



Estrés Académico en Estudiantes Universitarios

Academic Stress in University Students

Valentina Rojas Pineda

valentinarp@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-9580-2500>

Universidad de Ibagué

Colombia

Artículo recibido: 23/06/2023
Aceptado para publicación: 22/07/2023
Conflictos de Intereses: Ninguno que declarar

RESUMEN

El presente artículo constituye una revisión narrativa de la literatura científica sobre el estrés académico en estudiantes universitarios, con el objetivo de analizar sus principales factores estresores, efectos, moderadores de resiliencia e intervenciones para su mitigación. La revisión se elaboró mediante la búsqueda y selección de estudios publicados entre 2010 y 2023 en bases de datos académicas reconocidas, incluyendo Scopus, Web of Science, PubMed y SciELO, priorizando fuentes verificadas y directamente pertinentes a la población universitaria. Los resultados evidencian que los principales factores estresores incluyen la sobrecarga académica, la presión evaluativa, la competitividad entre pares, la incertidumbre profesional, la autoexigencia y los desafíos asociados a la educación digital. El estrés académico produce efectos multidimensionales, afectando las áreas cognitiva, emocional, conductual y fisiológica de los estudiantes. Se identificaron factores moderadores, como la resiliencia, el apoyo social, las habilidades de gestión del tiempo y los recursos institucionales, que contribuyen a mitigar la percepción de estrés. Las intervenciones descritas en la literatura combinan estrategias preventivas, terapéuticas y de bienestar, incluyendo talleres de planificación, asesoramiento psicológico, mindfulness y programas de apoyo digital. Este estudio resalta la importancia de abordar el estrés académico desde un enfoque integral, promoviendo entornos universitarios saludables que fortalezcan la capacidad de afrontamiento y el bienestar integral de los estudiantes.

Palabras Clave: estrés académico; estudiantes universitarios; bienestar estudiantil

ABSTRACT

This article presents a narrative review of the scientific literature on academic stress in university students, aiming to analyze its main stressors, effects, resilience moderators, and interventions for its mitigation. The review was conducted through the search and selection of studies published between 2010 and 2023 in recognized academic databases, including Scopus, Web of Science, PubMed, and SciELO, prioritizing verified sources directly relevant to the university population. The results show that the main stressors include academic overload, evaluation pressure, peer competitiveness, professional uncertainty, self-demand, and challenges associated with digital education. Academic stress produces multidimensional effects, impacting cognitive, emotional, behavioral, and physiological areas of students. Moderating factors such as resilience, social support, time management skills, and institutional resources were identified as contributors to mitigating stress perception. Finally, the interventions described in the literature combine preventive, therapeutic, and well-being strategies, including planning workshops, psychological counseling, mindfulness, and digital support programs. This study highlights the importance of addressing academic stress from an integrated approach, promoting healthy university environments that strengthen coping capacity and the overall well-being of students.

Keywords: academic stress; university students; student well-being

INTRODUCCIÓN

El estrés académico se conceptualiza como una respuesta emocional, cognitiva y fisiológica ante demandas académicas percibidas como superiores a los recursos disponibles del estudiante (Lazarus & Folkman, 1984), en la que la percepción de amenaza y la capacidad de respuesta individual determinan en buena medida la intensidad del estrés experimentado (Folkman & Lazarus, 1988). A diferencia de otras formas de estrés, el estrés académico se distingue por su origen en factores directamente relacionados con el proceso de aprendizaje, tales como las evaluaciones, la carga de trabajo, la competitividad entre estudiantes y las exigencias curriculares.

La relevancia de este fenómeno radica en su prevalencia y en sus consecuencias documentadas sobre la salud mental, el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes universitarios. Diversas investigaciones en distintos entornos geográficos han reportado una proporción considerable de estudiantes universitarios con estrés percibido en algún grado (Bayram & Bilgel, 2008; Misra & McKean, 2000), y el fenómeno no se limita a países desarrollados: también afecta a estudiantes de América Latina, donde las condiciones económicas, sociales y educativas pueden intensificar los factores estresores (Córdova Olivera et al., 2023).

