

## CAPÍTULO V

# Estrés en estudiantes: una situación de preocupación – Revisión sistemática

## Stress in students: a situation of concern - Systematic Review

• • •

Álvarez R., Jaramillo T., Lucero E., Placencio F.

**Álvarez Ochoa Robert Iván<sup>1</sup>**

<https://orcid.org/0000-0002-2431-179X>  
[rialvarezo@ucacue.edu.ec](mailto:rialvarezo@ucacue.edu.ec)

Jaramillo Tomás Job, Lucero Edison, Placencio Francisco<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Docente de la Carrera de Medicina, Universidad Católica de Cuenca sede Azogues

<sup>2</sup>Estudiantes de la Carrera de Medicina, Universidad Católica de Cuenca sede Azogues

**DOI:** <https://doi.org/10.58995/lb.redlic.11100>



El presente capítulo de libro es un producto académico de la Convocatoria de Proyectos de Investigación COVID-19 titulado: "ESTRÉS ACADÉMICO Y COVID-19"



## INTRODUCCIÓN

Las actividades académicas realizadas en el ámbito universitario representan una fuente de estrés importante, debido a la carga de tareas, horas de estudio y un plan curricular exigente llegando a generar consecuencias especialmente claras en el rendimiento académico y la salud tanto física como psicológica, más aún, durante el periodo de pandemia donde se dio un cambio de modalidad presencial a virtual (1).

Siendo este último; un escenario novedoso e interesante al principio para carreras 100% presenciales, pero con el tiempo presentó limitaciones así como dificultades en lo referente a: accesibilidad o conectividad, disponibilidad de dispositivos electrónicos en casa; carencia de ambientes adecuados para el estudio, así como también, dificultades en el proceso de aprendizaje de los estudiantes y de enseñanza de los docentes aunado a una disminución del esfuerzo y empeño prestado por el estudiante fruto de la reducción de una supervisión que anteriormente era clara durante la presencialidad (2).

La presencia del SARS Cov 2 tuvo una repercusión significativa en el mundo entero, dando como resultado la detención total de la presencialidad tanto en actividades educativas como laborales. El día 11 de marzo de 2020 se declaró pandemia a nivel mundial y el día 13 de marzo el COE nacional de la república del Ecuador prohibió el contacto social para no propagar rápidamente el virus en el país; así empezó una

nueva era en el mundo y en la parte educativa pasando a una nueva modalidad educativa conocida como “virtualidad” (3).

La educación virtual se caracteriza por el desarrollo de programas educativos donde, el profesor y el alumno tienen como escenario de enseñanza aprendizaje plataformas virtuales y herramientas digitales. Resulta importante mencionar que, bajo esta modalidad de estudio, el alumno adquiere un rol protagónico en su propio aprendizaje (4).

El componente pedagógico resultó sumamente importante en las carreras que por la pandemia tuvieron que adaptarse a esta modalidad virtual ya que, tenían que asegurar la misma calidad y resultados que la educación presencial, sin embargo; esto trajo serios problemas tanto para los docentes como para los estudiantes, siendo estos últimos los más afectados en la parte psicológica y emocional debido al propio proceso de adaptación, nuevas metodologías de enseñanza y sobrecarga académica (5).

La educación virtual tiene varias ventajas entre las cuales figuran: una mayor flexibilidad, permite desarrollar el autoaprendizaje por el mayor acceso a la información y facilita la personalización del estudio (4). Entre las desventajas, se podría mencionar las siguientes: necesidad de una mayor disciplina en el estudio, problemas de conectividad, disponibilidad de dispositivos electrónicos en casa, manejo de herramientas digitales, sobrecarga de trabajo, así como; la distracción como factor importante a considerar (3).

Todas estas condiciones, podrían llegar a afectar el desempeño e incrementar el nivel de estrés en los educandos. Una de las manifestaciones del estrés, es el denominado estrés académico, el cual está asociado a diversos factores como: las exigencias académicas, los exámenes, la carga horaria, el tiempo limitado para el estudio y la realización de trabajos (6). El estrés académico puede provocar un desequilibrio sistémico que manifiesta una serie de síntomas; por lo tanto, está en el estudiante formular estrategias para sortear dichas dificultades (7-8).

Cuando un estudiante universitario está sobrecargado con exceso de actividades tales como: tareas, reuniones, entrevistas, exámenes, etc., como respuesta del cuerpo a esta situación se presenta el estrés, el cual aqueja de manera física,

psicológica y social al estudiante (7), manifestándose en el mismo múltiples síntomas como: insomnio, fatiga, episodios de cefaleas agudas, manía de morder las uñas con los dientes, inquietud, depresión, ansiedad, angustia, irritabilidad, alterando así el comportamiento y provocando conflictividad, aislamiento, desinterés o desórdenes alimenticios. Por lo tanto, no solo afecta a nivel académico, sino que pasa a ser un problema en el ámbito personal, familiar y social (2).

Las consecuencias de mayor agravio presentadas debido al estrés académico encontradas en la literatura son la depresión, ansiedad y el abuso de sustancias nocivas que pueden afectar no solo la salud del estudiante sino todo su entorno. Bajo esta premisa, resulta de suma importancia hablar sobre la procrastinación, ya que retroalimenta de una manera positiva al estrés académico empeorando la situación y llevando al afectado a extremos de gran magnitud tales como el suicidio (9).

Uno de los catalizadores importantes para las tendencias suicidas es la desesperanza y los trastornos que conllevan los malos hábitos en tanto a las horas del sueño, ya que debido a la sobrecarga de trabajo académico que se ejerce sobre los estudiantes y los altos niveles de estrés durante todo el periodo de formación universitaria en el área médica, los estudiantes de medicina son particularmente vulnerables a la falta de sueño o problemas relacionados con el sueño a comparación de otras áreas profesionales (10).

