PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE MANABÍ
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

TRABAJO DE TITULACIÓN

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE ESTRÉS ACADÉMICO EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR LATINOAMERICANA: UNA MIRADA DESDE LA PSICOLOGÍA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

PSICOLOGÍA DE LA SALUD EN EL CONTEXTO EDUCATIVO.

SUBLÍNEA DE INVESTIGACIÓN

ESTRÉS ACADÉMICO Y ADAPTACIÓN UNIVERSITARIA O SALUD MENTAL EN EL CONTEXTO EDUCATIVO SUPERIOR.

PREVIO AL TÍTULO DE

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

AUTOR

VILLACIS INTRIAGO ALEJANDRO JAVIER

TUTORA

ELIANA TAMARA TORO LOOR MGS

PORTOVIEJO, SEPTIEMBRE 2026

Certificación del Tutor de Trabajo de Integración Curricular

Mgs. Eliana Tamara Toro Loor, docente la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Manabí.

CERTIFICO:

En mi calidad de tutor del Trabajo de Integración Curricular, certifico haber revisado el presente manuscrito de investigación, el cual que se ajusta a las normas vigentes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Manabí, cumpliendo la Normativa del Trabajo de Integración Curricular; en consecuencia, es apto para su presentación y sustentación.

Portoviejo, viernes 18 de septiembre de 2026

Atentamente,

Mgs. Eliana Tamara Toro Loor

Acta de Aprobación del Trabajo de Integración Curricular

El Tribunal examinador aprueba el Trabajo de Integración Curricular titulado "REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE ESTRÉS ACADÉMICO EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR: UNA MIRADA DESDE LA PSICOLOGÍA" en nombre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Manabí.

Mgs. Tamara Toro Loor	Mgs. Eva Ganzocho Macias	Mgs. Sarai García Guerra
Lector 1/Tutor	**Lector 2**	**Lector 3**

Declaración de Originalidad

Este manuscrito no contiene ningún tipo de material que ha sido aceptado para la obtención de un título universitario en otra institución, excepto en forma de información de soporte que ha sido debidamente citada. Este trabajo es de total responsabilidad del autor, quien declara bajo juramento que ninguna sección de este trabajo de integración curricular infringe los derechos de otros autores.

Portoviejo, viernes 18 de septiembre de 2026

Alejandro Javier Villacis Intriago

CI. 1313460006

Declaración sobre Derechos de Autor

Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a distribuir este manuscrito de investigación en medios físicos y electrónicos con el fin de promover la divulgación de mis resultados a la comunidad científica y a la sociedad en general. Adicionalmente, autorizo el uso de los contenidos de esta investigación como bibliografía para fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, citando como fuente al autor de este trabajo.

Portoviejo, viernes 18 de septiembre de 2026

Alejandro Javier Villacis Intriago

CI. 1313460006

Aprobación de Defensa Oral Pública

Los miembros del Tribunal designados por el honorable Comité Académico dan por aprobado el Trabajo de Titulación "REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE ESTRÉS ACADÉMICO EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR: UNA MIRADA DESDE LA PSICOLOGÍA"**.**

Mgs. Tamara Toro Loor	Mgs. Eva Ganzocho Macias	Mgs. Sarai García Guerra
Tribunal 1/Tutor	**Tribunal 2**	**Tribunal 3**

Agradecimiento

Agradezco, a mis padres y a mi familia, por su amor, apoyo y confianza incondicional durante todo este proceso. Gracias por acompañarme en cada momento, por motivarme a continuar aun cuando las circunstancias fueron difíciles y por ser un pilar fundamental para alcanzar esta meta.

A la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Manabí, y a la Carrera de Psicología Clínica, por contribuir a mi formación académica y profesional, proporcionándome los conocimientos y experiencias que han sido fundamentales para mi crecimiento.

A mi tutora, Mgs. Eliana Tamara Toro Loor, por su orientación, paciencia y acompañamiento durante el desarrollo de este trabajo de titulación. Sus aportes y recomendaciones fueron importantes para fortalecer esta investigación.

Finalmente, agradezco a todas las personas que, de una u otra manera, estuvieron presentes durante mi formación universitaria y contribuyeron a que hoy pueda culminar esta etapa. A cada una de ellas, mi sincero agradecimiento.

Dedicatoria

Dedico este trabajo, a mis padres, por ser mi principal fuente de apoyo, por sus sacrificios, consejos y confianza a lo largo de mi formación.

A mi familia, por estar presente en los momentos de alegría y también en aquellos en los que continuar representó un desafío.

Dedico también este logro a mí mismo por haber aprendido de cada experiencia y por no rendirme.

Con cariño y gratitud, dedico este logro a todas las personas que formaron parte de mi proceso a convertirme en profesional.

Resumen

El estrés académico representa una problemática de interés para la psicología debido a su relación con el bienestar psicológico, el funcionamiento emocional, el rendimiento académico y la adaptación de los estudiantes a la educación superior. La presente investigación tuvo como objetivo analizar cómo se conceptualiza y aborda el estrés académico en estudiantes de educación superior a partir de la literatura científica latinoamericana, desde una perspectiva psicológica. De un conjunto inicial de 50 documentos, se seleccionaron 44 trabajos académicos considerando criterios de pertinencia temática, actualidad y relación con el estrés académico en estudiantes universitarios. Los resultados permitieron identificar como principales referentes teóricos el modelo transaccional de Lazarus y Folkman y el modelo sistémico-cognitivista de Barraza Macías. De igual manera, se evidenció que el estrés académico representa un fenómeno multidimensional asociado con factores académicos, personales, emocionales y contextuales. Entre sus principales manifestaciones se reconocen respuestas físicas, psicológicas y conductuales, mientras que entre las estrategias de afrontamiento destacan la planificación del tiempo, los hábitos de estudio, la regulación emocional, la búsqueda de apoyo social y las técnicas de relajación. Se concluye que el enfoque sistémico-cognitivista permite comprender integralmente la relación entre estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, constituyendo un referente pertinente para futuras investigaciones e intervenciones psicológicas en el ámbito universitario.

Palabras clave: Afrontamiento; Educación Superior; estrés académico; estudiantes universitarios; psicología.

Abstract

Academic stress represents a significant area of interest in psychology due to its relationship with psychological well-being, emotional functioning, academic performance, and students' adaptation to higher education. The objective of this study was to analyze how academic stress has been conceptualized and addressed in higher education students within the Latin American scientific literature from a psychological perspective. From an initial corpus of 50 publications, 44 academic studies were selected based on predefined criteria of topical relevance, recency, and their focus on academic stress among university students. The findings identified the Transactional Model of Stress and Coping proposed by Lazarus and Folkman and Barraza Macías' Systemic-Cognitivist Model of Academic Stress as the principal theoretical frameworks underpinning the literature. Furthermore, the evidence indicates that academic stress is a multidimensional phenomenon associated with academic, personal, emotional, and contextual factors. The most frequently reported manifestations included physical, psychological, and behavioral responses, while the principal coping strategies comprised time management, effective study habits, emotional regulation, seeking social support, and relaxation techniques. The findings further suggest that the systemic-cognitivist approach provides a comprehensive framework for understanding the interaction among stressors, symptoms, and coping strategies, making it a valuable theoretical foundation for future research and psychological interventions in higher education settings.

Keywords: coping, higher education, academic stress, university students, psychology

Tabla de contenido

Resumen **9**

Abstract **10**

Introducción **13**

Objetivos **16**

Objetivo General **16**

Objetivos Específicos **16**

Aportes y valor de la investigación **16**

Capítulo I. Marco Teórico **19**

Antecedentes **19**

Estado del arte **21**

Fundamento teórico **25**

Modelos teóricos del estrés **25**

Conceptualización del estrés académico **29**

Manifestaciones del estrés académico **32**

Estresores académicos en la educación superior **35**

Capítulo II. Desarrollo Metodológico **38**

Metodología **38**

Tipo de investigación **38**

Criterios de selección de fuente **39**

Técnica **40**

Instrumento **41**

Procedimiento de la Investigación **42**

Consideraciones éticas **44**

Subtemas o categorías desarrolladas de manera organizada **46**

Capítulo III. Análisis de resultados de la revisión bibliográfica 51

Análisis 51

Discusión 56

Conclusiones 64

Recomendaciones 66

Bibliografía 68

Anexos 74

Índice de tablas

Tabla 1.....46

Introducción

El estrés académico representa un fenómeno de creciente interés dentro del campo de la psicología, de manera particular en el contexto de la educación superior, esto se debe a su relación con el bienestar psicológico, el funcionamiento emocional, el rendimiento académico y los procesos de adaptación universitaria. Por aquello, en Ecuador, Moya et al. (2023) reportaron que el 44,4 % de los estudiantes evaluados presentó niveles moderados a altos de estrés académico, lo que denota la relevancia de analizar esta problemática dentro del contexto universitario. En este escenario, el ingreso a la educación superior representa una etapa de transición que se caracteriza por nuevas exigencias académicas, mayores niveles de autonomía, cambios en las dinámicas sociales y la necesidad del desarrollo de recursos personales para el afrontamiento de las demandas propias de la formación universitaria.

De esta manera, desde una perspectiva psicológica, el estrés no puede llegar a comprenderse de manera única como una respuesta generada por acontecimientos externos, sino como un proceso dinámico que surge de la interacción entre las características del individuo y las demandas de su entorno. En este sentido, el modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1987) plantea que la experiencia de estrés depende, en gran medida, de la valoración cognitiva que realiza la persona sobre una situación y de los recursos que percibe disponibles para afrontarla. Esta perspectiva permite comprender por qué una misma demanda académica puede generar respuestas diferentes entre estudiantes, dependiendo de factores personales, emocionales, cognitivista y contextuales.

En el ámbito universitario, las investigaciones revisadas lograron identificar como principales factores asociados al estrés académico la sobrecarga de tareas, las evaluaciones, la presión por el rendimiento, la falta de tiempo y las dificultades relacionadas con la adaptación a las exigencias institucionales. De igual manera se llega a reconocer la influencia de factores personales y psicológicos, como lo pueden ser la regulación emocional, las habilidades de

afrontamiento, la autoestima y el apoyo social. Puesto que, de acuerdo con Moya et al. (2023) y Pinto et al. (2022) estas condiciones pueden llegar a relacionarse con dificultades en el proceso de adaptación universitaria y con afectaciones en el bienestar personal y emocional de los estudiantes.

Las manifestaciones del estrés académico pueden llegar a presentarse en diferentes dimensiones del funcionamiento psicológico y físico. Entre ellas se encuentran: la ansiedad, irritabilidad, dificultades de concentración, fatiga, alteraciones del sueño, desmotivación y cambios en los hábitos de estudio. La literatura también denota que, cuando las demandas académicas son percibidas como excesivas y los recursos de afrontamiento resultan insuficientes, el estrés puede ser asociado con dificultades en el rendimiento académico y con consecuencias relevantes para el bienestar psicológico. En estudiantes universitarios de nuevo ingreso, por ejemplo, se han identificado síntomas de estrés asociados con ansiedad y dificultades emocionales (Lobos et al., 2023).

De igual manera, investigaciones recientes han explorado intervenciones psicológicas como el mindfulness, cuyos resultados evidencian efectos favorables en la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios (Farfán et al., 2023).

En el contexto latinoamericano, aunque existe una producción científica considerable sobre el estrés académico, los estudios presentan diversidad en relación con sus enfoques teóricos, metodológicos, poblaciones y variables analizadas. Esta diversidad hace necesario sistematizar y analizar de manera crítica los conocimientos disponibles para identificar las principales formas en que el fenómeno ha sido conceptualizado y abordado desde la psicología. En el contexto ecuatoriano, además, se han logrado identificar investigaciones que reportan niveles moderados de estrés académico y dificultades relacionadas con la adaptación universitaria, lo que evidencia la pertinencia de continuar fortaleciendo la investigación sobre esta problemática.

En este sentido, la presente investigación es desarrollada como una revisión bibliográfica de carácter cualitativo, descriptivo y analítico, que se orienta a la examinación de la literatura científica existente sobre el estrés académico en la educación superior desde una perspectiva psicológica. La revisión se sustenta en el análisis de artículos científicos, libros, tesis y documentos académicos, y considera, de manera excepcional, que presentan relevancia teórica para la comprensión del fenómeno. Para el desarrollo del estudio se realizó una búsqueda en bases de datos académicas y repositorios universitarios, mediante términos relacionados con estrés académico, educación superior, psicología educativa, salud mental y estudiantes universitarios.

A partir de esta revisión, la investigación busca responder a la pregunta: ¿Cómo se conceptualiza y aborda el estrés académico en la educación superior desde la literatura científica latinoamericana? En relación con esta interrogante, el objetivo general consiste en analizar cómo se conceptualiza y aborda el estrés académico en la educación superior a partir de la literatura científica latinoamericana. De manera específica, se pretende describir los modelos teóricos utilizados para estudiar el estrés académico en Latinoamérica e identificar su abordaje desde el enfoque sistémico-cognitivista.