La literatura previa ha documentado un conjunto amplio de factores estresores académicos —entre ellos la carga de trabajo, la presión evaluativa, la incertidumbre profesional y, más recientemente, las exigencias asociadas a la educación virtual o híbrida (Son et al., 2020; Chen & Zeng, 2021)—, así como sus efectos sobre la salud mental y el rendimiento académico (Pascoe et al., 2020; Dyrbye et al., 2005), los factores que moderan su intensidad, como la resiliencia y el apoyo social (Luthar et al., 2000; Masten, 2014), y distintas intervenciones institucionales orientadas a mitigarlo. Estos hallazgos se desarrollan con mayor detalle en la sección de Resultados y Discusión.

No obstante, buena parte de esta evidencia se encuentra dispersa entre estudios con poblaciones, diseños y contextos distintos, sin una síntesis narrativa que integre de manera conjunta estresores, efectos, moderadores e intervenciones para el caso de estudiantes universitarios. La presente revisión busca contribuir a esa integración, reconociendo desde ya que el corpus reunido no pretende ser exhaustivo, sino representativo de las principales líneas de evidencia disponibles sobre el tema.

Objetivos y Preguntas de Investigación

Objetivo General

Analizar de manera integral el fenómeno del estrés académico en estudiantes universitarios, identificando sus principales causas, efectos, factores moderadores y estrategias de afrontamiento, con el fin de proponer recomendaciones que contribuyan al bienestar psicológico y al rendimiento académico.

Objetivos Específicos

1. Describir los factores académicos, personales y contextuales que generan estrés en estudiantes universitarios.
2. Examinar los efectos del estrés académico sobre la salud mental, el rendimiento académico y la calidad de vida.
3. Identificar los factores que modulan la experiencia de estrés, incluyendo resiliencia, redes de apoyo y estrategias de afrontamiento.
4. Identificar las intervenciones institucionales y programas de bienestar descritos en la literatura como estrategias potencialmente útiles para la mitigación del estrés académico.

Preguntas de Investigación

1. ¿Cuáles son los principales factores que generan estrés académico en estudiantes universitarios?
2. ¿Cómo impacta el estrés académico en la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes?
3. ¿Qué factores personales y contextuales modulan la experiencia del estrés académico?
4. ¿Qué estrategias de afrontamiento y programas institucionales de bienestar se identifican en la literatura como potencialmente útiles para mitigar el estrés académico?

METODOLOGÍA

El presente estudio corresponde a una revisión narrativa de la literatura sobre estrés académico en estudiantes universitarios. Este enfoque permite identificar, organizar y sintetizar de manera crítica la evidencia científica disponible sobre el tema, priorizando la profundidad conceptual y la pertinencia directa de las fuentes por sobre la exhaustividad cuantitativa propia de una revisión sistemática. Se incluyeron estudios empíricos o de revisión centrados en estrés académico en estudiantes universitarios, publicados en revistas indexadas o bases de datos académicas reconocidas —Scopus, Web of Science, PubMed, SciELO y Google Scholar—, en idioma español o inglés. Se priorizaron estudios empíricos y de revisión publicados preferentemente entre 2010 y 2023, para reflejar evidencia reciente. También se incorporaron dos tipos de fuentes anteriores a ese periodo: marcos teóricos clásicos sobre estrés y afrontamiento, sin restricción temporal por tratarse de conceptualizaciones fundacionales todavía vigentes, y un número reducido de estudios empíricos anteriores a 2010 (por ejemplo, sobre prevalencia de estrés, malestar en estudiantes de medicina o resiliencia) que se mantuvieron por su relevancia continuada ante la ausencia de reemplazos claramente

superiores. Se excluyeron artículos que abordan estrés general sin relación con el ámbito académico, estudios en población no universitaria (por ejemplo, estudiantes de secundaria) y publicaciones sin acceso al texto completo o que carecieran de metodología clara.