### **Procrastinación**

La procrastinación incide de una manera inmediata en el incremento del estrés académico en estudiantes que cursan estudios en línea ya que los alumnos tienen tendencia a realizar actividades que les genera satisfacción a corto plazo posponiendo actividades en su desarrollo y formación académica (11).

### **Depresión**

Tristeza patológica, desesperanza, apatía, decaimiento e irritabilidad son características potencialmente peligrosas de la depresión. Se dice que la depresión puede ser una afección global, psíquica y física, especialmente dañina en la esfera afectiva, dando resultados extremos como pueden ser el suicidio o dar paso a otras afecciones psiquiátricas (12).

Se sabe que existe una relación estrecha entre la depresión y el estrés académico. El alto nivel de glucocorticoides generados por el estrés, puede llegar a condicionar un estado de depresión (13) y conduciendo a situaciones extremas como el suicidio. La calidad de vida y el desarrollo de adolescentes, se ve enormemente afectada por los trastornos de ansiedad y depresión, dando como resultado la disminución del rendimiento académico (14).

### **Ansiedad**

Una etapa importante y fundamental para el desarrollo personal es el paso por la universidad y la salud mental en los estudiantes se ve cotidianamente amenazada por diversos factores como crisis económicas o sociales, nuevas exigencias académicas, entre otros., que al pasarse por alto derivan en ansiedad (15).

La ansiedad dificulta realizar tareas habituales en el trabajo o en las aulas universitarias aunado a traer complicaciones en las relaciones con la familia, amigos y compañeros (1).

### **Abuso de sustancias**

La depresión se puede manifestar en tendencias relacionadas con el abuso de sustancias nocivas, siendo el tabaco y el alcohol las más utilizados por los jóvenes. Estos malos hábitos y vicios están vinculados a la necesidad de encontrar un medio de escape recreativo contra las cargas y obligaciones generadoras de estrés (16).

### **Metodología**

Se empleó una revisión bibliográfica que sigue un proceso detallado de búsqueda y descarte de artículos, mediante un grupo de claros objetivos que condicionan positivamente el rigor del proceso de investigación, con criterios como: pregunta de revisión, inclusión y exclusión, estrategias para la búsqueda de información relevante, orientación para la selección del material, lectura analítica y agrupamiento de los datos extraídos.

Se realizó una búsqueda estratégica con un margen de publicación desde enero de 2018 a Julio de 2022, se realizó la búsqueda de literatura en bases de datos específicas: Redalyc, Dialnet, SciELO - Scientific Electronic Library Online, Pubmed, Medigraphic, Google Académico, utilizando términos de búsqueda como: "estrés

académico”, “inteligencia emocional”, “depresión y ansiedad en estudiantes” y “mindfulness”

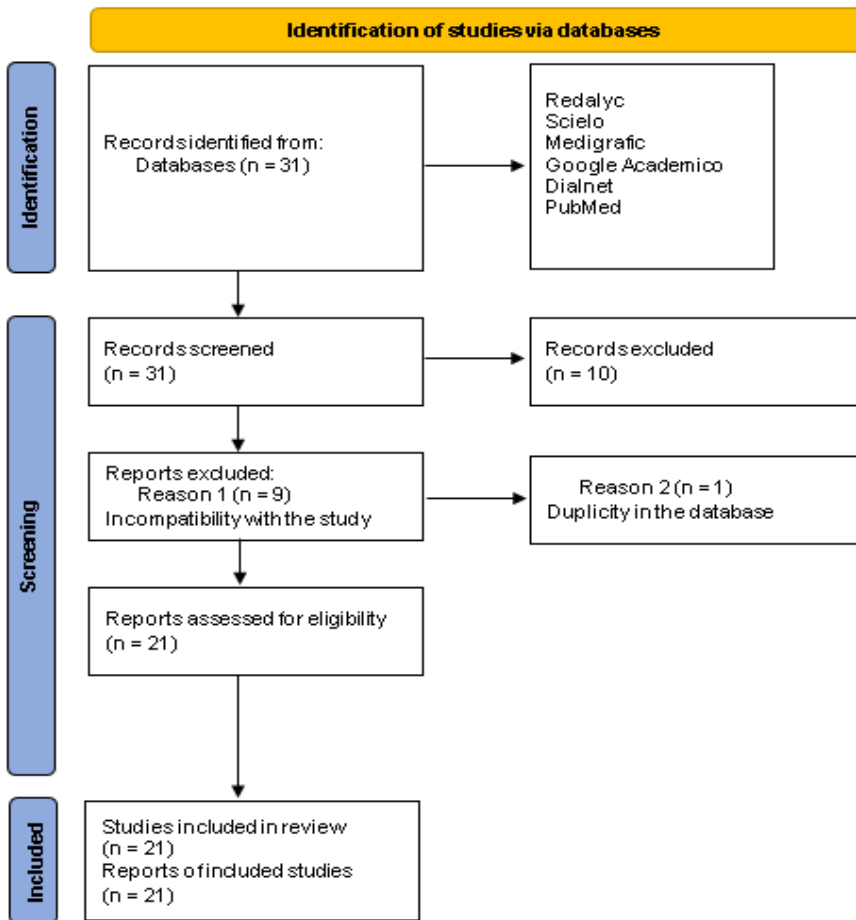
Para el filtrado de artículos, fue realizada la lectura de los resúmenes y de los artículos completos por el grupo de investigadores y la bibliografía se gestionó mediante Zotero, para poder organizar la información por títulos, por autor y año de publicación, excluyendo duplicados e irrelevantes para la investigación.

