



El Estrés en Estudiantes Universitarios: Revisión Sistemática

Autor: Roddy Wladimir Quimis Merchán
Universidad César Vallejo, **UCV**
p7002486982@ucvvirtual.edu.pe
Piura, Perú
<https://orcid.org/0000-0002-9809-365X>

Resumen

El estrés académico constituye uno de los principales desafíos para el bienestar integral de los estudiantes universitarios, con repercusiones documentadas sobre el rendimiento, la salud mental y la experiencia formativa. El objetivo del estudio fue analizar los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios mediante una revisión sistemática de la literatura, con el fin de contribuir a la mejora de su bienestar emocional y físico. Se adoptó un enfoque cualitativo con método inductivo y diseño no experimental de tipo documental; la búsqueda se realizó en SciELO para el período 2023-2025 siguiendo el protocolo PRISMA 2020, y se seleccionaron seis artículos que cumplieron todos los criterios de inclusión. Los resultados revelaron que la sobrecarga académica y la presión evaluativa constituyen los estresores de mayor prevalencia, con mayor incidencia en mujeres y en estudiantes de los últimos ciclos; asimismo, se identificaron déficits en el aprendizaje autorregulado y alta prevalencia de afectividad negativa, ambos con correlación negativa sobre el rendimiento académico. Se concluye que el estrés académico responde a una multicausalidad estructural que exige respuestas institucionales integradas, articulando soporte psicológico, entrenamiento en autorregulación y metodologías pedagógicas activas como estrategia basada en evidencia para reducir el estrés y mejorar el bienestar estudiantil.

Palabras clave: estrés académico; bienestar estudiantil; aprendizaje autorregulado; salud mental; revisión sistemática.

Código de clasificación internacional: 6106.03 - Emoción.

Cómo citar este artículo:

Quimis, R. (2025). **El Estrés en Estudiantes Universitarios: Revisión Sistemática.** *Revista Científica*, 10(Ed. Esp. 5), 318-335, e-ISSN: 2542-2987. Recuperado de: <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2025.10.E5.16.318-335>

Fecha de Recepción:
13-05-2025

Fecha de Aceptación:
19-08-2025

Fecha de Publicación:
05-11-2025



Stress in University Students: A Systematic Review

Abstract

Academic stress constitutes one of the primary challenges to the holistic well-being of university students, with documented repercussions on academic performance, mental health, and the overall educational experience. This study aimed to analyze levels of academic stress in university students through a systematic literature review, with the purpose of contributing to the improvement of their emotional and physical well-being. A qualitative approach was adopted with an inductive method and a non-experimental documentary design; the search was conducted in SciELO for the period 2023–2025 following the PRISMA 2020 protocol, and six articles meeting all established inclusion criteria were selected. The results revealed that academic overload and evaluative pressure constitute the most prevalent stressors, with higher incidence among women and students in the final years of their programs; additionally, deficits in self-regulated learning and a high prevalence of negative affect were identified, both of which showed a negative correlation with academic performance. It is concluded that academic stress responds to a structural multicausality that demands integrated institutional responses, articulating psychological support, self-regulation training, and active pedagogical methodologies as an evidence-based strategy for reducing stress and improving student well-being.

Keywords: academic stress; student well-being; self-regulated learning; mental health; systematic review.

International classification code: 6106.03 - Emotion.

How to cite this article:

Quimis, R. (2025). **Stress in University Students: A Systematic Review.** *Revista Científica*, 10(Ed. Esp. 5), 318-335, e-ISSN: 2542-2987. Retrieved from: <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2025.10.E5.16.318-335>

Date Received:
13-05-2025

Date Acceptance:
19-08-2025

Date Publication:
05-11-2025



1. Introducción

El estrés académico afecta a estudiantes universitarios en todo el mundo, convirtiéndose en un problema de salud pública que recibe atención de diversas organizaciones. Una investigación respaldada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que involucró a más de 20,000 estudiantes en nueve naciones, mostró que el 93.7% sufría algún tipo de estrés en al menos un área relevante, tales como las finanzas, la salud, las relaciones, la familia y los estudios (Aguar-Montealegre, 2020). Esta cifra resulta preocupante dado que el estrés deteriora el rendimiento académico y tiene repercusiones negativas sobre la salud mental y emocional de los jóvenes, favoreciendo problemas como la depresión y el agotamiento.

