

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE LA SANTÍSIMA CONCEPCIÓN
FACULTAD DE COMUNICACIÓN, HISTORIA Y CS. SOCIALES
TRABAJO SOCIAL**



**UNIVERSIDAD CATOLICA
DE LA SANTISIMA CONCEPCION**

**REVISIÓN SISTEMÁTICA SOBRE EL ESTRÉS, SUS VARIANTES Y
PRINCIPALES CONSECUENCIAS EN LOS ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS.**

Estudiantes: Lesly Hormazábal Lagos

Damari Quero Martínez

Profesor guía: Fernando Bustamante Durán

CONCEPCIÓN, 15 DE AGOSTO DEL 2021.

IDENTIFICACIÓN

TÍTULO:

Revisión sistemática sobre el estrés, sus variantes y principales consecuencias en los estudiantes universitarios.

Problematización:

El estrés es un fenómeno que impacta a la sociedad y afecta el desarrollo de las personas en diferentes áreas de la vida, siendo considerado incluso como un evento estresante que puede incrementar la vulnerabilidad del organismo a ciertas enfermedades. (Sanchez, Gonzales, Marzan, Macias, 2006) y esto ocurre cuando una persona recibe estímulos que sobrepasan la capacidad de adaptación.

Nuestra sociedad está fuertemente afectada por el estrés, siendo este considerado como una de las cargas emocionales más fuertes que sufre la humanidad (Peiró, Zurriaga y González, 2002, citado en Mañas, Justo, Justo, 2011.) Además, se considera que es la principal causa de gran parte de las enfermedades en el mundo occidental (Sandín, 2003, citado en Mañas, Justo, Justo, 2011), ya que todas las personas han pasado por episodios de estrés en su vida, muchas veces sin darse cuenta de que el cuerpo está respondiendo a influencias del medio ambiente que provocan presión.

Los estudiantes de la educación superior han manifestado sufrir de estrés y uno de los tipos de estrés que afectan a los estudiantes es el estrés académico, que viene desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de posgrado, ya que cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta alta tensión (Mendoza, Oyarzo, 2015). Por lo que este tipo de estrés sería uno de los que afectarían a los estudiantes directamente vinculado con el estudio.

Es un tema preocupante el impacto que puede llegar a tener el estrés en los estudiantes universitarios por las consecuencias que traen a su desempeño. Dentro de los factores estresores que existen en los estudiantes están, el tiempo limitado para hacer sus quehaceres y las sobrecargas de tareas y trabajos, también las evaluaciones que presentan los estudiantes a lo largo del periodo académico que traen consecuencias ya sean personales o a nivel social, sensibles efectos a nivel conductual, cognitivo y fisiológico-emocional (Mendoza, Oyarzo, 2015).

El estrés trae consigo la aparición de varios síntomas o complicaciones, ya que se ha asociado a enfermedades como la depresión, enfermedades infecciosas y complementariamente pudiera ocasionar factores de riesgo para la salud como es el consumo de alcohol y droga en los estudiantes. (Mendoza, Oyarzo, 2015).

Si el estrés se lleva al extremo, traerá todas las complicaciones antes mencionadas e impedirá que el individuo pueda reaccionar ante situaciones de emergencia, donde desbordan las capacidades de adaptación del individuo, se acumula sin salida adecuada, instalándose la frustración. (Sanchez, Gonzales, Marzan, Macias, 2006)

No obstante, se reconoce que el estrés en cierto grado es necesario para la vida, ya que genera una respuesta y nos mantiene alerta. Esto permite enfrentar con efectividad algunos desafíos importantes, suministrando la energía necesaria y requerida en determinadas situaciones.

Con todo el conocimiento que ya existe sobre el estrés y cómo afecta en la vida de los estudiantes, se requiere realizar una revisión de algunos estudios en la materia que puede ser de utilidad para reconocer las complejidades del fenómeno y buscar algunas alternativas para poder intervenir, tomando en cuenta diferentes metodologías utilizadas por profesionales para mejorar aquellas situaciones de estrés.

En este sentido, la presente revisión sistemática se focalizará en el estrés, sus variantes y principales consecuencias en los estudiantes universitarios.

Justificación:

Un estudio realizado sobre el estrés y la salud mental de estudiantes universitarios de medicina en Colombia, el cual tenía una población de muestra de 217 estudiantes, encontró que un 64% de los estudiantes presentaron niveles significativos de estrés (Lemos, Henao-Pérez, López-Medina, 2018, p.4). Siguiendo esta línea, conforme al estudio que realiza Córdoba y Santa María, se demuestran los siguientes factores o causales. “Con respecto a las situaciones que más generan estrés académico a los estudiantes, se encuentra la carga de trabajo académico (75,7%), seguido de falta de tiempo (70,7%), formación clínica (70,0%), y confianza en uno mismo (57,1%)”. (Córdoba, Santa María, 2018, P.254). A partir de antecedentes como estos, esta revisión sistemática pretende responder si los estudios son todos consistentes en reconocer este tipo de causales, si estas pueden llegar a ser de tipo social externas a la universidad y exacerbadas por la exigencia de la educación superior, o que el estrés se pueda llegar a intensificar a un cierto grupo de estudiantes de acuerdo con características como el estrato social, la carrera que se encuentren estudiando, u otras. En paralelo se puede llegar a recopilar cuáles son las principales consecuencias tanto físicas como mentales de los estudiantes sometidos a un estrés prolongado, dato relevante para quienes intervienen en esta problemática.

Otro motivo para realizar esta revisión sistemática es desde el aporte disciplinar desde otras profesiones como la medicina, la psicología, u otras, para nutrir el Trabajo Social, de esta forma se pueden implementar nuevas estrategias de intervención hacia los estudiantes universitarios.

Sin embargo, si bien existen aportes disciplinares sobre el estrés, no es tan sencillo revisar desde la diversidad de estos. Debido a esto, la revisión sistemática ayudará a sintetizar los hallazgos encontrados y facilitar la difusión para los profesionales de Trabajo Social, que necesiten mejorar las estrategias de intervención que se están desarrollando actualmente para abordar o afrontar el estrés y la repercusión en los estudiantes de educación superior.

