

El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios

Academic stress in college students' learning

Estresse acadêmico na aprendizagem de estudantes universitários

ARTÍCULO DE REVISIÓN



Inés Gambini López1 
inesgambinil65@gmail.com

Víctor Gilberto Osorio Vidal2 
vosoriov@ucvvirtual.edu.pe

Julia Teresa Palomino Alca3 
juliapalomino710@gmail.com

Universidad César Vallejo. Lima, Perú

Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.742>

Artículo recibido 28 de noviembre 2022 | Aceptado 15 de diciembre 2022 | Publicado 10 de enero 2024

RESUMEN

En el contexto universitario, el estrés académico, es una respuesta común a las múltiples demandas, puede ser tanto activador como perjudicial para el rendimiento. Este estudio, a través de una revisión sistemática que abordó 24 estudios, buscó identificar los factores que inciden en el estrés académico de estudiantes universitarios. Se destacó la complejidad multidimensional de estos factores, agravada por eventos extraordinarios como la pandemia de COVID-19. La investigación concluyó que la interacción de estos elementos no solo impacta el rendimiento académico sino también la salud mental de los estudiantes. Este análisis resalta la necesidad de estrategias efectivas para gestionar y mitigar el estrés académico en entornos universitarios.

Palabras clave: Estrés académico; Estrategia de aprendizaje; Impacto en el aprendizaje; Intervenciones educativas

ABSTRACT

In the university context, academic stress, a common response to multiple demands, can be both activating and detrimental to performance. This study, through a systematic review that addressed 24 studies, sought to identify the factors that impact academic stress in university students. It highlighted the multidimensional complexity of these factors, compounded by extraordinary events such as the COVID-19 pandemic. The research concluded that the interaction of these elements not only impacts academic performance but also the mental health of students. This analysis highlights the need for effective strategies to manage and mitigate academic stress in university settings.

Key words: Academic stress; Learning strategy; Impact on learning; Educational interventions

RESUMO

No contexto universitário, o estresse acadêmico, uma resposta comum a múltiplas demandas, pode ser tanto ativador quanto prejudicial ao desempenho. Este estudo, por meio de uma revisão sistemática que abordou 24 estudos, procurou identificar os fatores que influenciam o estresse acadêmico em estudantes universitários. Ele destacou a complexidade multidimensional desses fatores, agravada por eventos extraordinários como a pandemia da COVID-19. A pesquisa concluiu que a interação desses elementos afeta não apenas o desempenho acadêmico, mas também a saúde mental dos alunos. Essa análise destaca a necessidade de estratégias eficazes para gerenciar e mitigar o estresse acadêmico em ambientes universitários.

Palavras-chave: Estresse acadêmico; Estratégia de aprendizagem; Impacto na aprendizagem; Intervenções educacionais

INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia, la humanidad ha enfrentado cambios abruptos y desafíos imprevisibles que han puesto a prueba su capacidad de adaptación. Desde fenómenos naturales como heladas, erupciones volcánicas y terremotos, hasta pandemias que han marcado épocas enteras, el hombre ha debido replantearse constantemente su forma de vida. Desde la viruela hasta la actual pandemia de COVID-19, cada crisis ha supuesto nuevos retos y transformaciones en la sociedad.

En este contexto, las pandemias han dejado una profunda huella, evidenciando la vulnerabilidad del ser humano ante amenazas invisibles. La pandemia mundial del VIH, surgida a finales del siglo XX, aún persiste como un recordatorio de la necesidad de adaptación y superación. Más recientemente, desde fines de noviembre de 2020, nos enfrentamos a la pandemia de COVID-19, con la emergencia de nuevas variantes, como la Omicron, impactando directamente a los estudiantes universitarios (Sainz y Sanz, 2020).

Este nuevo escenario ha llevado a la rápida implementación de la enseñanza virtual, transformando la dinámica educativa de manera inesperada y desafiante. Las reflexiones de Gagliardi (2020) resaltan la importancia de considerar la falta de recursos tecnológicos y su calidad en el desarrollo de los estudiantes en este nuevo paradigma de aprendizaje virtual. La interacción docente-tecnología ha sido un tema relevante, como señalan Chumpitaz y Rivero

(2012), quienes argumentan que el uso pedagógico de la tecnología es insuficiente en algunas instituciones educativas. En este contexto, la salud mental de los alumnos durante las clases virtuales, en medio de la cuarentena por COVID-19, se convierte en un aspecto crucial que merece ser investigado.

Por otra parte, la UNESCO (2017) plantea que la educación no solo es un medio para adquirir conocimientos, sino también un motor para reducir la pobreza, promover entornos saludables, fomentar la innovación y construir sociedades cohesionadas y pacíficas. En este contexto, surge el "Marco de Acción de la Educación 2030", que aborda la inclusión, equidad, calidad y aprendizaje a lo largo de la vida como elementos clave para el futuro de la educación.

Dentro de este marco, la comprensión de los estilos de aprendizaje en los estudiantes universitarios se vuelve fundamental. En un mundo que abraza el aprendizaje autónomo y la evaluación sociocrítica según el modelo sociocríticoformativo, es esencial que docentes y autoridades conozcan las formas de adquisición de conocimientos por parte de los estudiantes.

El impacto global de la pandemia por COVID-19 en la educación se evidencia en la experiencia de diferentes países. Economistas ingleses como Burgess et al., (2020) resaltan el bloqueo global en instituciones educativas, la interrupción de exámenes y la transformación de hogares en aulas, revelando desigualdades y desafíos en la adaptación de los padres.

Estudios como el de Martínez y Galán (2000) en España, han explorado la correlación entre estrategias de aprendizaje autorreportadas y el rendimiento académico. Asimismo, la encuesta del INEG en México (2020) proporciona una visión amplia de las percepciones y desafíos de los estudiantes en tiempos de pandemia. Finalmente, la investigación liderada por Chambi-Choque et al., (2020) en Perú, centrada en internos de enfermería, destaca la importancia de comprender las relaciones entre estilos de aprendizaje y rendimiento académico en este contexto único.