La búsqueda de información se realizó en noviembre de 2023, combinando mediante operadores booleanos (AND, OR) términos y descriptores como “academic stress” / “estrés académico”, “university students” / “estudiantes universitarios”, “coping strategies” / “estrategias de afrontamiento” y “mental health” / “salud mental” en cada base de datos consultada. La selección de las fuentes citadas se realizó de forma no exhaustiva y basada en el juicio de los autores, priorizando estudios que abordan directamente al estudiantado universitario, contarán con diseño metodológico claro y verificable (DOI activo o URL institucional), y resultaron pertinentes para los ejes de análisis del estudio. A diferencia de una revisión sistemática, este enfoque no aplicó un protocolo de cribado cuantitativo por etapas ni pretendió cubrir la totalidad de la literatura disponible; su propósito fue ofrecer una síntesis crítica y representativa, no exhaustiva, del estado actual del conocimiento. Para cada fuente se consideró autor(es) y año de publicación, país o contexto de estudio, tipo de estudio, población y diseño, y los hallazgos específicos sobre estrés académico; la síntesis de la evidencia se realizó de manera narrativa, identificando patrones comunes, diferencias contextuales y factores moduladores.

El análisis se organizó en torno a cuatro ejes temáticos: los factores estresores académicos (carga académica, evaluaciones, autoexigencia, incertidumbre laboral), los efectos del estrés académico (repercusiones cognitivas, emocionales, conductuales y fisiológicas), los factores moderadores y de resiliencia (apoyo social, estrategias de afrontamiento, recursos institucionales, diferencias de género o sociodemográficas) y las intervenciones

y programas de bienestar orientados a mitigar el estrés académico y mejorar la salud mental. El corpus final de esta revisión está compuesto por 14 fuentes, entre marcos teóricos clásicos, estudios empíricos y revisiones; la mayoría se emplean en más de un eje temático, dado que varios estudios abordan simultáneamente factores estresores, efectos y vías de afrontamiento, lo que explica en parte por qué un corpus de este tamaño puede sostener los cuatro ejes descritos, aunque también implica una diversidad de evidencia más limitada de lo deseable, como se señala a continuación.

Limitaciones metodológicas

Como revisión narrativa, este estudio no aplicó un protocolo formal de doble revisión independiente ni procedimientos cuantitativos de evaluación de la calidad metodológica de las fuentes, por lo que sus conclusiones deben interpretarse como una síntesis interpretativa y no como evidencia con el nivel de certeza de una revisión sistemática o un metaanálisis. Asimismo, la mayoría de las fuentes citadas corresponden a estudios transversales o de autoinforme, varias fueron realizadas durante el periodo de pandemia por COVID-19 y no reflejan necesariamente condiciones posteriores, y la generalización de sus hallazgos a poblaciones o disciplinas distintas a las originalmente estudiadas debe hacerse con cautela. En particular, Dyrbye et al. (2005) se centra específicamente en estudiantes de medicina, y Son et al. (2020) proviene de una sola universidad estadounidense durante el primer año de la pandemia; sus hallazgos se emplean en esta revisión como referencia ilustrativa y no como evidencia representativa de la totalidad de la población universitaria.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Factores estresores académicos

Los factores estresores académicos revisados se identifican consistentemente en la literatura como uno de los desencadenantes más frecuentes del estrés en estudiantes universitarios. La carga académica se identifica frecuentemente como uno de los estresores más significativos. Estudios en diferentes contextos reportan que los estudiantes perciben que la cantidad de tareas, proyectos, lecturas y evaluaciones acumuladas supera su capacidad de organización y manejo del tiempo, generando presión constante (Misra & McKean, 2000; Son et al., 2020). La sobrecarga de trabajo se asocia con agotamiento físico y mental, así como con una menor capacidad de aprendizaje profundo, lo que podría fomentar estrategias de estudio superficiales centradas en la memorización (Bayram & Bilgel, 2008).

Otro factor clave es la naturaleza de las evaluaciones académicas. Los estudiantes suelen percibir que los métodos de evaluación se enfocan exclusivamente en el rendimiento cuantitativo, con poca atención a competencias prácticas o habilidades de pensamiento crítico. Esta percepción incrementa la ansiedad y el miedo al fracaso, generando un estrés anticipatorio que puede manifestarse incluso antes de la realización de los exámenes (Dyrbye et al., 2005). Además, la competitividad entre estudiantes ya sea implícita o explícita, es señalada como un factor que podría amplificar la presión percibida; de hecho, se han reportado niveles más altos de depresión, ansiedad y estrés entre estudiantes de medicina que entre estudiantes de ingeniería, aunque el estudio comparativo correspondiente no midió directamente la competitividad como mecanismo explicativo (Karmakar et al., 2021).

