2022). Así mismo, los estudiantes tienden a experimentar ansiedad y estrés cuando perciben que los resultados de sus evaluaciones pueden afectar significativamente su trayectoria académica o sus oportunidades laborales. Los estudios muestran que los estudiantes universitarios suelen sentir estrés al darse cuenta de que los resultados de sus evaluaciones pueden influir de manera considerable desempeño académico o en sus oportunidades de empleo. Finalmente, se reconoce que los formatos de evaluación pueden evocar diferentes niveles de estrés, es por ello que la idea de que el entorno académico presenta demandas que desafían tanto la autoestima como el bienestar psicológico del estudiante toma fuerza.

Como último estresor, Abarca et al. (2022), mostraron en sus resultados que la carga excesiva de trabajo académico y los exámenes están vinculados de manera importante con las manifestaciones en la salud física, psicológica y social de los estudiantes de primer año. Asimismo, los resultados de Benhaim et al. (2021) mostraron que la presión académica y la falta de tiempo son las variables más relevantes al considerar las causas principales del estrés. Además, la sobrecarga de tareas y responsabilidades académicas es uno de los factores con mayor impacto en la salud de los estudiantes, desencadenando respuestas que requieren el uso de estrategias individuales para interpretar, enfrentar o evitar situaciones estresantes, lo

que, a su vez, añade una nueva capa de estrés. Por su parte, Espinosa et al. (2020), Trunce et al. (2020), Cota et al. (2024) y Martínez et al. (2023), coincidieron en que el estrés que experimentan los estudiantes proviene de la cantidad de material que deben estudiar y de las tareas asignadas por sus profesores. De igual modo, los resultados de Calatayud et al. (2022), indicaron que los estudiantes matriculados en un mayor número de créditos experimentaron una sobrecarga académica, lo que limitó su tiempo disponible para completar los trabajos. y por ello esta situación contribuyó a niveles más altos de estrés. Asimismo, hubo un consenso entre Rodríguez, et al. (2020), Restrepo et al. (2020), Gil y Fernandez (2021), Moreno, et al. (2022), Zambrano y Tomalá (2022), Tirado et al. (2023), quienes identificaron en sus resultados que uno de los principales estresores se relaciona con la sobrecarga académica haciendo referencia a la cantidad de tareas y trabajos asignados. No obstante, en la investigación de González et al. (2024), se encontró que aproximadamente el 50% de los estudiantes indicaron que las principales fuentes de estrés se relacionaron con los tiempos de entrega y el nivel de exigencia por parte de los profesores. En el mismo sentido, Huerta et al. (2023) obtuvieron como principales estresores el tipo de trabajo que solicitan los docentes y la personalidad y carácter del docente, dejando a la sobrecarga académica como cuarto factor estresante. Esto quiere decir que la sobrecarga académica se considera como un determinante importante del estrés en los estudiantes universitarios, evidenciado por la cantidad excesiva de trabajo y las altas exigencias impuestas por los profesores. Las investigaciones han demostrado que estos

factores estresores están relacionados con manifestaciones en la salud física, psicológica y social de los estudiantes, especialmente en aquellos que inician su vida universitaria (Vega et al., 2022). Además, la presión generada por los plazos de entrega y la cantidad de material que se debe estudiar resalta la relación directa entre la carga académica y el estrés de los estudiantes.

En cuanto a los efectos del estrés académico la mayoría de los estudios recabados como los de Angel et al. (2020), Rodriguez et al. (2020), Silva et al. (2020), Angel et al. (2020), Moreno et al. (2021), Zambrano & Tomalá et al. (2022), Tirado et al. (2023), Orrego et al. (2023) coincidieron que los efectos psicológicos más comunes frente al estrés académico son la inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), ansiedad, angustia o desesperación. Por su parte, Huamani et al. (2024) menciona que entre los principales síntomas reportados se encuentran una marcada irritabilidad, dificultades para liberar la tensión acumulada y respuestas desproporcionadas ante diversas situaciones.