### **Resultados**

Esta revisión bibliográfica tiene como propósito evidenciar el enfrentamiento y control del estrés académico proponiendo estrategias de afrontamiento útiles y descartando según la literatura revisada los métodos menos eficientes.

Entre los resultados principales, se encontró un total de 31 documentos, de los cuales posterior a su análisis se filtraron un total de 10 artículos por duplicidad en las bases de datos y por no cumplir con los criterios de selección.

**Figura 1.** Flujograma del proceso de búsqueda y selección de los estudios de investigación.



**Elaborado por:** Jaramillo T., Lucero E., Placencio F.

Al realizar la búsqueda en las diferentes bases de datos, buscadores y páginas especializadas, se encontró que la mayoría se encuentran en Redalyc (36,4%), Google Scholar (22,7%) y Scielo, Dialnet y OMS el (9,1%) respectivamente. Se reportaron muy pocos estudios en bases de datos como medigraphic y PUBMED.



**Tabla N°1.** Caracterización de los artículos con su respectiva base de datos, año de publicación, autor, revista e idioma

N°	BASE DATOS/ REVISITA	AUTORES PUBLICACIÓN	LUGAR Y AÑO DE PUBLICACIÓN	IDIOMA	TÍTULO/ TIPO DE ESTUDIO	OBJETIVOS	RESULTADOS	CONCLUSIONES
1	Google Académico RED. Revista de Educación a Distancia	Perez E, Vasquez A, Cambero S	ESPAÑA 2020	ESPAÑOL	Educación a distancia en tiempos de COVID-19: Análisis desde la perspectiva de los estudiantes universitarios Estudio Descriptivo	Los objetivos son analizar la incidencia del contexto personal y familiar en la equidad digital, identificar el modelo de enseñanza recibido, y conocer su valoración y percepción sobre este modelo.	Los datos estadísticos se analizaron con el programa SPSS versión 22.0. Incidencia del contexto personal y familiar de los estudiantes en la equidad educativa La mayoría de los estudiantes encuestados (92%) están solteros y no tienen hijos (99%), confirmando así el grupo etario juvenil.	El alumnado de la UEx podría enmarcarse en el perfil de «estudiantes típicos», esto es, personas jóvenes, solteras, sin hijos, sin empleo ni búsqueda de éste.
2	Redalyc Revista Venezolana de Gerencia	María Fernanda Silva-Ramos; José Juan López-Cocotle; María Elena Columba Meza-Zamora	MÉXICO 2020	ESPAÑOL	Estrés académico en estudiantes universitarios. Estudio Cuantitativo Descriptivo y Correlacional	El objetivo fue determinar el nivel de estrés en estudiantes universitarios mediante un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional en una muestra de 255 estudiantes	El 40.4% de los participantes son del sexo masculino y 59.6% femenino, debido a que la población que más demanda el estudio de enfermería corresponde a este último. Respecto a la ocupación, 69.8% estudia y 30.2% estudia y trabaja.	El alumno que presenta altos niveles de estrés por un periodo prolongado puede afectar su rendimiento académico y provocar un desequilibrio sistémico.

**Cont. Tabla N°1.** Caracterización de los artículos con su respectiva base de datos, año de publicación, autor, revista e idioma

N°	BASE DATOS/ REVISITA	AUTORES PUBLICACIÓN	LUGAR Y AÑO DE PUBLICACIÓN	IDIOMA	TÍTULO/ TIPO DE ESTUDIO	OBJETIVOS	RESULTADOS	CONCLUSIONES
3	Redalyc Revista Venezolana de Gerencia	Sánchez Villena A	VENEZUELA	ESPAÑOL	RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO E IDEACIÓN SUICIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS  Estudio Correlacional	Tiene como objetivo determinar la relación entre el estrés y la ideación suicida en estudiantes universitarios. La muestra está conformada por 169 estudiantes de psicología de una universidad privada de Cajamarca.	En la Tabla 1 se muestra que del total de evaluados un 95,9% presentó bajo nivel de ideación suicida, un 2,4 % medio nivel de ideación suicida y un 1,8% tienen alto nivel de ideación suicida (=23,93; ds= 5.46).	Una didáctica de la EaD en los EVEA constituye un reto a la educación superior, en especial en los diseños de los programas de la formación de los docentes.
4	Dialnet Investigación y Ciencia: de la Universidad Autónoma de Aguascalientes	2020	MÉXICO 2021	ESPAÑOL	Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19 Estudio Correlacional	El objetivo de la presente investigación fue determinar la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de educación	Los estudiantes se caracterizaban por presentar malestares físicos y emocionales debido a la presión que existe en el contexto universitario, lo cual no les permite desenvolverse adecuadamente	Se concluyó que existe una alta prevalencia de estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de educación de una universidad peruana en tiempos de la pandemia del COVID-19.

**Cont. Tabla N°1.** Caracterización de los artículos con su respectiva base de datos, año de publicación, autor, revista e idioma