La incertidumbre sobre el futuro profesional constituye otro estresor significativo. Diversos autores señalan que los estudiantes universitarios no solo enfrentan la exigencia académica presente, sino también la presión anticipatoria de insertarse en un mercado laboral competitivo. Esta incertidumbre incrementa la percepción de vulnerabilidad y

puede producir estrés crónico, que se suma a las demandas académicas inmediatas (Pascoe et al., 2020). Factores relacionados con la autoexigencia y perfeccionismo pueden contribuir a la percepción de incapacidad frente a las demandas académicas, generando un círculo de estrés y disminución de la autoestima.

En la era de la educación digital, emergen nuevos estresores tecnológicos. La transición a modalidades virtuales o híbridas requiere que los estudiantes gestionen plataformas digitales, controlen el flujo de información online y mantengan la comunicación virtual con docentes y compañeros, lo que representa un desafío cognitivo adicional (Son et al., 2020). La falta de competencias digitales y la sobreexposición a estímulos virtuales pueden contribuir a la sobrecarga y a la fatiga académica (Son et al., 2020), lo que evidencia que el estrés académico no es un fenómeno estático, sino dinámico y adaptativo según los cambios contextuales.

Los factores estresores académicos actúan de manera acumulativa y multidimensional. La carga académica, la presión evaluativa, la incertidumbre profesional y los desafíos tecnológicos interactúan con características personales como la autoexigencia, lo que puede influir en la intensidad del estrés percibido. La literatura destaca la necesidad de abordar estos estresores desde una perspectiva integral, considerando tanto las demandas externas como la percepción subjetiva del estudiante (Bayram & Bilgel, 2008; Misra & McKean, 2000).

Efectos del estrés académico

Los efectos del estrés académico abarcan dimensiones cognitivas, emocionales, conductuales y fisiológicas, afectando tanto el rendimiento académico como la salud integral de los estudiantes. En el plano cognitivo, el estrés excesivo se asocia con un deterioro de la memoria, la atención y la capacidad de concentración, interfiriendo con la

adquisición y retención de conocimientos (Pascoe et al., 2020). Este impacto se evidencia en la dificultad para planificar y organizar tareas, así como en la tendencia a priorizar actividades urgentes sobre actividades importantes, generando un aprendizaje fragmentado y superficial (Misra & McKean, 2000).

Desde el punto de vista emocional, el estrés académico se asocia con ansiedad, frustración, irritabilidad y sentimientos de incapacidad. Estos síntomas se asocian con menor motivación, autoconfianza y percepción de control sobre la propia formación académica (Dyrbye et al., 2005). Además, se observa una relación estrecha entre el estrés académico y la aparición de síntomas depresivos en estudiantes universitarios, especialmente en aquellos con baja resiliencia o escasos recursos de apoyo social (Bayram & Bilgel, 2008).

Los efectos conductuales incluyen alteraciones en hábitos de estudio, disminución de la participación académica y aumento del absentismo, lo que repercute directamente en el rendimiento académico y en la integración social dentro de la universidad (Son et al., 2020). Los estudiantes pueden recurrir a estrategias de afrontamiento poco saludables, como procrastinación, aislamiento social o consumo de sustancias, lo que agrava los efectos negativos del estrés y crea un ciclo de retroalimentación adverso (Freyhofer et al., 2021).

En la dimensión fisiológica, el estrés académico prolongado se asocia con alteraciones del sueño, fatiga crónica, dolores musculares, cefaleas y cambios en el apetito (Pascoe et al., 2020). Estos síntomas reflejan la activación sostenida del sistema neuroendocrino frente a demandas percibidas como excesivas, lo que se ha asociado con posibles consecuencias a largo plazo para la salud física y mental del estudiante (Dyrbye et al., 2005).