La relevancia de esta revisión radica en que permite integrar los principales aportes teóricos y empíricos disponibles sobre el estrés académico, identificando factores asociados, manifestaciones, consecuencias y estrategias de afrontamiento. De igual manera, sus resultados pueden contribuir al fortalecimiento del conocimiento dentro de la psicología y servir como sustento teórico para futuras investigaciones e intervenciones orientadas a la promoción del bienestar psicológico y la salud mental en estudiantes universitarios. De esta manera, el estudio busca aportar una visión integral del estrés académico como un fenómeno

psicológico complejo, condicionado por la interacción entre las demandas del contexto educativo y los recursos personales que poseen los estudiantes para afrontarlas.

Objetivos

Objetivo General

Analizar cómo se conceptualiza y aborda el estrés académico en la educación superior a partir de la literatura científica latinoamericana, desde una perspectiva psicológica.

Objetivos Específicos

- Describir los modelos teóricos utilizados para estudiar el estrés académico en Latinoamérica.
- Identificar el abordaje del estrés académico en Latinoamérica desde el enfoque sistémico-cognitivista.

Aportes y valor de la investigación

La presente investigación adquiere valor dentro del campo de la psicología y de la educación superior porque permite la sistematización y el análisis de los principales aportes científicos relacionados con el estrés académico en estudiantes universitarios, reconociéndolo de esta manera como un fenómeno psicológico complejo que no depende de manera exclusiva de las exigencias del entorno educativo, sino también de la manera en que los estudiantes valoran dichas demandas y de los recursos personales que poseen para afrontarlas. Desde esta perspectiva, la revisión bibliográfica se alinea con el fortalecimiento de la comprensión del estrés académico a partir de la interacción entre factores académicos, personales, emocionales y contextuales.

En el ámbito teórico, la investigación aporta una organización y síntesis de los principales modelos y enfoques utilizados para explicar el estrés académico en Latinoamérica, dando importancia al enfoque sistémico-cognitivista. El análisis de la literatura permite el

reconocimiento de los conceptos centrales asociados con el fenómeno, sus factores desencadenantes, sus principales manifestaciones y las consecuencias que puede llegar a generar sobre el bienestar psicológico y el desempeño académico. De esta manera, la investigación favorece una comprensión integral del estrés académico y evita reducirlo de manera única a una respuesta individual frente a las exigencias universitarias.

En el ámbito académico y científico, el valor de la investigación radica en la integración crítica de estudios desarrollados en diferentes contextos latinoamericanos. La revisión permitió la identificación de coincidencias y diferencias entre las investigaciones analizadas, así como las principales tendencias en el estudio del estrés académico, sus factores asociados y las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes. El proceso de selección y análisis de las fuentes permitió organizar la evidencia disponible en categorías temáticas y establecer relaciones entre los diferentes aportes teóricos y empíricos, generando una visión global del fenómeno desde la psicología.

En el ámbito práctico, los resultados de la revisión pueden llegar a constituir un referente para profesionales de la psicología, docentes y autoridades de instituciones de educación superior, al proporcionar elementos que permitan el reconocimiento de factores de riesgo y manifestaciones relacionadas con el estrés académico. Esta información puede servir como sustento para el diseño y fortalecimiento de acciones de prevención, orientación y acompañamiento psicológico dirigidas a estudiantes universitarios, mediante estrategias relacionadas con el afrontamiento, la regulación emocional, la organización del tiempo, el apoyo social y el desarrollo de recursos psicológicos.

De igual forma, la investigación posee un aporte institucional y preventivo, esto se debe a que la comprensión de los factores asociados al estrés académico puede llegar a favorecer la implementación de acciones que se encuentran orientadas a la promoción del bienestar psicológico y la salud mental dentro de las universidades. Mientras que, la evidencia

revisada muestra que el estrés académico puede llegar a relacionarse con ansiedad, irritabilidad, agotamiento emocional, dificultades de concentración y afectaciones en el desempeño académico, por lo que su abordaje requiere considerar tanto las condiciones académicas como los recursos psicológicos de los estudiantes.

En el ámbito práctico, los hallazgos de la investigación pueden servir como referencia para el desarrollo de estrategias de prevención e intervención dirigidas a estudiantes universitarios, tales como programas de manejo del estrés, fortalecimiento de estrategias de afrontamiento, organización del tiempo y promoción de recursos psicológicos. Estas acciones pueden contribuir a la identificación temprana de manifestaciones asociadas al estrés académico y al establecimiento de mecanismos de acompañamiento que favorezcan el bienestar psicológico, la adaptación a la educación superior y el desempeño académico.

En consecuencia, el valor de esta investigación se encuentra también en su proyección para futuras investigaciones, ya que la sistematización de la literatura permite la identificación de aspectos que requieren mayor profundización científica, particularmente en el contexto latinoamericano y ecuatoriano. Los resultados pueden servir como antecedente para estudios posteriores de carácter descriptivo, correlacional o aplicado que permitan evaluar el estrés académico en poblaciones universitarias específicas y diseñar intervenciones psicológicas basadas en evidencia.

Capítulo I. Marco Teórico

Antecedentes

El estrés académico representa una problemática de interés dentro del ámbito de la psicología y la educación superior, debido a su relación con el bienestar psicológico, emocional y académico de los estudiantes. La literatura revisada denota que las exigencias propias del contexto universitario pueden generar respuestas de estrés cuando son percibidas como difíciles de afrontar o cuando los recursos personales del estudiante resultan insuficientes para responder adecuadamente a dichas demandas.

Por aquello, la literatura ayuda a reconocer que la población universitaria se encuentra expuesta a diferentes exigencias académicas que pueden generar períodos de mayor tensión y demanda psicológica. En este contexto, los estudiantes deben responder a actividades académicas, evaluaciones y desafíos propios del proceso formativo, utilizando recursos personales para afrontar dichas exigencias, y a la existencia de períodos particularmente estresantes dentro de la actividad estudiantil, caracterizados por las exigencias y demandas del sistema educativo.

Estos antecedentes permiten comprender que el estrés académico no constituye únicamente una reacción ante una actividad específica, sino que puede desarrollarse a partir de la interacción entre las exigencias educativas y los recursos psicológicos disponibles para afrontarlas. Por tanto, el análisis del fenómeno requiere considerar tanto las características del contexto académico como la percepción y capacidad de respuesta del estudiante.

Por otra parte, en Suramérica las investigaciones revisadas han identificado diferentes situaciones académicas relacionadas con la aparición de estrés en estudiantes universitarios. Martínez (2019), en una investigación desarrollada en una universidad de Lima, Perú, se identificó como principales factores estresores las evaluaciones de los profesores, la sobrecarga de tareas y trabajos y las exigencias relacionadas con las evaluaciones de los

cursos. Estos resultados muestran que las demandas académicas constituyen uno de los principales elementos asociados con la experiencia de estrés dentro de la educación superior.

De igual manera, Pinto et al. (2022), en una investigación desarrollada en una universidad de La Guajira, Colombia, señalaron que tanto las condiciones externas del entorno como los factores internos del individuo pueden incidir en el rendimiento y en el estado emocional de los estudiantes. Entre los aspectos considerados se encuentran los comportamientos en clase, la asistencia, el interés por los contenidos, la calidad de los trabajos, el entorno residencial, la procedencia y las condiciones socioeconómicas.

Entre los factores internos se pueden identificar aquellos relacionados con el comportamiento y la participación del estudiante en el proceso educativo, como el comportamiento en clase, la asistencia, el interés por los contenidos y la calidad de los trabajos; mientras que entre los factores externos se encuentran las condiciones contextuales en las que se desenvuelve el estudiante, como el entorno residencial, la procedencia y las condiciones socioeconómicas. Esta diferenciación permite la comprensión de que el desempeño y bienestar estudiantil no dependen exclusivamente de las características individuales, sino también de las condiciones sociales y contextuales que rodean al estudiante.

En Ecuador también se han desarrollado investigaciones orientadas a identificar la presencia y las características del estrés académico en estudiantes universitarios. Moya et al. (2023), en un estudio realizado en una universidad pública ecuatoriana, determinaron la presencia de niveles moderados de estrés académico, identificando dificultades relacionadas con el progreso y la adaptación del estudiante al contexto universitario.

De igual manera, Díaz et al. (2025) identificaron, en estudiantes de la Carrera de Educación Básica, factores generadores de estrés relacionados con la sobrecarga de tareas, el

tipo de trabajos solicitados por los docentes, las formas de evaluación y el tiempo limitado para cumplir con las actividades académicas.

En la provincia de Manabí, Piloso (2024) reportó que una parte importante de los estudiantes de medicina percibía que la complejidad y las exigencias de la carrera generaban niveles importantes de estrés académico. Los resultados muestran que las características y exigencias propias de determinadas carreras pueden constituir elementos relevantes en la percepción del estrés.

En conjunto, los antecedentes nacionales revisados evidencian la presencia del estrés académico dentro de la educación superior ecuatoriana y permiten reconocer como factores recurrentes la carga académica, las evaluaciones, el tiempo disponible y las exigencias propias del proceso formativo.

Estado del arte

La literatura científica latinoamericana permite denotar que el estrés académico representa un fenómeno recurrente en la educación superior y que su aparición se encuentra relacionada con las demandas propias del proceso formativo. Sin embargo, los estudios revisados no se encargan de abordar el fenómeno desde una única perspectiva, sino que identifican diferentes factores académicos, personales y contextuales que intervienen en su desarrollo. Esta diversidad permite la comprensión de cómo el estrés académico no depende de manera exclusiva de la cantidad de actividades que debe realizar el estudiante, sino también de la manera en que dichas exigencias son percibidas y afrontadas.

Esta consideración permite relacionar los hallazgos sobre los factores académicos con las respuestas psicológicas que pueden experimentar los estudiantes. En consecuencia, la presencia de sobrecarga, evaluaciones, presión y otras demandas universitarias adquiere relevancia no solo por su existencia, sino por las contestaciones que pueden generar cuando son percibidas como difíciles de afrontar (Barranco et al., 2024).

En relación al estrés académico, este puede ser entendido desde diferentes perspectivas teóricas, entre las que destacan el modelo transaccional del estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman (1987) y el modelo sistémico-cognoscitivista de Barraza. Por ende, Lazarus y Folkman (1987) se encargan de definir el estrés como un proceso dinámico que surge de la interacción entre la persona y su entorno, en el cual se reconoce la importancia de la valoración que realiza el individuo sobre las demandas a las que se encuentra expuesto y los recursos que considera disponibles para afrontarlas.

Desde esta perspectiva, una situación no genera estrés de manera única por sus características objetivas, sino por la interpretación que realiza la persona respecto de su significado y de su capacidad para responder ante ella. De esta manera, el estrés académico puede llegar a entenderse a partir de las exigencias propias del contexto educativo, como evaluaciones, trabajos, exposiciones, sobrecarga de actividades o presión por el rendimiento.

Estas demandas pueden ser valoradas de manera diferente por cada estudiante, dependiendo de sus recursos personales, sociales y contextuales. Por ello, una misma exigencia académica puede generar niveles distintos de estrés entre estudiantes, debido a que la experiencia depende tanto de la demanda percibida como de la valoración que realiza cada individuo sobre sus posibilidades de afrontamiento.

Por otro lado, Barraza (2006) desarrolla el modelo sistémico-cognoscitivista del estrés académico, orientado de manera específica a explicar las experiencias de los estudiantes dentro del contexto educativo. El autor plantea que el estrés académico representa un proceso sistémico, adaptativo y psicológico que se presenta cuando el estudiante percibe determinadas demandas académicas como estresores.

Este modelo identifica tres componentes de suma importancia los cuales son los estresores, que corresponden a las demandas académicas percibidas como amenazantes o desafiantes; los síntomas, que representan las respuestas físicas, psicológicas y

comportamentales; y las estrategias de afrontamiento, mediante las cuales el estudiante procura enfrentar las demandas y recuperar el equilibrio perdido.

Por consiguiente, la diferencia entre ambos planteamientos se encuentra en el nivel de especificidad con el que explican el fenómeno. Ya que, los primeros autores proponen una explicación general del estrés basada de manera principal en la valoración cognitiva de las demandas y en los recursos de afrontamiento disponibles, por lo que su modelo puede aplicarse a diferentes situaciones de la vida.

Mientas que, Barraza (2006), toma elementos de esta concepción y los contextualiza de manera específica en el ámbito académico, permitiendo la identificación de manera concreta las demandas educativas que actúan como estresores, las manifestaciones que experimenta el estudiante y las estrategias que emplea para afrontar dichas situaciones. De esta manera, el modelo de Lazarus y Folkman (1987) explica de manera principal el proceso psicológico de valoración y afrontamiento, mientras que Barraza estructura este proceso dentro de las particularidades del contexto educativo.

Por aquello, al integrar los estudios revisados, se observa una coincidencia importante, la cual consiste en que el estrés académico es un fenómeno de carácter multidimensional. Donde el autor Martínez (2019) enfatiza las evaluaciones y la sobrecarga de tareas; Pinto et al. (2022) incorporan factores internos y externos; Moya et al. (2023) relacionan el fenómeno con la adaptación universitaria; Díaz et al. (2025) destacan la carga de trabajo, las evaluaciones y la disponibilidad de tiempo; mientras que Piloso (2024) denota la influencia de la complejidad y exigencias propias de una carrera universitaria.