Este panorama refleja que el estrés académico desencadena una serie de síntomas que afectan de manera sustancial la salud mental de los estudiantes. La inquietud, entendida como un desafío para alcanzar ciertos niveles de serenidad, podría ser una de las manifestaciones iniciales de esta presión, a ello se le suma la ansiedad, entendida como un sentimiento de incertidumbre hacia el futuro. A su vez, la angustia y la desesperación se desencadenan cuando los estudiantes perciben que la carga de sus responsabilidades se vuelve insostenible, lo que puede derivar en una espiral

negativa de pensamientos y emociones que interfiera en su capacidad para afrontar dificultades.

Sobre los efectos físicos más comunes a causa del estrés académico, la mayor parte de los estudios encontrados como Angel et al. (2020), Silva et al. (2020), Rodriguez et al. (2020), Gil et al. (2021), Zambrano y Tomalá (2022), Tirado et al. (2023), concuerdan que los dolores de cabeza o migrañas, trastornos en el sueño, y somnolencia, constituyen las principales manifestaciones físicas por estrés académico.

Los resultados sugieren que la conexión entre el estrés y sus repercusiones físicas puede interpretarse como una reacción del cuerpo a la presión y las demandas que impone el contexto universitario, donde la constante búsqueda de la excelencia académica y la preocupación por el futuro generan un estado de tensión que se expresa en síntomas somáticos. La acumulación y continuo padecimiento de estos indicadores físicos afecta de manera sustancial el bienestar general del alumno, y puede generar un ciclo que perpetúa el estrés y sus efectos negativos.

Por otro lado, en cuanto a los síntomas comportamentales por estrés académico, los autores Silva et al. (2019), Angel et al. (2020), Silva et al. (2020), Rodriguez et al. (2020), Tirado et al. (2023), coinciden que la reducción o aumento de consumo de alimentos se encuentra entre las más comunes. Por su parte, Angel et al. (2020), Silva, et al. (2020), Tirado et al. (2023), concuerdan que el desgano para llevar a cabo las labores escolares es un síntoma comportamental importante por estrés académico. Esta desmotivación puede atribuirse a la percepción de tareas abrumadoras, que

pueden interferir en la disminución de la capacidad de los estudiantes para establecer metas claras y realizar actividades educativas. Desde una perspectiva psicológica, este desinterés puede reflejar un estado de agotamiento a nivel emocional, donde la sobrecarga académica lleva a una sensación final de desgano.

Cuando los estudiantes se encuentran saturados por el estrés, su confianza en sus capacidades para manejar los requerimientos académicos puede verse afectados, lo que a menudo resulta en toma de decisiones alimenticias poco saludables o en la falta de interés por las actividades escolares. Esto se traduce en un aumento del consumo de alimentos poco saludables como forma de sobrellevar la ansiedad, o bien en la postergación de tareas, creando un ciclo negativo que podría afectar tanto su autoestima como su desempeño en el aula.

Asimismo, los cambios en los hábitos alimenticios provocados por el estrés pueden agravar otros problemas emocionales, tales como la depresión y la ansiedad. Es importante investigar la relación entre la nutrición y la salud mental, ya que una alimentación deficiente puede impactar de manera desfavorable en el estado de ánimo y en la energía necesaria para enfrentar los desafíos académicos.

En este marco, el estrés académico puede ser visto como un desencadenante que amplía la vulnerabilidad psicológica de los estudiantes. La inquietud y la ansiedad no solo son respuestas a la presión, sino que pueden reflejar una lucha interna con las expectativas académicas y personales. Por su parte, la desesperación puede surgir como una forma de

autodefensa ante la sensación de incapacidad para cumplir con la diversidad de exigencias académicas, lo que podría generar un círculo de autoexigencia que aumenta el malestar personal.

En cuanto a los efectos físicos del estrés, como los dolores de cabeza y los trastornos del sueño, son manifestaciones de la conexión entre la mente y el cuerpo. Estos síntomas pueden interpretarse como señales de que el cuerpo está respondiendo a una carga emocional importante. De igual manera, la alteración en los comportamientos alimenticios y la falta de motivación pueden indicar una desconexión entre las necesidades emocionales y las actividades diarias, donde el individuo puede recurrir a comportamientos de afrontamiento poco efectivos. Esta relación sugiere que la gestión del estrés académico requiere no solo estrategias para aliviar la carga mental, sino también un enfoque integral que promueva el bienestar físico y emocional.