La revisión indica que los efectos del estrés académico no actúan de manera aislada, sino que se interrelacionan. Por ejemplo, la ansiedad puede afectar la concentración (dimensión cognitiva), dificultando el aprendizaje y generando mayor frustración (dimensión emocional), lo que a su vez impacta los hábitos de estudio (dimensión conductual) y la calidad del sueño (dimensión fisiológica). Esta interdependencia evidencia que cualquier intervención destinada a mitigar el estrés académico debe ser integral y considerar la interacción entre múltiples dimensiones de la experiencia del estudiante (Bayram & Bilgel, 2008; Misra & McKean, 2000).

Factores moderadores y de resiliencia

El impacto del estrés académico no es uniforme entre todos los estudiantes; diversos factores moderadores y de resiliencia determinan cómo se perciben y enfrentan las demandas académicas. La resiliencia, entendida como la capacidad de adaptarse y recuperarse frente a situaciones adversas, ha sido ampliamente identificada como un factor protector frente a los efectos negativos del estrés (Luthar et al., 2000). Estudiantes con altos niveles de resiliencia tienden a interpretar los desafíos académicos como oportunidades de aprendizaje más que como amenazas, disminuyendo la intensidad de la respuesta de estrés y mejorando el rendimiento académico (Masten, 2014).

El apoyo social constituye otro moderador crítico. Redes de apoyo que incluyen familiares, amigos, compañeros de estudio y tutores pueden proporcionar contención emocional, asesoramiento y motivación, lo que permite a los estudiantes manejar mejor las demandas académicas (Misra & McKean, 2000). La percepción de apoyo social se asocia, según lo reportado, con menores niveles de ansiedad y síntomas depresivos, incluso frente a cargas académicas elevadas (Son et al., 2020). Este hallazgo resalta la importancia de promover entornos colaborativos y de acompañamiento dentro de las universidades, donde la interacción social positiva sirva como amortiguador del estrés.

La gestión del tiempo y las habilidades de organización aparecen como moderadores significativos. Estrategias de planificación, establecimiento de prioridades y distribución eficiente de las actividades académicas permiten reducir la sensación de sobrecarga y aumentar la percepción de control, mitigando la respuesta de estrés (Misra & McKean, 2000; Bayram & Bilgel, 2008). La adquisición de habilidades de autorregulación académica se asocia con un menor impacto percibido del estrés, así como con una mayor productividad y efectividad en el aprendizaje.

El perfil sociodemográfico de los estudiantes también influye en la experiencia de estrés académico. Factores como el género, la edad, el nivel socioeconómico y el tipo de programa académico modulan tanto la percepción como la respuesta al estrés. Por ejemplo, estudios muestran que las mujeres tienden a reportar niveles más altos de estrés y ansiedad, lo que puede estar relacionado con presiones sociales adicionales y diferencias en estilos de afrontamiento (Bayram & Bilgel, 2008). Igualmente, estudiantes de programas altamente competitivos o de ciencias de la salud suelen experimentar mayor estrés debido a la intensidad de las exigencias curriculares (Dyrbye et al., 2005).

Los recursos institucionales constituyen un factor moderador esencial. Servicios de orientación psicológica, programas de bienestar, talleres de manejo del estrés y espacios de mentoría son señalados en la literatura como recursos institucionales que podrían fortalecer la resiliencia y facilitar estrategias de afrontamiento, aunque la evidencia sobre su efectividad específica proviene mayormente de estudios descriptivos y no de ensayos de intervención. La disponibilidad y accesibilidad de estos recursos se asocia, según percepciones reportadas por los propios estudiantes, con una menor exposición a los efectos negativos del estrés académico, especialmente en contextos donde las demandas curriculares son elevadas.

Los factores moderadores y de resiliencia desempeñan un papel importante en la intensidad y las consecuencias del estrés académico, según lo reportado en la literatura revisada. Comprender la interacción entre características individuales, redes de apoyo y recursos institucionales puede orientar el diseño de intervenciones con mayor pertinencia, que no solo mitiguen el estrés, sino que también fortalezcan la capacidad adaptativa y la salud integral del estudiante universitario (Luthar et al., 2000; Misra & McKean, 2000).