El estrés es una reacción inherente y esencial para la supervivencia; no obstante, cuando se vuelve demasiado intenso, provoca un exceso de emociones que impacta negativamente la percepción de la vida y disminuye las expectativas y la valoración personal de los sujetos. Por su parte, Suazo et al. (2025) señalan que esta situación se vincula con el ODS 4 de educación de calidad, dado que visibiliza la salud mental en las universidades; a su vez, los autores plantean mejorar la implementación de los proyectos académicos a fin de convertirlos en recursos que motiven el aprendizaje en lugar de intensificar el estrés.

En Ecuador, la situación es igualmente preocupante. Al respecto, Mejía et al. (2025) revelan que el 56.5% de los estudiantes siente estrés académico de forma constante, y el 60.9% indica que este les impide cumplir con sus responsabilidades a tiempo. Factores como la falta de recursos, el apoyo emocional limitado y la gestión ineficaz del tiempo agravan esta problemática, haciendo que muchos estudiantes se sientan abrumados y desmotivados.

Datos provenientes del contexto ecuatoriano señalan que aproximadamente el 20% de los estudiantes universitarios presenta síntomas de ansiedad y el 25% de depresión. Aunque los estudiantes gozan de cierta



autonomía en sus métodos de estudio, los niveles de estrés académico reportados en las instituciones de educación superior siguen siendo elevados.

En la carrera de Laboratorio y de Enfermería de una universidad de la ciudad de Guayaquil, la situación problemática guarda semejanza con lo descrito: los estudiantes del área de salud manifiestan estrés académico debido a la lectura y memorización de extensos textos teóricos. Este conocimiento es de carácter obligatorio para el dominio de la materia y la aprobación al siguiente ciclo. La acumulación de dicha carga genera agotamiento mental, estrés crónico y pérdida progresiva de motivación hacia la especialidad cursada. Entre los factores desencadenantes se identifican metodologías de enseñanza inadecuadas y la escasa aplicación de estrategias pedagógicas activas; mientras que entre las consecuencias observables se registran el bajo rendimiento, la deserción y la reprobación de materias.

Esta investigación se justifica por la necesidad de comprender cómo los proyectos académicos influyen en el bienestar de los estudiantes y de desarrollar estrategias que promuevan un ambiente educativo más saludable. La identificación de los factores que contribuyen al estrés académico es esencial para implementar intervenciones efectivas que ayuden a los estudiantes a manejar su carga académica. Su relevancia social radica en mostrar la realidad que vive cada estudiante frente a metodologías tradicionales, en contraste con metodologías de enseñanza andragógicas que permitan reducir el estrés académico mediante adaptaciones acordes a los métodos de estudio de cada estudiante.

En esta línea, Samayoa et al. (2023) fundamentan teóricamente el estudio en la andragogía, el arte y la ciencia de ayudar a adultos a aprender, considerando que los adultos necesitan ser participantes activos en su propio aprendizaje, con una orientación centrada en la vida, profunda necesidad de autodirigirse e incremento de las diferencias individuales con la edad.

En atención a todo lo expuesto, surge la siguiente pregunta de



investigación: ¿Cómo los niveles de estrés académico influyen en el bienestar de los estudiantes universitarios?. En concordancia con el planteamiento anterior, el objetivo general de este estudio es analizar los niveles de estrés académico, por medio de una revisión sistemática, para mejorar el bienestar emocional y físico en estudiantes universitarios, contribuyendo a un entendimiento más profundo de este fenómeno crítico y ofreciendo herramientas prácticas que beneficien a los estudiantes.