Sobre ello, es importante resaltar que la gestión del estrés dependerá también de las diversas estrategias de afrontamiento efectivas que los estudiantes posean o puedan desarrollar, Restrepo et al. (2020) afirman que la táctica de afrontamiento más empleada es la competencia asertiva, la cual se relaciona con la capacidad de expresar y defender las preferencias, ideas o emociones sin perjudicar a otros, seguida de la formulación de un plan y la realización de tareas. Estos hallazgos coinciden con una investigación realizada en una institución pública en Perú, con estudiantes de odontología, donde se observan elevadas frecuencias en la competencia asertiva, seguida por la planificación (Chiyong & Villacampa, 2015).

Este último aspecto es relevante y merece ser destacado, ya que puede interpretarse que el estudiante se da cuenta de que una forma de enfrentar el estrés es asumiendo y defendiendo lo que considera correcto, lo cual logra desarrollar a través de su propio proceso de aprendizaje y la ejecución de diversas acciones. También se destaca que determinar la estrategia de afrontamiento más efectiva frente a una situación de estrés académico dependerá de un análisis individual del tipo de situación y su contexto, siendo complejo afirmar y generalizar una sola estrategia idónea frente a situaciones de estrés académico o manifestar que cierta estrategia puede ser superior a otras.

### 3.3. Discusión

En esta revisión bibliográfica se revisaron 30 artículos en total que fueron elegidos con la intención de identificar los estresores y los efectos del estrés académico en estudiantes universitarios.

La revisión de la literatura revela que el estrés académico es un fenómeno que se ve influenciado por varios factores, entre los revisados se destacó la ocupación laboral, la edad, las evaluaciones y la sobrecarga académica. En este sentido, se evidencia que la ocupación laboral es un factor importante asociado al incremento del estrés académico, especialmente cuando los estudiantes deben combinar varios roles. Esta tensión entre el trabajo y los estudios puede afectar tanto el rendimiento como la salud mental, como coinciden Espinosa et al. (2020) y Silva et al.

(2019). No obstante, resulta preocupante que pocos estudios analicen esta variable de forma multidimensional. Se suele asumir que cualquier forma de empleo es generadora de estrés, sin distinguir entre tipo de jornada o motivaciones salariales. Esta aclaración limita la comprensión real del problema. Futuros estudios deberían explorar cómo el tipo de empleo y el soporte institucional pueden modular esta relación.

A pesar de estos hallazgos, es importante destacar que los estudios presentan ciertas limitaciones, ya que no se discute específicamente la edad de los estudiantes que tienen una ocupación y los que no, lo cual sería importante considerar debido a que las diferencias de experiencia, madurez y habilidades entre los estudiantes más jóvenes y los mayores podría influir.

Aunque no se encontraron pruebas de una relación entre la ocupación laboral y la edad en los niveles de estrés, los hallazgos sí sugieren que la edad, por sí sola, es un factor asociado al estrés académico, especialmente durante los primeros años de la vida universitaria. Esta etapa implica no solo un cambio de entorno, sino también una separación de las estructuras de apoyo previas como la familia y el colegio, que exige al estudiante mayor autonomía en sus decisiones. Si bien algunos estudios, como los de Rodríguez y Sánchez (2022), destacan esta vulnerabilidad inicial, otros como Espinosa et al. (2020) ofrecen resultados contradictorios al mostrar mayor estrés en estudiantes mayores. Esto podría deberse a la carga de responsabilidades familiares o laborales en edades avanzadas. La falta de consenso evidencia que la edad no debe analizarse de forma aislada, sino en interacción con otras variables como ciclo académico, redes de

apoyo y tipo de institución.