Intervenciones y programas de bienestar

El análisis de la literatura revela que diversas intervenciones y programas de bienestar implementados por universidades se han propuesto para reducir el estrés académico y mejorar la salud mental de los estudiantes. Estas intervenciones suelen clasificarse en estrategias preventivas, terapéuticas y de promoción del bienestar; sin embargo, el nivel de evidencia disponible para cada una es distinto dentro de este corpus, por lo que se distinguen a continuación según el tipo de respaldo empírico con el que cuentan.

Evidencia experimental directa

De las fuentes revisadas, solo el mindfulness cuenta con evidencia proveniente de un ensayo controlado aleatorizado: la intervención evaluada por Gallo et al. (2023) mostró reducciones en ansiedad, depresión, estrés e insomnio, junto con mejoras en la concentración y la calidad del sueño, en una muestra de universitarios brasileños (aunque con una tasa de abandono considerable, cercana al 44 %).

Asociaciones observacionales

Otras intervenciones cuentan con respaldo observacional y descriptivo, sin ensayos de intervención dentro de este corpus. La participación en programas de bienestar institucional —actividades extracurriculares, espacios de recreación, clubes de apoyo social, campañas de concientización sobre salud mental— se asocia, según lo reportado,

con una menor incidencia de burnout y una percepción más positiva de la experiencia universitaria (Dyrbye et al., 2005). De manera similar, la implementación de talleres de organización y manejo del tiempo se relaciona con una menor percepción de sobrecarga académica (Misra & McKean, 2000).

Recomendaciones derivadas de la literatura, sin evaluación directa en este corpus

Un tercer grupo de estrategias —asesoramiento psicológico individual, terapia cognitivo-conductual, plataformas digitales de seguimiento académico y aplicaciones de manejo del estrés— es frecuentemente recomendado en la literatura sobre intervención psicológica en general y resulta plausible dado el contexto de educación virtual o híbrida en el que estudian muchos universitarios (Son et al., 2020). No obstante, este corpus no incluye ensayos que evalúen directamente su eficacia en población universitaria; su inclusión responde a su relevancia práctica y plausibilidad teórica, no a evidencia experimental verificada en esta revisión.

En conjunto, la literatura sugiere que combinar estrategias de los tres niveles, adaptadas al contexto institucional, constituye un enfoque prometedor, aunque este corpus no permite comparar de forma robusta su efectividad relativa. La colaboración entre docentes, psicólogos, tutores y autoridades universitarias favorece la creación de entornos que promuevan el bienestar y la capacidad de afrontamiento de los estudiantes (Bayram & Bilgel, 2008; Pascoe et al., 2020), aunque la magnitud real de ese impacto requeriría estudios de intervención diseñados específicamente para medirla.

Tabla 1. Caracterización de las fuentes principales

<i>AUTOR(ES), AÑO</i>	<i>PAÍS</i>	<i>POBLACIÓN</i>	<i>DISEÑO</i>	<i>CATEGORÍA</i>	<i>HALLAZGO PRINCIPAL</i>	<i>LIMITACIÓN RELEVANTE</i>
Bayram & Bilgel, 2008	Turquía	Universitarios (n=1.617)	Transversal (DASS-42)	Estresores; Efectos	Prevalencia de depresión (27,1%), ansiedad (47,1%) y estrés (27,0%)	Diseño transversal; un solo país y periodo
Chen & Zeng, 2021	China	Graduados (n=563)	Transversal cuantitativo	Estresores (empleabilidad)	La intolerancia a la incertidumbre se asocia con ansiedad por empleo; la planificación de carrera modera esta relación	Transversal; población próxima a egresar, en pandemia
Córdova Olivera et al., 2023	Bolivia	Universitarios	Cuantitativo	Estresores (contexto LatAm)	El estrés académico predice indicadores de salud mental en universitarios	Muestra concentrada en un solo país o universidad
Dyrbye et al., 2005	EE. UU.	Estudiantes de medicina	Revisión narrativa	Estresores; Efectos	El malestar es prevalente entre estudiantes de medicina y tiene causas y consecuencias múltiples	Específico de medicina; poco generalizable
Folkman & Lazarus, 1988	EE. UU.	Marco teórico	Conceptual	Fundamentación teórica	El afrontamiento media la relación entre estrés y emoción	No es estudio empírico en universitarios
Freyhofer et al., 2021	Países Bajos	1er año (n=881)	Longitudinal	Efectos (afrontamiento)	El afrontamiento desadaptativo durante COVID-19 predijo peor rendimiento vía soledad y salud mental	Contexto pandémico; solo primer año
Gallo et al., 2023	Brasil	Universitarios (n=136)	Ensayo aleatorizado	Intervenciones (mindfulness)	La intervención de mindfulness redujo ansiedad, depresión, estrés e insomnio	Alta tasa de abandono (55,8% completó)