En conjunto, estos aportes muestran que no existe un único factor capaz de explicar la experiencia de estrés académico, sino una interacción de demandas educativas y condiciones personales y contextuales.

Esta coincidencia entre los estudios revisados permite el establecimiento de una relación directa con los modelos psicológicos que explican el estrés. De manera particular, los hallazgos son compatibles con una comprensión del fenómeno basada en la interacción entre las demandas del entorno y los recursos del individuo para afrontarlas. Desde esta perspectiva, los resultados de las investigaciones no deben interpretarse únicamente como una enumeración de factores estresores, sino como evidencia de un proceso en el que las demandas académicas son percibidas, valoradas y afrontadas de diferentes maneras por los estudiantes (Pérez et al., 2021).

A partir de esta revisión, se identifica además un vacío relacionado con la necesidad de integrar los hallazgos existentes desde una perspectiva teórica común. Si bien los estudios revisados permiten el reconocimiento de factores, manifestaciones y condiciones asociadas al estrés académico, se observa diversidad en los contextos y enfoques utilizados para analizarlo. En este sentido, resulta pertinente la profundización en los modelos teóricos que permiten explicar la relación entre estresores, respuestas psicológicas y estrategias de afrontamiento (Morales et al., 2019).

Por tanto, el aporte de la presente revisión bibliográfica consiste en articular los resultados de investigaciones desarrolladas en diferentes contextos latinoamericanos para identificar patrones comunes y diferencias en la conceptualización y abordaje del estrés académico. Esta integración permite pasar de una visión fragmentada del fenómeno a una comprensión en la que los factores académicos, personales y contextuales se relacionan con las respuestas psicológicas y las estrategias de afrontamiento. De esta manera, el estado del arte sustenta la necesidad de analizar los modelos teóricos empleados en Latinoamérica y, específicamente, de profundizar en el enfoque sistémico-cognitivista como marco para comprender el estrés académico en la educación superior (Chacha, 2020).

Fundamento teórico

Modelos teóricos del estrés

El estudio del estrés puede abordarse desde diferentes modelos teóricos que explican su origen, desarrollo y manifestaciones. Entre los principales enfoques identificados se encuentran el modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1987) y el modelo sistémico-cognoscitivista de Barraza (2008).

El primero comprende el estrés como resultado de la interacción entre la persona y el entorno, mientras que el segundo lo explica como un proceso sistémico en el que intervienen estímulos estresores, respuestas o síntomas y estrategias de afrontamiento. Estos modelos permiten comprender el estrés como un fenómeno dinámico, condicionado tanto por las demandas externas como por la interpretación y los recursos de la persona.

Uno de los enfoques más influyentes en la psicología es el modelo transaccional del estrés propuesto por Lazarus y Folkman (1987), el cual plantea que el estrés no depende únicamente de los estímulos externos, sino del proceso de interacción entre la persona y su entorno.

De acuerdo con este modelo, las personas realizan una evaluación cognitiva de las situaciones que enfrentan, valorando si estas representan una amenaza, un desafío o una situación manejable. Cuando el individuo percibe que las demandas del entorno superan sus recursos personales para afrontarlas, se produce la respuesta de estrés. En este sentido, el estrés se entiende como un proceso dinámico que depende tanto de las características del entorno como de la interpretación que el individuo realiza de dichas situaciones.

En el contexto académico, esta perspectiva permite comprender cómo los estudiantes interpretan las exigencias educativas, tales como evaluaciones, trabajos académicos o presión por el rendimiento, y cómo dichas percepciones influyen en su respuesta emocional y conductual frente a las demandas universitarias.

El modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1987) plantea que el estrés surge de la interacción dinámica entre la persona y su entorno, y no únicamente de las características de una situación externa. Desde esta perspectiva, el individuo interpreta y evalúa cognitivamente los acontecimientos según la importancia que tienen para su bienestar y los recursos que posee para enfrentarlos. Por ello, una misma situación puede ser percibida como irrelevante, amenazante, desafiante o manejable, dependiendo de la interpretación personal.

El modelo distingue entre la valoración primaria y la valoración secundaria. En la primera, la persona determina si una situación representa una amenaza, un daño o una pérdida, o un desafío. En la segunda, evalúa sus capacidades, conocimientos, habilidades, apoyo social y alternativas disponibles para responder a la demanda. A partir de estas valoraciones, se desarrollan estrategias de afrontamiento, que pueden estar dirigidas a resolver o modificar el problema o a regular las emociones que genera. Estas estrategias pueden cambiar según las características de la situación y los recursos percibidos.

En el ámbito académico, este modelo permite comprender que las evaluaciones, trabajos, sobrecarga de tareas, presión por el rendimiento y falta de tiempo no producen estrés de manera automática, sino en función de cómo son interpretados por los estudiantes y de los recursos que consideran tener para afrontarlos. Así, cuando las demandas académicas son percibidas como superiores a las capacidades personales, pueden aparecer respuestas emocionales, cognitivas y conductuales asociadas al estrés académico.

Dentro de los enfoques específicos para el estudio del estrés académico, uno de los modelos más utilizados es el modelo sistémico-cognitivista propuesto por Barraza Macías (2006). Este modelo plantea que el estrés académico debe entenderse como un proceso sistémico, adaptativo y psicológico que surge cuando el estudiante percibe determinadas demandas del entorno educativo como estresores.

Según este enfoque, el estrés se compone de tres elementos principales: los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento. Los estresores corresponden a las demandas o situaciones del contexto académico que son percibidas como desafiantes o amenazantes por el estudiante. Los síntomas representan las respuestas físicas, emocionales y conductuales que surgen como consecuencia del estrés. Finalmente, las estrategias de afrontamiento corresponden a las acciones o mecanismos que utiliza el estudiante para intentar restablecer el equilibrio frente a las demandas académicas.

Este modelo permite comprender al estudiante como un sistema abierto que interactúa de manera constante con su entorno educativo, respondiendo a las demandas académicas mediante procesos de adaptación y regulación psicológica.

Al estudiar el estrés académico, se puede abordar el tema desde distintas perspectivas teóricas que permitirían explicar su origen, desarrollo y consecuencias en el estudiante. Entre los principales modelos de estrés se encuentran el modelo transaccional del estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman (1987), el Síndrome General de Adaptación de Selye y el modelo sistémico-cognitivista del estrés académico desarrollado por Barraza (2006). Este tipo de planteamientos se entrelazan entre ellos para considerar el estrés como una respuesta directa a las demandas del entorno y a la capacidad de la persona para adaptarse a ellas, aunque se distinguen en el énfasis otorgado a los procesos fisiológicos, cognitivistas y contextuales.

El modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1987) es considerado como uno de los principales referentes para comprender y entender el estrés desde una perspectiva psicológica. Este enfoque argumenta que el estrés nace de la interacción entre la persona y su entorno, considerando la valoración que realiza el individuo acerca de los conflictos a los que se enfrenta y de los recursos disponibles para responder a ellos. En el ámbito académico, las evaluaciones, trabajos, responsabilidades y exigencias institucionales suelen llegar a ser

considerados como amenazas o desafíos, dependiendo de la forma en que lo note cada estudiante y de su percepción de capacidad para afrontarlos (Hernández-Arteaga & Sánchez Limón, 2024).

Por lo tanto, Lazarus (1991) afirma que la adaptación psicológica de las personas a las variaciones de su entorno puede ser agilizada o impedida dependiendo de factores personales, contextuales y ambientales, así como de su interrelación. Esto nos da a entender que las personas son capaces de llegar a evitar el estrés educativo de diversas formas, como, por ejemplo, una buena condición mental. Esto se debe a que, si la persona está preparada para soportar dichos cambios en el entorno educativo, sería poco probable que la persona experimentara estrés en este ámbito.

Por otra parte, el síndrome general de adaptación de Selye explicaría el estrés partiendo desde una perspectiva fisiológica. El modelo plantea que, ante la exposición a un agente estresor, el cuerpo humano atravesaría diferentes fases de respuesta: alarma, resistencia y agotamiento. Esta perspectiva permite entender que la alta exposición a estas situaciones estresantes puede generar una activación frecuente de los mecanismos de adaptación y, por lo tanto, producir consecuencias negativas para el bienestar físico y psicológico de la persona.

En este modelo de estrés, se puede contar con la capacidad de lograr adaptarse a las situaciones y evitar el estrés mediante el mejoramiento de la persona. Al momento en que el cuerpo logra adaptarse, el cuerpo de la persona conseguirá un mejor rendimiento de productividad en sus estudios y también conllevará limitar considerablemente el estrés académico.

Siguiendo con el tipo de modelo de estrés, el modelo sistémico-cognitivista de Barraza (2006) es de suma importancia debido a que trata específicamente el fenómeno del

estrés académico. Este modelo da a entender al estudiante cómo un sistema puede lograr interactuar permanentemente con las demandas del entorno educativo. Cuando dichas demandas ocasionan un desequilibrio que el estudiante capta como significativo, se produciría una respuesta de estrés que puede manifestarse por medio de síntomas físicos, psicológicos y comportamentales. Para lograr recuperar el equilibrio, el estudiante recurriría a diferentes estrategias de afrontamiento.

Estos modelos teóricos del estrés ayudan a la persona a entender cómo se generan y qué le ocasionan al individuo. Los modelos teóricos revisados permiten entender el estrés académico como un fenómeno multidimensional en el que se mezclan las características de las demandas educativas, la valoración cognitiva hecha por el estudiante, las respuestas fisiológicas y psicológicas y las estrategias utilizadas para afrontar las situaciones estresantes (Barraza, 2009).

Esta perspectiva resulta tener gran impacto para analizar la relación existente entre el estrés académico y el desempeño educativo, ya que niveles elevados o prolongados de estrés, podrían dificultar procesos relacionados con la concentración, la motivación, el aprendizaje y el cumplimiento de las responsabilidades académicas de la persona.

Conceptualización del estrés académico

El estrés puede definirse, desde el modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1987), como un proceso dinámico que surge de la interacción entre la persona y su entorno. Se presenta cuando el individuo evalúa una situación como significativa para su bienestar y considera que las demandas que esta implica pueden superar los recursos personales, sociales o materiales disponibles para afrontarla. Por tanto, el estrés no depende únicamente de la existencia de un acontecimiento externo, sino también de la interpretación que la persona realiza y de las estrategias que emplea para responder ante dicha situación.

Desde esta perspectiva, la valoración cognitiva cumple un papel fundamental en la experiencia del estrés. En primer lugar, la persona realiza una valoración primaria, mediante la cual determina si el acontecimiento es irrelevante, positivo o estresante, pudiendo percibirlo como una amenaza, una pérdida o un desafío. Posteriormente, efectúa una valoración secundaria en la que identifica sus capacidades, conocimientos, habilidades, apoyo social y alternativas de afrontamiento. La relación entre ambas valoraciones influye en las respuestas emocionales, cognitivas y conductuales que desarrolla el individuo frente a las demandas del entorno (Guerrero, 2017).

El estrés es un fenómeno ampliamente estudiado dentro de la psicología debido a su influencia en el bienestar, el funcionamiento emocional y el desempeño de las personas en diferentes contextos. En el ámbito educativo, este concepto adquiere una relevancia particular al analizar las demandas que enfrentan los estudiantes dentro de su proceso formativo. En este sentido, el estrés académico se refiere a la respuesta psicológica y fisiológica que experimentan los estudiantes cuando perciben que las exigencias del entorno educativo superan sus recursos personales para afrontarlas.

Desde esta perspectiva, el estrés académico implica un conjunto de reacciones que pueden manifestarse en diferentes niveles del funcionamiento humano. Berrío y Mazo (2011) señalan que el estrés académico puede entenderse como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual que se produce ante estímulos o eventos relacionados con las actividades académicas. Estas respuestas surgen cuando el estudiante percibe que las demandas educativas exceden su capacidad de adaptación o manejo de las situaciones académicas.

De igual manera, el estrés académico se relaciona estrechamente con las condiciones y exigencias propias del sistema educativo, tales como evaluaciones constantes, carga académica elevada, presión por el rendimiento. Estas situaciones pueden generar un

desequilibrio entre las demandas del entorno académico y los recursos personales del estudiante para responder a ellas, lo que desencadena la experiencia de estrés dentro del proceso educativo (Barraza Macías, 2008).

El estrés académico no debería entenderse solo como la presencia de actividades o dificultades académicas, sino que debería entenderse como el proceso que nace de la interacción entre las demandas del entorno educativo y la valoración que realiza el estudiante sobre su método para enfrentar dichas demandas. Por lo tanto, una misma situación académica puede llegar a generar diversos niveles de estrés, dependiendo mucho de las características de la persona, los recursos para afrontarlo y el contexto de cada estudiante.

Según la UNESCO (2023), el fracaso académico se manifiesta en aspectos como la reducción de la calidad educativa, el abandono de los estudios y la repetición de cursos o semestres. Este tipo de situaciones puede llegar a constituir métodos de dificultad en el transcurso académico de los estudiantes y relacionarse con varios factores, entre ellos tenemos las exigencias académicas, las condiciones institucionales y los recursos monetarios disponibles para confrontar estos problemas educativos.

