

El estrés académico en estudiantes universitarios

Academic stress in university students

Erika Johanna Chango Infante¹
Charly David Altamirano Sánchez²
Verónica Silva Jiménez³
Leonel Alexander Llerena Aguirre⁴

^{1,2,3,4}Universidad Tecnológica Indoamérica, Ecuador.

¹Autor de correspondencia: echango14@indoamerica.edu.ec

Datos del artículo:

Recibido: marzo 18, 2025

Aceptado: mayo 10, 2025

Publicación: julio 15, 2025

Palabras clave:

bienestar psicológico,
educación superior, estrés
académico, estudiantes
universitarios, salud mental.

Keywords:

psychological well-being,
higher education, academic
stress, university students,
mental health.

DOI:

<https://doi.org/10.53877/q4yv-gq73>

Este artículo está bajo la licencia



Resumen

El estrés académico es un fenómeno frecuente en los estudiantes universitarios, puede estar vinculado a factores personales, institucionales y sociales. Se ha asociado con síntomas de ansiedad, fatiga, alteraciones del sueño y bajo rendimiento académico. Para la intervención es importante identificar factores que lo generan, efectos y las formas de afrontarlo. Esta revisión bibliográfica como objetivo se planteó analizar el fenómeno del estrés académico en estudiantes universitarios, considerando sus causas, consecuencias y estrategias de afrontamiento reportadas en investigaciones recientes. En la metodología se utilizó una revisión documental bajo los lineamientos PRISMA. La búsqueda se efectuó en las bases de datos PubMed, Science Direct y SciELO, usando descriptores MeSH y DeCS combinados con operadores booleanos. Se seleccionaron artículos en inglés y español publicados entre 2020 y 2025. Se incluyeron 15 estudios tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión. Como resultados se encontró los factores estresantes más frecuentes la sobrecarga académica, la presión evaluativa, las exigencias familiares y los conflictos institucionales. Las consecuencias abarcan síntomas emocionales, deterioro del bienestar y bajo rendimiento y las estrategias de afrontamiento más comunes fueron el mindfulness, la autorregulación y el apoyo institucional. En conclusión, el estrés académico es un problema complejo que requiere intervenciones integrales desde las universidades para proteger la salud mental estudiantil y favorecer el desempeño académico.

Abstract

Academic stress is a prevalent phenomenon among university students and is influenced by personal, institutional, and social factors. It has been associated with symptoms such as anxiety, fatigue, sleep disturbances, and diminished academic performance. For effective intervention, it is essential to identify its contributing factors, effects, and coping mechanisms. This literature review aimed to analyze academic stress in university students, focusing on its causes, consequences, and coping strategies as reported in recent research. A scoping review was conducted following PRISMA guidelines. Searches were carried out in PubMed, ScienceDirect, and SciELO databases using MeSH and DeCS descriptors combined with Boolean operators. Articles published in English and Spanish between 2020 and 2025 were included. After applying inclusion and exclusion criteria, fifteen studies were selected. The most frequently reported stressors were academic overload, evaluative pressure, family demands, and institutional conflicts. Reported consequences included emotional symptoms, impaired well-being, and reduced academic performance. Common coping strategies included mindfulness practices, self-

regulation techniques, and institutional support. In conclusion, academic stress represents a multifaceted challenge that requires comprehensive institutional interventions to protect students' mental health and enhance academic outcomes.

Forma sugerida de citar (APA):

Chango-Infante, E. J., Altamirano-Sánchez, C. D., Silva-Jiménez, V. y Llerena-Aguirre, L. A. (2025). El estrés académico en estudiantes universitarios. *RICEd: Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*. 3(6), 54-62. <https://doi.org/10.53877/q4yvgq73>

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, ha surgido un creciente número de investigaciones que demuestran que una de las principales preocupaciones de los estudiantes de educación superior son los problemas de salud fisiológicos y psicológicos. Un tercio de los estudiantes universitarios reportaron al menos una enfermedad crónica. La vida estudiantil puede ser una causa de angustia, ya que los estudiantes reportan niveles más altos de angustia que sus similares no estudiantes, y los altos niveles de estrés afectan la calidad de vida (Wunsch et al., 2021).