N°	BASE DATOS/ REVISITA	AUTORES PUBLICACIÓN	LUGAR Y AÑO DE PUBLICACIÓN	IDIOMA	TÍTULO/ TIPO DE ESTUDIO	OBJETIVOS	RESULTADOS	CONCLUSIONES
5	Google Académico Instituto internacional de investigación y desarrollo tecnológico educativo.	César Raúl Méndez Carpio	ECUADOR 2021	ESPAÑOL	Procrastinación e incremento del estrés en docentes y estudiantes universitarios frente a la educación online Estudio descriptivo	Se ha propuesto como objetivo, la necesidad de observar estas conductas mediante la aplicación metodológica que consideró el enfoque mixto cuali-cuantitativo, apoyado en un análisis descriptivo.	Analizar el grado de incidencia de las conductas de procrastinación en los niveles de estrés en docentes y estudiantes universitarios frente al paso emergente a la 29,4% que no muestra este cambio; el malestar estomacal se ha presentado en el 30,8% y no lo ha hecho en el 69,2% de la población analizada	Se pudo verificar que muchas de las veces, dichas conductas se las pasan por alto y no se considera el riesgo provocado por la incidencia del estrés.
6	Redalyc Revista científica estudiantil 16 de abril	Viciano V, Reveles ABF, Linares M, Espejo Y, Puertas P, Chacón R	COLOMBIA 2020	ESPAÑOL	Depresión, ansiedad y estrés: Una situación en estudiantes de Enfermería en una Universidad Pública. Estudio Observacional, Descriptivo y Transversal	Reforzar las habilidades intelectuales de los estudiantes, así como prepararlos para una etapa como adultos productiva y exitosa.	Se determinó un 65,1 % sin depresión, 59,5 % sin ansiedad y 39 % sin estrés, por no encontrarse comprometido evidente de reactivos en estas dimensiones; sin embargo, en la proporción restante se detectó algún nivel de estrés, ansiedad y depresión	Bajo nivel en depresión, ansiedad y estrés, pero alarmante la presencia de estas en los estudiantes, que puede generar complicaciones que compliquen la salud mental y física de los estudiantes.

**Cont. Tabla N°1.** Caracterización de los artículos con su respectiva base de datos, año de publicación, autor, revista e idioma

N°	BASE DATOS/ REVIS-TA	AUTORES PUBLI-CACIÓN	LUGAR Y AÑO DE PU-BLICA-CIÓN	IDIO-MA	TÍTULO/ TIPO DE ESTUDIO	OBJETIVOS	RESULTADOS	CONCLUSIO-NES
7	Redalyc Universidad Nacional del Altiplano	Maquera Payva, María Elisa	PERÚ 2020	ESPA-ÑOL	Depresión y estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno – 2019 Estudio transversal	Objetivo de determinar la relación entre la depresión y el estrés académico en estudiantes de Enfermería del séptimo ciclo de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno	El 52.0% presentaron trastornos del sueño, el 50.0% problemas de digestión, dolor abdominal y diarrea y 42.0% fatiga crónica. El 52.1% presenta sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad, el 50.9% problemas de concentración y el 45.1% ansiedad, angustia se muestra que el 52.1% presenta conflictos o tendencia a polemizar o discutir, el 50.0% aislamiento de los demás y el 42.6% desgano en realizar las labores escolares.	Siendo el valor de $p = 0.000$ , se acepta la hipótesis alterna que establece que la depresión tiene relación con el estrés académico en los estudiantes de séptimo semestre de la Facultad de Enfermería, es decir que mientras el nivel de estrés es más profundo, su nivel de depresión, también tiene un crecimiento considerable.
8	Redalyc Universidad de Zulia	Renato Herrera-Chávez; Paúl Ricaurte-Ortiz; Carlos Novillo Yahuarsungo	VENE-ZUELA 2021	ESPA-ÑOL	Depresión, Ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del Covid 19 Estudio transversal	El objetivo es analizar, a partir del Covid 19, los niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes y docentes de Posgrado, así como la capacidad de afrontamiento.	El Síndrome de Trastorno Mental en sus tres escalas es leve a moderado existen casos severos con afrontamientos bajos de las personas ante la presencia del Covid 19. Referente a las variables sociodemográficas el afrontamiento es bajo ante la presencia de la crisis	Se pronostica que la sintomatología determinada aumentará según vaya transcurriendo el confinamiento y aumento de casos- muertes por Covid 19. Se defienden intervenciones mediante programas de prevención psicológica.

**Cont. Tabla N°1.** Caracterización de los artículos con su respectiva base de datos, año de publicación, autor, revista e idioma

N°	BASE DATOS/ REVISITA	AUTORES PUBLICACIÓN	LUGAR Y AÑO DE PUBLICACIÓN	IDIOMA	TÍTULO/ TIPO DE ESTUDIO	OBJETIVOS	RESULTADOS	CONCLUSIONES
9	Medigraphic Revista Salud Pública y Nutrición	Tijerina GLZ, González GE, Gómez NM, Cisneros EMA, Rodríguez GKY, Ramos PEG	MÉXICO 2018	ESPAÑOL	Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de nuevo ingreso a la educación superior Estudio transversal	Determinar frecuencia de ansiedad, depresión y estrés en estudiantes de primer grado de una licenciatura en una universidad pública.	El promedio de edad de fue de 18.06 (DE $\pm 1.82$ ) años, el 80.8% de la población eran mujeres y un 19.2% eran hombres. El 19.9% tiene algún grado de ansiedad, 36.9% algún grado de depresión y 19.8% de estrés.	Los componentes de la prueba DASS (depresión, ansiedad y estrés) están asociados, en el género femenino se encontró asociación depresión-ansiedad, ansiedad-estrés y depresión-ansiedad y en hombres solamente depresión-ansiedad.
10	Redalyc Revista Venezolana de Farmacología y Terapéutica	Espinoza-Castro JF, Hernández-Lalinde J, Rodríguez JE, Chacín M, Bermúdez-Pirella V.	VENEZUELA 2020	ESPAÑOL	Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. Estudio cuantitativo	Describir la influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes a nivel universitario	El nivel de estrés se midió con la escala creada por Borges y Melgosa, y fue aplicado en estudiantes de psicología y trabajo social de la Universidad Simón Bolívar sede Cúcuta	El análisis y la interpretación de información fueron realizados mediante el paquete estadístico SPSS. Se concluye que el estrés influye en diferentes aspectos de la vida, especialmente en el rendimiento académico.