En la realidad actual, los estudiantes universitarios enfrentan una serie de desafíos que contribuyen al estrés académico. La carga de trabajo intensa, las expectativas sociales y familiares, la competencia entre pares y las desigualdades económicas son factores significativos. En el contexto peruano, la presión cultural para alcanzar el éxito académico puede aumentar la carga emocional y afectar la salud mental de los estudiantes.

El estrés académico puede tener un impacto profundo en el aprendizaje de los estudiantes universitarios en Perú. La ansiedad y la presión constante pueden afectar la concentración, la retención de información y la motivación para aprender. Además, el rendimiento académico puede sufrir debido al agotamiento mental, lo que crea un ciclo adverso que afecta negativamente la calidad del aprendizaje.

Frente al estrés académico, los estudiantes peruanos han desarrollado diversas estrategias de

afrontamiento y resiliencia. Estas pueden incluir el establecimiento de rutinas eficientes de estudio, la búsqueda de apoyo social, la participación en actividades extracurriculares para aliviar el estrés y el desarrollo de habilidades de manejo emocional. La resiliencia se convierte en una herramienta crucial para superar los desafíos académicos y mantener un equilibrio emocional.

Las instituciones educativas en Perú han comenzado a reconocer la importancia de abordar el estrés académico. Programas de apoyo estudiantil, servicios de asesoramiento psicológico y talleres sobre gestión del estrés son algunas de las intervenciones que buscan proporcionar recursos y herramientas para los estudiantes. Sin embargo, aún hay desafíos en la implementación efectiva y la disponibilidad de estos servicios.

En consecuencia, este estudio aborda un panorama integral de la educación durante la pandemia, considerando las experiencias de estudiantes en distintos contextos y examinando las implicaciones de la enseñanza virtual en su salud mental y rendimiento académico. Este análisis contribuirá no solo a la comprensión de los desafíos actuales sino también a la formulación de estrategias efectivas para mejorar el proceso educativo en el futuro.

METODOLOGÍA

El estudio se llevó a cabo mediante el diseño de revisión sistemática, para ello, se empleó una búsqueda en las plataformas y bases de datos como metodología utilizada Google Académico,

EBSCO, Scopus, Scielo, Latindex, REDALYC y Dialnet. La búsqueda quedó comprendida en cuatro categorías: Factores Contribuyentes, impacto en el aprendizaje, estrategias de afrontamiento y resiliencia e intervenciones y apoyo institucional en el rendimiento académico universitario.

Dentro de criterios de inclusión se seleccionaron características específicas de la población estudiantil universitaria, como edad, nivel de estudio, y área académica. Se incluyeron solo estudios que investigaran intervenciones específicas relacionadas con la salud mental de los estudiantes universitarios durante la pandemia. Estudios con resultados específicos que se buscan, como que informaran sobre efectos en la salud mental, adaptaciones pedagógicas exitosas, etc

Como criterios exclusión fueron limitados ciertos estudios con diseños experimentales, estudios observacionales, revisiones sistemáticas, etc. Se excluyeron estudios que no estuviese en el idioma español e inglés, publicaciones de los últimos tres años.

Se incluyeron solo estudio de alta calidad metodológica para garantizar la robustez de la evidencia. Esto incluyo la evaluación de la calidad mediante herramientas Mendeley.

La búsqueda comprendió solo estudio desde 2020-2023, los resultados arrojaron, en Scopus se generaron 5 fuentes, 3 web of Science, 9 Scielo, 7 en Redalyc, 11 en Latindex y 22 Google Scholar, de todos estos registros, fueron seleccionados 24 para el análisis previo a criterios de selección como se destaca en la Figura 1.

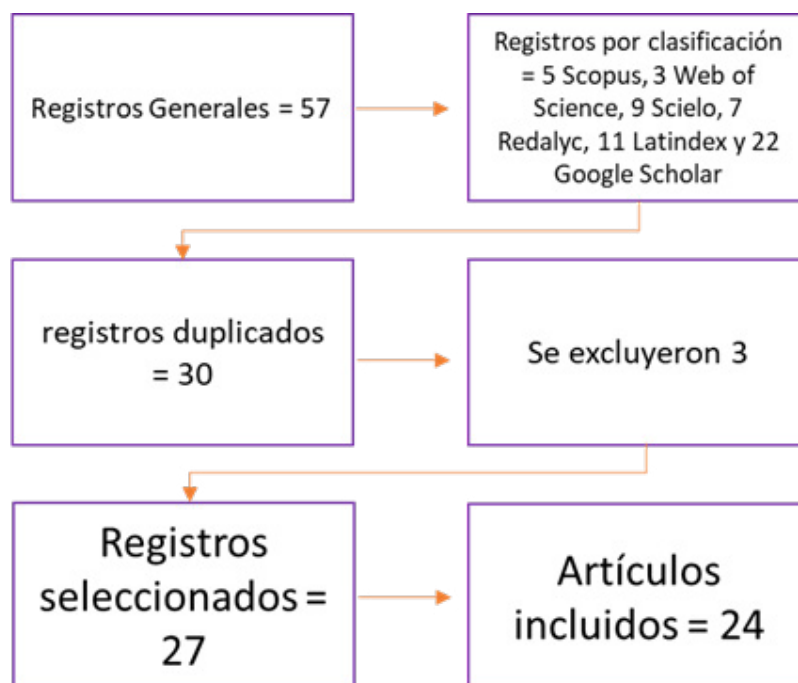


Figura 1. Resultados de búsqueda de las fuentes seleccionadas.

DESARROLLO Y DISCUSIÓN

En la Tabla 1 se destaca el análisis de la categoría 'Factores Contribuyentes' en el estrés académico de estudiantes universitarios, este es un fenómeno complejo que ha sido objeto de estudio desde diversas perspectivas. Dentro de esta complejidad, la categoría emerge como un área crucial para comprender las diversas dimensiones

que influyen en la experiencia educativa de los estudiantes. Este artículo se sumerge en un análisis detallado de las contribuciones clave de fuentes relevantes, brindando una visión integral de los elementos que impactan negativamente en el bienestar académico.