Los estudiantes universitarios presentan una alta prevalencia de problemas de salud mental y una exacerbación de estos trastornos, incluyendo trastornos del sueño y estrés, durante sus estudios. El estrés, la mala calidad del sueño y el insomnio son consecuencias interrelacionadas para esta población (Gardani et al., 2022). La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) define al estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil de contrarlar por el ser humano. Se manifiesta a través de una serie de mecanismos y manifestaciones del sistema nervioso, endocrino, inmune, emocional y conductual frente a escenarios que el sujeto interpreta como un riesgo para su estabilidad física o mental, los cuales exigen una respuesta adaptativa superior a la común (Jurado et al., 2021).

Este fenómeno suele manifestarse como un malestar general que incluye ansiedad, frustración, apatía u otros síntomas emocionales y físicos en los estudiantes. Su alta prevalencia ha sido documentada en la población universitaria. Un informe de la American Psychological Association (APA) señaló que alrededor del 87 % de los universitarios encuestados percibían la carga académica como su principal fuente de estrés, lo que evidencia la magnitud del problema en contextos de educación superior (Barbayannis et al., 2022).

No solo es un fenómeno común, sino que el estrés académico puede acarrear consecuencias negativas importantes en el bienestar y el desempeño de los jóvenes (Hernández et al., 2021). Los niveles elevados de estrés académico se asocian con un peor bienestar mental e incluso con síntomas de ansiedad y depresión en los estudiantes. A nivel académico, la evidencia indica que el estrés excesivo disminuye la motivación, dificulta el logro académico e incluso puede elevar las tasas de deserción universitaria (Zambrano et al., 2022).

La etiología del estrés académico es multifactorial. Los estudiantes se enfrentan a numerosos estresores académicos, tales como la sobrecarga de tareas, los exámenes frecuentes, las presentaciones orales, la gestión deficiente del tiempo, la competencia entre pares e incluso presiones externas de índole económica o familiar. En particular, se ha observado que situaciones como rendir evaluaciones importantes o tener que exponer en público, junto con el exceso de trabajos, figuran entre las circunstancias que mayor tensión generan en los universitarios (Quiliano, 2020). La relación con los docentes puede ser un factor determinante: interacciones percibidas como poco comprensivas, cargas académicas mal

dosificadas o instrucciones ambiguas por parte del profesor tienden a incrementar la tensión en el alumnado. Como consecuencia, el estudiante puede percibir que la carga de exigencias sobrepasa sus recursos de afrontamiento, lo que termina por detonar las respuestas de estrés ya mencionadas (Aragón et al., 2022).

La evidencia sugiere también diferencias individuales en la vivencia del estrés académico. Briones et al. (2024) reportaron que las mujeres suelen experimentar niveles de estrés académico más altos que los hombres en el entorno universitario. Factores contextuales como la pandemia de COVID-19 han exacerbado el problema: un aproximadamente el 66% de los universitarios sufría estrés académico frecuente durante la pandemia, siendo la sobrecarga de tareas el estresor más reportado y la dificultad de concentración el síntoma predominante. Este escenario evidencia que tanto las características personales como las situaciones extraordinarias pueden influir significativamente en la intensidad del estrés académico y sus efectos (Moreno et al., 2022). La investigación de Hernández y Sánchez (2024) evidenció que los alumnos bajo alto estrés reportan dificultades de concentración y aumento de la ansiedad, afectando desfavorablemente su rendimiento en las calificaciones. Esto señala la importancia de abordar el estrés académico como un factor que influye tanto en la salud mental como en el éxito educativo de los universitarios.

Por otro lado, Graves et al. (2021) realizado estudiante universitario evidenció que las mujeres reportaron niveles más altos de estrés percibido en comparación con los hombres. Se identificaron diferencias significativas en las estrategias de afrontamiento utilizadas, siendo más común en las mujeres el uso de mecanismos centrados en la emoción, como la autodestrucción, el apoyo emocional, el apoyo instrumental y la expresión emocional.

Por otra parte, el estudio de Slimmen et al. (2022), realizado con 875 estudiantes universitarios evidenció que el estrés percibido tiene un impacto negativo significativo sobre el bienestar mental, explicando el 45 % de su variabilidad. Identificaron como principales fuentes de estrés la presión académica, familiar, por actividades adicionales y la situación financiera. Se comprobó que el estrés percibido media en la relación entre estos factores y el bienestar mental, aunque la presión académica y familiar también mostraron efectos directos. Factores como el afrontamiento activo y la estabilidad emocional demostraron ejercer un efecto moderador.