2. Metodología

La presente investigación se estructuró metodológicamente a partir de tres componentes articulados. El enfoque adoptado fue cualitativo, orientado hacia la comprensión interpretativa de fenómenos complejos mediante el análisis crítico de la literatura especializada; conforme a lo señalado por Piña-Ferrer (2023), este enfoque constituyó una alternativa metodológica que no requirió la manipulación de variables ni la intervención directa sobre los sujetos de estudio. El método empleado fue el inductivo, puesto que a partir del análisis de estudios particulares se construyeron conclusiones generales sobre el estrés académico en universitarios; según Caballero (2025), en la investigación cualitativa el método inductivo permite articular hallazgos específicos para derivar interpretaciones de mayor alcance teórico.

El diseño adoptado fue no experimental de tipo documental, dado que no se modificaron las condiciones del contexto estudiado y la información se obtuvo de fuentes académicas previamente publicadas; tal como sostienen Pernalet y Odor (2022), el análisis documental constituye un procedimiento sistemático de revisión, valoración y síntesis de información académica para la generación de conocimiento en educación superior.

Para el procedimiento de búsqueda y selección de estudios, se empleó el análisis documental sistemático apoyado en el protocolo PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), el cual



constituye un recurso esencial para incrementar la calidad y la transparencia en la elaboración de revisiones sistemáticas, con base en lo establecido por Page et al. (2021). La búsqueda bibliográfica se realizó en la base de datos SciELO durante el período 2023-2025, y se circunscribió a artículos orientados a estudiantes de nivel superior.

De acuerdo con Amir-Behghadami y Janati (2021), el proceso PRISMA se desarrolló en fases secuenciales de identificación, selección, elegibilidad e inclusión: en la fase de identificación se localizaron 388 artículos, de los cuales 120 pertenecieron a SciELO; en la fase de selección se eliminaron los duplicados y se conservaron 67 estudios que cumplieron los criterios de antigüedad y relevancia; en la fase de elegibilidad se determinaron 25 artículos que abordaron la relación entre carga académica y estrés; y en la fase de inclusión, seis estudios reunieron los criterios establecidos para ser analizados en profundidad.

Las tres variables centrales del estudio fueron el estrés académico, el bienestar emocional y el rendimiento académico, examinadas en poblaciones universitarias de distintas carreras y contextos geográficos. Los criterios de inclusión comprendieron: publicaciones entre 2023 y 2025, indexadas en SciELO, orientadas a estudiantes de nivel superior y con metodologías verificables y reproducibles. Dado que la investigación se basó exclusivamente en el análisis documental de fuentes publicadas y no implicó la participación directa de sujetos humanos, no se requirió aprobación por parte del Consejo Científico ni del Comité de Ética institucional; no obstante, se respetaron en todo momento los principios éticos de la investigación científica, incluyendo el reconocimiento de la autoría de todas las fuentes consultadas.

Los principales hallazgos indicaron que las demandas académicas, en especial la sobrecarga de tareas y la presión de las evaluaciones, constituyeron las causas más frecuentes de estrés, con mayor incidencia en mujeres y en estudiantes de los últimos años de carrera. Asimismo, se

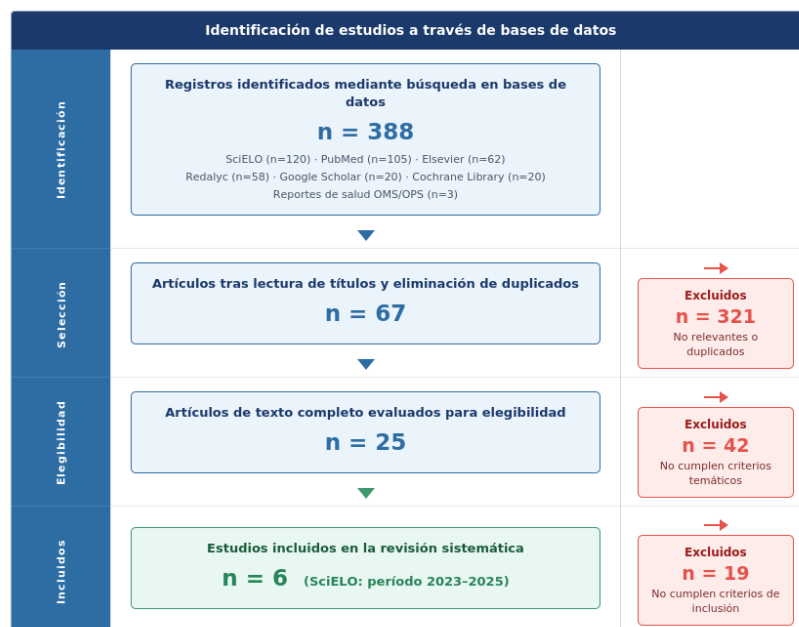
identificó que los déficits en el aprendizaje autorregulado, los síntomas de ansiedad y depresión asociados al contexto pospandemia, y la transición hacia la educación virtual impactaron negativamente el rendimiento académico.