Tabla 1. Factores contribuyentes' en el estrés académico de estudiantes universitarios.

Nro.	Fuente	Fecha	Aporte
1	Simon Burgess, Hans y Henrik Sievertsen	2020	Bloqueo global en las Instituciones Educativas, interrupciones y suspensión de exámenes. Impacto masivo en la productividad de los padres, vida social y aprendizaje de los niños. Enseñanza y evaluación lineales, disparidades en recursos y conocimiento. Graduados enfrentan interrupciones y condiciones de mercado desfavorables. Mitigación: Proporcionar mayores recursos, buen manejo con estudiantes afectados y postergar evaluaciones internas. Apoyo para nuevos graduados en el mercado laboral.
2	INEG	2020	Encuesta ECOVID-ED: Impacto COVID-19 en la educación. Desigualdad en el acceso a herramientas tecnológicas e internet. Resultados: 2.3 millones no inscritos por COVID-19. Motivos económicos, cierre definitivo del colegio. Necesidad de dedicación al estudio, información para elaborar indicadores.
3	Gusqui Bonilla, y Galárraga Andrade.	2023	Este estudio contribuye significativamente a la comprensión de los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios al comparar específicamente entre estudiantes de primer y último nivel. Utilizando un enfoque cuantitativo y correlacional con un diseño transversal, ofrece una visión detallada de la disparidad en el estrés académico. Destaca la identificación de una mayor prevalencia de estrés en estudiantes de último nivel (90.2%) en comparación con los estudiantes de primer año (89.6%). Estos hallazgos subrayan la importancia de considerar la evolución del estrés a lo largo de la carrera universitaria, evidenciando desafíos significativos tanto al inicio como al final de los estudios.
4	Bortulé, María Victoria et al.	2020	Enseñanza Virtual durante la pandemia. Clases virtuales en YouTube, adaptación exitosa de contenidos. Interacción satisfactoria entre docentes y estudiantes. Resultados similares a la cursada presencial histórica.
5	Cabrera et al.	2020	El estudio proporciona una perspectiva integral para entender y prevenir el estrés académico en estudiantes de medicina en Tuluá, Colombia, abordando sus desafíos desde múltiples dimensiones.
6	Silva-Ramos, M. F., et al.	2020	Estrés académico en estudiantes universitarios. Identificación del estrés en estudiantes debido a sucesos estresantes durante el tránsito escolar. Estrés académico moderado con predominio en la población femenina. Necesidad de enfocar en métodos de enseñanza y aprendizaje y desarrollo de competencias para minimizar el impacto del estrés.

Nro.	Fuente	Fecha	Aporte
7	de la Fuente, J., et al.	2021	Impacto de la crisis de COVID-19 en el estrés académico de estudiantes universitarios. Ajustes sustanciales en procesos de enseñanza y aprendizaje. Factores de estrés en el proceso de enseñanza predicen resultados en aprendizaje, emociones y agotamiento académico. Estudio revela que estudiar en el año del brote de COVID-19 no tuvo un efecto significativo en el estrés académico. Implicaciones para intervenciones específicas con profesores y estudiantes.
8	ARGUDO, Juanita	2021	Escritura expresiva para aliviar el estrés académico a nivel universitario. Estudio mixto descriptivo sobre el impacto de la escritura expresiva en el alivio del estrés académico. Resultados muestran alivio duradero del estrés académico. Importancia de explorar estrategias para aliviar el estrés académico y entender las necesidades de los estudiantes.
9	Saeed, M., Ullah, Z., y Ahmad, I	2020	Estudio exploratorio cualitativo de factores que causan estrés académico en estudiantes universitarios en Pakistán. Factores incluyen falta de habilidades de gestión del tiempo, procrastinación, adicción a las redes sociales, presión del sistema académico y socioeconómica, discriminación y abuso durante clases y evaluaciones, y expectativas parentales. Estrés también vinculado a ineficacia del sistema educativo. Implicaciones para intervenciones específicas y apoyo a estudiantes.
10	Fakapulia, I. F., Samalia, L., y Wibowo, E.	2023	Factores sociales asociados con el estrés académico en estudiantes pasifika en la Universidad de Otago. Estudio muestra que cambios en el entorno y la falta de cultura pacífica afectan la experiencia educativa y el rendimiento académico de los estudiantes. Factores asociados incluyen religiosidad, apoyo social y ansiedad social. Importancia de establecer infraestructuras sólidas de apoyo para estudiantes de minorías étnicas.

En los últimos tiempos, la atención a la salud mental de los estudiantes universitarios ha ganado importancia, con un enfoque particular en el estrés académico. Este artículo se centra en explorar los factores que contribuyen a este fenómeno, proporcionando un análisis crítico de estudios clave. La diversidad de las fuentes seleccionadas abarca desde investigaciones económicas hasta análisis de experiencias durante la pandemia, permitiendo una comprensión holística del panorama.

Impacto global y desigualdades socioeconómicas

El análisis comienza con la obra de Burgess et al., (2020) economistas que destacan el impacto global en las instituciones educativas debido a la pandemia. Las interrupciones en el proceso educativo, el bloqueo global y la suspensión de exámenes, generan un estrés adicional en los estudiantes. Además, se evidencian disparidades significativas en el acceso a recursos educativos, lo que contribuye a la inequidad en el aprendizaje.

Este hallazgo resalta la importancia de abordar desigualdades socioeconómicas para mitigar el estrés académico.

Desafíos tecnológicos y vulnerabilidad del sistema

La segunda fuente, la encuesta ECOVID-ED del INEGI en 2020, pone de manifiesto el impacto del cierre de instituciones educativas debido a la pandemia. La desigualdad en el acceso a herramientas tecnológicas se revela como un factor contribuyente, evidenciando brechas socioeconómicas que afectan la calidad de la educación y generan estrés. Este análisis destaca la vulnerabilidad del sistema educativo ante crisis sanitarias y la necesidad de abordar la brecha tecnológica para garantizar una experiencia equitativa.