Como se menciona anteriormente, metodológicamente el análisis que se puede realizar recopilando datos de investigaciones empíricas, puede ser de gran relevancia para el Trabajo Social, debido a que se verían algunas de las variables influyentes en la salud mental de los estudiantes, y como el estrés afecta a largo plazo a la salud mental. Teniendo en cuenta que el Trabajo Social, mantiene completa relación con el área de salud mental y mantiene el apoyo constante que se puede entregar a la población teniendo un rol preventivo y promotor para trabajar en la atención con estudiantes de educación superior. De esta forma se podría acercar a una realidad compleja y entregar los apoyos correspondientes. A su vez, puede ayudar a considerar las consecuencias del estrés como una variable que afecta y exaspera las condiciones derivadas de cualquier otro contexto que pueda llegar a afectar a los estudiantes universitarios, poniendo en mayor riesgo su salud mental.

Finalmente, hay que destacar que el Trabajo Social como disciplina tiene principios fundamentales que rigen a la profesión tal como el reconocimiento de la dignidad al ser humano, la promoción de los derechos humanos y la justicia social (Federación internacional de trabajadores sociales, 2018). Desde la perspectiva con el cumplimiento ético de la profesión, la salud, dentro de todos sus rangos (física y mental), debe ser considerada un derecho para el ser humano. Esto es otra razón para realizar una revisión sistemática para ver los resultados de las investigaciones, sobre todo aquellas que tienen resultados con tangentes sociales, ya que pueden llegar a ser una herramienta para reforzar los roles que mantienen los Trabajadores Sociales, como el de promoción, prevención y tratamiento en salud mental; de esta forma se podrá visibilizar los principales hallazgos y aportes que generen consenso entre los distintos estudios realizados, para la resolución o acercamiento a la problemática del estrés hacia los universitarios.

Marco teórico conceptual:

El principal eje de estudio de esta revisión sistemática es poder tener una síntesis del concepto de estrés y cuáles serían las principales consecuencias que afectan a los estudiantes universitarios.

El estrés es un concepto que es conocido por la mayoría de las personas, teniendo siempre una visión negativa de éste dentro del área académica, debido a que se menciona que afecta la calidad de vida de los estudiantes, ya que se relaciona con el grado de exigencia, competencia y expectativas que le provoca la carrera universitaria (Antúñez, Vinet, 2013, p.214).

También se conoce el estrés como un proceso en el que se percibe un suceso o estímulo como amenazante y que genera respuestas fisiológicas, emocionales y conductuales, las cuales pueden ser consideradas normales. (Lemos, Henao, Lopez, 2018, p.2).

Cabe destacar, que el estrés como concepto hace referencia a una adaptación del organismo antes las demandas de su entorno. (Selye,1956, como se citó en Pulido, et al, 2011). El estrés es algo que afecta a los estudiantes, tanto de educación básica o superior, pero que se incrementa en el nivel universitario. Estudios superiores representan que el estrés académico surge por las altas cargas de trabajo, pero también porque coinciden con una etapa de la vida en la que el estudiante debe enfrentarse a muchos cambios en su vida. (Arnett, 2000, citado en Pulido, 2011, p.32).

Tomando en cuenta que el estrés es una adaptación del organismo frente a las demandas del entorno del estudiante, es importante reconocer que hay sistemas que influyen en cada persona.

Ya con la percepción clara del concepto a trabajar, se utiliza como teoría principal, la teoría ecológica. Para esto, nos enfocaremos en una revisión sistemática para analizar las diferentes propuestas que encontramos sobre modelos y teorías que aporten a tener una visión más amplia sobre el estrés, analizando cada perspectiva con sus variantes para lograr una síntesis de toda la información.

Un gran representante del modelo ecológico, basado en la teoría de sistemas es Urie Bronfenbrenner, quien trata de unir básicamente el desarrollo conductual de la persona con las interacciones del ambiente. “El modelo ecológico propuesto por Bronfenbrenner enfatiza la importancia del contexto social en numerosos ámbitos del desarrollo humano”. (Navarro, 2002, p. 39).

Para poder comprender aún más esta teoría, es importante conocer los conceptos básicos que enmarcan al autor, tales como:

Desarrollo humano: “Un cambio perdurable en el modo en que una persona percibe su ambiente y se relaciona con él”. (Bronfenbrenner, 1979, citado en Navarro, 2002, 2002, p. 39).

Ecología del desarrollo humano: Es el Estudio de la relación entre ser humano en desarrollo y las habilidades cambiantes del entorno de la persona, cuando este proceso se ve afectado, surgen tres características en la persona:

- La persona en desarrollo se va incorporando progresivamente y reestructura el medio en el que está.
- Reciprocidad de la interacción de la persona con el ambiente.
- El ambiente se extiende para incluir interconexiones entre otros entornos.

El ambiente ecológico, se define como estructuras conectadas entre sí, las cuales son:

1. Microsistema: Son las actividades, roles y relaciones interpersonales que la persona experimenta en un entorno determinado.
2. Mesosistema: Interrelaciones de dos o más entornos en donde la persona interactúa. Es un sistema de microsistemas que se puede ir modificando constantemente.
3. Exosistema: Uno o más entornos que no incluyen a la persona como participante principal, pero que si los hechos ocurren pueden afectar a la persona.
4. Macrosistema: Incluye los sistemas anteriores en conjunto con sus características de creencias, culturas e ideologías.

Bronfenbrenner entrega el análisis del desarrollo ontogenético, el cual sería el entorno ecológico, donde hay interacciones constantes que influyen y afectan el desarrollo de cada persona. El ambiente afecta de manera dinámica, ya que es un universo donde en el centro se ubica a la persona, generando capacidad de adaptación.

Este desarrollo ontológico, está dividido en tres dimensiones, fisiológicas, psíquicas y sociales, las cuales forman un todo, representando la complejidad de las personas, dándoles características como la personalidad, inteligencia, etc. (Bronfenbrenner, 1979, citado en Navarro, 2002, 2002, p. 39).

Desde estos antecedentes, se habla de la dimensión físico-biológica de la salud de Bronfenbrenner, la cual hace referencia a que el estado de salud de una persona es un estado ideal, completo de bienestar, donde también se aplica la psicología social, haciendo un análisis a las consecuencias sintomáticas que tienen ciertas complicaciones en la salud de las personas, incorporando el tema de los entornos y su interacción, con el ámbito de salud.

La dimensión Psicológica social, nos aporta el estudio variables psicosociales que influyen en problemas de salud, estudio básicamente como el sistema sociocultural afecta en la salud.