**Cont. Tabla N°1.** Caracterización de los artículos con su respectiva base de datos, año de publicación, autor, revista e idioma

N°	BASE DATOS/ REVIS-TA	AUTORES PUBLI-CACIÓN	LUGAR Y AÑO DE PU-BLICA-CIÓN	IDIO-MA	TÍTULO/ TIPO DE ESTUDIO	OBJETIVOS	RESULTADOS	CONCLUSIO-NES
11	Pubmed International Journal of Environmental Research and Public Health	Winnie S Chow, Jan Schmidtke, Adrian Loerbroks, Thomas Muth and Peter Angerer	ALEMANIA 2018	INGLÉS	The Relationship between Personality Traits with Depressive Symptoms and Suicidal Ideation among Medical Students: A Cross-Sectional Study at One Medical School in Germany.	Investigate the relationship between such personality traits and mental health outcomes among medical students.	A total of 437 medical students filled out the self-reported questionnaire. One-hundred-eighty-six medical students were excluded due to absent information or incomplete data for main studied variables. The final sample included in the analysis was 251.	Symptoms of depression and suicidal ideation are prevalent in medical students after one-year of their medical training. Personality traits can provide insight into when increased attention—or support—is needed.
12	SCIELO PSICUMEX	CHAVEZ MARQUEZ, Irma Leticia	MÉXICO 2021	ESPAÑOL	Ansiedad en universitarios durante la pandemia de COVID-19: un estudio cuantitativo.	evaluar el nivel de ansiedad en un entorno de pandemia del COVID-19 en estudiantes universitarios.	La prueba de KMO (Kaiser - Meyer - Olkin), arrojó un valor alto de 0.954, con un valor $p=0.0$ , lo cual respalda la correlación entre las variables consideradas para el procesamiento de datos con un análisis factorial de componentes principales, también se obtuvo la prueba de esfericidad de Bartlett, con un nivel de significancia de 0.0.	Los síntomas con mayor puntuación en el nivel de ansiedad detectado fueron sentirse tenso y preocupado; los que presentaron una mayor desviación estándar fueron sentirse oprimido, aturrido y alterado.

**Cont. Tabla N°1.** Caracterización de los artículos con su respectiva base de datos, año de publicación, autor, revista e idioma

N°	BASE DATOS/ REVIS- TA	AUTORES PUBLI- CACIÓN	LUGAR Y AÑO DE PU- BLICA- CIÓN	IDIO- MA	TÍTULO/ TIPO DE ESTUDIO	OBJETIVOS	RESULTADOS	CONCLUSIO- NES
13	Redalyc CINA RE- SEARCH	España NGP, Due- ñas DC, Quintero LC	CO- LOM- BIA 2019	ESPA- ÑOL	Estrés en estudian- tes de educación superior – prevalencia y conse- cuencias. Estudio descriptivo	Recopilar las conse- cuencias y prevalencia de estrés experimen- tados por los estudiantes de educación superior.	Las consecuencias generadoras de estrés, además del deterioro progresi- vo del rendimiento académico, se relacionan con el abuso de sustan- cias nocivas como el alcohol, el taba- co y conductas que pueden derivar en la depresión.	El estrés en estudiantes ha alcanzado niveles considerables en la pobla- ción general, se evidencia un pro- medio del 56% del evento en los estudiantes, pro- ducto del análisis estadístico de las cifras encontra- das en los artícu- los revisados.
14	Redalyc UAM Edicio- nes	Valencia NMR, Calderón MAC, Navarrete MML	ES- PAÑA 2022	ESPA- ÑOL	Influencia del mindful- ness en el estrés aca- démico de estudiantes univer- sitarios. Estudio do- cumental	Analizar la influencia del mindfulness en el estrés académico de estudiantes universitarios.	La transformación de la dinámi- ca educativa universitaria a la modalidad virtual en el 2020 y el confinamiento voluntario por el covid-19 de los es- tudiantes, pueden ser factores de estrés académico; pero también cómo se afronta dicho estrés.	A partir del 2020 los estudiantes se vieron some- tidos a múltiples estresores adicionales que conlleva a elevar dicho estrés a los más altos niveles.

**Cont. Tabla N°1.** Caracterización de los artículos con su respectiva base de datos, año de publicación, autor, revista e idioma

N°	BASE DATOS/ REVISIÓN	AUTORES PUBLICACIÓN	LUGAR Y AÑO DE PUBLICACIÓN	IDIOMA	TÍTULO/ TIPO DE ESTUDIO	OBJETIVOS	RESULTADOS	CONCLUSIONES
15	Google Académico REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación	Linares Marta, Espejo Tamara, Puertas Pilar, Chacón Ramón	ESPAÑA 2018	ESPAÑOL	Los Estudios Universitarios y el Mindfulness. Una Revisión Sistemática Estudio transversal	El objetivo de mejora buscado, el número de trabajos según el país de procedencia y los instrumentos de medida utilizados, que abordan el mindfulness.	Las experiencias narradas por nuestros informantes refuerzan la idea de la decisión de abandonar la escolaridad como resultado de un proceso de desenganche progresivo.	La aproximación al tema del fracaso y abandono escolar a través de las historias de vida deja entrever una trama de intereses cruzados que no atienden a una misma lógica compartida por todos los actores.
16	Google Académico Electronic Journal of Research in Educational Psychology	Leon-Hernandez A, Gonzalez-Escobar S, Fuentes N, Barcela-Egiarte B	MÉXICO 2019	ESPAÑOL	Estrés, autoeficacia, rendimiento académico y resiliencia en adultos emergentes Estudio transversal	Explorar si el estrés académico, la autoeficacia académica y el rendimiento académico son variables relacionadas con la resiliencia y contrastar las variables estudiadas.	Se observan niveles de estrés académico moderados; autoeficacia académica percibida satisfactoria; el rendimiento académico es moderado y un nivel moderado de resiliencia. Las correlaciones son moderadas, bajas y estadísticamente significativas.	Cuando aumentan los niveles de estrés académico, la resiliencia disminuye. A medida que la autoeficacia académica es más satisfactoria, aumenta el rendimiento académico y la resiliencia; puesto que hay una relación directa entre variables.