Las estrategias de afrontamiento más efectivas incluyeron la terapia cognitivo-conductual, el mindfulness y el fortalecimiento del apoyo psicosocial, evidenciando la necesidad de que las instituciones educativas ofrezcan entornos de aprendizaje más saludables y adaptativos.

3. Resultados

La búsqueda realizada en SciELO arrojó 25 estudios publicados entre 2023 y 2025, todos ellos enfocados en estudiantes universitarios de diversas disciplinas. El proceso de selección siguió las fases del protocolo PRISMA, tal como se detalla en la figura 1, y condujo a la inclusión de seis investigaciones que cumplieron con todos los criterios establecidos.

Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA 2020 del proceso de selección de estudios.



Fuente: El Autor (2025).



Artículo Original / Original Article

En la figura 1 se observaron las cuatro fases del proceso de selección. En la fase de identificación se localizaron 388 artículos, de los cuales 120 pertenecieron a la base de datos SciELO. En la fase de selección se eliminaron los artículos duplicados, lo que resultó en 67 estudios que cumplieron con los criterios de antigüedad y relevancia. En la fase de elegibilidad se retuvieron 25 artículos que analizaron proyectos académicos y niveles de estrés. Finalmente, en la fase de inclusión, seis investigaciones enfocadas en estudiantes universitarios (tres del área de salud) reunieron todos los criterios establecidos. La tabla 1 presenta estos seis estudios con su objetivo, metodología, resultados y aporte a la investigación.

Tabla 1. Artículos publicados en SciELO. Proyectos académicos y el estrés.

Autor, año, área de estudio	Objetivo del estudio	Metodología	Resultados	Aporte al estudio
1. Flores-Ferro et al. (2024). Educación en el nivel superior.	Describir y comparar el nivel de estrés académico en estudiantes de pedagogía en educación física de Chile, según sexo y año de carrera.	Aplicación del Inventario SISCO a 286 estudiantes de dos universidades en Santiago de Chile.	Se encontraron niveles promedio de estrés, más altos en mujeres y en los últimos años de carrera. La principal fuente de estrés fue la falta de comprensión en las clases.	Aporta a la comprensión del estrés académico en estudiantes de educación física y sugiere la necesidad de estrategias de apoyo.
2. Gálvez-Gamboa et al. (2024). Educación en el nivel superior.	Examinar la experiencia de aprendizaje autorregulado y su efecto en el rendimiento académico de universitarios de primer año.	Investigación sobre la experiencia de aprendizaje autorregulado en universitarios de primer año, con diseño descriptivo-correlacional.	Se identificaron deficiencias en el aprendizaje autorregulado con efectos negativos sobre el rendimiento académico en estudiantes universitarios de primer año.	Proporciona estrategias para mejorar el rendimiento académico y el manejo del estrés en estudiantes.
3. Alves et al. (2024). Salud Mental	Evaluar la afectividad negativa y su relación con el rendimiento académico post-COVID-19.	Uso de cuestionarios sociodemográficos y la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés 21.	Alta prevalencia de afectividad negativa; se encontró una relación negativa con el rendimiento académico y las perspectivas laborales.	Resalta la importancia de la salud mental en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.
4. Dionicio-Escalante et al. (2023). Salud mental de médicos - docentes universitarios	Analizar el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en médicos - docentes en el contexto postpandemia.	Investigación cualitativa, fenomenológica, con entrevistas en profundidad a cuatro médicos-docentes.	Se evidenciaron problemas emocionales y cognitivos debido al síndrome de burnout, pero las técnicas de afrontamiento integradas resultaron efectivas para mitigar estos efectos.	Ofrece un enfoque centrado en la salud mental de los docentes, sugiriendo la necesidad de apoyo psicológico postpandemia.