En poblaciones específicas, el estudio de Lavoie et al. (2022), realizado con 26 estudiantes de enfermería de una universidad en Montreal, reveló que las fuentes de estrés varían según el año de formación. En primer año el estrés se vinculó con las exigencias académicas, en segundo con las expectativas clínicas y la falta de tiempo personal, y en el último año con la transición al mundo laboral. A pesar de estas diferencias los estudiantes utilizaron estrategias de afrontamiento similares en todos los niveles.

Frente a esta situación, es fundamental profundizar en el estudio del estrés académico en estudiantes universitarios mediante una revisión de la literatura. Este enfoque permite analizar investigaciones actuales, publicadas a partir del año 2020. Sintetizar los resultados permite identificar patrones, discrepancias y vacíos de conocimiento sobre el estrés académico, lo que puede orientar futuras investigaciones.

La literatura ha destacado la necesidad de implementar programas institucionales que aborden y prevengan esta problemática dentro de la educación superior (Izurieta et al., 2022). En este sentido, contar con una evidencia sistematizada contribuyen a sustentar estas iniciativas, evidenciando qué estrategias han sido eficaces y en qué áreas aún se requiere nuevos enfoques. En suma, esta revisión pretende aportar significativamente al describir y analizar los factores, consecuencias y respuestas asociadas al estrés académico, abriendo además la posibilidad de diseñar medidas innovadoras de prevención y apoyo para la comunidad universitaria.

Por lo tanto, se proponen los siguientes objetivos de investigación para la presente revisión bibliográfica. El objetivo general es analizar el fenómeno del estrés académico en estudiantes universitarios a partir de la literatura especializada reciente, abarcando sus causas, manifestaciones y estrategias de afrontamiento, con el propósito de obtener una comprensión integral y actualizada sobre el tema. En cuanto a los objetivos específicos, el primero es describir los principales factores estresantes que enfrentan los estudiantes universitarios, identificados en la literatura publicada desde el año 2020. El segundo objetivo es examinar las consecuencias del estrés académico sobre el bienestar psicológico y el rendimiento académico, basándose en los hallazgos empíricos más recientes. Finalmente, se propone identificar las estrategias de afrontamiento y los enfoques de intervención sugeridos en investigaciones entre 2020 y 2025 para reducir el estrés académico en contextos universitarios.

Cada uno de estos objetivos busca responder a las preguntas de investigación implícitas en el planteamiento del problema, aportando a una mejor comprensión tanto teórica como práctica del estrés académico en la educación superior. En conjunto, la consecución de estos objetivos permitirá orientar futuras investigaciones y generar recomendaciones útiles para la gestión del estrés en la población estudiantil universitaria de manera informada y eficaz.

MÉTODOS Y MATERIALES

La revisión bibliográfica se trata de un análisis documental. Para el proceso de selección de artículos, se utilizó la metodología Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Se realizó una búsqueda de literatura en bases de datos que contienen publicaciones en revistas indexadas como PubMed, Science Direct y SciELO utilizando palabras clave en idioma inglés y español. Estos términos se extrajeron del vocabulario controlado derivado de Medical Subject Headings (MeSH) y Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS). Entre los términos empleados se incluyen: "academic stress", "university students", "mental health", "coping strategies", "psychological well-being", "estrés académico", "estudiantes universitarios", "salud mental", "estrategias de afrontamiento" y "bienestar psicológico". Estas palabras clave se combinaron mediante operadores booleanos (AND, OR) para optimizar la precisión y amplitud de los resultados en las bases de datos consultadas. Los criterios de inclusión para esta revisión se incluyeron estudios publicados entre enero de 2020 y junio de 2025, disponibles en texto completo y en idioma inglés o español. Se consideraron investigaciones realizadas en población universitaria que abordaran directamente el estrés académico y su relación con variables como salud mental, afrontamiento o bienestar psicológico, incluyendo tanto estudios cuantitativos como cualitativos y los criterios de exclusión se excluyeron los estudios con acceso restringido por pago, aquellos realizados en poblaciones escolares o docentes, las publicaciones duplicadas o con información incompleta, así como opiniones, cartas al editor, trabajos de titulación y revisiones de literatura, por no aportar evidencia empírica directa.