La última dimensión es la social, donde se considera el comportamiento humano en relación con los demás, provocando estrategias para la interacción social, que desde esta teoría se conocen como habilidades sociales.

Las habilidades sociales deben ir dentro de lo que es un marco cultural de patrones de comunicación y donde también influyen factores como la cultura, edad, clase social y el grado de efectividad entregado a una persona. “Es un conjunto de conductas emitidas por un individuo en contexto interpersonal, que expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a las situaciones, respetando esas conductas a los demás” (Caballo, 1986, citado en Navarro, 2002, p. 55).

Como se mencionó anteriormente, la salud está ligada a lo que es el bienestar de una persona, por lo que debe abarcar diferentes ámbitos dentro de la vida. Para poder comprender cómo influye la salud en general dentro de cada individuo, tomaremos el Modelo de bienestar social, el cual analiza la salud como un concepto que tiene tres ámbitos, el fisiológico, psicológico y social, dando importancia a la manera en que estos tres conceptos se conectan en donde pueden actuar a favor de mantener la salud o simplemente generar problemas en las personas.

Este modelo nos ayuda a entender aquellas conductas que son negativas como consecuencia de una falta de equilibrio de los tres ámbitos principales. A nivel fisiológico, se encuentra el alcoholismo y tabaquismo, en el segundo nivel de encuentra lo psicológico, dónde está relacionado con la salud mental y los trastornos que puede generar si es que este aspecto no está en una buena interacción con el entorno y la persona, provocando depresión, ansiedad, complicaciones nerviosas, etc. Por último, está el nivel social, viéndolo como una falta de criterio hacia una conducta o moralmente mal visto por la sociedad.

En relación con la revisión sistemática, se destaca la interacción entre el segundo nivel, el psicológico, que mantiene todo lo relacionado al estrés y sus efectos en la salud mental, sin embargo, no se desechan los otros niveles, porque son parte relevante para generar un equilibrio en el bienestar de las personas.

El modelo transaccional del estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman, ayuda a entender las diferentes maneras de afrontamiento que tendrían las personas dependiendo de la situación de estrés que perciban. El modelo agrega este nuevo concepto (Afrontamiento) como una parte importante de cómo se lleva en estrés dentro de las personas, siendo el afrontamiento un proceso dinámico de evaluación y reevaluación del repertorio de estrategias que poseen los individuos para hacer frente a una situación que es evaluada como amenazante o desbordante, y su función es reducir o mitigar los efectos del estrés psicológico (Lazarus & Folkman, 1984, citado en Rodríguez, Zuñiga, Contreras, Gana, Fortunato, 2016, p. 17).

Concorde a este afrontamiento que ocurre cuando una persona se ve expuesta a situaciones amenazantes, siendo estresores, las personas actúan de dos maneras diferentes, llamadas evaluaciones.

Los individuos realizarían dos tipos de evaluaciones: la primaria, donde se evalúa si el evento es dañino o no; y la secundaria, donde se evalúa si uno tiene las capacidades para hacerle frente a dicho evento (Autoeficacia percibida). En esta evaluación secundaria frente a un evento estresor, las personas se preguntarían si sus habilidades y recursos de afrontamiento serán suficientes para enfrentar el evento, si será capaz o no de enfrentar dicho evento, es decir, cómo se percibe y esto apunta justamente a la Autoeficacia. De esta manera, el afrontamiento dependerá de esta evaluación secundaria (Lazarus & Folkman, 1984).

Por lo que, la habilidad que puedan adquirir las personas para poder sobrellevar situaciones estresantes depende de la manera de afrontamiento que tenga hacia el problema. En ese sentido, según Folkman (2010) el estrés es un fenómeno contextual, se trata de una transacción entre la persona y el contexto en el que se encuentra en un momento determinado. Por lo tanto, la eficacia de las estrategias de Afrontamiento y los resultados asociados a ella dependen tanto de los aspectos estables (características de personalidad, valores y creencias personales) como de los elementos inherentes a la propia situación, entre los que destacan las emociones que la persona siente en ese momento (Törestad, Magnuson & Oláh, 1990, citado en Rodríguez, Zuñiga, Contreras, Gana, Fortunato, 2016, p. 17).

Dentro del afrontamiento al estrés, Lazarus y Folkman (1984), citado en Rodríguez et al, (2016), proponen estrategias que son el Afrontamiento dirigido a la acción, siendo todas aquellas actividades o manipulaciones orientadas a modificar o alterar el problema; y el Afrontamiento dirigido a la emoción, que implica las acciones que ayudan a regular las respuestas emocionales a las que el problema da lugar.

Las formas de afrontamiento dirigidas a la emoción tienen más probabilidad de aparecer cuando ha habido una evaluación de la que no se puede hacer nada para modificar las condiciones amenazantes o desafiantes del entorno. Por otro lado, las formas de afrontamiento dirigidas al

problema son más susceptibles de aparecer cuando tales condiciones resultan evaluadas como susceptibles de cambio (Nava & cols, 2010, citado en Rodríguez, Zuñiga, Contreras, Gana, Fortunato, 2016, p. 18).

Para entender un poco más cómo funciona el afrontamiento, es importante conocer lo que otros autores opinan de este concepto:

1. El Afrontamiento tiene múltiples funciones, incluyendo, pero no limitado a la regulación de la angustia y a la gestión de los problemas que causan la angustia (Parker & Endler, 1996 citado en Folkman y Moskowitz, 2000).

2. El Afrontamiento está influenciado por las características valoradas del contexto estresante, incluyendo su controlabilidad (Baum, Fleming, & Singer, 1983; Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986).

3. El Afrontamiento está influido por las disposiciones de la personalidad, incluyendo el optimismo (Scheier & Carver, 1985; Scheier, Weintraub & Carver, 1986), el neuroticismo y la extraversión (McCrae & Costa, 1986).

4. El Afrontamiento está influenciado por los recursos sociales (Holahan, Moos, & Schaefer, 1996; Pierce, Sarason & Sarason, 1996).

Este modelo aporta a comprender la dinámica de la teoría ecológica, dando a entender la importancia que tiene la influencia del contexto social que rodea a la persona y las diferentes maneras que puede haber para poder llevar una situación de estrés incluso dependiendo los rasgos personales que tiene cada persona y la importancia de manejar estrategias de afrontamiento que ayuden a desenvolverse en cualquier situación.