Sin embargo, los estudios presentan algunas limitaciones importantes al no profundizar en cómo las diferentes etapas de la vida universitaria afectan el estrés. Si bien se identificó la edad como un factor importante en el nivel de estrés académico, Espinosa et al. (2020) encontraron que los estudiantes menores de 22 años experimentaban niveles relativamente bajos de estrés en comparación con los estudiantes mayores, lo que puede deberse a que estos últimos deben hacer frente a múltiples responsabilidades que aparecen con el tiempo a medida que crecen, por ejemplo los compromisos familiares, la formación de la familia, la búsqueda del sustento económico, entre otros.

Finalmente, se identificaron las evaluaciones y la sobrecarga académica como los últimos estresores importantes de estudiar, ambos incluidos en el inventario SISCO que mide estrés académico. Estos estresores se destacaron como elementos clave en numerosas investigaciones analizadas y fueron dos de los más mencionados entre los estudiantes universitarios. Los resultados de la revisión crítica indican que las evaluaciones tradicionales siguen siendo una de las principales fuentes de estrés académico. Esto se resalta en contextos donde predomina una evaluación sumativa de alto impacto, que enfatiza el resultado más que el proceso. Tal como señalan Silva et al. (2020) y Ángel et al. (2020), las exposiciones orales y exámenes escritos generan ansiedad significativa, generalmente en estudiantes con habilidades comunicativas menos desarrolladas. Sin embargo, pocos estudios analizan la formación docente

en evaluación o el uso de metodologías activas, y como esta podría amortiguar los efectos del estrés académico. En este sentido, la revisión brinda una oportunidad para reestructurar el enfoque evaluativo universitario, transitando hacia modelos más inclusivos y menos estresantes.

Por último, la sobrecarga académica aparece de forma reiterada como un estresor frecuente en los estudios revisados. Este factor responde no solo a la cantidad de tareas, sino a una cultura universitaria que muchas veces valora el rendimiento por encima del bienestar. Abarca et al. (2022) señalan que los estudiantes sienten que no tienen tiempo suficiente para cumplir con las demandas, lo que impacta en su salud física, psicológica y social. Sin embargo, la mayoría de investigaciones no cuestiona el diseño curricular ni el rol docente en la generación de esta sobrecarga. Esto refleja una normalización de dinámicas que podrían prevenirse mediante una mejor planificación académica, periodos de descanso programados y mayor capacitación docente en gestión del tiempo académico.

A pesar de que los hallazgos muestran evidencias claras sobre los estresores relacionado con las evaluaciones y la sobrecarga académica, la metodología utilizada a menudo se centra en la autopercepción del estrés lo cual puede llevar a sesgos, además, es fundamental considerar las diferencias culturales y contextuales entre las universidades ya que pueden influir en la experiencia del estrés académico.

En los últimos seis años, las investigaciones examinadas han mostrado que los efectos del estrés académico en estudiantes universitarios pueden clasificarse en tres categorías: psicológicos, conductuales y físicos. En el ámbito psicológico, destacan síntomas como la ansiedad persistente, la sensación de agobio y la dificultad para alcanzar un estado de calma o concentración. Según el estudio de Restrepo et al. (2020), estos efectos son más pronunciados en jóvenes entre los 18 y 21 años, que generalmente corresponde a los primeros ciclos universitarios. Ello sugiere que la etapa inicial de la vida universitaria representa un periodo de alta vulnerabilidad psicológica, posiblemente debido al proceso de adaptación al nuevo entorno académico y social.

En cuanto a los efectos conductuales, el más repetido es la alteración en los hábitos alimenticios, que se manifiesta en aumentos o disminuciones del consumo de alimentos, como respuesta emocional ante el estrés. Por otro lado, en el plano físico, destaca el agotamiento o falta de energía para asumir responsabilidades académicas, lo que puede resultar en una disminución del rendimiento. Estos efectos se desarrollan de forma progresiva, iniciando con la percepción de demandas académicas abrumadoras, seguida por la aparición de síntomas y, finalmente, por la puesta en marcha —o no— de formas de afrontamiento.