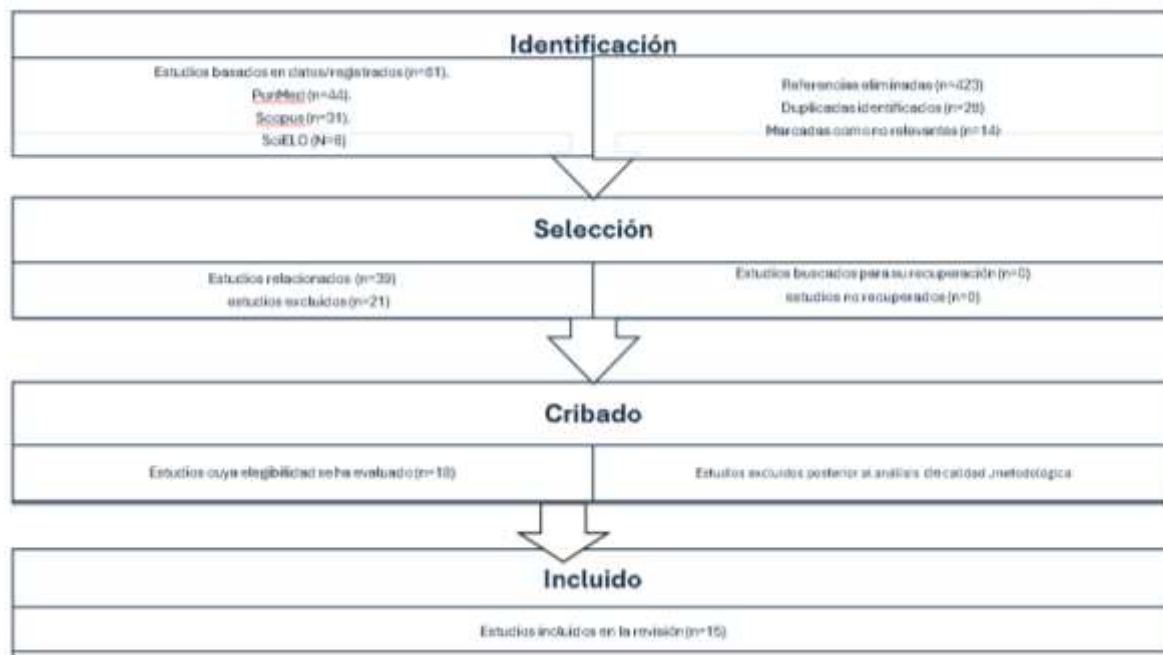
Las estrategias de búsqueda PubMed "academic stress" AND "university students" AND "mental health" Science Direct "academic stress" AND "coping strategies" AND "university students" AND "mental health" SciELO "estrés académico" AND "bienestar psicológico" "estudiantes universitarios" AND "salud mental"

Durante la búsqueda, se emplearon operadores booleanos como "AND" y "OR" para combinar los términos clave derivados de los vocabularios MeSH y DeCS. El proceso de selección de estudios inició con la identificación de 81 registros provenientes de tres bases de datos electrónicas: PubMed (n = 44), ScienceDirect (n = 31) y SciELO (n = 6). Se eliminaron 42 referencias, de las cuales 28 eran duplicados y 14 no eran relevantes para los objetivos del estudio. Se seleccionaron 39 artículos, de los cuales 21 fueron excluidos por no cumplir con

los criterios establecidos. No hubo estudios no recuperados. Se evaluó la elegibilidad de 18 investigaciones y se excluyeron 3 por no cumplir con los criterios de calidad metodológica. Como resultado, se incluyeron 15 estudios en la revisión final (Figura 1).

Figura 1

Flujograma de búsqueda y selección de los estudios según el modelo PRISMA



RESULTADOS

A continuación, se presenta una síntesis comparativa de investigaciones recientes sobre el estrés académico en estudiantes universitarios, considerando distintas regiones geográficas, metodologías y enfoques analíticos. Esta recopilación tiene como propósito identificar patrones comunes en los factores estresores, consecuencias en el bienestar psicológico y académico, así como las estrategias de afrontamiento más utilizadas (Tabla 1).