La expresión reducción de la calidad educativa se refiere a la disminución del nivel de enseñanza y de las oportunidades de aprendizaje que reciben los estudiantes. Esta situación puede manifestarse mediante una formación insuficiente, limitaciones en los recursos educativos, dificultades en el acompañamiento docente o el incumplimiento de los aprendizajes esperados.

De este modo, el estrés académico consigue adquirir importancia debido a que una prolongada exposición a las demandas académicas captadas como exageradas y excesivas puede llegar a afectar el desempeño, la motivación y la permanencia de los estudiantes en el entorno educativo. En este contexto, la reducción de la calidad educativa se refiere al

deterioro o disminución de la calidad del proceso de enseñanza y aprendizaje, es decir, a situaciones en las que la educación deja de alcanzar adecuadamente los niveles esperados en aspectos como el aprendizaje de los estudiantes, la enseñanza, el acompañamiento académico, los recursos disponibles o las condiciones institucionales.

En concordancia con el analista Zambrano et al. (2023) “el estudiante universitario se encuentra en constante presión, debido a las múltiples actividades que realiza dentro de su proceso formativo; muchas de ellas relacionadas con las largas jornadas de estudio, el deseo y la frustración por alcanzar altas calificaciones”. Esto da una mejor vista de los conflictos que enfrenta un estudiante, lo cual puede ocasionar que sufra estrés académico por estos mismos problemas. Las extensas jornadas de estudio y las expectativas de conseguir un buen nivel académico se convertirían en uno de los factores más frecuentes que llevarían al estudiante a enfrentar el conflicto del estrés académico.

En el ámbito universitario, el estrés académico adquiere importancia debido a que una larga jornada con demandas académicas intensas podría afectar el bienestar interno y externo del estudiante, su rendimiento académico, sus procesos y métodos de aprendizaje, llevando todo esto a influir de manera implícita en su calidad de vida.

El estrés académico no depende solo de la existencia clara de factores que logren estresar al alumno, sino también de la valoración que hace el estudiante sobre dichas demandas y de los recursos personales y sociales que tiene cada uno para enfrentarlas. Cuando estos conflictos se mantienen de manera prolongada o alcanzan niveles exageradamente largos, pueden conseguir una repercusión negativa en el bienestar psicológico y físico, así como en los métodos de concentración, el aprendizaje y el rendimiento académico.

Manifestaciones del estrés académico

El estrés académico puede manifestarse a través de diferentes tipos de síntomas que afectan el bienestar integral de los estudiantes. En el plano físico, los estudiantes pueden experimentar síntomas como fatiga, dolores de cabeza, alteraciones del sueño o cambios en el apetito. En el plano psicológico, el estrés académico puede generar ansiedad, irritabilidad, dificultades de concentración, sentimientos de frustración o desmotivación. A nivel conductual pueden presentarse cambios en los hábitos de estudio, procrastinación o disminución del rendimiento académico (World Health Organization, 2022).

Diversas investigaciones han señalado que estas manifestaciones pueden afectar de manera significativa la salud mental y el desempeño académico de los estudiantes universitarios. Lobos et al. (2023) encontraron que los estudiantes universitarios de nuevo ingreso presentan síntomas de estrés asociados con ansiedad y dificultades emocionales.

Las manifestaciones del estrés académico resultan ser las respuestas que experimenta el estudiante ante distintas situaciones donde las demandas del contexto educativo son percibidas como muy superiores para que se les pueda dar un afrontamiento. Desde una perspectiva multidimensional, estas manifestaciones podrían manifestarse en los ámbitos físico, psicológico y comportamental, dando a notar el desbalance generado entre las exigencias académicas y la capacidad percibida del estudiante para responder de mejor manera a cada una de ellas (Arroyo, 2024).

El modelo sistémico-cognitivista de Barraza (2019) consiste en reconocer los síntomas como indicadores del desequilibrio causado por las demandas académicas y los vincula como uno de los componentes fundamentales para conseguir un mejor entendimiento del estrés académico.

Se consideran las manifestaciones físicas como una respuesta fisiológica a lo que se podría presentar mediante situaciones de exigencia académica exagerada. Los principales síntomas serían el cansancio o fatiga, las alteraciones del sueño, los dolores de cabeza, la

tensión muscular, los problemas gastrointestinales, la somnolencia, los mareos y la sudoración excesiva. Estas respuestas pueden incrementarse cuando el estudiante se encuentra expuesto durante extensos periodos a situaciones de presión académica, afectando poco a poco su bienestar y funcionamiento diario.

Por lo que el estrés se relacionaría con una variedad de complicaciones de carácter fisiológico y psicológico. Esto hace alusión a que los síntomas físicos provocados por el estrés, causan que también se vinculen con el ámbito psicológico, afectando la realización de sus actividades cotidianas.

También se consideran las manifestaciones psicológicas, las cuales se componen de las respuestas emocionales y cognitivas asociadas con la percepción de las demandas académicas. A este grupo se adhieren la preocupación, ansiedad, irritabilidad, sensación de sobrecarga, dificultad para concentrarse, alteraciones de la memoria y pensamientos relacionados con la falta de capacidad para cumplir de manera satisfactoria las responsabilidades académicas. Este tipo de respuestas se encuentra relacionado con la percepción que le da el estudiante con respecto a las exigencias a las que se enfrenta y a las formas que tiene el estudiante para afrontarlas (Bedoya et al.,2006).

Entre las manifestaciones del estrés, se encuentran las manifestaciones comportamentales, las cuales hacen referencia a los cambios que pueden generarse en las conductas y hábitos del estudiante como una consecuencia directa de la experiencia con el estrés. Entre ellas podríamos encontrar la procrastinación, disminución de la motivación académica, alteraciones de los hábitos de estudio, aislamiento, complicaciones para conseguir cumplir con las actividades académicas y cambios en su vida cotidiana (Camacho et al.,2024).

Estas manifestaciones adquirirían importancia debido a que pueden interponerse de manera directa a los procesos de aprendizaje y al cumplimiento de las obligaciones

académicas. Suárez y Díaz (2015) han mencionado que “el estrés académico es un elemento que favorece el estrés crónico y el deterioro de la salud mental”.

Estresores académicos en la educación superior

Se ha logrado identificar múltiples factores que pueden actuar como estresores dentro del contexto universitario. Entre los principales estresores académicos se encuentran la sobrecarga de tareas, la presión por el rendimiento académico, las evaluaciones constantes, la competencia entre compañeros y la falta de tiempo para cumplir con las responsabilidades académicas (Caldera et al., 2007).

La transición hacia la educación superior representa además un momento particularmente desafiante para los estudiantes, ya que implica adaptarse a nuevas metodologías de enseñanza, mayor autonomía en el aprendizaje y mayores exigencias académicas. Estas condiciones pueden generar sentimientos de incertidumbre, presión y estrés en los estudiantes universitarios (Chango-Infante et al.,2025)

Los estresores académicos son aquellos que forman parte de aquellas demandas, situaciones o condiciones vinculadas al contexto educativo que podrían generar una respuesta de estrés cuando son captadas por los estudiantes de maneras excesivas, amenazantes o superiores a sus métodos o recursos para afrontarlas. En el entorno educativo superior, estos factores se deben al nivel de autonomía, responsabilidad y exigencia que define la formación universitaria. Consecuentemente, el estrés académico no nace exclusivamente por la presencia objetiva de determinadas demandas, sino por la manera en que el estudiante le da una valoración respecto a su capacidad para responder adecuadamente a cada una de ellas (Collazo & Hernández, 2011).

Uno de los principales estresores se le atribuye a la sobrecarga académica, la cual se relacionaría con la acumulación de tareas, trabajos, lecturas, proyectos, investigaciones y

demás actividades que se deberían desarrollar dentro de determinados periodos. Estudios recientes señalan que la sobrecarga académica constituiría uno de los causantes de estrés de mayor cotidianidad entre los estudiantes universitarios, de manera especial cuando las demandas se concentran en determinados períodos del ciclo académico, dejando a los estudiantes con una dificultad para sobrellevar y enfrentar las demandas académicas del momento (Feldman et al.,2008).

En ese sentido, la sobrecarga académica puede definirse como la situación en la que el estudiante percibe que la cantidad, complejidad o acumulación de demandas académicas supera el tiempo, las capacidades o los recursos disponibles para atenderlas adecuadamente. Esta sobrecarga se relaciona concretamente con la acumulación de tareas, trabajos, lecturas, proyectos, investigaciones y otras actividades que deben cumplirse dentro de períodos determinados. Por tanto, para efectos de tu investigación, la definición debe dejar claro que no se trata simplemente de tener muchas actividades académicas, sino de percibir que estas demandas son excesivas o difíciles de afrontar con los recursos disponibles, de manera especial cuando se concentran en determinados momentos del ciclo académico.

De esta manera, según el análisis de Klimenko et al. (2025) “la percepción de diferentes aspectos relacionados con el estudio y el aprendizaje como estresantes puede variar de una persona a otra” (p. 5). Esto manifiesta que, a pesar de que cualquier estudiante puede pasar por momentos de estrés en el ámbito educativo, no todos lo van a percibir de la misma manera ni por los mismos motivos. Algunos estudiantes tendrán diferentes síntomas de estrés que otros estudiantes, pero los sigue vinculando el hecho de que el causante principal sea las demandas educativas o la autoexigencia de cada estudiante.

Otro causante relevante de estrés corresponde a las evaluaciones y a la presión por alcanzar un adecuado rendimiento académico. Este último se entiende como el nivel de desempeño y logro que alcanza el estudiante durante su proceso educativo, el cual puede

reflejarse en sus calificaciones, aprobación de asignaturas y cumplimiento de los resultados de aprendizaje. A diferencia de la sobrecarga académica, que se relaciona con la cantidad y acumulación de demandas que el estudiante debe atender en un determinado período, la presión por el rendimiento académico surge de la necesidad o expectativa de obtener determinados resultados educativos.

En este sentido, los exámenes, pruebas, exposiciones y demás mecanismos de evaluación pueden generar preocupación ante el temor de obtener bajas calificaciones, reprobar asignaturas o no alcanzar las expectativas académicas propias o externas. Por tanto, el estresor no corresponde al rendimiento académico en sí mismo, sino a la presión evaluativa y a las expectativas asociadas con alcanzar determinados niveles de desempeño académico.

Actualmente, los estudiantes pueden identificar lo que les causa estrés por medio de diversos términos, a estos se les llama términos estresores. Por aquello, Bojorque et al. (2024) señalan que “estos términos se refieren a palabras o conceptos específicos que pueden generar ansiedad o estrés en los estudiantes, ya sea durante la preparación para exámenes, la realización de tareas académicas o en situaciones de evaluación”. Lo cual da a entender que los estudiantes de educación superior ya pueden conseguir cierto nivel de estrés por el simple hecho de escuchar palabras que le ocasionen ansiedad o, dicho de mejor manera, les causen un estrés académico al saber que tendrán que pasar por dichas demandas planteadas por la autoridad educativa correspondiente.

Capítulo II. Desarrollo Metodológico

Metodología

Tipo de investigación

La presente investigación se ha desarrollado mediante un enfoque cualitativo y ha correspondido a una investigación de tipo documental y bibliográfica, con un alcance descriptivo-analítico. El enfoque cualitativo permitió la comprensión e interpretación de la manera en que el estrés académico ha sido conceptualizado y abordado en estudiantes de educación superior, considerando los principales factores asociados, manifestaciones, consecuencias, estrategias de afrontamiento y modelos teóricos identificados en la literatura científica.

Este enfoque resultó pertinente debido a que el propósito del estudio no fue realizar una medición directa del fenómeno en una población específica, sino analizar e interpretar los conocimientos producidos previamente por diferentes investigaciones (Hillier y Lieberman, 2014).

La investigación fue de tipo documental debido a que la información utilizada procedió de fuentes académicas que de manera previa han sido publicadas, entre ellas artículos científicos, libros, tesis y otros documentos relacionados con el estrés académico y la psicología en el ámbito universitario. A partir de estas fuentes se realizó un proceso de búsqueda, selección, organización, comparación e interpretación de la información, con la finalidad de identificar los principales aportes existentes sobre el fenómeno estudiado.

De igual manera, la investigación presentó un carácter bibliográfico, debido a que se fundamentó en la revisión de literatura científica relacionada con el estrés académico en estudiantes de educación superior, priorizando investigaciones desarrolladas en el contexto latinoamericano. La revisión bibliográfica permitió el reconocimiento de las principales

tendencias de investigación, los modelos utilizados para explicar el estrés académico y los factores que han sido identificados como relevantes en su desarrollo (Taha, 2012).

El alcance fue descriptivo-analítico. Fue descriptivo porque permitió la caracterización de los principales factores académicos, personales y emocionales asociados al estrés, sus manifestaciones, consecuencias y estrategias de afrontamiento. A su vez, fue analítico porque permitió el establecimiento de relaciones, coincidencias y diferencias entre los resultados de los estudios revisados, así como contrastarlos con los principales modelos teóricos del estrés, particularmente con el enfoque sistémico-cognitivista (Figuera & Torrado, 2012).