Cabe destacar que con este modelo se podrán analizar los resultados que se encuentren en las investigaciones científicas sobre estrés en estudiantes universitarios, de esta forma visualizar cómo se desarrolla el afrontamiento, cuáles son las estrategias y cómo se enfrentan las personas a estas situaciones, recopilando información que promueva un afrontamiento positivo a situaciones estresantes.

Preguntas de investigación

¿Cuáles son los principales resultados obtenidos de investigaciones científicas sobre el estrés en los estudiantes universitarios en los últimos 10 años?

¿Cuáles son las estrategias metodológicas utilizadas en las investigaciones científicas sobre estrés en estudiantes universitarios en los últimos 10 años?

¿Cuáles serían las estrategias de intervención propuestas en las investigaciones sobre el estrés en estudiantes universitarios?

Objetivo de investigación

Objetivo general:

Realizar una revisión sistemática sobre el estrés, sus variantes y principales consecuencias en los estudiantes universitarios.

objetivos específicos:

Distinguir los principales resultados obtenidos en investigaciones científicas sobre estrés en estudiantes universitarios en los últimos 10 años.

Identificar las estrategias metodológicas en investigaciones científicas asociadas con el estrés en estudiantes universitarios en los últimos 10 años.

Recopilar las estrategias de intervención propuestas en las investigaciones asociadas al estrés en estudiantes universitarios.

Marco Metodológico

A) Fase 1: Identificación

Se realizó una búsqueda bibliográfica en dos bases de datos, que son Redalyc y Dialnet. Se utilizó como palabras clave: Estrés AND universitarios, aplicando en cada base de datos, filtros que permitieran diferenciar los artículos con respecto a los objetivos de esta revisión sistemática.

En Redalyc, se utilizaron los siguientes filtros para la búsqueda: Publicaciones entre los años 2011-2020, correspondientes a áreas como, Psicología, Educación y medicina, con lenguaje en español. Se obtuvieron 18 resultados.

En Dialnet, se utilizó como filtro de búsqueda: Publicaciones entre los años 2011-2020, correspondientes al área de Ciencias Sociales, en lenguaje español, ya que se buscó apuntar a una realidad más cercana a la chilena; Además se indagó a que fueran artículos de investigación. Por lo que se obtuvieron 24 resultados.

Considerando la búsqueda en las dos bases de datos, con sus respectivos filtros, se tiene un total de 42 resultados.

B) Fase 2: Duplicados

En esta fase se realizó una revisión de los artículos producidos en la primera fase con la finalidad de ver los artículos o investigaciones que se encuentren duplicados o repetidos. Teniendo en cuenta ambas bases de datos Redalyc y Dialnet, obteniendo como resultado 0 artículos duplicados.

C) Fase 3: Elegibilidad

En cuanto a esta fase se llevó a cabo una revisión a los títulos y resúmenes de los 42 artículos que se produjeron en la Fase n° 1. por el cual se seleccionaron los artículos que tuvieran por palabras claves: Estrés, Estudiantes universitarios, Estudiantes en educación superior, incluyéndose el período de años de publicación entre 2011 y 2021.

Se eliminaron un total de 23 artículos, de los cuales 11 artículos fueron excluidos por un criterio, 10 artículos fueron excluidos por dos criterios y sólo 2 artículos por tres criterios. Dentro de estos artículos, 6 fueron eliminados por no cumplir con el criterio del periodo de publicación, 19 artículos fueron eliminados por no cumplir con el criterio de tener las palabras claves previamente seleccionadas y por último, se eliminan 12 artículos que no contaban con una población estudiantil universitaria. Dando como resultado, un total de 19 artículos elegidos.

D) Fase 4: Inclusión

Con los 19 artículos seleccionados de la fase anterior en esta fase se aplicaron criterios de inclusión y exclusión con la finalidad de trabajar con artículos del tema de interés. Se llevó a cabo la aplicación de los criterios de inclusión, el primer criterio de inclusión es “Artículos o investigaciones desarrollados en contexto estudiantes universitarios.” para descartar todos aquellos artículos que a pesar de los filtros igual quedan seleccionados debido a que pertenecían a una población universitaria, pero no específicamente de estudiante, si no de docentes, por lo que se dejaron fuera 4 artículos. El segundo criterio de inclusión es dejando dentro los “Artículos empíricos”, de esta forma se puede dejar fuera los artículos teóricos o aquellos que mantengan recolección con datos secundarios, como las revisiones sistemáticas, por ende, con este criterio se dejaron fuera 2 artículos. Cabe destacar que hay un artículo que se eliminó porque no mantenía relación con ambos criterios de inclusión.

Por otra parte, en los criterios de exclusión se tiene solo uno que es el de “Validación de instrumentos”, el que tiene como objetivo excluir aquellos artículos solo se centran bajo el criterio de instrumentos y no con relación del tema principal, ni responde a los objetivos de la revisión sistemática, por el que se eliminó solo 1 artículo.

Posterior a la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión, se obtiene un total de 13 artículos incluidos en esta fase.

E) Fase 5: Sesgo

Con respecto a esta fase es relevante señalar que fue realizada por medio de una tercera persona, externa a la revisión sistemática, pero que se encuentra supervisando y corrigiendo constantemente este proceso, que corresponde al profesor guía Fernando Bustamante, el cual realizó el mismo proceso que realizaron las estudiantes.

Flujograma:

A continuación, se presenta el flujograma con toda la información obtenida de la búsqueda en las bases de datos. (Elaboración propia, 2021).



Resultados obtenidos:

A partir de la información obtenida de los trece artículos revisados, se puede indicar que siete de ellos fueron encontrados en la base de datos Dialnet y seis en la base de datos Redalyc.

La *población* con la cual trabajaron los artículos fueron estudiantes universitarios dentro de un grupo etario entre 15 a 24 años. En relación con los *países* de los artículos que fueron entregados con los respectivos filtros, se obtuvieron tres de México, tres de Colombia, dos de Perú, dos de España, uno de Uruguay, y solo uno de Cuba.

Respecto a las *Metodologías* utilizadas por los investigadores en los 13 artículos obtenidos, se identifica que todos los artículos son de carácter cuantitativo, de los cuales se desprenden algunos tipos de análisis con nueve tipos descriptivos, los cuales se complementan entre comparativos, transversales y correlacionales. a su vez se encuentran solo dos transversales, solo uno correlacional y se destaca uno que no presenta tipo de análisis.