Este proceso puede desarrollarse en tres fases: la percepción del estresor, la manifestación sintomática y la respuesta adaptativa. No obstante, como menciona Palacios-Garay et al. (2020), una constante en la población estudiantil es la poca capacidad de autorregulación emocional y

conductual, lo cual conlleva a reacciones de evasión frente a las situaciones de presión académica. En lugar de utilizar estrategias funcionales para el manejo del estrés, muchos estudiantes optan por evitar las responsabilidades o postergar las tareas, lo que termina por agravar su situación académica.

Finalmente, es importante reconocer el papel del entorno del estudiante, en especial el familiar, como un posible modulador del impacto del estrés. Las características de las familias, como su estabilidad, nivel de apoyo emocional o grado de exigencia, pueden actuar tanto como factores protectores como de riesgo. Pese a ello, la mayoría de los estudios revisados no exploran de forma detallada esta dimensión, lo que representa una limitación en la comprensión integral del fenómeno.

Uno de los aspectos más resaltantes tras esta revisión crítica es la falta de estudios que analicen con suficiente minuciosidad la relación entre el estrés académico y la salud mental en términos causales o correlacionales. La mayoría de las investigaciones revisadas se centran en describir síntomas o niveles percibidos de estrés, dejando de lado el cómo este impacta en el bienestar psicológico y físico de los estudiantes. Esta omisión dificulta comprender el alcance real del estrés académico como un factor de riesgo e imposibilita el desarrollo de intervenciones basadas en evidencias.

Asimismo, se detecta la insuficiente presentación de la variable género en el análisis del estrés académico. Aunque algunas investigaciones reconocen diferencias en los niveles del estrés entre hombres y mujeres, pocas ahondan en factores específicos como los estereotipos de género, las expectativas sociales o las estrategias de afrontamiento y en cómo influyen

en la vivencia del estrés. Este vacío es relevante si se considera que los roles de género pueden condicionar la percepción del estrés, la manera de enfrentarlo y la búsqueda de ayuda, lo cual debería ser considerado en futuras investigaciones y propuestas de intervención.

Considerar estos factores permitiría una mayor precisión en la identificación de momentos críticos durante la etapa universitaria, especialmente en lo que respecta a grupos vulnerables. Esta mirada más amplia ayudaría a la implementación de estrategias focalizadas, dirigidas a moderar el impacto del estrés en etapas específicas, generando respuestas más pertinentes y con mayor alcance por parte de las universidades.

En ese sentido, es importante reflexionar sobre las condiciones de ingreso y permanencia en la educación universitaria. La transición a la universidad no solo implica desafíos académicos, sino también adaptativos, emocionales y sociales que no siempre están contemplados en las políticas institucionales. Por ello, resulta necesario considerar el diseño de programas de acompañamiento que consideren espacios de acompañamiento emocional, orientación sobre gestión del tiempo y metodologías de estudio que permita al estudiante enfrentar entornos académicos más exigentes.

La falta de redes de apoyo, tanto en el entorno educativo como familiar, puede incrementar los efectos negativos del estrés, generando incluso problemas de salud graves si no se detectan y tratan a tiempo. Ante esta realidad, la responsabilidad de los actores sociales es fundamental: la universidad, las familias y la comunidad deben asumir un rol activo en la promoción del bienestar de los estudiantes. Los hallazgos de esta revisión

crítica pueden contribuir a la sensibilización de los responsables de políticas educativas, a implementar medidas dirigidas a reducir el impacto del estrés académico.

#### **IV. CONCLUSIONES**

En conclusión, esta revisión bibliográfica ha demostrado que existen diferentes estresores académicos que influyen en la vida universitaria de los estudiantes, siendo estos: la ocupación, la edad, la evaluación por parte de los docentes y sobrecarga académica. La ocupación exhibe cómo la carga laboral afecta la capacidad para enfocarse en los estudios, aumentando los niveles de estrés y así mismo afecta negativamente el rendimiento académico. La edad influye en la capacidad de adaptación al entorno académico, sugiriendo que estudiantes de menor edad tienden a experimentar mayores niveles de estrés al iniciar su vida académica, enfrentándose a nuevos desafíos y cambios, mientras que los estudiantes mayores, con mayor experiencia y madurez, pueden manejar mejor las transiciones y adaptarse más rápidamente debido a las estrategias de afrontamiento que poseen. La evaluación, por su parte, se considera como uno de los estresores más comunes identificados por los estudiantes, ya que las pruebas se relacionan con las calificaciones y estas a su vez se consideran como determinantes del éxito académico y profesional. Finalmente, la sobrecarga académica contribuye de manera significativa al estrés, afectando tanto la salud mental como el rendimiento de los estudiantes.