Deficiencias en estrategias de aprendizaje

El tercer enfoque, basado en el estudio de Martínez y Galán en 2000, profundiza en las estrategias de aprendizaje y su relación con el rendimiento académico. La falta de una relación lineal entre estas estrategias y las calificaciones definitivas sugiere deficiencias en la práctica instruccional y evaluativa. Este hallazgo subraya la importancia de mejorar las estrategias pedagógicas para reducir el estrés asociado con el rendimiento académico.

Experiencias virtuales exitosas y desafíos colaborativos

La cuarta fuente, el estudio de Bortulé et al., (2020) destaca una experiencia exitosa de enseñanza virtual durante la pandemia. Esto sugiere que estrategias efectivas pueden mitigar el estrés asociado con cambios en la modalidad de aprendizaje. Sin embargo, el estudio de Rodríguez y Espinoza (2017) revela desafíos en el trabajo colaborativo y en el manejo de plataformas virtuales, evidenciando que la adaptación no es uniforme y enfrenta obstáculos específicos.

Identificación del estrés académico y factores relacionados

El estudio de Silva-Ramos et al., (2020) identifica la presencia de estrés académico en estudiantes universitarios, con un predominio en la población femenina. Este enfoque subraya la necesidad de adoptar enfoques integrales, centrándose en métodos de enseñanza y aprendizaje y desarrollo de competencias para minimizar los efectos negativos del estrés.

Impacto de la crisis de la COVID-19 y estrategias de alivio

El estudio de la Fuente et al., (2021) analiza el impacto de la crisis de la COVID-19 en el estrés académico. Aunque no se observó un efecto significativo en 2020, se destaca la importancia

de factores relacionados con el proceso de enseñanza en el estrés, resaltando la necesidad de intervenciones específicas. A su vez, el estudio de Argudo (2021) ofrece una perspectiva positiva al explorar el impacto de la escritura expresiva en la reducción del estrés académico, proporcionando una estrategia alternativa y efectiva.

Exploración de factores causantes y asociación con factores sociales

La investigación de Saeed et al., (2020) destaca una amplia gama de factores causantes de estrés académico, desde la falta de gestión del tiempo hasta la discriminación y la presión familiar. Este estudio refleja la complejidad del fenómeno. Finalmente, el análisis de Fakapulua, et al., (2023) destaca la asociación de factores sociales, como la religiosidad y el apoyo social, con el estrés académico en estudiantes pasifika, resaltando la importancia del entorno social en la experiencia educativa.

Este análisis ha revelado tendencias emergentes en la categoría de "Factores

Contribuyentes" al estrés académico. La pandemia ha exacerbado las desigualdades, evidenciando la vulnerabilidad del sistema educativo. Estrategias de enseñanza adaptativas, la escritura expresiva y el apoyo social se presentan como intervenciones positivas para aliviar el estrés académico. La discriminación, la presión familiar y las limitaciones económicas contribuyen al estrés, subrayando la importancia de abordar estos aspectos para garantizar una experiencia académica saludable y equitativa.

Impacto en el aprendizaje del estrés académico

Los estudios proporcionan una visión comparativa de los hallazgos clave y las estrategias de mitigación propuestas por ambos estudios. Ambos resaltan la relación directa entre el estrés académico y el rendimiento estudiantil, subrayando la importancia de abordar este problema de manera integral. Las estrategias efectivas de manejo del estrés, como la educación, el enfoque, el bienestar físico y la gestión del tiempo, emergen como elementos cruciales.

Tabla 2. Impacto en el aprendizaje.

Nro.	Fuente	Fecha	Aporte
1	Brobbey, E. y Amoah, B	2021	Estrés académico afecta el rendimiento. Estrategias efectivas incluyen educación sobre manejo del estrés, enfoque, descanso, ejercicio y gestión del tiempo. Educación sobre manejo del estrés. Fomentar enfoque y descanso adecuado. Promover ejercicio y gestión efectiva del tiempo.
2	González Velázquez, L.	2020	Pandemia incrementa estrés académico. Disminución de motivación y rendimiento, aumento de ansiedad y dificultades familiares. Explorar estrategias para aumentar la motivación. Proporcionar apoyo psicológico y recursos a estudiantes en situaciones económicas difíciles.

El análisis detallado de las fuentes seleccionadas revela un panorama significativo sobre el impacto del estrés académico en el aprendizaje, destacando dos estudios particulares que aportan perspectivas valiosas. El estudio de Brobby y Amoah (2021) se enfocó en abordar el problema del estrés académico entre estudiantes de la University of Cape Coast, School of Business. La metodología empleada, que incluyó cuestionarios con muestreo de conveniencia y técnica de muestreo aleatorio, permitió recopilar datos fundamentales para abordar tres preguntas de investigación específicas. Los resultados clave indican que estrategias como la gestión del estrés, educación sobre el manejo del estrés, enfoque, descanso adecuado, ejercicio y gestión efectiva del tiempo son fundamentales para controlar el estrés académico. Las implicaciones del estudio subrayan la importancia de implementar estrategias específicas y personalizadas para abordar este desafío, reconociendo la diversidad de factores que contribuyen al estrés entre los estudiantes.

El trabajo de González (2020) exploró el impacto de la pandemia por COVID-19 en el estrés académico. Los resultados preliminares de la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA) y del Cuestionario Percepción del Estrés Académico revelaron un aumento significativo en el estrés académico. Se destacan la disminución

de la motivación y el rendimiento académico, así como el aumento de la ansiedad y las dificultades familiares, especialmente entre estudiantes de escasos recursos económicos en una universidad pública del sur de México. Este hallazgo plantea un debate importante sobre el impacto en la salud mental de estudiantes y profesores, evidenciando los desafíos que la educación superior enfrenta en un futuro inmediato.