En cuanto a los *instrumentos* utilizados en los estudios, se encuentran tres artículos que utilizan encuestas de escala Likert, tres artículos que utilizaron escalas de afrontamiento de estrés (ACEA), uno de ellos utilizó un Inventario SISCO del Estrés Académico de Arturo Barraza (2007), otro de ellos utilizó pruebas de procrastinación, modos de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico, además se utilizó una encuesta sobre aspectos sociodemográfico en conjunto con la escala de Likert y escala de afrontamiento. Por último, uno de los artículos utilizó un cuestionario de afrontamiento al estrés y dos escalas de autoeficacia general, además de un cuestionario de escala de depresión, ansiedad y estrés DASS-21 versión abreviada y validada para estudiantes chilenos. A su vez, se trabajó el análisis estadístico descriptivo y se aplicó la prueba de Chi cuadrado de Pearson y test de Cramer para evaluar la potencial asociación.

Conceptos de estrés

En solo 4 artículos se encuentran algunas definiciones de estrés, como concepto general, de un total de 13 artículos. También, hay 5 artículos que mencionan el concepto de estrés académico como principal definición.

Uno de los artículos que hace alusión al concepto de estrés, lo identifica como una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medio y cuando estas se originan en el contexto de un proceso educativo, es frecuente referirse a los mecanismos de adaptación del sujeto en términos de estrés académico. (Pulido et al., 2011, citado en, Salinas, Pérez, Castro, 2016, p. 35).

En otro artículo, lo definen como “proceso que incluye la percepción de las amenazas o daños (a través de los eventos estresantes que las personas viven), así como el afrontamiento ante ella. Dentro del mismo artículo, se logra identificar el concepto de “Estrés de la vida”, tomado desde

la teoría de transacción de Lazarus y Folkman, esto sería el grado de afectación o tensión que ciertos eventos de la vida producen en el individuo. Estos le provocan cambios biológicos y emocionales que lo afectan al grado de obligarlo a efectuar ajustes en sus actividades para afrontar dichos eventos, de modo que mientras más estresante se perciba una situación o evento, mayor será el grado de reajuste que tendrá que realizar". (Lazarus y Folkman, citado en Armendariz, et al, 2012, p. 102).

Uno de los artículos seleccionado, toma el concepto de estrés como "la pandemia del siglo XXI" (Capraulo, 2007, citado en Yarleque, et, al, 2016, p. 174) y también como, "Un problema creciente, inhabilitante y un coste personal, económico y social. (Sanchez, 2012, citado en Yarleque, et al, 2016, p. 174)

Dentro de los resultados, también encontramos un artículo que solo menciona, sin especificar, algunos tipos de estrés con respecto al área académica de cada estudiante universitario, refiriéndose al estrés como un problema de salud y desencadenando los siguientes tipos de estrés: Estrés estudiantil, estrés universitario, estrés escolar, estrés de examen y estrés académico. Este artículo le da una gran importancia al concepto de estrés académico, por lo que lo define como "un estado psicológico de la persona e identifica tres momentos: en el primero el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores; en el segundo, los estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) y en el tercero, ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico. O sea, se distinguen tres componentes fundamentales, las situaciones estresantes, los síntomas y las acciones de afrontamiento." (Barraza, 2006, citado en Nieves, Namalyongo, González y Jiménez, 2013, p. 103)

Otro artículo toma el estrés académico como principal fuente de estudio de investigación, y para esto considera que varios autores ven a la universidad como un contexto potencialmente generador de estrés. Los autores de este artículo toman a Fisher (1984,1986), el cual toma en consideración que la entrada en la Universidad (con los cambios que esto supone) representa un conjunto de situaciones altamente estresantes porque el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador —con otros factores— del fracaso académico universitario. (Fisher 1984,1986 citado en Nieves, Namalyongo, González y Jiménez, 2013, p. 101)

Además, toma en cuenta que "el estrés en la educación es un tema emergente de atención e investigación, sin embargo, suele ser invisible muchas veces para las autoridades educativas y para los docentes. Incluso cuando la responsabilidad en el tema salud escolar tiene cobertura legal en la mayoría de las naciones. (Nieves, Namalyongo, González y Jiménez, 2013, p. 101)".

Siguiendo la línea del concepto de estrés académico, se encontró un artículo que toma como base para su investigación la siguiente definición de estrés académico: “como aquél que se produce en relación con el ámbito educativo” (Polo et al., 1996, p. 159 citado en Chaparro, Hernandez y Alvarez, 2019, p. 1), incluyendo tanto el experimentado por los docentes como por los estudiantes de todos los niveles del sistema educativo. En contraparte, se decide solo utilizar este término para designar la experiencia de los estudiantes de grado superior empleando en los términos de estrés docente cuando se analiza la situación del profesorado en Augusto-Landa, LópezZafra & Pulido-Martos, (2011) y de estrés escolar cuando se habla de los niveles de enseñanza obligatoria, donde ha sido abordado con mayor profusión (p. ej Connor, 2001, 2003; Hodge, McCormick & Elliot, 1997 citado en Chaparro, Hernandez y Alvarez, 2019, p. 1).

A parte, otro artículo en el cual implementaron un programa con la finalidad de ver la calidad en salud de los y las estudiantes universitarios, se destacó que “la media del estrés académico que presentaron los estudiantes de la FCE, FCS y FIA en el pretest fue de 86.4, 86.0 y 79.2 nivel de estrés medio alto. Datos similares presentan los estudiantes de la Universidad Pública de la Ciudad de Cartagena, donde los niveles de estrés académico (87.3%) son altos (Díaz, Arrieta, & González, 2014), también la prevalencia de estrés académico alcanzó el 77,54 %; de los estudiantes de una universidad privada en Lima (Bedoya-lau, Matos, & Zelaya, 2014) (Salinas,Pérez y Castro,2016, p. 42).”