**Cont. Tabla N°1.** Caracterización de los artículos con su respectiva base de datos, año de publicación, autor, revista e idioma

N°	BASE DATOS/ REVISITA	AUTORES PUBLICACIÓN	LUGAR Y AÑO DE PUBLICACIÓN	IDIOMA	TÍTULO/ TIPO DE ESTUDIO	OBJETIVOS	RESULTADOS	CONCLUSIONES
17	SCIELO Sociedad chilena de psicología	Oblitas, Soto, D, Anicama, JC, Arana A.	CHILE 2019	ESPAÑOL	Influencia del mindfulness en el estrés académico de estudiantes universitarios: Estudio controlado. Estudio Cuasiexperimental.	El propósito del estudio fue evaluar la incidencia de un programa de ocho semanas del mindfulness en la reducción del estrés académico en una muestra de 54 estudiantes universitarios, con grupo de control aleatorio, y con medidas de pre-post prueba utilizando el Inventario CISCO de Estrés Académico.	Los índices de fiabilidad $\alpha_1$ y $\alpha_2$ de cada dimensión del grupo control para las medidas pretest y posttest de los reactivos Inquietudes que más preocupan de ocho preguntas son de 0.705 y 0.846, respectivamente, los que indican que los reactivos tienen un alto grado de confiabilidad; lo mismo para las Reacciones físicas de seis reactivos con índices de 0.832 y 0.721, tienen un alto grado de confiabilidad; de igual forma para las Reacciones Psicológica de cinco reactivos con índices de 0.848 y 0.720 tienen un alto grado de confiabilidad.	A modo de conclusión, y teniendo en cuenta la revisión de la literatura y los hallazgos del estudio, indicamos que existen resultados contradictorios sobre los beneficios del mindfulness en el ámbito universitario, a favor y en contra; y a pesar de que nuestro hallazgo se ubica en la falta de incidencia de la atención plena en la reducción del estrés académico, consideramos que el dato no se debe tomar en forma concluyente, que haría falta seguir investigando.

**Cont. Tabla N°1.** Caracterización de los artículos con su respectiva base de datos, año de publicación, autor, revista e idioma

N°	BASE DATOS/ REVIS-TA	AUTORES PUBLI-CACIÓN	LUGAR Y AÑO DE PU-BLICA-CIÓN	IDIO-MA	TÍTULO/ TIPO DE ESTUDIO	OBJETIVOS	RESULTADOS	CONCLUSIO-NES
18	Google Académico Universidad Nacional del Chimbo-razo	Guevara. A, Quelal A.	ECUA-DOR 2020	ESPA-ÑOL	Estrés académico y las estrategias de afrontamiento en la carrera de psicología educativa de la facultad de ciencias de la educación humanas y tecnologías de la universidad nacional de Chimborazo. período abril- agosto 2019 Estudio cuantitativo	Objetivo General. Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de Psicología Educativa. Período Abril - agosto 2019.	La mayoría se encuentran en un nivel medio de estrés, estas personas tienden a tener una reacción normal frente a las diversas exigencias y demandas que se presentan en la Universidad, esta reacción permite al estudiante estar activo para responder con eficacia y conseguir sus metas y objetivos, algo similar sucede con los estudiantes que presentan niveles bajos de estrés debido a que este permite incrementar la concentración, mejorar su capacidad de aprendizaje y aumenta la memoria a esto se lo llama euestrés o estrés bueno.	Los estudiantes presentan ciertos niveles de estrés académico, es así que el 16,1% muestran un nivel alto, el 73,2% un nivel medio y el 10,7% un nivel bajo. Por lo tanto se puede verificar que predomina en los estudiantes el nivel medio, esto quiere decir que la mayoría de alumnos tienden a tener una reacción normal frente a las diversas exigencias y demandas que se presentan en la Universidad, esta reacción permite al estudiante estar activo para responder con eficacia y conseguir sus metas y objetivos, algo similar sucede con los estudiantes que presentan niveles bajos de estrés.

**Cont. Tabla N°1.** Caracterización de los artículos con su respectiva base de datos, año de publicación, autor, revista e idioma

N°	BASE DATOS/ REVIS-TA	AUTORES PUBLI-CACIÓN	LUGAR Y AÑO DE PU-BLICA-CIÓN	IDIO-MA	TÍTULO/ TIPO DE ESTUDIO	OBJETIVOS	RESULTADOS	CONCLUSIO-NES
19	Dialnet Enfermería global	Valdez, Y, Marantes R, Correa S, Hernández R, Enríquez I, Quintana M.	MÉ-XICO 2022	ESPA-ÑOL	Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería Estudio correlacional	Determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la Licenciatura en Enfermería en Instituciones de Educación Superior (IES) de Ciudad Obregón, Sonora.	El 74.4% de la muestra fueron mujeres y el 25.6% hombres, ambos géneros exhibieron nivel de estrés moderado (78%), la estrategia de afrontamiento reportada con mayor frecuencia fue afrontamiento activo emocional.	Los niveles más altos de estrés lo manifiestan estudiantes que cursan las materias teóricas. Se sugiere la implementación de intervenciones relacionadas al manejo adecuado del estrés.
20	Google Académic OMS	OMS	2021	ESPA-ÑOL	Depresión			
21	Google Académic UNESCO	UNESCO	2020	ESPA-ÑOL	COVID 19, Educación			