Artículo Original / Original Article

5. Figueroa et al. (2025). Educación superior	Identificar los determinantes del estrés académico y su impacto en el rendimiento estudiantil.	Revisión de literatura con análisis de los principales factores estresores en poblaciones universitarias.	La sobrecarga académica, las evaluaciones frecuentes y la falta de apoyo institucional correlacionan negativamente con el rendimiento estudiantil, con efectos diferenciados según el ciclo académico.	Aporta evidencia sobre los factores multicausales del estrés y orienta intervenciones institucionales basadas en datos.
6. Rosado (2023). Educación superior	Analizar los factores psicosociales del estrés académico en universitarios e identificar sus implicaciones para la planificación educativa.	Estudio documental de los factores psicosociales del estrés en poblaciones universitarias.	La presión académica, las relaciones interpersonales conflictivas y la escasa percepción de apoyo institucional son los principales desencadenantes del estrés universitario.	Orienta la planificación educativa hacia entornos que reduzcan el estrés y fortalezcan el bienestar psicosocial universitario.

Fuente: El Autor (2025); Datos extraídos de la Base de Datos de SciELO.

Los seis estudios registrados en la tabla 1 se describen a continuación. En primer lugar, Flores-Ferro et al. (2024) aplicaron el Inventario SISCO a 286 estudiantes de pedagogía en educación física de dos universidades en Santiago de Chile. Los resultados revelaron niveles promedio de estrés académico, con puntuaciones más altas en mujeres y en los estudiantes de los últimos años de carrera. La principal fuente de estrés identificada fue la falta de comprensión de los contenidos durante las clases.

De igual manera, Gálvez-Gamboa et al. (2024) examinaron la experiencia de aprendizaje autorregulado y su efecto en el rendimiento académico de universitarios de primer año. Los hallazgos revelaron que los déficits en la autogestión del aprendizaje, en especial en la planificación y la motivación, se asociaron con niveles más bajos de rendimiento académico, confirmando que la autorregulación constituye un factor mediador crítico en el desempeño universitario.

Por otro lado, Alves et al. (2024) evaluaron la afectividad negativa en 585 estudiantes universitarios mediante cuestionarios sociodemográficos y la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés 21 (DASS-21). Se registró una alta prevalencia de afectividad negativa y se identificó una correlación negativa



entre dichos indicadores y el rendimiento académico, con la ansiedad como la dimensión de mayor severidad.

Del mismo modo, Dionicio-Escalante et al. (2023) desarrollaron una investigación cualitativa y fenomenológica con cuatro médicos-docentes universitarios, en la que analizaron el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en el contexto pospandemia. Se evidenciaron problemas emocionales y cognitivos asociados al burnout; las técnicas de afrontamiento integradas, que incluyeron terapia cognitivo-conductual y mindfulness, resultaron efectivas para mitigar dichos efectos.

En línea con lo anterior, Figueroa et al. (2025) identificaron los principales determinantes del estrés académico y su impacto en el rendimiento estudiantil mediante una revisión de literatura. Los factores de mayor prevalencia incluyeron la sobrecarga académica, las evaluaciones frecuentes y la falta de recursos de apoyo institucional. Los hallazgos señalaron que el estrés académico elevado correlaciona negativamente con el rendimiento, con efectos diferenciados según el ciclo académico y el área de conocimiento.

Para cerrar, Rosado (2023) documentó los factores psicosociales del estrés académico en universitarios y sus implicaciones para la planificación educativa. Se identificó que la presión por el rendimiento académico, las relaciones interpersonales conflictivas y la escasa percepción de apoyo institucional constituyen los principales desencadenantes del estrés, con consecuencias sobre la salud mental y el bienestar de los estudiantes.

En conjunto, los seis estudios analizados reportaron que las demandas académicas, el aprendizaje autorregulado deficiente, la afectividad negativa y la transición hacia la educación virtual constituyeron los factores más recurrentes del estrés en los estudiantes universitarios. Los niveles de estrés académico registrados oscilaron entre prevalencias moderadas y condiciones severas con afectación del rendimiento, con mayor incidencia en mujeres y en estudiantes de los años finales de carrera.