En las reflexiones finales, se destaca la intensificación del estrés durante la pandemia, especialmente entre estudiantes con recursos limitados. Esto subraya la necesidad de un enfoque inclusivo y de apoyo en la gestión del estrés académico. En conclusión, este análisis enfatiza la importancia crítica de abordar el estrés académico como un factor clave que impacta el aprendizaje y proporciona insights valiosos para el desarrollo de estrategias efectivas de mitigación en entornos educativos.

Estrategias de afrontamiento y resiliencia del estrés académico

En la Tabla 3 se presentan los estudios sistematizados acerca de las estrategias de afrontamiento y resiliencia, donde se describen autores, fecha título, objetivo clave, metodología, resultados y conclusiones.

Tabla 3. Análisis sobre estrategias de afrontamiento y resiliencia en estudios universitarios.

Nro.	Autores	Título del Estudio	Objetivo del Estudio	Metodología	Resultados Clave	Conclusiones
12	Blanca Elizabeth Pozos-Radillo, María de Lourdes Preciado-Serrano, Martín Acosta-Fernández, María de los Ángeles Aguilera-Velasco, Diemen Darwin Delgado-García (2014)	Examinar correlación y valor predictivo entre Academic Stress Inventory (ASI) y Stress Symptom Inventory (SSI) en estudiantes universitarios y su asociación con edad y género.	Muestreo representativo y aleatorio de 527 estudiantes en una universidad pública en 2012. Análisis de regresión múltiple.	Identificación precisa de estresores: intervenciones en el aula, trabajos obligatorios y exámenes predicen niveles elevados de estrés crónico. Ser mujer y tener 18, 23 y 25 años se asocian principalmente con el estrés.	Estrés crónico se asocia con intervenciones en el aula, trabajos obligatorios y exámenes. Identificar estresores es crucial para comprender el impacto en estudiantes universitarios.	Destaca la importancia de identificar precisamente los estresores para comprender y abordar el estrés en estudiantes universitarios.
13	Jiménez, R. C., Moreno, M. J., y Fruet-Cardozo, J. V. (2022)	Análisis cuantitativo del COVID-19 y sus impactos psicológicos y educativos en estudiantes universitarios y de secundaria en Córdoba, España.	Evaluar el impacto psicológico y educativo de la pandemia COVID-19 en estudiantes universitarios y de secundaria en Córdoba, España.	Modelo de ecuaciones estructurales para cuantificar relaciones entre variables independientes. Implicaciones sanitarias, psicológicas y educativas de la pandemia.	La salud afecta la psicología, relaciones sociales, tristeza y sexualidad de estudiantes. COVID-19 tiene un impacto serio en el comportamiento psicológico.	Destaca el impacto de la COVID-19 en la salud mental y educación de estudiantes, abogando por la atención a las dimensiones psicológicas y sociales.
14	Coliñir, J. H., Gallardo, L. M., Morales, D. G., Sanhueza, C. I., y Yañez, O. J. (2022)	Características e impactos del aprendizaje entre pares en estudios universitarios en ciencias de la salud: una revisión sistemática.	Analizar características e impactos de programas de aprendizaje asistido por pares en estudios universitarios en ciencias de la salud.	Revisión sistemática bajo protocolo PRISMA. Búsqueda en WoS y SCOPUS. Incluidos 47 estudios (2010-2020).	Programas destacados: aprendizaje entre pares próximos, clases teóricas y laboratorios clínicos. Impactos: beneficios en confianza y conocimiento de tutores. Mayor comodidad para estudiantes.	Resalta la importancia de programas de aprendizaje entre pares y sus impactos positivos en la confianza y comodidad de los estudiantes en ciencias de la salud.

Nro.	Autores	Título del Estudio	Objetivo del Estudio	Metodología	Resultados Clave	Conclusiones
15	Pino Pineda, F. A., y Agudelo Mateus, H. (2022)	Estrategias de afrontamiento que manifiestan las estudiantes de la Universidad del Valle-sede Caicedonia, ante situaciones de violencia de género.	Explorar estrategias de afrontamiento ante violencia de género en estudiantes de la Universidad del Valle -sede Caicedonia.	Enfoque cualitativo con encuestas y cuestionarios. 40 preguntas relacionadas con ocho dimensiones de estrategias de afrontamiento.	Las estudiantes tienden a manejar inadecuadamente situaciones de violencia de género. Necesidad de atención y mejora del bienestar.	Destaca la necesidad de atención a situaciones de violencia de género y la mejora del bienestar estudiantil.
16	Salazar Romero, A. M. (2022)	Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de los últimos ciclos de la escuela de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2022.	Determinar la relación entre niveles de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería en la Universidad Norbert Wiener, Lima 2022.	Enfoque cuantitativo, diseño no experimental. Encuestas y cuestionarios (Inventario SISCO y Brief COPE-28) a 150 estudiantes.	Estrés académico en nivel medio para el 57.33%. Estrategias de afrontamiento en nivel medio para el 61.33%.	Resalta la relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento, identificando niveles medios en ambos.
17	Mendoza Del Aguila, K. S. (2022)	Estrategias de afrontamiento al estrés y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2021.	Determinar relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte.	Enfoque cuantitativo, diseño no experimental. Encuesta a 123 estudiantes. Instrumentos: Inventario de Afrontamiento (COPE) y Escala de autovaloración de ansiedad (EAA).	No se evidencia relación significativa entre estrategias de afrontamiento y ansiedad.	Concluye que no hay relación significativa entre estrategias de afrontamiento y ansiedad en estudiantes.
18	Jiménez-Segura, F. (2021)	Sentido de Vida en el estudiantado universitario por la virtualización de la educación durante la pandemia provocada por la COVID-19: Modelo de Portafolio de resiliencia.	Analizar el afrontamiento basado en valores creativos, experienciales y actitudinales del sentido de vida durante la virtualización de la educación por la COVID-19.	Enfoque cualitativo, método fenomenológico. Entrevistas semiestructuradas.	Problemas familiares, de pareja y conectividad son desafíos. Estudiantes demuestran habilidades de resolución de conflictos y establecen nuevas metas personales y profesionales.	Destaca los desafíos y fortalezas de estudiantes durante la virtualización educativa, resaltando habilidades de resiliencia.