**Elaborado por:** Jaramillo T, Lucero E., Placencio F.

## DISCUSIÓN

Un estudio realizado por Valdez López en México(17), demostró que el 78% de estudiantes presentan un nivel de estrés moderado, siendo más prevalente en hombres que en mujeres, presentando un nivel más alto de estrés en estudiantes de materias teóricas. En Venezuela, un estudio llevado a cabo por Sánchez Villena (8) evidenció una tasa de 1,8% de estudiantes con niveles alarmantes de ideación suicida. Por otro lado, una investigación realizada en una universidad peruana demostró que un 52,1% de los estudiantes que presentaban estrés académico manifestaban sentimientos de ansiedad e irritabilidad, un 50,9% presentaba problemas para concentrarse, un 45,1% ansiedad y un 50% aislamiento social (13).

De acuerdo a estudios realizados por Quelal Benavides & Guevara Valle (18), el 81,25% de los estudiantes muestran estrategias positivas para el afrontamiento del estrés y el 18,75% restante utilizan estrategias negativas para afrontar el estrés, demostrando que el uso de estrategias de afrontamiento positivas tiene una relación estadísticamente significativa sobre las negativas. La divulgación de estrategias sin fundamentación científica ha empeorado la problemática, como es el caso del mindfulness, donde se ha llegado a la conclusión que no tienen un impacto de gran valor sobre el estrés académico, por lo tanto, la falta de rigor metodológico condena esta práctica por debajo de otras opciones (19).

El Mindfulness, se lo define cómo la práctica de aceptar lo que ocurre en el presente, sin criticar deliberadamente situaciones sin juicio o preferencia. Kabat-Zinn diseñó en 1979 el programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), tomando inspiración directa en la meditación budista, ofreciendo estrategias para enfrentar las circunstancias vitales, haciéndolas más llevaderas. El mindfulness considera dos componentes indispensables: primero toma en cuenta la conciencia y menciona que es implacable una atención a lo que está sucediendo en el momento presente, mientras que a la aceptación define como una mente abierta y sin prejuicios ante las nuevas experiencias y estímulos novedosos (20).

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, según varios estudios estas se encuentran divididas en dos grandes grupos, positivas, caracterizadas por mantener una acción directa y racional en busca de una solución para el problema, así como

la posibilidad de encontrar los aspectos positivos de la situación. Esencialmente, en el ámbito académico, varios estudios demostraron una afinidad superior hacia el afrontamiento activo emocional, que hace referencia a los mecanismos activos para tratar de disminuir los efectos del estrés mediante acciones como la descarga emocional, humor, aceptación, búsqueda de apoyo emocional y reformulación positiva. Por otro lado, las negativas trabajan bajo una ausencia de la aceptación del problema y una clara evasión del mismo, ocasiones en las que los estudiantes deciden afrontar emocionalmente los problemas mediante la "evasión" donde el individuo usa estrategias centradas para evadir los problemas, con la finalidad de prevenir cualquier tipo de actuación llegue a empeorar la situación. En conclusión; trata de olvidar la situación estresante (21,22).

## CONCLUSIÓN

A fin de lograr sobrellevar la presión académica, es importante que a nivel educativo se preste atención a la problemática del estrés académico, a fin de minimizar los efectos a partir de estrategias funcionales.

Resulta, por lo tanto; de suma importancia desde las instituciones de educación superior fomentar estrategias para el afrontamiento del estrés académico en los estudiantes, así como su diagnóstico oportuno y respectivo seguimiento.

## REFERENCIAS

1. Cabezas-Heredia E, Herrera-Chávez R, Ricaurte-Ortiz P, Yahuarshungo CN. Depresión, Ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del Covid 19. Revista Venezolana de Gerencia [Internet]. 28 de abril de 2021 [citado 11 de julio de 2022];26(94):603-22. Disponible en: <https://www.produccioncientificaluz.org/index.php/rvg/article/view/35763>
2. Araoz EGE, Roque MM, Ramos NAG, Uchasara HJM, Araoz MCZ. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica [Internet]. 2021 [citado 22 de mayo de 2022];40(1):88-93. Disponible en: <https://www.proquest.com/docview/2545668180/abstract/10998806865E47E3PQ/5>
3. Naciones Unidas. La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19 [Internet]. REPOSITORIO DIGITAL Comisión Económica para América Latina y el Caribe. 2020 [citado 22 de mayo de 2022]. Disponible en: [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/S2000510\\_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/S2000510_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
4. Atochero AV, Pérez-López E, Rivero SC. Educación a distancia en tiempos de COVID-19: Análisis desde la perspectiva de los estudiantes universitarios. RIED Revista Iberoamericana de Educación a Distancia [Internet]. 2021 [citado 18 de julio de 2022];24(1):331-50. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=331464460016>
5. Espinosa-Castro JF, Hernández-Lalinde J, Rodríguez JE, Chacín M, Bermúdez-Pirela V. Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica [Internet]. 2020 [citado 14 de julio de 2022];39(1):63-9. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/559/55969798011/html/>
6. Organización Mundial de la Salud. Depresión [Internet]. 2021 [citado 4 de julio de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