4. Discusión

Los resultados de la presente revisión confirmaron que el estrés académico constituye un fenómeno de alta prevalencia en estudiantes universitarios, en concordancia con lo documentado por Aguiar-Montealegre (2020), quien constató que el 93.7% de los estudiantes encuestados en nueve países experimentaba algún tipo de estrés en al menos un área relevante de su vida. La sobrecarga de tareas y la presión de las evaluaciones, identificadas como los principales factores desencadenantes en los seis estudios analizados, reproducen el patrón descrito en dicha investigación internacional, evidenciando la consistencia transcultural de este fenómeno.

Los hallazgos de Flores-Ferro et al. (2024), que registraron niveles más elevados de estrés en mujeres y en estudiantes de los últimos años de carrera, son congruentes con la teoría de la evaluación cognitiva, según la cual el estrés surge cuando el individuo percibe que las exigencias del entorno rebasan sus propios recursos de afrontamiento. Esta diferenciación por sexo y trayectoria académica indica que las intervenciones institucionales deben calibrarse a perfiles de riesgo específicos dentro de la comunidad universitaria, en lugar de adoptarse como medidas homogéneas.

El déficit en el aprendizaje autorregulado identificado por Gálvez-Gamboa et al. (2024), junto con la alta prevalencia de afectividad negativa reportada por Alves et al. (2024) en 585 estudiantes pospandemia, reveló que el estrés académico no se circunscribe a la carga curricular, sino que se articula con condiciones psicológicas y metacognitivas. Ambas investigaciones coincidieron en señalar una correlación negativa entre dichos indicadores y el rendimiento académico, de modo que las estrategias de apoyo requieren integrar de forma simultánea soporte emocional y entrenamiento en habilidades de autorregulación.

A su vez, Figueroa et al. (2025) confirmaron que la sobrecarga académica, la frecuencia de evaluaciones y el déficit de apoyo institucional son



los estresores más prevalentes, con efectos negativos sobre el rendimiento que varían según el ciclo académico y el área disciplinar. En paralelo, Dionicio-Escalante et al. (2023) constataron que las técnicas cognitivo-conductuales y el mindfulness resultaron efectivas para atenuar el síndrome de burnout en médicos-docentes universitarios, abriendo una vía de transferencia posible hacia el diseño de programas de bienestar estudiantil con base empírica.

La revisión de Rosado (2023) identificó que los factores psicosociales (presión académica, déficit de apoyo institucional y relaciones interpersonales conflictivas) constituyen los principales desencadenantes del estrés en universitarios, con consecuencias directas sobre la salud mental. Su análisis es coherente con los principios andragógicos propuestos por Samayoa et al. (2023), para quienes los adultos aprenden con mayor efectividad en entornos que respetan su autonomía y sus ritmos individuales; la imposición abrupta de modalidades virtuales sin adecuación pedagógica contradice este principio y contribuye a incrementar los niveles de estrés.

La presente revisión presenta limitaciones inherentes a su diseño: la restricción a una única base de datos (SciELO) y el acotamiento temporal al período 2023-2025 pueden haber excluido estudios relevantes disponibles en otras fuentes o en idiomas adicionales. Por otro lado, la heterogeneidad metodológica de los seis estudios incluidos, que abarcaron diseños cualitativos, cuantitativos y revisiones bibliográficas, limita la comparabilidad directa entre sus hallazgos. Se recomienda que futuras investigaciones amplíen el espectro de bases de datos consultadas e incorporen diseños longitudinales que permitan establecer relaciones causales entre el estrés académico y sus consecuencias sobre el bienestar y el rendimiento universitario.

5. Conclusiones

El estrés académico se configura como uno de los desafíos centrales



de la educación superior contemporánea, con una prevalencia que supera el umbral esperado en prácticamente todos los contextos y disciplinas examinados. Su manifestación no responde a causas aisladas, sino a una constelación de factores interdependientes: la sobrecarga curricular, las deficiencias en el aprendizaje autorregulado, la afectividad negativa y las transformaciones abruptas en las modalidades de enseñanza. Esta multicausalidad reclama respuestas institucionales de igual complejidad, que trasciendan la atención individual reactiva y apunten a transformar las condiciones estructurales en que se produce el aprendizaje universitario.