Autor	País	Año	Objetivo	Descripción de los resultados encontrados
factores asociados al estrés académico				
Wunsch et al.	Alemania	2021	Analizar la relación entre actividad física, estrés y rendimiento académico	Actividad física se asoció y negativamente con el estrés
von Keyserlingk et al.	Estados Unidos	2022	Investigar si el estrés académico aumentó por el cierre del campus por COVID-19	Se incrementó el estrés académico tras el cierre; la mala salud mental lo intensificó
León et al.	Colombia	2022	Describir el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia	Se evidenció estrés medio-alto; la sobrecarga académica fue el principal factor
Lavoie et al.	Canadá	2022	Identificar fuentes de estrés en estudiantes de enfermería	Los estresores variaron por año: según el año de formación en materias teóricas, desempeño clínico y transición laboral
Guzmán et al.	Chile	2022	Corroborar las propiedades psicométricas del inventario para estresores y sintomatología; la	Buenas propiedades psicométricas para estresores y sintomatología; la

			SISCO del estrés académico en subescala de afrontamiento mostró estudiantes universitarios	baja confiabilidad ($\alpha=0.45$; $\omega=0.48$)
Alkhawaldeh et al.	Jordania y Omán	2023	Explorar niveles de estrés y estresores en estudiantes universitarios	Vivir solo, tener enfermedad crónica o exámenes elevó el estrés
Consecuencias del estrés académico				
Barbayannis et al.	Estados Unidos	2022	Evaluar el impacto del estrés académico en el bienestar mental	Se relacionó con deterioro del bienestar psicológico, sobre todo en mujeres y minorías
Bailey et al.	EE. UU.	2022	Evaluar la relación entre estrés académico y salud mental	Se asoció con ansiedad y depresión; mindfulness fue un factor protector
Slimmen et al.	Países Bajos	2022	Analizar el impacto de factores estresantes en el bienestar mental	El estrés afectó negativamente el bienestar; autoestima fue un factor protector
Francisco et al.	Canadá	2023	Explorar la relación entre estrés general y frecuencia de cefaleas	El estrés se asoció positivamente con cefaleas; miedo al COVID-19 no tuvo efecto adicional
Pérez-Jorge et al.	España	2025	Analizar el impacto del estrés académico sobre el bienestar	El estrés académico afectó el bienestar, con relación a ansiedad y desmotivación
estrategias de afrontamiento frente al estrés académico				
Salas et al.	Perú	2022	Analizar mindfulness, estrés académico y salud mental en estudiantes internacionales	Mindfulness se asoció a menor estrés en y mayor salud mental
Hwang et al.	Estados Unidos	2023	Examinar el afrontamiento y ajuste en estudiantes asiático-americanos	Se observó afrontamiento frente a la xenofobia; ajuste universitario influyó en el nivel de estrés
Labrague et al.	Filipinas y Arabia Saudita	2023	Evaluar estrés y ansiedad en estudiantes de enfermería y su afrontamiento	Altos niveles de estrés afectaron la preparación clínica; se recomendó apoyo docente
Ren et al.	China	2025	Explorar mecanismos de afrontamiento ante el estrés académico	El afrontamiento activo y resiliencia mitigaron el estrés académico

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La presente revisión bibliográfica ha permitido identificar, describir y analizar de forma estructurada el fenómeno del estrés en estudiantes universitarios, considerando sus causas, efectos y mecanismos de afrontamiento. A partir del primer objetivo, se logró una descripción de los principales factores que generan este tipo de estrés, coincidiendo con múltiples estudios que reportan como elementos comunes la sobrecarga académica, la presión por obtener buenos resultados, el manejo del tiempo y las exigencias institucionales. En el estudio realizado por León et al. (2022) en Colombia, se evidenció que estudiantes que además trabajan presentan niveles más elevados de estrés, lo que muestra la dificultad de llevar responsabilidades académicas con obligaciones externas. Lavoie et al. (2022) en Canadá observaron que las fuentes de estrés varían según el año de carrera, y señalaron que las necesidades y demandas evolucionan conforme avanza la formación profesional.

Alkhawaldeh et al. (2023) mencionaron que factores personales como vivir solo o tener una enfermedad crónica también influyen en los niveles de estrés, lo que complementa las perspectivas anteriores al introducir variables del entorno y salud individual. Estas