<i>AUTOR(ES), AÑO</i>	<i>PAÍS</i>	<i>POBLACIÓN</i>	<i>DISEÑO</i>	<i>CATEGORÍA</i>	<i>HALLAZGO PRINCIPAL</i>	<i>LIMITACIÓN RELEVANTE</i>
Karmakar et al., 2021	India (NE)	Medicina e ingeniería (n=620)	Transversal comparativo	Estresores (comparación disciplinar)	Medicina reportó mayor depresión, ansiedad y estrés que ingeniería	Comparación limitada a dos disciplinas; el mecanismo causal no se midió de forma directa
Lazarus & Folkman, 1984	EE. UU.	Marco teórico	Libro conceptual	Fundamentación teórica	Propone el modelo transaccional de estrés y afrontamiento	No es evidencia empírica en universitarios
Luthar et al., 2000	EE. UU.	Marco teórico	Revisión conceptual	Moderadores	La resiliencia es un proceso dinámico, no un rasgo fijo del individuo	No específico de estrés académico universitario
Masten, 2014	EE. UU.	Marco teórico	Libro conceptual	Moderadores	La resiliencia surge de sistemas adaptativos ordinarios, no de rasgos extraordinarios	No específico de contexto universitario
Misra & McKean, 2000	EE. UU.	Universitarios (n=249)	Transversal (encuesta)	Estresores; Efectos; Moderadores	El estrés académico se asocia con ansiedad y gestión del tiempo	Una sola universidad; datos del año 2000
Pascoe et al., 2020	Internacional	Secundaria y superior	Revisión de literatura	Efectos	El estrés afecta la salud mental, el sueño y el rendimiento académico	Revisión, no estudio primario; no distingue disciplina
Son et al., 2020	EE. UU. (1 Univ.)	Universitarios (n=195)	Encuesta de entrevistas	Estresores; Efectos	Describe estresores y efectos psicológicos del inicio de la pandemia	Una universidad; periodo pandémico; transversal

Fuente: Elaboración propia, a partir de las fuentes citadas.

CONCLUSIONES

El presente estudio de revisión narrativa sobre estrés académico en estudiantes universitarios permitió sintetizar la evidencia disponible entre 2010 y 2023 en torno a cuatro ejes: factores estresores, efectos, moderadores e intervenciones. Los hallazgos indican que el estrés académico constituye un fenómeno complejo y multidimensional,

con implicaciones documentadas sobre la salud mental, el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes. Entre los estresores más señalados en la literatura revisada se encuentran la sobrecarga de trabajo, la presión evaluativa, la competitividad entre pares, la incertidumbre profesional y, más recientemente, las exigencias de la educación virtual (Misra & McKean, 2000; Bayram & Bilgel, 2008; Son et al., 2020). Sus efectos abarcan dimensiones cognitivas (menor concentración y memoria), emocionales (ansiedad, frustración, síntomas depresivos), conductuales (procrastinación, absentismo) y fisiológicas (alteraciones del sueño, fatiga), y se asocian con un impacto acumulativo sobre la experiencia universitaria (Pascoe et al., 2020; Dyrbye et al., 2005).

La resiliencia, el apoyo social y las habilidades de gestión del tiempo se identifican como factores que podrían moderar la intensidad del estrés académico (Luthar et al., 2000; Masten, 2014; Misra & McKean, 2000). En cuanto a las intervenciones, esta revisión distinguió tres niveles de evidencia: el mindfulness cuenta con respaldo experimental directo (Gallo et al., 2023); los programas de bienestar institucional y los talleres de gestión del tiempo cuentan con respaldo observacional (Dyrbye et al., 2005; Misra & McKean, 2000); y otras estrategias frecuentemente recomendadas —como la terapia cognitivo-conductual o las herramientas digitales— carecen de evaluación directa dentro de este corpus. Esta distinción es relevante porque no todas las intervenciones cuentan con el mismo nivel de respaldo empírico; su combinación, adaptada al contexto institucional, constituye un enfoque prometedor, aunque no comparable de forma robusta entre modelos.