Desde el punto de vista de la aplicación práctica, los hallazgos de esta revisión ofrecen a las instituciones de educación superior un mapa de factores de riesgo con respaldo empírico suficiente para orientar políticas de bienestar estudiantil. La identificación de perfiles de mayor vulnerabilidad (estudiantes de sexo femenino y de los últimos años de carrera) constituye un insumo accionable para el diseño de intervenciones focalizadas que integren soporte psicológico, técnicas de autorregulación y metodologías pedagógicas activas, antes de que el estrés escale hacia consecuencias físicas y emocionales más severas.

El aspecto más relevante de este estudio radica en la convergencia de evidencias procedentes de contextos educativos geográficamente diversos en torno a un conjunto acotado de factores críticos. Esta consistencia sugiere que el estrés académico universitario representa una condición estructural del modelo educativo vigente, no un fenómeno marginal o coyuntural, y merece la misma atención que los indicadores de rendimiento académico. La pandemia de COVID-19 actuó como catalizador que visibilizó vulnerabilidades preexistentes, sin ser su causa original, de manera que las estrategias de mitigación deben mantenerse más allá del contexto pospandemia.

En cuanto a su relación con el estado del conocimiento actual, la presente revisión coincide con la tendencia internacional que señala la carga



académica y las evaluaciones como principales estresores universitarios, aunque añade un elemento diferenciador: la dimensión diferencial del estrés según ciclo académico y área disciplinar (documentada con evidencia latinoamericana reciente) y el vínculo entre la virtualización educativa y la pérdida de competencias prácticas en carreras de la salud son aspectos que la literatura general tiende a subestimar. La efectividad de las intervenciones cognitivo-conductuales y de mindfulness, comprobada en personal docente, abre un debate sobre su extensibilidad a la población estudiantil como estrategia preventiva sistemática.

A partir de este estudio se abren líneas de investigación que no es posible resolver desde un diseño de revisión sistemática: determinar si las estrategias de afrontamiento identificadas como efectivas en contextos cualitativos producen resultados equivalentes a mayor escala mediante instrumentos cuantitativos; establecer cuál es el efecto diferencial del estrés según la modalidad de enseñanza en el largo plazo; y evaluar en qué medida la adopción de enfoques pedagógicos centrados en la autonomía del estudiante adulto reduce de forma medible los niveles de estrés cuando se implementan de manera sistemática en el currículo universitario.

En conclusión, el estrés académico en estudiantes universitarios es un fenómeno multicausal, persistente y con manifestaciones que trascienden lo psicológico, afectando el rendimiento, la salud física y la experiencia formativa en su conjunto. El objetivo de analizar sus niveles mediante una revisión sistemática para contribuir al bienestar emocional y físico de los estudiantes se cumple al identificar un conjunto coherente de factores críticos y estrategias de intervención con respaldo empírico.

La convergencia de hallazgos provenientes de estudios con distintos diseños metodológicos (cualitativos, cuantitativos y documentales) fortalece la validez de las conclusiones alcanzadas y las convierte en un insumo aplicable para la toma de decisiones institucionales orientadas a reducir el estrés



académico y mejorar el bienestar universitario.

6. Referencias

Aguiar-Montealegre, T. (2020). ¿Por qué la salud mental se pone a prueba durante los estudios universitarios?. *Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud*, 6(3), 130–131.

<https://doi.org/10.56239/rhcs.2020.63.438>

Alves, B., Lourenço, B. G., Araújo, B. B. A., Toledo, L. V., Chaves, R. L., Chaves, É., . . . Moura, C. de C. (2024). Negative affectivity in university students and its relationship with academic performance and professional outlook after COVID-19. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 77(Suppl. 1), e20240040. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2024-0040>

Amir-Behghadami, M., & Janati, A. (2021). Reporting systematic review in accordance with the PRISMA statement guidelines: An emphasis on methodological quality. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 15(5), 544–545. <https://doi.org/10.1017/dmp.2020.90>

Caballero, J. (2025). Metodología de la investigación desde un enfoque cualitativo, resultados y experiencias. *UNESUM - Ciencias. Revista Científica Multidisciplinaria*, 9(2), 16–26.