## V. RECOMENDACIONES

Futuras investigaciones deberán procurar hacer uso de un muestreo probabilístico, con el objetivo de evitar sesgos de los investigadores y que distintos segmentos de la población puedan participar del estudio, permitiendo así poder generalizar los resultados y asegurar la precisión de estos.

Asimismo, se plantea que las investigaciones puedan incluir variables sociodemográficas, especialmente para la lectura de los resultados de modo que se pueda visibilizar los hallazgos estructurados principalmente por: rango etario, ingresos y estado civil. Esto permitirá que los tomadores de decisiones puedan generar estrategias educativas personalizadas, teniendo en consideración las características de los estudiantes. Por otro lado, es de utilidad que los estudios puedan contemplar información acerca de las características académicas de las universidades, dado que cada universidad posee exigencias académicas distintas y esto podría influenciar el nivel de estrés y efectos que presenten los estudiantes universitarios.

Finalmente, se recomienda que futuros estudios puedan incorporar las variables de reprobación de materias y deserción académica para conocer en qué medida y niveles el grado de estrés académico estaría afectando su rendimiento universitario y decisiones a futuro.

## VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Armenta, L., Quiroz, C. Y., Abundis, F., y Zea, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Espacios*, 41(48), 402-4015. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n48p30>
- Cassaretto, M., Vilela, P., y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: Importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2), 1-18. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Del Toro, A., Pérez, Y., Gorguet, M., y Díaz, C. (2023). Estrés académico en estudiantes de Medicina durante la pandemia de covid-19. *Medisan*, 27(4), 1-11. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30192023000400007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192023000400007)
- Fuentes, B. (2024). El estrés universitario: Un desafío global para la salud mental y el rendimiento académico. *Punto seguido - UPC*. <https://puntoseguido.upc.edu.pe/el-estres-universitario-un-desafio-global-para-la-salud-mental-y-el-rendimiento-academico/>
- Instituto de Sondeo Público de Opinión Secteur. (2023). *Día Mundial de la Salud Mental 2023*. <https://www.ipsos.com/es-mx/dia-mundial-de-la-salud-mental-2023>

- Moscoso, C., y Barzallo, C. (2018). Estudio transversal: Prevalencia de estrés académico en estudiantes de medicina, asociado al rendimiento académico, Universidad de Cuenca, Cuenca – Ecuador, 2015. *Revista Médica HJCA*, 10(2), 88–92. <https://doi.org/10.14410/2018.10.2.ao.13>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Palacios-Garay, J., Belito Hilario, F., Bernaola Peña, P. G., y Capcha Carrillo, T. (2020). Procrastinación y estrés en el engagement académico en universitarios. *Revista Multi-Ensayos*, 45–53. <https://doi.org/10.5377/multiensayos.v0i0.9336>
- UNESCO. (2025). *Qué debe saber acerca de la educación superior*. <https://www.unesco.org/es/higher-education/need-know?hub=70286>
- Valdez, Y., Marentes, R., Correa, S., Hernández, R., Enríquez, I., y Quintana, M. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*, 21(65), 248–270. <https://doi.org/10.6018/eglobal.441711>
- Garcés, J., y Duque, E. (2007). Metodología para el análisis y revisión crítica de artículos de investigación. *Innovar*, 17(29), 184–194. <http://www.scielo.org.co/pdf/inno/v17n29/v17n29a11.pdf>