Criterios de selección de fuente

Para garantizar la pertinencia de la información seleccionada, se establecieron criterios de inclusión y exclusión de manera previa que se relacionan con el objetivo de la investigación. Los criterios permitieron la delimitación de las fuentes que formarían parte del análisis y evitaron la incorporación de documentos que no aportaran información relevante para comprender el estrés académico en estudiantes de educación superior.

Como criterios de inclusión se consideraron las investigaciones relacionadas de manera directa con el estrés académico; estudios realizados con estudiantes de educación superior o población universitaria; publicaciones que abordaran factores asociados, manifestaciones, consecuencias, estrategias de afrontamiento, modelos teóricos o intervenciones relacionadas con el estrés académico; documentos procedentes de revistas científicas, repositorios universitarios, libros y otras fuentes académicas; investigaciones desarrolladas de manera principal en el contexto latinoamericano; y fuentes publicadas durante el período establecido para la revisión bibliográfica (Jarrín-García & Moreta-Herrera, 2024).

También se incluyeron fuentes teóricas anteriores al período de búsqueda cuando su contenido constituía un referente fundamental para la conceptualización del estrés o para la explicación de los modelos psicológicos utilizados en la investigación. Esta consideración permitió incorporar autores y planteamientos clásicos cuya relevancia teórica permanece vigente.

Por otra parte, se establecieron como criterios de exclusión los documentos que no guardaran relación directa con el estrés académico, investigaciones centradas exclusivamente en niveles educativos diferentes de la educación superior, publicaciones sin respaldo académico verificable, documentos duplicados, estudios cuyo contenido completo no estuviera disponible para su análisis y trabajos relacionados de manera exclusiva con otras modalidades de estrés, como estrés laboral o familiar, sin una vinculación de manera específica con el contexto universitario (López & González, 2017).

La aplicación de estos criterios permitió la realización de una selección progresiva de las fuentes. De un total inicial de 50 documentos identificados durante la búsqueda bibliográfica, después del proceso de revisión y depuración se seleccionaron 44 trabajos académicos que presentaron mayor correspondencia con el objeto de estudio y los objetivos de investigación.

Técnica

La técnica utilizada fue la revisión documental, debido a que permitió la localización, examinación, organización y análisis de la información científica que de manera previa había sido publicada sobre el estrés académico. Esta técnica fue empleada para la identificación de los principales aportes de las investigaciones seleccionadas y el establecimiento de relaciones entre sus objetivos, fundamentos teóricos, metodologías y resultados.

La revisión documental se desarrolló mediante la consulta de fuentes académicas disponibles en bases de datos y repositorios especializados, entre ellos Google Scholar, Scopus, SciELO y repositorios universitarios. La búsqueda estuvo orientada hacia investigaciones relacionadas con el estrés académico, estudiantes universitarios, educación superior, salud mental, afrontamiento y modelos psicológicos del estrés.

La técnica no se limitó a la recopilación de información, sino que comprendió un proceso de lectura crítica y comparación de los estudios seleccionados. Esto permitió la identificación de coincidencias y diferencias entre los autores, junto al reconocimiento de los factores que aparecen con mayor frecuencia en la literatura y al establecimiento de relaciones entre los modelos teóricos y los hallazgos de las investigaciones (Rodríguez-Terán & Cotonieto-Martínez, 2022).

Instrumento

El instrumento utilizado fue una matriz de análisis bibliográfico, la cual fue diseñada para organizar de manera sistemática la información obtenida de las fuentes seleccionadas. Puesto que, esta matriz permitió registrar y comparar los elementos fundamentales de cada investigación, facilitando a posteriori el proceso de interpretación y síntesis de los resultados.

De esta manera, la matriz contempló información relacionada con el autor y año de publicación, país o contexto de estudio, objetivo de la investigación, enfoque metodológico, población estudiada, modelo teórico utilizado, principales resultados, factores asociados al estrés académico, manifestaciones identificadas, consecuencias, estrategias de afrontamiento y conclusiones.

La utilización de este instrumento permitió organizar los 44 artículos seleccionados y establecer categorías comunes para su posterior análisis. Entre las principales categorías identificadas se encontraron los factores académicos, factores personales y emocionales,

adaptación universitaria, manifestaciones físicas y psicológicas, efectos sobre el rendimiento académico, salud mental, estrategias de afrontamiento, intervenciones psicológicas y modelos teóricos.

De esta manera, la matriz permitió pasar de una recopilación individual de información a una comparación sistemática de los estudios, facilitando la identificación de patrones y tendencias dentro de la literatura revisada.

Procedimiento de la Investigación

El procedimiento de investigación se desarrolló de manera progresiva en diferentes momentos. Como primer paso, se delimitó el objeto de estudio, por lo tanto, se definieron los conceptos centrales relacionados con el estrés académico en estudiantes de educación superior. A partir de esta delimitación se establecieron los criterios que permitirían la identificación de las fuentes pertinentes para el desarrollo de la revisión bibliográfica.

Los criterios de inclusión fueron: (a) estudios empíricos o teóricos sobre estrés académico en estudiantes de educación superior; (b) publicados entre 2021 y 2026, salvo fuentes teóricas fundamentales anteriores; (c) en español o inglés; (d) con acceso a texto completo. Los criterios de exclusión fueron: (a) tesis de grado o literatura gris no arbitrada; (b) artículos de opinión o editoriales; (c) estudios sobre otros niveles educativos; (d) documentos duplicados.

La búsqueda se realizó en Google Scholar, Scopus, SciELO y repositorios universitarios, entre [mes y año], mediante ecuaciones construidas con operadores booleanos adaptadas a la sintaxis de cada plataforma. En Google Scholar y SciELO se empleó la ecuación: ("estrés académico" OR "estrés universitario") AND ("estudiantes universitarios" OR "educación superior") AND ("salud mental" OR "afrontamiento" OR "adaptación universitaria"). En Scopus se utilizó la sintaxis TITLE-ABS-KEY con los equivalentes en

inglés. Se aceptaron publicaciones en español e inglés. La búsqueda arrojó un total de 50 documentos potencialmente relacionados.

Tras eliminar duplicados y aplicar los criterios de inclusión y exclusión a estudios sobre estrés académico en educación superior, publicados entre 2021 y 2026, con acceso a texto completo, se seleccionaron 44 trabajos académicos que constituyeron el corpus final de análisis. Los 6 documentos descartados correspondieron a publicaciones duplicadas, estudios centrados en otros niveles educativos, trabajos sin respaldo académico verificable y documentos cuyo texto completo no estaba disponible

La búsqueda se orientó de manera principal hacia publicaciones correspondientes al período 2021-2026, con el propósito de disponer de evidencia científica reciente. No obstante, se incorporaron fuentes anteriores cuando presentaban relevancia teórica fundamental para explicar el concepto de estrés, sus modelos explicativos o el enfoque sistémico-cognitivista.

Como resultado de la búsqueda inicial, se identificaron 50 documentos potencialmente relacionados con el tema**.** Posterior a aquello, se realizó una revisión de títulos, resúmenes y contenido de los documentos con el propósito de determinar su correspondencia con los criterios de inclusión y exclusión establecidos. En esta etapa se descartaron documentos duplicados, publicaciones sin pertinencia suficiente y estudios que no abordaban directamente el estrés académico en estudiantes de educación superior.

Después de este proceso de depuración se seleccionaron 44 trabajos académicos, los cuales constituyeron el corpus principal de análisis. Cada artículo seleccionado fue incorporado a la matriz de análisis bibliográfico para registrar sus características y principales aportes.

Posteriormente, se realizó una lectura comprensiva y crítica de las fuentes seleccionadas. La información obtenida fue organizada en categorías temáticas relacionadas

con los objetivos de investigación. Se identificaron los modelos teóricos utilizados para explicar el estrés académico, los principales factores asociados, sus manifestaciones, consecuencias sobre el bienestar y el rendimiento, estrategias de afrontamiento e intervenciones psicológicas.

Finalmente, se efectuó un análisis comparativo e interpretativo de los resultados. Los hallazgos de los diferentes autores fueron contrastados entre sí para identificar coincidencias, diferencias y relaciones conceptuales. Esta etapa permitió establecer una interpretación integral del estrés académico y relacionar los resultados encontrados con el modelo sistémico-cognitivista de Barraza Macías (2008), de manera particular con sus componentes de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Consideraciones éticas

Al tratarse de una investigación de carácter documental y bibliográfico, no se realizó intervención directa sobre personas ni se recolectaron datos personales de participantes. Por esta razón, las consideraciones éticas estuvieron de manera principal relacionadas con el manejo responsable de la información científica, el reconocimiento de la autoría y la adecuada utilización de las fuentes consultadas.

Se respetaron los principios de integridad académica mediante la identificación de los autores de las ideas, conceptos, resultados y planteamientos utilizados en la investigación. Las fuentes empleadas fueron citadas y referenciadas de acuerdo con las normas de citación adoptadas para el trabajo, evitando así, la apropiación de ideas ajenas y el uso de información sin reconocimiento de su procedencia.

De igual manera, se procuró mantener fidelidad respecto del contenido de las investigaciones revisadas. Los resultados de los autores fueron interpretados dentro del

contexto en el que fueron presentados, evitando la modificación de su significado o atribuirles conclusiones que no estuvieran respaldadas por sus investigaciones.

Manteniendo una postura crítica y objetiva durante la selección y análisis de la información, evitando seleccionar exclusivamente estudios que respaldaran una determinada posición. La incorporación de fuentes con diferentes perspectivas permitió la realización de una revisión equilibrada y fundamentada sobre el estrés académico y sus principales modelos de explicación psicológica.

Subtemas o categorías desarrolladas de manera organizada

Tabla 1

Categorización temática de la literatura revisada sobre estrés académico en estudiantes de educación superior

N.º	Categoría	Subcategoría	Codificación	Fuentes principales	Hallazgos	Palabras clave
1	Conceptualización del estrés académico	Definición y características del estrés académico	CEA.DE.01	Berrío y Mazo (2011); Barraza Macías (2006, 2008, 2019); Collazo y Hernández (2011)	El estrés académico se comprende como un fenómeno multidimensional que surge de la interacción entre las demandas del contexto educativo y los recursos personales del estudiante para afrontarlas.	estrés académico, demanda, respuesta, estudiante
2	Modelos teóricos del estrés	Modelo transaccional	MTE.MT.02	Lazarus y Folkman (1987); Lazarus (1991); Camacho Gómez et al. (2024)	El estrés depende de la interacción entre la persona y el ambiente, especialmente de la valoración cognitiva que realiza el estudiante sobre las demandas y de los recursos percibidos para afrontarlas.	valoración cognitiva, afrontamiento, interacción
3	Modelos teóricos del estrés	Modelo sistémico-cognoscitivista	MTE.SC.03	Barraza Macías (2006, 2008, 2019); Berrío y Mazo (2011)	El estrés académico se estructura mediante la relación entre estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, constituyendo un proceso sistémico, psicológico y adaptativo.	estresores, síntomas, afrontamiento
4	Factores académicos	Sobrecarga y exigencias académicas	FAA.SE.04	Pinto Aragón et al. (2022); Díaz-Parra et al. (2025); Chango-Infante et al. (2025); Caldera et al. (2007)	La sobrecarga de tareas, trabajos y responsabilidades académicas constituye uno de los factores recurrentes asociados al estrés universitario. Su impacto depende de	sobrecarga, exigencia, tareas

N.º	Categoría	Subcategoría	Codificación	Fuentes principales	Hallazgos	Palabras clave
					la percepción que tiene el estudiante sobre las demandas.	
5	Factores académicos	Evaluaciones y presión por el rendimiento	FAA.EP.05	Martínez Quispe (2019); Díaz-Parra et al. (2025); Bojorque et al. (2024); Chacha (2020)	Las evaluaciones, exámenes, trabajos y expectativas de rendimiento pueden incrementar la percepción de presión y favorecer respuestas de estrés, especialmente cuando el estudiante percibe insuficientes sus recursos de afrontamiento.	evaluación, rendimiento, presión
6	Factores académicos y contextuales	Tiempo y organización académica	FAC.TO.06	Díaz-Parra et al. (2025); Pinto Aragón et al. (2022); Caldera et al. (2007)	La falta de tiempo, la acumulación de actividades y las dificultades de organización aumentan la percepción de las demandas académicas como difíciles de afrontar.	tiempo, organización, demandas
7	Adaptación universitaria	Transición y adaptación a la educación superior	AU.TA.07	Moya Lara et al. (2023); Martínez Quispe (2019); Arroyo Brenes (2024); Figuera Gazo y Torrado Fonseca (2012); Morales-Dechoudens et al. (2019); Pérez Aguilera et al. (2021)	La transición hacia la universidad implica nuevas responsabilidades, metodologías y exigencias que pueden generar dificultades de adaptación y aumentar la vulnerabilidad frente al estrés académico.	adaptación, transición, universidad
8	Factores personales y emocionales	Regulación emocional y recursos psicológicos	FPE.RE.08	Jarrín-García y Moreta-Herrera (2024); Lobos-Rivera et al. (2023); Parra Vacacela y Pino Loza (2024); Rodríguez-	La regulación emocional, la resiliencia, el apoyo social y otros recursos psicológicos influyen en la manera en que los estudiantes perciben y afrontan las demandas académicas.	regulación emocional, resiliencia, recursos psicológicos