<https://doi.org/10.47230/unesum-ciencias.v9.n2.2025.16-26>

Dionicio-Escalante, E., Mendez-Vergaray, J., & Flores, E. (2023). Estrategias de afrontamiento al síndrome de burnout en médicos-docentes universitarios en postpandemia. *Revista Vive*, 6(18), 780–801.

<https://doi.org/10.33996/revistavive.v6i18.263>

Figueroa, S. E., Suquisupa, C. L., & Ahuananchi, Y. D. (2025). Determinantes del estrés académico y su impacto en el rendimiento estudiantil. *Ciencia Latina. Revista Científica Multidisciplinaria*, 9(3), 8638-8658.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i3.18501



- Flores-Ferro, E., Maureira-Cid, F., Cortés-Cortés, M., Maureira-Roldán, G., Lagos-Urzu, B., Parada-Yáñez, I., & Pérez-Díaz, S. (2024). Estrés académico en estudiantes de educación física de Chile. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 20(1), 73–88. <https://doi.org/10.18004/riics.2024.junio.73>
- Gálvez-Gamboa, F., Pinochet-Quiroz, P., Lepe-Martínez, N., & Cabrera, H. (2024). Experiencia de aprendizaje autorregulado y su efecto en el rendimiento académico de universitarios de primer año. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 33(1), 47–54. <https://doi.org/10.46997/revecuatneuro133100047>
- Mejía, J. S., Muñoz, A. E., Pérez, J. S., Pinguil, S. N., & Guillén, M. A. (2025). Influencia del estrés académico y trastornos gastrointestinales en estudiantes de enfermería de la Universidad Estatal de Milagro, Ecuador. *SAGA. Revista Científica Multidisciplinar*, 2(2), 460–471. <https://doi.org/10.63415/saga.v2i2.125>
- Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C., . . . Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pernalette, J., & Odor, Y. (2022). Análisis documental de la educación superior universitaria en el contexto COVID-19 en Latinoamérica. *Franz Tamayo - Revista de Educación*, 4(10), 11–31. <https://doi.org/10.33996/franztamayo.v4i10.875>
- Piña-Ferrer, L. S. (2023). El enfoque cualitativo: Una alternativa compleja dentro del mundo de la investigación. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 8(15), 1–3. <https://doi.org/10.35381/r.k.v8i15.2440>
- Rosado, S. A. (2023). Factores psicosociales del estrés académico en universitarios: implicaciones para la planificación educativa. *Sage Sphere Higher Education*, 1(1), 1–10.



<https://doi.org/10.63688/3g4m7b76>

Samayoa, S. M., Solís, K. I., & Escobar, L. C. (2023). La andragogía con enfoque socioformativo como modelo educativo. *Revista Académica CUNZAC*, 6(2), 66–77. <https://doi.org/10.46780/cunzac.v6i1.100>

Suazo, F. N., Mendo, S., & Polo del Río, M. I. (2025). Impacto del estrés académico y satisfacción con la vida en estudiantes chilenos con y sin discapacidad en educación superior: un análisis de género. *Revista de Psicología y Educación*, 20(1), 57–63. Universidad Complutense de Madrid.

Roddy Wladimir Quimis Merchán
e-mail: p7002486982@ucvvirtual.edu.pe



Nacido en Manabí, Ecuador, el 16 de enero del año 1996. Soy egresado del Doctorado en Educación de la Universidad César Vallejo (UCV); y poseo Maestrías en Gestión de Sistemas de Salud y en Laboratorio Clínico; actualmente, me desempeño como docente de una universidad en la ciudad de Guayaquil, donde diseño programas educativos innovadores en Laboratorio Clínico, Enfermería, Emergencias Médicas y Farmacia, siempre enfocados en la excelencia y la actualización profesional; además, organizo y lidero congresos y talleres, asegurando el cumplimiento de altos estándares educativos.