coincidencias entre estudios permiten confirmar que el estrés académico no responde a una sola causa, sino que resulta de una combinación de elementos institucionales, personales y sociales. Por otro lado, en entornos afectados por situaciones externas como la pandemia de COVID-19, Keyserlingk et al. (2022) encontraron que el cierre del campus incrementó la presión académica, lo cual fue más difícil de sobrellevar para quienes tenían menor autorregulación o problemas de salud mental previos. La comparación entre estos contextos evidencia cómo situaciones externas pueden agravar los efectos del estrés académico preexistente. Respecto al segundo objetivo, centrado en los efectos del estrés académico, se identificaron impactos negativos tanto en la salud emocional como en el desempeño académico. Bailey et al. (2022) e en Estados Unidos informaron que el estrés elevado se relacionaba con mayor presencia de ansiedad y síntomas depresivos, confirmando que afecta la experiencia académica y el bienestar psicológico de los estudiantes. Pérez et al. (2025), en un estudio llevado a cabo en España asociaron el estrés con sentimientos de desmotivación, frustración y agotamiento mental, lo cual repercute en la continuidad y calidad del aprendizaje. Barbayannis et al. (2022) también identificaron que las mujeres y los estudiantes pertenecientes a minorías eran los más afectados. La relación entre salud física y estrés también fue abordada. Francisco et al. (2023) documentaron una mayor frecuencia de cefaleas asociadas al estrés general. Se presentaron señales ante estados prolongados de tensión. Wunsch et al. (2021) aportaron otra dimensión al señalar que la actividad física regular puede ser un factor que contribuye tanto a reducir el estrés como a mejorar el rendimiento académico. Esto se relaciona con la intervención no farmacológica para universidades que busquen apoyar a su población estudiantil. El tercer objetivo se enfocó en explorar las respuestas de afrontamiento frente al estrés académico. En este sentido, las estrategias personales, como el autocuidado emocional, la organización del tiempo y el uso de técnicas de relajación, fueron las más comunes en ser reportadas. Salas et al. (2022) al estudiar a estudiantes internacionales en Perú, encontraron que las habilidades relacionadas con mindfulness estaban asociadas con menor nivel de estrés y mejor estado emocional.

Slimmen et al. (2022) en Países Bajos observaron que el tipo de personalidad y el nivel de autoestima influían en la capacidad de las personas para enfrentar situaciones estresantes, siendo la estabilidad emocional un factor protector importante. Por su parte, Ren et al. (2025) señalaron el papel del afrontamiento activo y la resiliencia para mitigar el impacto del estrés académico, sobre todo en estudiantes de primer año y mujeres, quienes presentaban mayor vulnerabilidad. Labrague et al. (2023), en una investigación conjunta entre Filipinas y Arabia Saudita, documentaron que los altos niveles de ansiedad y estrés en estudiantes de enfermería durante la pandemia dificultaron su preparación clínica. En este grupo, el apoyo docente fue un factor que contribuyó al manejo emocional, lo que indica que el acompañamiento institucional también puede desempeñar un papel importante. Por último, Hwang et al. (2023), en Estados Unidos, resaltaron que el ajuste a la vida universitaria y la experiencia de discriminación influyen en el nivel de estrés, especialmente entre estudiantes asiático-americanos. En estos casos, el afrontamiento de la xenofobia se sumó a las preocupaciones académicas, generando una carga adicional. El estrés académico es una experiencia frecuente en estudiantes universitarios, influida por factores personales, familiares, académicos y socioeconómicos, cuyas consecuencias pueden manifestarse en los planos emocional, físico y académico. Las respuestas al estrés dependen del contexto individual y del apoyo institucional, lo que destaca la necesidad de que las universidades implementen programas de acompañamiento psicológico, asesoramiento académico y promoción del autocuidado. Dada la diversidad de factores implicados, es fundamental continuar investigando los grupos más vulnerables y adaptar las intervenciones al contexto específico de cada institución educativa para mejorar el bienestar y la permanencia estudiantil.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alkhawaldeh, M. (2023). Stress and coping strategies among university students during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 12, 1441176. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1441176>
- Aragón, P., Navas, V., & Alonso, H. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de Ciencias Sociales*, ISSN-e 1315-9518, Vol. 28, No. Extra 5, 2022, Págs. 87-99, 28(5), 87-99. <https://n9.cl/xxapc>
- Bailey, R., Thomas, C., & Green, S. (2022). Academic stress and mental well-being in college students. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344. <https://acortar.link/lkhyIt>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344. <https://acortar.link/iunDxz>
- Briones, J. M., Rangel, L., Reséndiz, A., Torres, R., & Nilo, S. (2024). Academic stress in medical students from a public university in Querétaro, Mexico. *Horizonte de Enfermería*, 35(1), 110-118. https://doi.org/10.7764/HORIZ_ENFERM.35.1.110-118
- Castillo, L. (2022). Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Horizontes*, 32(8), 66-76. <https://acortar.link/O7Ezql>
- Francisco, C. E. R., et al. (2023). COVID-19 fatigue and academic stress among nursing students: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 10, 849093. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.849093>
- Gardani, M., Bradford, D. R. R., Russell, K., Allan, S., Beattie, L., Ellis, J. G., & Akram, U. (2022). A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. *Sleep Medicine Reviews*, 61. <https://doi.org/10.1016/J.SMRV.2021.101565>
- Graves, B. S., et al. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLoS ONE*, 16(8), e0255634. <https://acortar.link/bduIrP>
- Guzmán-Castillo, A., Bustos, C. N., Zavala, W., & Castillo-Navarrete, J. L. (2022). Inventario SISCO del estrés académico: revisión de sus propiedades psicométricas en estudiantes universitarios. *Terapia Psicológica*, 40(2), 197-213. <https://acortar.link/mXowiu>
- Hernández, D., Huamaní, A., Olano, D., & Condori, S. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios en contexto de la pandemia por covid-19: una revisión sistemática. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(6), 11279-11290. https://doi.org/10.37811/CL_RCM.V5I6.1167
- Izurieta, D., Poveda, S., Naranjo, T., & Moreno, E. (2022). Trastorno de ansiedad generalizada y estrés académico en estudiantes universitarios ecuatorianos durante la pandemia COVID-19. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 85(2), 86-94. <https://doi.org/10.20453/RNP.V85I2.4226>
- Jurado, L., Montero, C., Carlosama, D., & Tabares, Y. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: <https://acortar.link/0qVOsv>
- Lavoie-Tremblay, M. (2022). Sources of stress and coping strategies among undergraduate nursing students across all years. *Canadian Journal of Nursing Research*, 54(3), 261-271. <https://doi.org/10.1177/08445621211028076>
- Lee, J., & Jang, H. (2023). The relationship between academic stress and academic burnout among university students: Moderating effect of academic resilience. *The Scientific World Journal*, 2023, 2026971. <https://doi.org/10.1155/2023/2026971>