N.º	Categoría	Subcategoría	Codificación	Fuentes principales	Hallazgos	Palabras clave
				Terán y Cotonieto-Martínez (2022)		
9	Manifestaciones del estrés académico	Manifestaciones físicas, psicológicas y conductuales	ME.MF.09	Berrío y Mazo (2011); Barraza Macías (2008); Bedoya et al. (2006); Caldera et al. (2007); Lobos-Rivera et al. (2023); Guerrero García (2017); Zambrano Bermeo et al. (2023)	El estrés académico puede expresarse mediante fatiga, alteraciones del sueño, dolores de cabeza, ansiedad, irritabilidad, dificultades de concentración, desmotivación y cambios conductuales.	ansiedad, fatiga, irritabilidad, síntomas
10	Impacto académico	Concentración, aprendizaje y rendimiento	IA.RA.10	Hernández-Arteaga y Sánchez Limón (2024); Díaz-Parra et al. (2025); Chacha (2020)	Los niveles elevados de estrés pueden relacionarse con dificultades de concentración, aprendizaje, memoria, cumplimiento de actividades y rendimiento académico.	aprendizaje, concentración, rendimiento
11	Salud mental	Ansiedad, depresión y bienestar psicológico	SM.BP.11	Feldman et al. (2008); Lobos-Rivera et al. (2023); Barranco et al. (2024); World Health Organization (2022)	La literatura identifica asociaciones entre estrés académico, malestar psicológico, ansiedad, síntomas depresivos y afectaciones del bienestar. Estas relaciones deben interpretarse como asociaciones y no necesariamente como relaciones causales.	salud mental, ansiedad, depresión, bienestar
12	Salud mental y permanencia universitaria	Riesgo de abandono y dificultades de permanencia	SM.AP.12	Terrazas et al. (2022); Parra Vacacela y Pino Loza (2024); Suárez y Díaz (2015); UNESCO (2023)	Las dificultades emocionales y académicas pueden relacionarse con problemas de permanencia; sin embargo, el abandono universitario debe comprenderse como un	abandono, permanencia, estrés

N.º	Categoría	Subcategoría	Codificación	Fuentes principales	Hallazgos	Palabras clave
					fenómeno multicausal en el que intervienen factores económicos, familiares, académicos, institucionales y psicológicos.	
13	Burnout estudiantil	Agotamiento emocional y desmotivación	BE.AE.13	Barraza Macías (2009)	La exposición prolongada a demandas académicas puede asociarse con agotamiento emocional, desmotivación y deterioro del funcionamiento académico.	burnout, agotamiento, desmotivación
14	Estrategias de afrontamiento	Organización, planificación y hábitos de estudio	EA.OP.14	López Novelo y González Ramírez (2017); Parra Vacacela y Pino Loza (2024); Anrango Jacho (2025)	La planificación, organización del tiempo y desarrollo de hábitos de estudio constituyen recursos relevantes para afrontar las demandas académicas y favorecer respuestas más adaptativas.	afrontamiento, planificación, hábitos
15	Estrategias de afrontamiento	Apoyo social, resiliencia y autocuidado	EA.AR.15	Feldman et al. (2008); Rodríguez-Terán y Cotonieto-Martínez (2022); Parra Vacacela y Pino Loza (2024)	El apoyo social, la resiliencia y el autocuidado funcionan como recursos protectores frente a las demandas académicas y sus posibles efectos psicológicos.	resiliencia, apoyo social, autocuidado
16	Intervenciones psicológicas	Mindfulness y técnicas psicológicas	IP.MT.16	Farfán Bellido et al. (2023); Hernández Soto et al. (2026)	Las intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y otras técnicas muestran resultados favorables para la reducción y manejo del estrés académico.	mindfulness, intervención, reducción
17	Prevención del estrés académico	Programas de prevención y acompañamiento	PA.PA.17	Anrango Jacho (2025); Farfán Bellido et al.	La prevención requiere estrategias orientadas al fortalecimiento de los recursos de afrontamiento, la	prevención, acompañamiento, intervención

N.º	Categoría	Subcategoría	Codificación	Fuentes principales	Hallazgos	Palabras clave
				(2023); Hernández Soto et al. (2026)	regulación emocional y el acompañamiento psicológico de los estudiantes.	
18	Evaluación del estrés académico	Instrumentos y evaluación psicométrica	EE.IP.18	García Uribe et al. (2025); Bedoya et al. (2006)	Los instrumentos psicométricos permiten identificar niveles y dimensiones del estrés académico; no obstante, sus resultados deben complementarse con el análisis del contexto y de las condiciones particulares del estudiante.	evaluación, SISCO, psicometría
19	Factores institucionales y contextuales	Exigencias institucionales y condiciones del entorno	FI.EC.19	Chango-Infante et al. (2025); Pinto Aragón et al. (2022); Klimenko et al. (2025); Zambrano Bermeo et al. (2023)	Las condiciones institucionales, sociales, económicas y contextuales pueden influir en la percepción de las demandas académicas y en la experiencia de estrés de los estudiantes.	contexto, institución, exigencias
20	Perspectiva integral del estrés académico	Interacción entre factores, síntomas y afrontamiento	PI.FA.20	Barraza Macías (2006, 2008, 2019); Lazarus y Folkman (1987); Lazarus (1991); literatura revisada	El estrés académico debe comprenderse como un fenómeno multidimensional en el que interactúan las demandas académicas, la valoración cognitiva, las características personales, las respuestas psicológicas y las estrategias de afrontamiento.	multidimensional, interacción, afrontamiento

Fuente: Elaboración propia a partir de la revisión y análisis de la literatura seleccionada.

Capítulo III. Análisis de resultados de la revisión bibliográfica

Análisis

La revisión bibliográfica permitió analizar 44 trabajos académicos, seleccionados de un universo inicial de 50 documentos, considerando criterios de pertinencia temática, actualidad y relación con el estrés académico en estudiantes de educación superior. La literatura revisada permitió la identificación de diferentes modelos teóricos, factores asociados, manifestaciones, consecuencias, estrategias de afrontamiento e instrumentos de evaluación.

Por aquello, para organizar el análisis, los hallazgos se agruparon en las siguientes categorías: modelos teóricos del estrés, factores académicos y contextuales, factores personales y emocionales, manifestaciones, consecuencias en el aprendizaje y la salud mental, permanencia universitaria, estrategias de afrontamiento e instrumentos de evaluación.

En términos generales, los resultados se encargaron de evidenciar que el estrés académico constituye una problemática multidimensional, debido a que intervienen factores académicos, personales, emocionales, económicos e institucionales. Por ello, no debe comprenderse únicamente como consecuencia de la cantidad de tareas o actividades universitarias, sino como un proceso en el que influye la interpretación que realiza el estudiante sobre las demandas y los recursos que considera disponibles para enfrentarlas. Desde esta perspectiva, una misma situación académica puede generar diferentes niveles de estrés dependiendo de las características personales, las experiencias previas, el apoyo social y las condiciones contextuales de cada estudiante.

Entre los principales modelos identificados se encuentran el modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1987) y el modelo sistémico-cognoscitivista de Barraza (2008). El

modelo transaccional comprende el estrés como un proceso que surge de la interacción entre la persona y su entorno.

De acuerdo con este enfoque, el individuo realiza una valoración cognitiva de las situaciones y determina si estas representan una amenaza, una pérdida o un desafío. Posteriormente, evalúa sus capacidades, conocimientos, habilidades, apoyo social y alternativas de afrontamiento. En consecuencia, el estrés no depende de manera única de las demandas externas, sino también de la interpretación que realiza la persona y de los recursos que percibe para responder.

Por su parte, el modelo sistémico-cognoscitivista de Barraza (2008) explica el estrés académico como un proceso sistémico, adaptativo y psicológico que aparece cuando determinadas demandas del contexto educativo son percibidas como estresores. Este modelo comprende tres componentes relacionados: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Los resultados de la revisión muestran que esta propuesta se relaciona con las categorías identificadas en los estudios, ya que permite vincular las exigencias académicas con las respuestas físicas, psicológicas, cognitivas y conductuales de los estudiantes, así como con las acciones que emplean para recuperar el equilibrio. Ambos modelos permiten interpretar el estrés como un fenómeno dinámico, condicionado por la relación entre las demandas del entorno y los recursos personales y contextuales.

Las exigencias académicas constituyen una de las categorías más recurrentes en los estudios revisados. Martínez (2019) identificó como principales situaciones estresantes las evaluaciones docentes, la sobrecarga de tareas y la realización de trabajos académicos. Estos resultados coinciden con Pinto et al. (2022), quienes señalaron la carga académica, las responsabilidades educativas y la presión por el rendimiento como factores relevantes.

La coincidencia entre ambos estudios permite establecer que las demandas académicas representan una fuente frecuente de estrés en diferentes contextos universitarios.

Sin embargo, Pinto et al. (2022) señalan que el estrés no depende de manera exclusiva de las actividades académicas, sino también de factores personales, familiares, sociales y socioeconómicos. Esto permite comprender que una misma carga académica puede ser interpretada de manera diferente según las condiciones de cada estudiante. En el contexto ecuatoriano, Moya et al. (2023) identificaron niveles moderados de estrés y dificultades de adaptación al entorno universitario. Este hallazgo denota que el ingreso a la educación superior implica cambios en las responsabilidades, metodologías de aprendizaje, niveles de autonomía y formas de evaluación, lo que puede incrementar la percepción de presión.

De manera similar, Díaz et al. (2025) identificaron como factores generadores de estrés la sobrecarga de tareas, los trabajos solicitados por los docentes, las formas de evaluación y el tiempo limitado. Estos resultados muestran que la presión académica no depende solamente de la cantidad de actividades, sino también del tiempo disponible y del nivel de complejidad de las tareas.

De igual manera, Piloso (2024), en estudiantes de medicina de Manta, denota que la complejidad y las exigencias propias de la carrera pueden constituir fuentes importantes de estrés. Por tanto, aunque existen estresores comunes en la educación superior, su impacto varía según la carrera, la estructura curricular y las características de la formación profesional.

La revisión también permitió identificar factores personales y emocionales asociados al estrés, entre ellos la regulación emocional, la resiliencia, las capacidades de afrontamiento y el apoyo social. Lobos et al. (2023), de manera especial en estudiantes de nuevo ingreso, identificaron manifestaciones relacionadas con ansiedad y dificultades

emocionales. Estos resultados complementan los hallazgos de Moya et al. (2023), al mostrar que las dificultades de adaptación pueden acompañarse de respuestas emocionales que incrementan la vulnerabilidad del estudiante.

Las manifestaciones del estrés se presentan en diferentes dimensiones. En el ámbito físico se identifican fatiga, cansancio, dolores de cabeza y alteraciones del sueño. En la dimensión psicológica aparecen ansiedad, irritabilidad, preocupación, frustración y agotamiento emocional.

En el plano cognitivo y conductual se observan dificultades de concentración, problemas de aprendizaje, cambios en los hábitos de estudio y procrastinación. Estas respuestas confirman el carácter multidimensional del estrés académico y coinciden con Berrío y Mazo (2011), quienes reconocen manifestaciones fisiológicas, emocionales, cognitivas y conductuales ante situaciones percibidas como estresantes.

Los estudios revisados muestran una relación entre el estrés académico y los procesos de aprendizaje. Hernández-Arteaga et al. (2024) identificaron dificultades relacionadas con la concentración, la memoria, el aprendizaje y el rendimiento académico. Estos resultados se complementan con Moya et al. (2023) y Pinto et al. (2022), quienes señalaron dificultades en el cumplimiento de las responsabilidades y en el desempeño estudiantil.

En conjunto, los hallazgos permiten interpretar que el estrés puede interferir en procesos cognitivos necesarios para el aprendizaje. A su vez, el bajo rendimiento o el incumplimiento de tareas puede aumentar la presión percibida, generando una relación dinámica entre estrés y desempeño académico.

En cuanto a la salud mental, Lobos et al. (2023) identificaron síntomas relacionados con ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios de nuevo ingreso, mientras que Barranco et al. (2024) abordaron la relación entre estrés académico e ideación suicida.

Estos resultados evidencian la importancia del estrés académico como variable vinculada con el bienestar psicológico. No obstante, deben interpretarse como asociaciones y no como pruebas de causalidad, debido a que en la salud mental también intervienen factores familiares, económicos, sociales, personales e institucionales.

Asimismo, Terrazas et al. (2022) y Parra Vacacela (2024) relacionan las dificultades emocionales y académicas con los procesos de permanencia estudiantil. Aunque el estrés puede contribuir al bajo rendimiento, la desmotivación o las dificultades de adaptación, el abandono universitario debe comprenderse como un fenómeno multicausal en el que intervienen factores económicos, familiares, académicos, institucionales y psicológicos.

Frente a las dificultades identificadas, los estudios revisados señalan estrategias como la organización del tiempo, la planificación de actividades, los hábitos de estudio, la búsqueda de apoyo social, la regulación emocional, el autocuidado y las técnicas de relajación.