- Sinha, R. (2008). Chronic stress, drug use, and vulnerability to addiction. *Annals of the New York Academy of Sciences*.  
<https://doi.org/10.1196/annals.1441.030>
- Vilanova, J. C. (2012). Revisión bibliográfica del tema de estudio de un proyecto de investigación. *Radiología*, 54(2), 108–114.  
<https://doi.org/10.1016/j.rx.2011.05.015>
- Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., García-Jau, R. A., y López-Leyva, N. M. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153–157.  
<https://doi.org/10.33588/fem.213.948>
- Abarca, M., Guerrero, J., Lang, M., Marín, K., y Vargas, M. (2022). Estresores académicos y manifestaciones biopsicosociales en estudiantes universitarios de fisioterapia. *Fisioterapia*, 44(2), 88–94.  
<https://doi.org/10.1016/j.ft.2021.06.002>
- Angel, J., y Muentes, A. (2020). Estrés académico y salud mental en estudiantes universitarios en el área de la salud. *Psique y Cultura*, 5(6), 750–761.  
<https://doi.org/10.23857/pc.v5i6.1994>
- Baquerizo, N., Miguel, H., Castañeda, L., Romero, A., y Aquino, C. (2022). Asociación entre presencia de estrés, depresión y/o ideación suicida con el rendimiento académico en estudiantes de medicina de una universidad peruana en medio de la pandemia por COVID-19. *Revista Médica del*

<https://www.revistamedicaderosario.org/index.php/rm/article/view/166>

Benhaim, M., Koch, C., y Pengue, C. (2021). Algunas respuestas ante el estrés académico de estudiantes universitarios en la Argentina. *Revista de Investigaciones Científicas de la Universidad de Morón*, 1 (9), 19-27.  
<https://doi.org/10.34073/274>

Calatayud, A. P., Apaza, E., Huaquisto, E., Belizario, G., y Inquilla, J. (2022). Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (Puno, Perú). *Revista Educación*, 46(2), 114-132.  
<https://doi.org/10.15517/revedu.v46i2.47551>

Castelo, W., Pardo, M., Manzano, J., Cedeño, A., y Andino, R. (2023). Estrés académico, salud mental y funcionamiento familiar de estudiantes de enfermería en condiciones de educación virtual. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 39(4), 1-14.  
[http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252023000400010](http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252023000400010)

Cota, Y., Castro, N., Miranda, P., y Ortiz, R. (2024). Estrés académico asociado al índice de masa corporal en estudiantes de licenciatura en enfermería. *Retos*, 55, 226-231. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.102805>

Espinosa, J., Hernández, J., Rodríguez, J., Chacín, M., y Bermúdez, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1), 63-69.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032>

- Estrada, E., Farfán, M., Lavilla, W., Quispe, J., Lavilla, M., y Mamani, M. (2024). Estrés académico y cansancio emocional en estudiantes universitarios: Un estudio transversal. *Gaceta Médica de Caracas*, 132(1), 57–67. <https://doi.org/10.47307/GMC.2024.132.1.6>
- Evaristo-Chiyong, T., y Chein-Villacampa, S. (2015). Estrés y desempeño académico en estudiantes de Odontología. *Odontología Sanmarquina*, 18(1), 23-27. <https://doi.org/10.15381/os.v18i1.11336>
- Gil, J., y Fernández, C. (2021). El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. *Edumecentro*, 13(1), 16-31. <https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/1632>
- González, J., Ferrusca, L., Ortiz, A., Gallegos, R., y Juárez, S. (2024). Estrés académico en estudiantes de licenciatura en medicina de una universidad pública de Querétaro, México. *Horizonte de Enfermería*, 35(1), 110–118. [https://doi.org/10.7764/Horiz\\_Enferm.35.1.110-118](https://doi.org/10.7764/Horiz_Enferm.35.1.110-118)
- Huamani, T., Mendoza, M., Larico, G., Yana, M., Yana, N., Perez, K., Mora, O., y Pandia, E. (2024). Depression, anxiety, and stress among students of a Peruvian public university: A cross-sectional study. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 4, 1-8. <https://doi.org/10.56294/saludcyt20241070>
- Huerta, M., Perez, L., López, J., Uscanga, R., y Ríos, P. (2023). Stress and academic performance in university students of the Medical Surgeon career. *Revista Mexicana de Medicina Forense*, 8(1), 1–19. <https://doi.org/10.25009/revmedforense.v8i1.2981>