Los resultados también muestran que la prevención del estrés académico depende tanto de características individuales del estudiante —autoexigencia, habilidades de afrontamiento, percepción de control— como de las demandas y recursos del entorno institucional; la ausencia de redes de apoyo o de recursos institucionales se asocia con

mayor riesgo de deterioro académico y de salud mental, mientras que su combinación con resiliencia personal y apoyo social se asocia con menor vulnerabilidad frente al estrés (Bayram & Bilgel, 2008; Pascoe et al., 2020). Como se detalla en las limitaciones metodológicas, esta revisión no aplicó un protocolo formal de doble revisión ni evaluación estandarizada de calidad, y buena parte del corpus proviene de estudios transversales, de autoinforme o realizados durante la pandemia; por ello, sus conclusiones deben interpretarse como una síntesis interpretativa y no como evidencia equivalente a una revisión sistemática, evitando extender los resultados de estudios específicos —como los centrados en medicina, en una sola universidad o en el periodo de pandemia— más allá de su alcance real.

Estos hallazgos ofrecen implicaciones prácticas para docentes, instituciones educativas y estudiantes, en la medida en que respaldan políticas de bienestar continuas y estrategias de afrontamiento adaptadas a contextos diversos, más que intervenciones aisladas o de corto plazo. Futuras investigaciones podrían profundizar en la interacción entre factores individuales, contextuales y tecnológicos, y evaluar longitudinalmente la eficacia de los programas de bienestar y estrategias de afrontamiento (Son et al., 2020; Pascoe et al., 2020). En conjunto, la evidencia revisada indica que combinar estrategias preventivas, terapéuticas y de promoción del bienestar, junto con el fortalecimiento de la resiliencia y el apoyo social, representa una vía prometedora para mitigar el estrés académico y favorecer una experiencia universitaria más saludable, productiva y equilibrada.

REFERENCIAS

- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667–672.
<https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>

- Chen, L., & Zeng, S. (2021). The relationship between intolerance of uncertainty and employment anxiety of graduates during COVID-19: The moderating role of career planning. *Frontiers in Psychology, 12*, 694785. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694785>
- Córdova Olivera, P., Gasser Gordillo, P., Naranjo Mejía, H., La Fuente Taborga, I., Grajeda Chacón, A., & Sanjinés Unzueta, A. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education, 10*(2), 2232686. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2005). Medical student distress: Causes, consequences, and proposed solutions. *Mayo Clinic Proceedings, 80*(12), 1613–1622. <https://doi.org/10.4065/80.12.1613>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(3), 466–475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>
- Freyhofer, S., Ziegler, N., de Jong, E. M., & Schippers, M. C. (2021). Depression and anxiety in times of COVID-19: How coping strategies and loneliness relate to mental health outcomes and academic performance. *Frontiers in Psychology, 12*, 682684. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.682684>
- Gallo, G. G., Curado, D. F., Machado, M. P. A., Espíndola, M. I., Scattone, V. V., & Noto, A. R. (2023). A randomized controlled trial of mindfulness: Effects on university students' mental health. *International Journal of Mental Health Systems, 17*, 32. <https://doi.org/10.1186/s13033-023-00604-8>
- Karmakar, N., Saha, J., Datta, A., Nag, K., Tripura, K., & Bhattacharjee, P. (2021). A comparative study on depression, anxiety, and stress among medical and engineering college students in North-East India. *CHRISMED Journal of Health and Research, 8*(1), 15–23. https://doi.org/10.4103/cjhr.cjhr_116_20
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>



Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.

Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112.

<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>

Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e21279.

<https://doi.org/10.2196/21279>

© Los autores. Este artículo se publica en GlobalNet bajo la Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0). Esto permite el uso, distribución y reproducción en cualquier medio, incluidos fines comerciales, siempre que se otorgue la atribución adecuada a los autores y a la fuente original.