Cabe destacar que, adicionalmente a estas definiciones se suma otro artículo el cual retoma que “una de las etapas de la vida que más produce estrés en las personas es la entrada a la vida universitaria, los jóvenes que ingresan a la educación superior –en edades de 18 a 35 años (Arrieta K, 2013 citado en Montalvo, Simancas, 2018, p.657) (Ticona S, 2006 citado en Montalvo, Simancas, 2018, p.657) (Gutiérrez J, 2010 citado en Montalvo, Simancas, 2018, p.657)- sufren un cambio, debido a que el contexto de la educación secundaria es diferente al universitario y las nuevas exigencias le imponen mayor carga académica (Montalvo A, 2015 citado en Montalvo, Simancas, 2018, p.657). Además, tiene en cuenta que posiblemente las nuevas responsabilidades pueden llevar a los estudiantes a padecer estrés académico (Polo A, 1996, citado en Montalvo, Simancas, 2018, p.657).”

Factores de riesgo

Otro tema importante que se menciona dentro de los artículos, son los factores de riesgo que presentan los estudiantes durante el periodo de su carrera, los cuales son identificados como: consumo de sustancias, violencia, infecciones de transmisión sexual, entre otros. El consumo de tabaco y alcohol, según la Encuesta Nacional de Nutrición (Ensanut, 2012, citado en, Salinas, Peres, Castro, 2016, 35) es alto en adultos mayores de 20 años, pero a medida que van creciendo, este consumo excesivo va disminuyendo. Otro factor de riesgo sería la obesidad, que en adolescentes entre 12 y 19 años se presenta de manera elevada, incluyendo también el sobrepeso. El sedentarismo, la falta de actividad física, la mala alimentación y la probabilidad de adquirir enfermedades como diabetes e hipertensión, serán también factores de riesgo que afectarían a los estudiantes.

Además, un factor importante que afecta la dinámica de cualquiera estudiante universitario es la calidad de sueño que tiene día a día, donde en uno de los artículos seleccionados, se menciona la importancia que tiene como manejamos nuestro descanso, porque se “asocia con mayor riesgo a las enfermedades de diabetes mellitus, cardiovascular, cáncer y la mortalidad” (Ramar & Olson, 2013, citado en, Salinas, Perez, Castro, 2016, p 35). Dentro de todas estas consecuencias que se pueden producir al tener un mal descanso, se menciona también el estrés académico que puede producir la falta de sueño en estudiantes, donde parte de los resultados obtenidos de estudiantes de diferentes carreras, demostraron un alto porcentaje de estrés académico en relación con la calidad de sueño que presentaban algunos estudiantes de facultades de ciencias de la salud y del área empresarial. (Ramar & Olson, 2013, citado en, Salinas, Perez, Castro, 2016, p. 41)

Con relación a lo anterior otro artículo tomó una muestra para ver la relación entre los eventos estresantes y el consumo de alcohol, por lo que se obtuvo que “algunos eventos estresantes en esta población de estudio se asociaron positivamente con el consumo de alcohol, sobre todo aquellos relacionados con la familia y la salud. Esto puede compararse con evidencia científica que existe acerca de la manera de afrontar situaciones problemáticas o que causan tensión o estrés, la cual menciona que el consumo de alcohol es una manera ineficaz de afrontamiento a estas situaciones estresantes, lo cual es similar a lo encontrado en el presente estudio. Esto tal vez debido a que estos eventos son afrontados más comúnmente por los estudiantes mediante el consumo de alcohol, porque no cuentan con las habilidades de comunicación o cognición para enfrentar la situación que están viviendo. (Armendáriz, Villar, Alonso, Oliva, 2012, 101).”

Por otro lado, un artículo hace referencia a la relación que tiene el estrés, los cambios físicos que puedan causar, en donde se obtuvo, “Las respuestas que se obtuvieron a la pregunta sobre sentirse estresado, la percepción de cambios físicos observados en periodos de estrés y hábitos

de sueño, la más frecuente para las tres preguntas fue ocasionalmente. Las diferencias en hábitos de sueño por género, un 45.7% en mujeres y un 43% de los hombres mencionaron que duermen entre siete y ocho horas, ocasionalmente.” (Reynaga, Fernández, Muñoz, Vera, 2015, p.49)

En un artículo se menciona que los alumnos de carreras del área de la salud, como nutrición, kinesiología, fonoaudiología y enfermería, tienen una mayor prevalencia de algún nivel de ansiedad (53.20%) seguido de estrés (47.80%) y finalmente algún trastorno asociado a la depresión (29.00%). (Trunce, Villarroel, Arntz, Muñoz, Werner, 2020 p. 11).

Otro artículo que hace referencia al sueño, en donde considera “que el alumno duerme menos de siete horas resulta más vulnerable al estrés, sin embargo, si mantiene estabilidad en los horarios de acostarse y levantarse la vulnerabilidad disminuye. De esta suerte la estabilidad en el horario de sueño resultó un modificador del riesgo, cuestión de gran valor práctico a punto de partida de la organización, distribución y planificación del tiempo del alumno”. A su vez, “se conocen las dificultades del alumno para planificar y controlar adecuadamente el uso de su tiempo y la tendencia a sacrificar el horario de sueño para suplir los déficits en el estudio y para la satisfacción de placeres” (Namalyongo & Nieves, 2011 citado en Nieves, Namalyongo, González y Jiménez, 2013, p. 99).

Otro artículo que destaca que en “el área de sueño y estrés, un 72.4% de los estudiantes refirieron dificultades con el sueño, de estos un 19.5% refirió no dormir bien casi nunca (Reyes, Rodríguez, Salgado, Muñoz, 2012, p. 246).”

Este artículo también apela al modelo sistémico-cognoscitivo de Barraza (2003), donde se destaca la condición del estrés académico como estado psicológico de la persona, se identifican un conjunto de posibles estresores: la competitividad grupal, sobrecarga de tareas, exceso de responsabilidad, interrupciones del trabajo, ambiente físico desagradable, falta de incentivos, tiempo limitado para hacer el trabajo, problemas o conflictos con los asesores, problemas o conflictos con los compañeros, las evaluaciones, tipo de trabajo que se te pide.(Barraza, 2003 citado en Nieves, Namalyongo, González y Jiménez, 2013, p. 99)

A su vez, se tomaron los estudios realizados por Polo, Hernández y Pozo (1994) donde se plantean también como posibles estresores: realización de un examen, exposición de trabajos en clase, intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.), interrupciones del trabajo, subir al despacho del profesor en horas de tutorías, sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.), masificación de las aulas, falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, competitividad entre compañeros, realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.), la tarea de estudio, trabajar en grupo. (Polo, Hernández y Pozo, 1994 citado en Nieves, Namalyongo, González y Jiménez, 2013, p. 100)