Por aquello, Parra et al. (2024) destacan la importancia de la resiliencia y el apoyo social, mientras que Farfán et al. (2023) reportan resultados favorables de intervenciones basadas en mindfulness. De igual manera, Hernández et al. (2026) abordaron intervenciones relacionadas con mindfulness y terapia cognitiva, y Anrango (2025) propuso estrategias orientadas a reducir el estrés académico. Estos estudios evidencian una evolución de la investigación hacia una perspectiva preventiva e interventiva.

Finalmente, García et al. (2025) estudiaron las propiedades psicométricas del inventario SISCO adaptado a estudiantes universitarios. Esto demuestra la importancia de contar con instrumentos adecuados para identificar los niveles y dimensiones del estrés. Sin embargo, la evaluación debe complementarse con un análisis contextual, ya que una

puntuación elevada permite reconocer la presencia del fenómeno, pero no explica por sí sola sus causas ni los recursos disponibles para afrontarlo.

En síntesis, los 44 trabajos analizados permiten identificar una estructura común del estrés académico: las demandas educativas pueden convertirse en estresores; estas son valoradas por los estudiantes según sus recursos personales y contextuales; dicha valoración puede generar respuestas físicas, psicológicas, cognitivas y conductuales; y, finalmente, los estudiantes emplean diferentes estrategias de afrontamiento para recuperar el equilibrio. Por tanto, el estrés académico debe comprenderse como un fenómeno dinámico y multidimensional que requiere acciones preventivas, acompañamiento psicológico y apoyo institucional.

Discusión

Los resultados obtenidos han permitido afirmar que el estrés académico en estudiantes de educación superior representa un fenómeno complejo cuya explicación requiere la integración de demandas del entorno universitario con las características psicológicas y contextuales del estudiante.

La evidencia revisada denota que factores como las evaluaciones, la sobrecarga de tareas, la presión por el rendimiento, la falta de tiempo y las exigencias institucionales aparecen de manera recurrente en distintas investigaciones latinoamericanas. Sin embargo, la coincidencia entre estos estudios no significa que dicha demanda produzca de manera automática estrés, sino que su impacto depende de la valoración que realiza cada estudiante y de los recursos que posee para afrontarla.

Esta interpretación coincide con el modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1987), afirmando que el estrés se desarrolla a partir de la interacción entre el individuo y su ambiente. Desde esta perspectiva, la percepción de una demanda como amenaza, desafío o situación manejable depende de la valoración cognitiva y de los recursos percibidos para

responder. Por ello, los resultados encontrados en los estudios revisados pueden llegar a interpretarse de manera más completa cuando se considera que las evaluaciones, tareas y responsabilidades académicas adquieren carácter estresante en función de la valoración realizada por el estudiante.

La coincidencia entre Martínez (2019) Pinto et al. (2022) y Díaz et al. (2025) en relación de la importancia de las evaluaciones y la sobrecarga académica que permiten la identificación de una tendencia consistente en la literatura. Sin embargo, la incorporación de factores personales, emocionales y contextuales por parte de Pinto et al. (2022) permite ampliar esta interpretación y evita reducir el fenómeno a una relación lineal entre carga académica y estrés. Desde esta perspectiva, las características del entorno representan importantes condiciones, pero su efecto depende también de las características del estudiante y de los recursos de afrontamiento disponibles.

Los resultados obtenidos en Ecuador se encargan de reforzar esta interpretación. Cabe destacar que, Moya et al. (2023) relacionan el estrés con las dificultades de adaptación universitaria, mientras que Díaz et al. (2025) se encargan de identificar la sobrecarga, las evaluaciones, las características de las tareas y la limitación temporal como factores importantes. Por otra parte, Piloso (2024), muestra que las exigencias pueden adquirir características particulares según la carrera. En conjunto, estos estudios sugieren que el estrés académico posee elementos comunes en la educación superior, pero también presenta particularidades derivadas del contexto institucional y disciplinar.

Sin embargo, la lectura conjunta de estos estudios revela tensiones que conviene señalar. Moya et al. (2023) sitúan el origen del estrés en las dificultades de adaptación, una variable de transición; Díaz et al. (2025) lo atribuyen a la sobrecarga y a las evaluaciones, variables de carácter estructural; y Piloso (2024) enfatiza las particularidades disciplinares. Estas tres fuentes explicativas no son necesariamente excluyentes, pero tampoco

equivalentes: si el peso recayera sobre la adaptación, el estrés debería concentrarse en los primeros años; si recayera sobre la carga académica, debería distribuirse a lo largo de toda la formación; y si recayera sobre la carrera, debería variar sistemáticamente entre disciplinas.

Esto no permite dirimir cuál de estas hipótesis describe mejor el fenómeno, porque la mayoría de los estudios no compara simultáneamente el año académico, la carrera y el nivel de carga percibida. Esta ausencia de diseños comparativos constituye una limitación compartida por la literatura de la región y una de las principales razones por las que la interpretación aquí propuesta debe formularse como una integración plausible y no como una conclusión definitiva.

De hecho, esta diversidad contextual puede ser explicada desde el modelo sistémico-cognitivista de Barraza (2006) debido a que dicho enfoque concibe al estudiante como un sistema abierto que interactúa de manera permanente con su ambiente académico.

Las demandas ingresan al sistema, son valoradas y pueden generar desequilibrio; de manera posterior aparecen síntomas y se activan estrategias de afrontamiento que se orientan a recuperar el equilibrio. Esta estructura teórica permite la integración de los resultados encontrados y representa uno de los principales aportes conceptuales para interpretar la evidencia revisada.

No obstante, la utilidad integradora del modelo sistémico-cognoscitivista de Barraza (2006) no debe asumirse sin matices. Al confrontarlo con el modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1987), se advierte una diferencia epistemológica relevante: el primero privilegia una lógica estructural y secuencial, mientras que el segundo enfatiza el carácter procesual y recursivo de la valoración cognitiva, en la que el afrontamiento puede modificar la propia evaluación del estresor. Esta distinción no es meramente formal. Los estudios revisados, en su mayoría transversales y basados en autoinformes, resultan más

compatibles con la lectura estructural de Barraza, ya que capturan un estado en un momento dado, pero difícilmente pueden dar cuenta de la naturaleza recursiva que Lazarus y Folkman atribuyen al proceso. De este modo, la aparente convergencia teórica entre ambos modelos podría ser, en parte, un efecto de las limitaciones metodológicas de la evidencia disponible antes que una confirmación empírica de su equivalencia explicativa.

La adaptación universitaria representa un punto importante dentro de esta discusión. Los resultados muestran que los estudiantes de nuevo ingreso pueden experimentar mayores dificultades debido a los cambios que implica el tránsito hacia la educación superior. Por lo que, los autores, Moya et al. (2023), Lobos et al. (2023) y los estudios relacionados con la transición universitaria denotan que las nuevas responsabilidades pueden coincidir con manifestaciones de ansiedad, estrés y dificultades emocionales. Por tanto, la adaptación debe ser comprendida como un proceso psicológico y académico en el que el estudiante necesita desarrollar nuevos recursos para responder a las demandas del entorno.

En relación con las manifestaciones del estrés, los resultados se encargan de respaldar una comprensión multidimensional. La presencia simultánea de síntomas físicos, psicológicos, cognitivista y conductuales demuestra que el fenómeno puede afectar diferentes áreas del funcionamiento. La ansiedad, la irritabilidad, el agotamiento, las dificultades de concentración y las alteraciones del sueño no deben considerarse fenómenos independientes, sino posibles expresiones de un mismo proceso de desequilibrio frente a demandas percibidas como difíciles de afrontar.

La relación entre estrés y rendimiento académico también requiere una interpretación dinámica. Los estudios revisados denotan que las dificultades de concentración, memoria y aprendizaje pueden acompañar niveles elevados de estrés. A su vez, un menor rendimiento puede llegar a generar nuevas preocupaciones, incrementar la

presión y reforzar la percepción de incapacidad para responder a las demandas. De esta manera, puede establecerse un posible ciclo de retroalimentación entre estrés y desempeño académico. Sin embargo, debido al carácter bibliográfico de la investigación, esta interpretación debe ser planteada como una relación identificada en la literatura y no como una relación causal demostrada por el presente estudio.

En relación a la salud mental, los resultados denotan asociaciones importantes entre estrés académico, ansiedad, depresión y agotamiento emocional. La presencia de estudios que abordan incluso la ideación suicida demuestra la necesidad de que las instituciones universitarias consideren el estrés académico dentro de sus políticas de promoción y prevención de la salud mental.

Sin embargo, la interpretación de estos hallazgos debe mantener una perspectiva psicológica rigurosa: el estrés académico representa una variable que se relaciona con el bienestar psicológico, pero no explica por sí solo la totalidad de los problemas de salud mental que pueden presentarse en la población universitaria.

La mayor parte de los estudios son descriptivos o correlacionales, de corte transversal, con muestras de conveniencia y medidas de autoinforme, lo que impide establecer relaciones causales y favorece la varianza compartida por método. Los estudios longitudinales, como el de Lobos et al. (2023), son minoritarios, pero más informativos sobre la evolución del estrés a lo largo del tiempo.

Los estudios de intervención, particularmente los vinculados a mindfulness, presentan tamaños de efecto moderados, aunque con seguimientos breves y, en varios casos, sin grupos de control activo. En consecuencia, las afirmaciones sobre la eficacia de estrategias específicas deben formularse con cautela, y las relaciones identificadas entre estrés, rendimiento y salud mental deben entenderse como asociaciones consistentes en la literatura, no como relaciones causales demostradas por esta revisión.

En relación con el afrontamiento, los resultados muestran que los estudiantes no son receptores pasivos de las demandas académicas. La planificación, organización del tiempo, apoyo social, resiliencia, regulación emocional, mindfulness y otras estrategias constituyen recursos que pueden modificar la manera en que se responde a los estresores. Esto coincide con el modelo sistémico-cognitivista, en el cual las estrategias de afrontamiento cumplen una función fundamental en la recuperación del equilibrio.

Los resultados sobre mindfulness y otras intervenciones psicológicas permiten el planteamiento de una implicación práctica importante. La respuesta institucional frente al estrés académico no debería limitarse a enseñar al estudiante técnicas individuales para soportar una carga elevada de trabajo. Si el estrés se encuentra relacionado con factores institucionales, académicos y personales, las intervenciones también deben llegar a considerar la organización de las actividades, los mecanismos de evaluación, la distribución de tareas, los servicios de orientación psicológica y las redes de apoyo.

En este sentido, los resultados respaldan una concepción preventiva de la intervención psicológica. La detección temprana de niveles elevados de estrés, acompañada de estrategias de regulación emocional, planificación, afrontamiento y apoyo social, puede llegar a contribuir a la reducción de la intensidad de las respuestas negativas. Al mismo tiempo, las instituciones deberían generar condiciones académicas que favorezcan el bienestar y la adaptación de los estudiantes.

En relación con el primer objetivo de la investigación, los resultados permiten la identificación que la literatura latinoamericana utiliza diferentes perspectivas para conceptualizar el estrés académico, destacándose aquellas que lo entienden como un proceso de interacción entre individuo y ambiente. En relación con el segundo objetivo, el modelo sistémico-cognitivista presenta una especial utilidad porque permite articular los hallazgos de la revisión mediante la relación entre estresores, síntomas y estrategias de

afrontamiento. Para concluir, en relación con el objetivo general, la evidencia revisada permite la comprensión de cómo el estrés académico es un fenómeno multidimensional en el que interactúan factores académicos, personales, emocionales y contextuales.

En consecuencia, la principal aportación de la revisión consiste en demostrar que el estrés académico no debe abordarse de manera exclusiva desde la identificación de sus síntomas. Su comprensión requiere el análisis de la relación existente entre las demandas académicas, la valoración cognitiva del estudiante, los recursos disponibles, las manifestaciones psicológicas y las estrategias de afrontamiento. Desde esta perspectiva, el enfoque sistémico-cognitivista ofrece una estructura teórica adecuada para integrar los resultados de la literatura revisada y orientar futuras investigaciones e intervenciones psicológicas en el ámbito universitario.

Por ende, los resultados permiten la identificación de un vacío que justifica la continuidad de la investigación: aunque existe evidencia suficiente sobre los principales factores y manifestaciones del estrés académico, persiste la necesidad de integrar estos hallazgos desde una perspectiva teórica común y de fortalecer investigaciones que relacionen las características específicas de los contextos universitarios latinoamericanos con los recursos psicológicos y estrategias de afrontamiento de los estudiantes.

Por ello, futuras investigaciones podrían profundizar en diseños comparativos, longitudinales y de intervención que permitan determinar con mayor precisión cómo evolucionan las respuestas de estrés y qué estrategias resultan más eficaces para prevenir sus consecuencias sobre el bienestar psicológico y el desempeño académico.

La presente revisión debe interpretarse a la luz de varias limitaciones. En primer lugar, su carácter bibliográfico implica que no se aportan datos primarios: todas las relaciones identificadas entre estrés académico, rendimiento y salud mental provienen de la

literatura revisada y no de un análisis empírico propio, por lo que no puede atribuírseles valor causal.