- Labbe, Y., Placencia, V., Prado, S., Huerta, J., Nordenflycht, A. D., Rodríguez, V., y Morán, J. (2022). Estresores académicos y sintomatología depresiva en mujeres universitarias económicamente vulnerables durante la pandemia por COVID-19. *Terapia Psicológica*, 40(1), 93–109. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082022000100093>
- Lemos, M., Zapata, C., y Delgado, L. (2024). Evaluación del estrés académico y sus efectos sobre el rendimiento en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 27(51), 1–21. <https://doi.org/10.17081/psico.27.51.6464>
- Licht, V., Soto, S., y Angulo, R. (2021). Nivel de estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios que trabajan y los que no. *Espacios*, 42(07), 82–90. <https://doi.org/10.48082/espacios-a21v42n07p06>
- Martínez, J., Ortiz, Y., Bermúdez, L., y Ramírez, J. (2023). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes del segundo año de Medicina. Revista electrónica “Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta”, 48(0), 1-8. <https://revzoilomarinaldo.sld.cu/index.php/zmv/article/view/3311/pdf>
- Moreno, J., Hernández, J., y García, A. (2022). Estrés académico de estudiantes universitarios de Economía: Estresores, síntomas y estrategias. *Revista de Educación y Desarrollo*, 60, 19–27. [https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/60/60\\_Moreno.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/60/60_Moreno.pdf)
- Orrego, S., Morales, H., y Medina, C. (2023). Impacto del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. *Hacedor - AIAPÆC*, 7(2), 120–132. <https://doi.org/10.26495/rch.v7i2.2525>

- Pinto, E., Villa, A., y Pinto, H. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de Ciencias Sociales*, 28, 87–99. <https://doi.org/10.31876/rcs.v28i.38147>
- Restrepo, J., Sánchez, O., y Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 17–37. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Rodríguez, E., y Sánchez, M. (2022). Estrés académico en estudiantes de Ciencias de la Salud en la modalidad de educación a distancia en tiempos de Covid-19. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 21(45), 51–69. <https://doi.org/10.21703/0718-5162.v21.n45.2022.003>
- Rodríguez, I., Fonseca, G., y Aramburú, G. (2020). Estrés académico en alumnos ingresantes a la carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *International Journal of Odontostomatology*, 14(4), 639–647. <https://doi.org/10.4067/S0718-381X2020000400639>
- Romero, A., Paz, E., y Medina, N. (2024). Academic stress in students of the Faculty of Engineering at a Honduran university. *Proceedings of the 22nd LACCEI International Multi-Conference*, 1(1), 1-9. <https://doi.org/10.18687/LACCEI2024.1.1.1095>
- Silva, M., López, J., y Columba, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75–83. <https://investigacion.uaa.mx/RevistaIyC/archivo/revista79/Articulo%208.pdf>

- Silva, M., López, J., Sánchez, O., y González, P. (2019). Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. *Revista Científica de Enfermería*, 18, 25–39. <https://doi.org/10.14198/recien.2019.18.03>
- Tirado, L., Morales, J., Vargas, E., y Arce, J. (2023). Estrés académico autopercebido y factores relacionados en una escuela privada de odontología en Cartagena, Colombia. *Universidad y Salud*, 25(1), 1–7. <https://doi.org/10.22267/rus.232501.294>
- Trunce, S., Villarroel, G., Arntz, J., Muñoz, S., y Werner, K. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en Educación Médica*, 9(36), 8–16. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>
- Vega, A., Martínez, J., y Coiduras, J. (2022). Patrones de aprendizaje, estrés académico y rendimiento en universitarios de primer curso: Un estudio exploratorio. *Educación*, 59(1), 163–178. <https://doi.org/10.5565/rev/educar.1527>
- Zambrano, W., y Tomalá, M. (2022). Diagnóstico de estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 14(2), 42–47. <https://doi.org/10.37843/rted.v14i2.330>