Por otro lado, tomando en cuentas diferentes consideraciones que pueden tener los estudiantes universitarios dentro del ámbito universitario anteriormente mencionados, un artículo nos menciona el concepto de procrastinación, el cual lo definen como “Una tendencia irracional a retrasar o evitar las tareas que deben completarse.” y el procrastinador se caracteriza por postergar, aplazar o demorar las tareas que se sabe que tienen que realizarse, ya sea por pereza, desgano, temor o falta de motivación. (García, 2007, citado en Yarleque, et al, 2016). “

Como característica de aquellos estudiantes que se encuentran en niveles medios y bajos de procrastinación, se encuentra que: En primer lugar, quienes tienen más bajos niveles de procrastinación, tienen altos niveles de motivación y así, quienes tienen alto nivel, presentan bajos niveles de motivación. En segundo lugar, el 20% aprox. de estudiantes tendería a evitar tareas largas o desconocidas, y si las realiza sería bajo presión, se cansan con facilidad, inician trabajos con entusiasmo y en el proceso se desaniman, no terminan las tareas o abandonan. (Yarleque, et al, 2016).

Afrontamiento del estrés

Continuando con el concepto de afrontamiento del estrés, un artículo toma como base la siguiente definición de afrontamiento: “es un proceso que se dirige a lo que la persona realmente piensa y hace en situaciones estresantes, y está influido por las valoraciones de los individuos en torno a las demandas reales a las que se enfrentan y los recursos de los que disponen para abordarlas (Cabanach R, 2010 citado en Montalvo, Simancas, 2018, p.658).

Este artículo también plantea en sus resultados que, la mayoría de los estudiantes ante las situaciones estresantes utilizan la estrategia de afrontamiento de reevaluación positiva. Es así como son estadísticamente significativas y se utiliza en orden de frecuencia, la reevaluación positiva, la planificación y el apoyo social ante la competencia por las calificaciones; de igual forma se utilizan estas estrategias ante el estresor debilidad de carácter; profesores críticos y cantidad de trabajo.” (Montalvo, Simancas, 2018, p. 667)

Concluye que, como principal estresor el “éxito”: como estudiante el período de exámenes y las preguntas que lo conforman se constituyen en factores de estrés y como profesionales el ejercicio de la carrera. La utilización de estrategias de afrontamiento contempla la reevaluación positiva y la planeación, siendo estas las más empleadas o utilizadas con mayor frecuencia (Montalvo, Simancas, 2018, p.672).

Otro artículo nos entrega otra característica importante, la cual sería que más de la mitad de los estudiantes sabe enfrentar dificultades que trae consigo la procrastinación, lo que significa que son capaces de no postergar algún trabajo, aunque sea difícil o si inician un trabajo es porque saben realizarlo de manera correcta. También, aquellos estudiantes que no procrastinan tienden a tener bajos niveles de estrés, que en los resultados de este artículo arrojó un 45% de los estudiantes en general.

Este artículo tiene como conclusión que la procrastinación no influye en el afrontamiento al estrés que tienen los estudiantes, donde se refieren a este como, "Hacer un esfuerzo, sea sano o no, consciente o no, que prevenga, elimine o debilite los estresores o que permita tolerar sus efectos de la manera menos dañina (Matheny, et al, 1986, citado en Yarleque, et al, 2016). También, incorporan el concepto de Confrontación, que consiste en reconocer una situación estresante de manera directa e intentar encontrar una solución o cumplir con algún objetivo. (Morris, 1992, citado en Yarleque, et al, 2016, p. 179) y el concepto de afrontamiento conductual, que sería una sub-escala que muestra una correlación con el estilo de afrontamiento orientado a la solución de problemas y la existencia de un afrontamiento emocional, con baja autoestima y la incapacidad de sobreponerse que se asocian a un afrontamiento improductivo.

Se hace una diferencia entre instituciones universitarias e institutos, donde los primeros tienen como manera más frecuente de afrontar el estrés: La reinterpretación positiva de la experiencia, en cambio los de institutos, aunque dependiendo de la circunstancia, tienen más apego a la religión (Yarleque, et al, 2016, p. 179).

Como resultado se menciona que, la procrastinación no sería una variable independiente del afrontamiento al estrés, de modo que la manera en que los estudiantes afrontan el estrés no tiene relación con que sean mucho o poco procrastinadores (Yarleque, et al, 2016, p. 182).

Dentro de las estrategias de afrontamiento que el artículo menciona, no se identifican si estas son eficientes para el uso con población universitaria.

Siguiendo con lo mencionado anteriormente, en un artículo se logra identificar dos categorías de afrontamiento al estrés: La primera basada en la resolución de conflictos, que permite el desarrollo de estrategias cognitivas y conductuales, como planear alternativas de solución, búsqueda de información, formular un plan de acción. La segunda categoría sería dirigida a la propia emoción del sujeto, el autorreproche o la re-exaltación de los aspectos positivos, con el fin de modificar el modo en que el sujeto vive la situación estresante aun en aquellos casos en los que no pueda hacer nada para modificarla (Lazarus & Folkman, 1984, 1986, citado en Piergiovanni, Depaula, 2018, p.18).

Dentro de este artículo, se mencionan algunos estilos de afrontamiento del estrés, definidos como:

- 1) **Focalizado en la solución del problema:** A las causas, el sujeto planea y ejecuta soluciones para afrontar la situación.
- 2) **Auto focalización negativa:** Se auto culpa, tiene sentimientos de indefensión e incapacidad, resignación, dependencia, pérdida de control y pesimismo.
- 3) **Reevaluación positiva:** Reconoce el evento estresante, pero se centra en los aspectos positivos de la situación.
- 4) **Expresión emocional abierta:** Descarga el mal humor con los demás, insulta, es hostil, irritable y se desahoga con los demás.
- 5) **Evitación:** Se concentra en otras cosas, prefiere no pensar en el problema.
- 6) **Búsqueda de apoyo social:** Identifica personas y redes de apoyo que puedan aportar al adecuado manejo de la situación estresante.
- 7) **Religión:** Acude a creencias religiosas para afrontar la situación, pues siente que ha perdido el control.