Nro.	Autores	Título del Estudio	Objetivo del Estudio	Metodología	Resultados Clave	Conclusiones
19	Bernal Calle, J. A., y Delgado Cando, S. H. (2022)	Impacto psicosocial causado por el confinamiento por covid-19 en estudiantes de medicina de la Universidad del Azuay.	Describir el impacto psicosocial del confinamiento por COVID-19 en estudiantes de medicina en la Universidad del Azuay.	Estudio transversal tipo encuesta con 118 estudiantes. Cuestionario de Salud Mental COVID-19 (CoPaQ) y datos sociodemográficos.	Más del 50% mostró acciones resilientes. Prevalencias significativas de depresión, ansiedad, estrés y otros síntomas psicológicos.	Subraya la variedad de experiencias de salud mental en estudiantes de medicina durante el confinamiento por COVID-19.

En el estudio de Pozos-Radillo et al., (2022) se identificaron estrategias específicas para abordar el estrés académico, como intervenciones en el aula y afrontamiento ante trabajos y exámenes. En cuanto a la resiliencia no se aborda explícitamente, pero la identificación de estresores y la necesidad de intervenciones específicas sugieren la importancia de habilidades resiliente. Por su parte, Jiménez et al., (2022) a pesar de no centrar su estudio directamente en estrategias de afrontamiento, resaltan la importancia de abordar las dimensiones psicológicas y sociales, lo que podría implicar estrategias de afrontamiento. Además, el impacto serio del COVID-19 destaca la necesidad de resiliencia psicológica y adaptabilidad en los estudiantes.

Otro estudio analizado fue de Coliñir et al., (2022) quienes mencionan programas de aprendizaje entre pares como estrategias efectivas, lo que sugiere que estas prácticas pueden ser una forma de afrontar los desafíos académicos. En

cuanto a la comodidad y confianza resultantes de programas de aprendizaje entre pares indican una forma de fortalecer la resiliencia académica.

Pino Pineda y Agudelo Mateus (2022) revelan que las estudiantes tienden a manejar inadecuadamente situaciones de violencia de género, indicando la necesidad de estrategias más efectivas. Además, la necesidad de atención y mejora del bienestar destaca la importancia de desarrollar resiliencia en situaciones desafiantes. Por otra parte, Salazar Romero (2022) identificaron niveles medios de estrés académico y estrategias de afrontamiento, lo que sugiere que los estudiantes están utilizando estrategias para lidiar con el estrés académico. La relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento resalta la necesidad de construir resiliencia frente a desafíos académicos.

En Mendoza Del Aguila (2022) no se evidenció una relación significativa entre estrategias de afrontamiento y ansiedad, indicando que, en este

contexto específico, otras variables podrían influir. La falta de relación no excluye la presencia de resiliencia; podría ser beneficioso explorar otras variables resiliente en este contexto. En Jiménez-Segura (2021) se destaca que los estudiantes demuestran habilidades de resolución de conflictos y establecen nuevas metas, sugiriendo estrategias de afrontamiento positivas. La resiliencia se evidencia a través de la capacidad de enfrentar desafíos y establecer nuevas metas en el contexto de la virtualización educativa.

En el estudio de Bernal Calle y Delgado Cando (2022) se menciona que más del 50% mostró acciones resiliente, pero no se detallan específicamente las estrategias utilizadas. La variedad de experiencias de salud mental indica la presencia de resiliencia en algunos estudiantes durante el confinamiento por COVID-19.

La combinación de estrategias de afrontamiento y resiliencia es crucial para

enfrentar los desafíos académicos y personales. La identificación precisa de estresores y el desarrollo de intervenciones específicas pueden contribuir a fortalecer estas estrategias y fomentar la resiliencia en los estudiantes. La atención a la salud mental y el bienestar, junto con el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento y resiliencia, emerge como una necesidad común en todos los estudios.

Intervenciones y apoyo institucional sobre el estrés académico

En la Tabla 4 son presentados los estudios que están de alguna manera relacionados con la categoría de "Intervenciones y Apoyo Institucional sobre el Estrés Académico", ya sea al proporcionar una síntesis crítica, explorar la relación entre el estrés y la adaptación, proponer intervenciones concretas o analizar factores asociados al riesgo de deserción.

Tabla 4. Impacto en el aprendizaje.

Nro.	Fuente	Fecha	Aporte
1	Brobbey, E. y Amoah, B	2021	Estrés académico afecta el rendimiento. Estrategias efectivas incluyen educación sobre manejo del estrés, enfoque, descanso, ejercicio y gestión del tiempo. Educación sobre manejo del estrés. Fomentar enfoque y descanso adecuado. Promover ejercicio y gestión efectiva del tiempo.
2	González Velázquez, L.	2020	Pandemia incrementa estrés académico. Disminución de motivación y rendimiento, aumento de ansiedad y dificultades familiares. Explorar estrategias para aumentar la motivación. Proporcionar apoyo psicológico y recursos a estudiantes en situaciones económicas difíciles.
3	Avila Mariños, A. B.	2022	Propuesta de intervención cognitivo conductual en resolución de problemas para disminuir el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. Investigación con objetivo de diseñar una propuesta de intervención cognitivo conductual. Resultados indican conexión entre técnica de resolución de problemas y disminución del estrés académico.

Nro.	Fuente	Fecha	Aporte
4	Escobar Villegas, E. M.	2021	Perfil cognitivo y psicosocial asociado al riesgo de deserción de estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas y la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Antioquia nivel pregrado cohorte 2016 I-2018 II. Estudio sobre factores psicosociales y cognitivos relacionados al riesgo de deserción académica. Demuestra relación entre varios factores y riesgo de deserción.

La investigación sobre intervenciones y apoyo institucional en el rendimiento universitario revela la creciente preocupación por la salud mental de los estudiantes, especialmente agravada por la pandemia de COVID-19. A partir de la síntesis crítica realizada por Zapata-Ospina et al., (2021) y los estudios adicionales de Delgado (2022); Avila (2022) y Escobar (2021), es posible discernir tendencias, identificar desafíos comunes y proponer consideraciones significativas.