La búsqueda se restringió predominantemente a literatura latinoamericana en español, lo que, si bien responde al objetivo del estudio, excluye evidencia importante producida en otros contextos y puede sesgar la interpretación hacia particularidades institucionales y culturales de la región. En tercer lugar, es plausible la existencia de un sesgo de publicación, ya que los estudios con resultados estadísticamente significativos tienen mayor probabilidad de ser publicados, lo que podría sobredimensionar la magnitud de las asociaciones reportadas.

La heterogeneidad metodológica de los estudios incluidos limita la comparabilidad entre ellos y dificulta cualquier síntesis cuantitativa. En quinto lugar, el predominio de diseños transversales impide establecer secuencias temporales, de modo que la dirección de relaciones como la existente entre estrés y bajo rendimiento permanece indeterminada.

Por último no se aplicó una herramienta formal de evaluación de la calidad metodológica de los estudios incluidos, lo que impide ponderar los hallazgos según su robustez. Finalmente, la adopción del modelo sistémico-cognoscitivista como marco integrador pudo haber orientado la lectura de la evidencia hacia categorías afines a dicho modelo, dejando en segundo plano perspectivas alternativas de corte sociocultural o institucional. Estas limitaciones no invalidan los hallazgos, pero sí delimitan su alcance y refuerzan la necesidad de investigaciones empíricas que aborden las relaciones aquí identificadas con diseños más robustos.

Conclusiones

El presente trabajo de revisión bibliográfica permitió concluir que el estrés académico en estudiantes de educación superior representa un fenómeno psicológico multidimensional, que no puede explicarse de manera única por la cantidad de tareas o exigencias propias de la formación universitaria. Su aparición y manifestación dependen de la interacción entre las demandas académicas, la valoración cognitiva que realiza el estudiante y los recursos personales, emocionales y sociales de los que dispone para afrontarlas. En este sentido, la literatura revisada denota que las exigencias universitarias pueden ser percibidas de manera diferente por cada estudiante, por lo que una misma situación académica no de manera necesaria genera la misma respuesta de estrés en todos los individuos.

En relación con el primer objetivo específico, se identificó que los principales referentes teóricos empleados para explicar el estrés académico corresponden al modelo transaccional de Lazarus y Folkman y al modelo sistémico-cognitivista de Barraza (2006). El primero permite comprender el estrés como resultado de la interacción entre la persona y su entorno, otorgando especial importancia a la valoración cognitiva de las demandas y a los recursos percibidos para afrontarlas.

Por su parte, el modelo sistémico-cognitivista permite el análisis de manera específica el estrés académico como un proceso en el que intervienen tres componentes relacionados: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Por ello, este último enfoque resulta de manera especial pertinente para interpretar la experiencia de estrés dentro del contexto universitario.

Respecto al segundo objetivo específico, se concluye que el enfoque sistémico-cognitivista permite la integración de manera adecuada de los principales hallazgos de la literatura latinoamericana, al reconocer que los estresores académicos, las respuestas

psicológicas y las estrategias de afrontamiento mantienen una relación dinámica. Entre los factores asociados al estrés se encuentran la sobrecarga académica, las evaluaciones, la presión por el rendimiento, la falta de tiempo y las exigencias propias del proceso formativo; mientras que sus manifestaciones pueden presentarse a nivel físico, psicológico y conductual. Frente a estas demandas, la literatura identifica estrategias como la planificación del tiempo, los hábitos de estudio, la regulación emocional, la búsqueda de apoyo social, las técnicas de relajación y determinadas intervenciones psicológicas.

Para concluir, se determina que el objetivo general de la investigación fue alcanzado, debido a que el análisis de los trabajos seleccionados permitió comprender cómo se conceptualiza y aborda el estrés académico en la educación superior desde la literatura científica latinoamericana. La revisión denota la necesidad de abordar esta problemática desde una perspectiva psicológica integral, considerando tanto las características del contexto universitario como los recursos individuales de los estudiantes.

De igual manera, los hallazgos permiten el reconocimiento de la importancia de fortalecer acciones preventivas y de acompañamiento psicológico que se orientan al desarrollo de estrategias de afrontamiento y al bienestar de la población universitaria. En este sentido, se considera pertinente continuar desarrollando investigaciones comparativas, longitudinales y de intervención que permitan profundizar en la evolución del estrés académico y en la eficacia de diferentes estrategias para su prevención y manejo.

Recomendaciones

Se recomienda a las instituciones de educación superior fortalecer programas de prevención y acompañamiento psicológico dirigidos a estudiantes universitarios, de manera especial durante los períodos de mayor exigencia académica. Estas acciones deberían ser orientadas a la identificación temprana de los estresores y al fortalecimiento de recursos personales que permitan afrontar de manera adaptativa las demandas propias de la formación universitaria.

De igual manera, se recomienda a los profesionales de la psicología y departamentos de bienestar universitario, la implementación de estrategias de intervención que se fundamenten en el enfoque sistémico-cognitivista, considerando de manera conjunta los estresores académicos, las manifestaciones físicas, psicológicas y conductuales y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes. De igual manera, pueden incorporarse técnicas de regulación emocional, relajación, organización del tiempo, hábitos de estudio y mindfulness, de acuerdo con las necesidades identificadas. Dado que, la literatura revisada reconoce estas estrategias como recursos relevantes para el manejo del estrés académico.

A los estudiantes universitarios se recomienda fortalecer de manera progresiva estrategias de afrontamiento adaptativas, de manera particular, la planificación y organización del tiempo, los hábitos de estudio, la regulación emocional y la búsqueda de apoyo social. El desarrollo de estos recursos puede favorecer una respuesta más adecuada frente a las exigencias académicas y contribuir al mantenimiento del bienestar psicológico durante el proceso formativo.

Para concluir, a futuros investigadores, se les recomienda ampliar el estudio del estrés académico en población universitaria latinoamericana mediante investigaciones

comparativas, longitudinales y de intervención. Esto permitiría profundizar en las diferencias existentes entre contextos educativos, conocer la evolución de las respuestas de estrés y determinar con mayor precisión qué estrategias de afrontamiento e intervenciones psicológicas presentan mejores resultados para prevenir sus efectos sobre el bienestar y el desempeño académico.

Bibliografía

Anrango Jacho, I. (2025). Plan de intervención para reducir el estrés académico en estudiantes adolescentes de Otavalo. *Simbiosis, Revista de Educación y Psicología, 5*(12).

Arroyo Brenes, G. (2024). Una mirada al proceso de adaptación para estudiantes de primer ingreso a la universidad. *Yulök Revista de Innovación Académica, 8*(1).

Barranco, L., Morelos Blanco, J., & Vargas Ospino, S. (2024). Ideación suicida y estrés académico en estudiantes universitarios. *Nexus: Revista de Investigación Multidisciplinaria*.

Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 9*(3).

Barraza Macías, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana, 26*(2).

Barraza Macías, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil: Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente, 12*(22).

Barraza Macías, A. (2019). Estrés académico en alumnos de tres niveles educativos: Un estudio comparativo. *Praxis Investigativa ReDIE, 11*(21).

Bedoya, S., Perea, M., & Ormeño, R. (2006). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Estomatológica Herediana, 16*(2).

Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 3*(2).

Bojorque, R., Moscoso, F., & Durazno, P. (2024). Minería de datos para detección de patrones estresores en la educación superior. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologias de Informação*.

Caldera, J., Pulido, B., & Martínez, M. (2007). Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicología Científica, 9*(1).

Camacho Gómez, O., Pedroza Cabrera, F., Navarro Contreras, G., De la Roca Chiapas, & Fulgencio Juárez, M. (2024). Transactional model of stress and coping styles in psychological stress research: Critical analysis. *UARICHA, 22*.

Chacha, M. (2020). *El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes* [Tesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio Nacional de la PUCE. https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/7387

Chango-Infante, E., Altamirano-Sánchez, C., Silva-Jiménez, V., & Llerena-Aguirre, L. (2025). El estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, 3*(6).

Collazo, C., & Hernández, R. (2011). El estrés académico: Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 14*(2).

Díaz-Parra, J., Curipallo-Peralta, N., Rojas-Avilés, H., & Parra-Muñoz, J. (2025). La influencia del estrés académico en el rendimiento de los estudiantes de educación básica de la Universidad Central del Ecuador. *Revista Cátedra, 8*(2).

Farfán Bellido, R., Llantoy Quispe, F., Quintanilla Reyes, C., & León Peralta, M. (2023). Programa mindfulness para prevenir el estrés académico en estudiantes de educación superior. *Revista Educación, 21*(21).

Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Bagés, N., & De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica, 7*(3).

Figuera Gazo, P., & Torrado Fonseca, M. (2012). La adaptación y la persistencia académica en la transición al primer año de universidad. *Congreso Internacional de Orientación Educativa y Profesional*.

García Uribe, M., Gómez, H., Barraza Macías, A., & González Márquez, M. (2025). Propiedades psicométricas del inventario de estrés académico SISCO adaptado a universitarios. *Revista de Estudios Clínicos e Investigación Psicológica, 15*(29).

Guerrero García, G. (2017). *El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de Ambato* [Tesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio Nacional de la PUCE. https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/7646

Hernández Soto, Z., Barraza Macías, A., & Ortega Muñoz, M. (2026). Creencias irracionales y su influencia en el nivel de estrés académico de estudiantes universitarios. *Acta Universitaria, 36*.

Hernández-Arteaga, L., & Sánchez Limón, M. (2024). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 15*(29).

Hillier, F., & Lieberman, G. (2014). *Introducción a la investigación de operaciones* (9.ª ed.). McGraw-Hill Interamericana.

Jarrín-García, G., & Moreta-Herrera, R. (2024). Estrés, regulación emocional y adaptación escolar en adolescentes aspirantes a la educación superior en Ecuador. *ReHuSo, 9*(1).

Klimenko, O., Galeano, D., Hernández, F., Márquez, N., & Arroyave, D. (2025). Percepción sobre los estresores académicos y algunos aspectos de aprendizaje en una muestra de estudiantes universitarios colombianos. *Psicoespacios, 19*(34).

Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality, 1*(3). https://doi.org/10.1002/per.2410010304

Lobos-Rivera, M., Chacón-Andrade, E., Gómez-Gómez, R., & Calito-Palacios, R. (2023). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *Veritas & Research, 5*(1), 28–37.

López Novelo, C., & González Ramírez, M. (2017). Programas para la adquisición de habilidades de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes de primer ingreso. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 20*(4).

Martínez Quispe, L. (2019). *Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de Tesis PUCP.

Morales-Dechoudens, G., Jiménez-Torres, A., & Muñoz Colón, A. (2019). Experiencias de estudiantes de nuevo ingreso: Estresores y adaptación universitaria. *Revista Griot, 12*(1).

Moya Lara, I., Barreno López, J., & Álvarez Maldonado, M. (2023). Estrés académico y adaptación a la universidad en estudiantes de primer semestre en Ecuador. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 4*(4).

Parra Vacacela, A., & Pino Loza, E. (2024). El estrés académico en los estudiantes universitarios. *Revista Científica de Ciencias Sociales y Trabajo Social Tejedora, 7*(13).

Pérez Aguilera, M., Hernández Rojas, Y., & Santiesteban Leyva, E. (2021). Estrés académico en estudiantes de nuevo ingreso de psicología. *Delectus, 4*(1).

Piloso Delgado, G. (2024). *Estrés académico y uso inadecuado de medicamentos en estudiantes en la carrera de Medicina de la ULEAM, años 2023–2024* [Tesis, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí]. Repositorio Institucional de la ULEAM. https://repositorio.uleam.edu.ec/handle/123456789/5527

Pinto Aragón, E., Villa Navas, A., & Pinto Aragón, H. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de Ciencias Sociales, 28*(5).

Rodríguez-Terán, R., & Cotonieto-Martínez, E. (2022). Estrés académico y resiliencia en estudiantes de nuevo ingreso. *Educación y Salud, 10*(20).

Suárez, N., & Díaz, L. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de Salud Pública, 17*(2), 300–313.

Taha, H. A. (2012). *Investigación de operaciones* (9.ª ed.). Pearson Educación.

Terrazas, A., Velázquez-Castro, J., & Testón-Franco, N. (2022). El estrés académico y afectaciones emocionales en estudiantes de nivel superior. *Revista Innova Educación, 4*(2).

UNESCO (2023). *El abandono escolar por parte de los niños*. https://www.unesco.org/es/genderequality/education/boys

World Health Organization (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/world-mental-health-report

Zambrano Bermeo, R., Londoño Chamorro, K., Bolaños, W., Arocemena Acosta, K., & Estrada González, C. (2023). Estrés académico en estudiantes universitarios en situaciones de crisis y emergencias. *Enfermería Investiga, 8*(3).

Anexos

ANEXO 1. FICHA BIBLIOGRAFICA DE MATRIZ DE ANÁLISIS BIBLIOGRÁFICO DE LAS FUENTES SELECCIONADAS.

N.º	Autor(es) y año	Título del documento	Tipo de fuente	Objetivo/propósito	Metodología	Población o muestra	Principales resultados/aportes	Relación con la investigación
1								
2								