- 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. <https://doi.org/10.1016/j.ajhs.2000.03.003>
- Moreno, E. M., Naranjo, T., Poveda, S., & Izurieta, D. (2022). Estrés académico en universitarios durante la pandemia de COVID-19. *Revista Medica Electronica*, 44(3), e4630. <https://n9.cl/gjqwq>. OMS. (2023). Estrés. <https://n9.cl/dc7if>
- Pérez, D., Boutaba, M., & González-Contreras, A. I. (2025). Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12, 449. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y>
- Quiliano, M. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y Enfermería*, 26(3), 1–9. <https://acortar.link/oockZI>
- Ren, X., Sotardi, V. A., & Brown, C. (2025). Exploring academic stress and coping experiences among university students during the COVID-19 pandemic. *Education Sciences*, 15(3), 314. <https://doi.org/10.3390/educsci15030314>
- Sánchez-Pujalte, L., et al. (2020). Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Psicodidáctica*, 25(2), 85–92. <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2020.03.001>
- Sánchez, L., & Hernández, L. (2024). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación y El Desarrollo Educativo*. <https://doi.org/10.23913/RIDE.V15I29.2200>
- Shamsuddin, K., et al. (2013). Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian university students. *Asian Journal of Psychiatry*, 6(4), 318–323. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2013.01.014>
- Slimmen, S., Timmermans, O., Mikolajczak-Degrauwe, K., & Oenema, A. (2022). How stress-related factors affect mental wellbeing of university students A cross-sectional study to explore the associations between stressors, perceived stress, and mental wellbeing. *PloS One*, 17(11). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0275925>
- Son, C. (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>
- Wunsch, K., Fiedler, J., Bachert, P., & Woll, A. (2021). The Tridirectional Relationship among Physical Activity, Stress, and Academic Performance in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 1–18. <https://doi.org/10.3390/IJERPH18020739>
- Zambrano, W. A., Tomalá, M. D., Zambrano-Vélez, W. A., & Tomalá-Chavarría, M. D. (2022). Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 14(2), 42–47. <https://acortar.link/YkDMkt>
- Zhou, M. (2020). Academic stress, mindfulness-related skills, and mental health in international university students. *Frontiers in Psychology*, 11, 5446. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.5446>