Enfoque multidisciplinario en programas de salud mental

Los resultados obtenidos de la síntesis crítica y el estudio de Zapata-Ospina et al. (2021) resaltan la necesidad de programas estructurados y multidisciplinarios para abordar la salud mental de los estudiantes. La propuesta más frecuente implica diseñar programas específicos que sean incluyentes, dinámicos y sensibles a la cultura. Estos programas no solo deben abordar la prevención y promoción de la salud mental sino también garantizar la atención a los síntomas mentales existentes.

Importancia de la psicoeducación y participación de pares

La psicoeducación, como se sugiere en la síntesis, es esencial para explicar estilos de vida saludable, estrategias de afrontamiento y signos de alarma. Avila (2022) propone la intervención cognitivo conductual a través de la resolución de problemas, mostrando que la conexión entre esta técnica y la reducción del estrés académico es notable. Además, la participación de pares como estrategia de apoyo y la creación de espacios de interacción social más allá de los aspectos académicos se destacan como prácticas beneficiosas.

Comunicación fluida y adaptaciones pedagógicas

La comunicación fluida entre docentes y estudiantes, junto con adaptaciones pedagógicas claras, se emerge como un requisito indispensable. Esta conclusión es respaldada por Zapata-Ospina et al., (2021) quienes sugieren que proporcionar instrucciones claras sobre el desarrollo de las actividades académicas puede disminuir la incertidumbre, la ansiedad y favorecer la gestión del tiempo estudiantil.

Relación entre estrés y adaptación a la vida universitaria

Delgado Sánchez (2022) examina la relación entre el estrés y la adaptación a la vida universitaria en estudiantes de enfermería. Aunque se encuentra un nivel moderado de estrés académico, la adaptación a la vida universitaria es mayormente favorable. La falta de una relación estadísticamente significativa sugiere que, a pesar del estrés, los estudiantes pueden tener una adaptación positiva.

Factores psicosociales y cognitivos en el riesgo de deserción

Escobar Villegas (2021) aborda los factores psicosociales y cognitivos relacionados con el riesgo de deserción académica. La relación encontrada entre variables como sexo, adaptación a la vida universitaria y estrategias de afrontamiento destaca la complejidad de los factores que contribuyen al riesgo de deserción.

Necesidad continua de investigación

Se destaca la necesidad continua de investigaciones para evaluar la evolución de la situación de salud mental y el impacto de las acciones tomadas. Esta conclusión de Zapata-Ospina et al., (2021) subraya la importancia de evaluar la efectividad de las intervenciones implementadas y ajustarlas según sea necesario.

La intervención y apoyo institucional revela que abordar la salud mental de los estudiantes requiere estrategias holísticas y personalizadas. La combinación de enfoques estructurados,

psicoeducación, participación de pares, comunicación fluida y adaptaciones pedagógicas emerge como un enfoque efectivo para mejorar la experiencia académica y el bienestar general de los estudiantes universitarios.

CONCLUSIONES

El estudio destaca la prevalencia y ubicuidad del estrés académico entre estudiantes universitarios, subrayando que este fenómeno no está confinado a contextos específicos, sino que es una realidad global. Factores multidimensionales, incluidos eventos extraordinarios como la pandemia de COVID-19, han exacerbado estos desafíos, afectando tanto el rendimiento académico como la salud mental de los estudiantes.

Se identifican desafíos específicos, como desigualdades en el acceso a recursos y tecnología educativa, cambios en los métodos de enseñanza debido a la pandemia y la presión familiar. Estos desafíos actuales ilustran la complejidad y la diversidad de factores que contribuyen al estrés académico.

Además, se ofrecen valiosas lecciones para la formulación de estrategias efectivas en el futuro. Se destaca la importancia de enfoques personalizados y preventivos, reconociendo que no existe una solución única para todos los estudiantes. La diversidad de estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes, desde métodos de gestión del tiempo hasta escritura expresiva, sugiere la necesidad de una caja de herramientas variada y adaptable.

La consideración de eventos excepcionales, como la pandemia de COVID-19, enfatiza la importancia de desarrollar estrategias de contingencia y flexibilidad en los sistemas educativos. Comprender cómo estos eventos impactan en el estrés académico proporciona información clave para la preparación y respuesta ante situaciones similares en el futuro.

La necesidad de intervenciones que aborden no solo los síntomas sino también las causas subyacentes del estrés académico se destacan como un elemento fundamental para mejorar el proceso educativo. Esto implica políticas y prácticas que aborden las desigualdades, promuevan la salud mental y proporcionen un entorno de aprendizaje favorable.

En conjunto, el estudio no solo profundiza en la comprensión de los desafíos actuales del estrés académico, sino que también proporciona una base sólida para la formulación de estrategias efectivas que guiarán la mejora del proceso educativo en el futuro. La adaptabilidad, la personalización y la atención a las causas subyacentes son elementos esenciales que deben incorporarse en las políticas y prácticas educativas para cultivar entornos académicos más saludables y efectivos.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