7. Ramos MFS, Cocotle JIL, Zamora MECM. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia: de la Universidad Autónoma de Aguascalientes* [Internet]. 2020 [citado 4 de julio de 2022];(79):75-83. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7689029>
8. Sánchez Villena A. RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO E IDEACIÓN SUICIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica [Internet]. 2018 [citado 22 de mayo de 2022];15(1):27-38. Disponible en: [https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-15-1-9\\_0.pdf](https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-15-1-9_0.pdf)
9. León A, González-Escobar S, Fuentes N, Barcelata B. Estrés, autoeficacia, rendimiento académico y resiliencia en adultos emergentes. *Electronic Journal of Research in Education Psychology* [Internet]. 1 de abril de 2019;17:129. Disponible en: [https://www.researchgate.net/profile/Blanca-Barcelata/publication/332325403\\_Estres\\_autoeficacia\\_rendimiento\\_academico\\_y\\_resiliencia\\_en\\_adultos\\_emergentes/links/5d52113fa6fdcc370a90e1e3/Estres-autoeficacia-rendimiento-academico-y-resiliencia-en-adultos-emergentes.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Blanca-Barcelata/publication/332325403_Estres_autoeficacia_rendimiento_academico_y_resiliencia_en_adultos_emergentes/links/5d52113fa6fdcc370a90e1e3/Estres-autoeficacia-rendimiento-academico-y-resiliencia-en-adultos-emergentes.pdf)
10. Chow WS, Schmidtke J, Loerbroks A, Muth T, Angerer P. The Relationship between Personality Traits with Depressive Symptoms and Suicidal Ideation among Medical Students: A Cross-Sectional Study at One Medical School in Germany. *Int J Environ Res Public Health*. 11 de julio de 2018;15(7):E1462.
11. Carpio CRM. Procrastinación e incremento del estrés en docentes y estudiantes universitarios frente a la educación online. *Revista Scientific* [Internet]. 5 de mayo de 2021 [citado 4 de julio de 2022];6(20):62-78. Disponible en: [https://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista\\_Scientific/article/view/606](https://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/article/view/606)
12. Portilla FEP, Galván DAC, Blandón KMH, Silva MFR, Chaustre JAJ, León MAA. Depresión, ansiedad y estrés: Una situación en estudiantes de Enfermería en una Universidad Pública. 16 de abril [Internet]. 2020 [citado 11 de julio de 2022];59(278):1-5. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=97920>

13. Maquera Payva ME. Depresión y estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno - 2019. Universidad Nacional del Altiplano [Internet]. 17 de enero de 2020 [citado 11 de julio de 2022]; Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/13643>
14. González LZT, Guevara EG, Nava MG, Estala MAC, García KYR, Peña EGR. Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de nuevo ingreso a la educación superior. Rev Salud Publica Nutr [Internet]. 11 de enero de 2019 [citado 11 de julio de 2022];17(4):41-7. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=84412>
15. Chávez Márquez IL. Ansiedad en universitarios durante la pandemia de COVID-19: un estudio cuantitativo. Psicumex [Internet]. diciembre de 2021 [citado 14 de julio de 2022];11. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2007-59362021000100113&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2007-59362021000100113&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
16. España NGP, Dueñas DC, Quintero LC. Estrés en estudiantes de educación superior –prevalencia y consecuencias. CINA RESEARCH [Internet]. 21 de diciembre de 2019 [citado 14 de julio de 2022];3(3):32-40. Disponible en: <https://journals.uninavarra.edu.co/index.php/cinaresearch/article/view/186>
17. Valdez López YC, Marentes Patrón RA, Correa Valenzuela SE, Hernández Pedroza RI, Enríquez Quintero ID, Quintana Zavala MO, et al. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. Enfermería Global. 2022;21(65):248-70.
18. Quelal Benavides AJ, Guevara Valle AA. ESTRÉS ACADÉMICO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO. PERÍODO ABRIL- AGOSTO 2019. 20 de enero de 2020 [citado 18 de julio de 2022]; Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/6352>
19. Oblitas Guadalupe LA, Soto Vásquez DE, Anicama Gómez JC, Arana Sánchez AA, Oblitas Guadalupe LA, Soto Vásquez DE, et al. Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio



- controlado. *Terapia psicológica* [Internet]. agosto de 2019 [citado 18 de julio de 2022];37(2):116-28. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0718-48082019000200116&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0718-48082019000200116&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
20. Viciano V, Revelles ABF, Linares M, Espejo T, Puertas P, Chacón R. Los Estudios Universitarios y el Mindfulness. Una Revisión Sistemática. *REICE Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación* [Internet]. 1 de enero de 2018 [citado 14 de julio de 2022];16(1). Disponible en: <https://revistas.uam.es/reice/article/view/9069>
  21. Cobiellas Carballo LI, Anazco Hernández A, Góngora Gómez O, Cobiellas Carballo LI, Anazco Hernández A, Góngora Gómez O. Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina. *Educación Médica Superior* [Internet]. junio de 2020 [citado 11 de julio de 2022];34(2). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0864-21412020000200015&lng=es&nrm=iso&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-21412020000200015&lng=es&nrm=iso&tlng=pt)
  22. Lopez EG, Chiyong IE. Rendimiento académico y deserción de estudiantes universitarios de un curso en modalidad virtual y presencial. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia* [Internet]. 2021 [citado 22 de mayo de 2022];24(2):189-202. Disponible en: <https://www.proquest.com/docview/2535896481/abstract/3BD2FFC7444142B2PQ/2>





## SECCIÓN III

# REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DE AGUA Y ALTERACIONES HIDROELECTROLÍTICAS

- **CAPÍTULO VI**  
Necesidades basales hídricas y conceptos básicos -  
Revisión Bibliográfica
- **CAPÍTULO VII**  
Distribución del agua corporal y su importancia para  
una adecuada Hidratación y Funcionamiento del cuerpo  
humano - Revisión bibliográfica
- **CAPÍTULO VIII**  
Requerimientos Hídricos enfocados en grupos etáreos -  
Revisión sistemática
- **CAPÍTULO IX**  
Aspectos fundamentales de la Acidosis metabólica -  
Revisión bibliográfica