- Argudo, J. (2021). Expressive Writing to Relieve Academic Stress at University Level. profile [online], 23(2), 17-33. Epub Aug 15, 2021. <https://doi.org/10.15446/profile.v23n2.90448>.
- Avila Mariños, A. B. (2022). Propuesta de intervención cognitivo conductual en resolución de problemas para disminuir el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/31718>
- Bernal Calle, J. A., y Delgado Cando, S. H. (2022). Impactopsicosocialcausadoporelconfinamiento por COVID-19 en estudiantes de medicina de la Universidad del Azuay (Bachelor's thesis, Universidad del Azuay). <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/11948>
- Bortulé, M. V., Scagliotti, A., Frisco, A., Corvalán, D., Bouch, D., y Vigh, C. (2020). Enseñanza Virtual durante la pandemia, un curso de Física elemental. (Spanish). <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/141962>
- Brobbe, E., y Amoah, B. (2021). The impact of stress on the academic performance of students in the University of Cape Coast, School of Business. Retrieved from <https://afribary.com/works/the-impact-of-stress-on-the-academic-performance-of-students-in-the-university-of-cape-coast-school-of-business>
- Burgess, S.; Sievertsen, H. "Schools, skills, and learning: The impact of COVID-19 on education". VOX CEPR Policy Portal [01/04/2020]. 2020. Disponible em: <https://voxeu.org/article/impact-covid-19-education>. Acceso em: 16 de jun. 2020
- Cabrera Bautista, J. N., Carrillo Delgado, C. D., Díaz, M. Á., y Serrano Gelvez, P. D. (2020). Análisis de factores presentes en el estrés académico de estudiantes de medicina en Tuluá, Colombia. <https://repositorio.uceva.edu.co/handle/20.500.12993/1567>
- Coliñir, J. H., Gallardo, L. M., Morales, D. G., Sanhueza, C. I., y Yañez, O. J. (2022). Características e impactos del aprendizaje entre pares en estudios universitarios en ciencias de la salud: una revisión sistemática. *Revista Clínica Española*, 222(1), 44-53. <https://doi.org/10.1016/j.rce.2021.02.005>

- Chambi-Choque, A. M., Cienfuegos, J. M., y Espinoza-Moreno, T. M. (2020). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico en internos de enfermería de una Universidad Pública Peruana. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(1), 43-50. <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v20i1.2546>
- Chumpitaz Campos, L., y Rivero Panaqué, C. (2012). Uso cotidiano y pedagógico de las TIC por profesores de una universidad privada de Lima. <https://hdl.handle.net/20.500.12799/1788>
- Delgado Sánchez, K. T. (2022). Estrés y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial-Jaén, 2021. <http://hdl.handle.net/20.500.14074/4923>
- de la Fuente, J., Pachón-Basallo, M., Santos, F. H., Peralta-Sánchez, F. J., González-Torres, M. C., Artuch-Garde, R., y Gaetha, M. L. (2021). How has the COVID-19 crisis affected the academic stress of university students? The role of teachers and students. *Frontiers in Psychology*, 12, 626340. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.626340>
- Escobar Villegas, E. M. (2021). Perfil cognitivo y psicosocial asociado al riesgo de deserción de estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas y la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Antioquia nivel pregrado cohorte 2016 I-2018 II.
- Fakapulia, I. F., Samalia, L., y Wibowo, E. (2023). Social factors are associated with academic stress in Pasifika students at the University of Otago. *Waikato Journal of Education*, 28(1). <https://doi.org/10.15663/wje.v28i1.1040>
- Gagliardi, V. (2020). Desafíos educativos en tiempos de pandemia. *Questión*. <https://doi.org/10.24215/16696581e312>
- González Velázquez, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+D, Innovación más Desarrollo*, 9(25). <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>
- Gusqui Bonilla, K. M., y Galárraga Andrade, A. S. (2023). Análisis de disparidad en los niveles de estrés académico entre estudiantes universitarios de primer y último nivel. *Prometeo Conocimiento Científico*, 3(2), e49. <https://doi.org/10.55204/pcc.v3i2.e49>
- INEG 2020 Encuesta ECOVID-ED: Encuesta para la Medición del Impacto COVID-19 en la Educación (ECOVID-ED) 2020. <https://acortar.link/DU9CaC>
- Jiménez, R. C., Moreno, M. J., y Fruet-Cardozo, J. V. (2022). Análisis cuantitativo del COVID-19 y sus impactos psicológicos y educativos en estudiantes universitarios y de secundaria en Córdoba, España. *Medicina de Familia. SEMERGEN*, 48(6), 385-393. <https://doi.org/10.1016/j.semerg.2022.02.002>
- Jiménez-Segura, F. (2021). Sentido de Vida en el estudiantado universitario por la virtualización de la educación durante la pandemia provocada por la COVID-19: Modelo de Portafolio de resiliencia. *Actualidades Investigativas en Educación*, 21(3), 144-184. <http://dx.doi.org/10.15517/aie.v21i3.48164>
- Martínez, J y Galán, F. (2000). Estrategias de aprendizaje, motivación y rendimiento académico en alumnos universitarios. *Revista Espanola de Orientación y Psicopedagogia* 11(19):35-50. <https://acortar.link/UIYVFj>
- Mendoza, K. S. (2022). Estrategias de afrontamiento al estrés y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2021 [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/33043>
- Pino Pineda, F. A., y Agudelo Mateus, H. (2022). Estrategias de afrontamiento que manifiestan las estudiantes de la Universidad del Valle-sede Caicedonia, ante situaciones de violencia de género. <https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/handle/20.500.12746/6129>

- Pozos-Radillo, B. E., de Lourdes Preciado-Serrano, M., Acosta-Fernández, M., de los Ángeles Aguilera-Velasco, M., y Delgado-García, D. D. (2014). Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. *Psicología educativa*, 20(1), 47-52. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2014.05.006>
- Saeed, M., Ullah, Z., y Ahmad, I. (2020). A qualitative exploratory study of the factors causing academic stress in undergraduate students in Pakistan. *Liberal Arts and Social Sciences International Journal (LASSIJ)*, 4(1), 203-223.
- Sainz, J y Sanz, I. (2020). Los efectos del Coronavirus en la educación: Las pérdidas de clases y rendimientos educativos desiguales. No 3 24-04-2020. Centro de Estudios de Economía de Madrid, 3. <https://acortar.link/5zX4kz>
- Salazar Romero, A. M. (2022). Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de los últimos ciclos de la escuela de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2022. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/7604>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., y Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- UNESCO/OREALC Santiago (2017). Declaración de Buenos Aires. E2030. Educación y habilidades para el siglo 21. <https://acortar.link/uTGjgB>
- Zapata-Ospina, J. P., Patiño-Lugo, D. F., Vélez, C. M., Campos-Ortiz, S., Madrid-Martínez, P., Pemberthy-Quintero, S., y Vélez-Marín, V. M. (2021). Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. *Revista colombiana de psiquiatría*, 50(3), 199-213.