Otro artículo define de afrontamiento al estrés como: Un “rasgo” o disposiciones personales desplegadas a través de Estilos de Afrontamiento del Estrés a los cuales las personas tenderán a recurrir ante la interacción entre su percepción de una situación y la situación en sí misma. (Sandín y Chorot 2003, citado en Piergiovanni, Depaula, 2018, pag 18).

Luego, según uno de los artículos, hace la distinción en las diferentes maneras que tienen los hombres y mujeres en el afrontamiento al estrés, donde en primer lugar mencionan que las mujeres tienen a recurrir al apoyo social para enfrentar situaciones de estrés, en cambio los hombres se enfocan más en resolución del problema o ignorándolo y cambiando por actividades alternativas. (Bird y Harris, 1980, citado en Cabanach, et al, 2013). Los hombres recurren habitualmente al empleo de estrategias de afrontamiento activo (cognitivo), en sí a una reevaluación positiva y a una planificación como estrategias para reducir el estrés antes situaciones como exámenes, sobrecarga de trabajo, intervenciones en público, y las mujeres emplean estrategias sociales, es decir, una búsqueda de apoyo social como estrategia para enfrentar el estrés.

De acuerdo con un artículo, se encuentra otra definición de estrategias de afrontamiento del estrés, que sería: “Los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. (Lazarus y Folkman, 1986, citado en, Freire, Ferradas, 2020). Se menciona también otro tipo de estrategias de afrontamiento del estrés que serían las “Aproximativas”, definidas como: Aquellas dirigidas a dar una respuesta activa al estresor, bien como objeto de modificar de forma directa el problema, con el fin de que produzca

un menor impacto emocional, encontrándose estrategias como: La planificación, búsqueda de apoyo, reevaluación positiva de la situación o aceptación. (Freire, Ferradas, 2020).

Otro concepto que incorporan como importante en el ámbito del afrontamiento del estrés en estudiantes, es la autoeficacia, ya que influye en la selección y ejecución de esfuerzos que el individuo pone en marcha para las amenazas. (Godoy- Izquierdo, et al, 2008, citado en, Freire, 2020). También la definen como: Una expectativa auto referida a la propia competencia para lograr con éxito un determinado estándar deseado. (Bandura, 1997, citado en Freire, 2020). Este concepto, ayuda a entender la capacidad que tienen los estudiantes al momento de enfrentar situaciones de estrés, si son capaces de actuar o permanecer en conflicto.

Siguiendo con este concepto, otro artículo lo define como “la percepción que la persona tiene sobre su propia capacidad para lograr la actividad que se propone, en cuyo proceso los estudiantes interpretan los resultados de sus actividades y tareas académicas realizadas (Bandura, 1986, citado en Piergiovanni, Depaula, 2018, p. 18). Según Pajares (2002), la Autoeficacia se desempeñará como una variable mediadora en el ámbito educativo a partir de los estados fisiológicos que los individuos experimenten cuando realizan cierta acción en un contexto de estrés.

Como resultado, este artículo nos menciona que, “cuanto mejores y más adecuados sean los juicios sobre las propias capacidades subjetivas, los estudiantes aplicaran un Estilo de Afrontamiento que implica el análisis de las causas del problema y el planeamiento y ejecución de soluciones para afrontar las situaciones estresantes”, por el contrario, se identifica que, “ante la manifestación o elaboración de juicios precarios acerca de las propias capacidades que posee un sujeto, se aplicará un Estilo de Afrontamiento que implique ideas de autoculpabilidad, sentimientos de indefensión, dependencia y pesimismo ante situaciones estresantes”. También, aquellos estudiantes que tienden a valorar negativamente sus capacidades para llevar a cabo determinada acción, al momento de decidir de qué modo hacer frente a una situación que les genere estrés, optarán por auto culparse, generando un sentimiento de indefensión o incapacidad, o bien se resignó ante el problema. (Piergiovanni, Depaula, 2018, p.21)

Finalmente, uno de los artículos seleccionados, nos presenta el concepto de habilidades para el manejo del estrés, definidas como: “Sistema de actividades psíquicas y prácticas, necesarias para la regulación consciente de la actividad y de los contenidos sobre el manejo del estrés”. (Sierra Rodríguez, 2016, citado en Sierra, Pérez, Rodríguez, 2017). Aquí se identifican algunas habilidades para el manejo de estrés, que serían: Observación de comportamientos de estrés, identificación de factores y fuentes de estrés, diagnóstico del nivel de estrés, aplicación de técnicas cognitivas y conductuales para el manejo de estrés. Para estas habilidades, el artículo propone una estrategia de 4 etapas fundamentales, que son: Diagnóstico, Planificación y Organización, Ejecución, Evaluación y control.

En un artículo también se encuentran sugerencias de intervención en relación con el estrés en estudiantes, el cual sugiere que se realicen dos etapas de intervención, las primeras promoviendo y capacitando a los estudiantes en técnicas de manejo y control de grupos, las segundas orientadas a la difusión de técnicas concretas de conformación de equipos de alto rendimiento entre otras. (Chaparro, Hernández, Botello, 2019, p10).

Discusión

Durante el proceso de análisis de las 13 investigaciones elegidas entre Dialnet y Redalyc, se buscó responder a los siguientes objetivos específicos (1) Distinguir los principales resultados obtenidos en investigaciones científicas sobre estrés en estudiantes universitarios en los últimos 10 años, (2) Identificar las estrategias metodológicas en investigaciones científicas asociadas con el estrés en estudiantes universitarios en los últimos 10 años, (3) Recopilar las estrategias de intervención propuestas en las investigaciones asociadas al estrés en estudiantes universitarios.

Respecto a los principales resultados obtenidos, podemos describir lo siguiente:

Como punto principal, podemos analizar las diferentes definiciones de estrés que logramos encontrar en sólo 9 artículos de un total de 13, estos divididos en lo que es el concepto de estrés por sí solo y el concepto de estrés académico.

Del primer concepto, se logra identificar que se coincide en que es un proceso adaptativo de las personas, al percibir una situación fuera de lo común, además, todas las definiciones de estrés lo enmarcan como un concepto negativo y/o una situación negativa, por lo que, en ningún artículo, lo ven como algo positivo para la persona, donde la presión permite una reacción natural, que ayudará a crear herramientas para manejar una situación de alta demanda.

Pasando al concepto de estrés académico del cual se mencionan en algunos artículos, estos no dejan en claro a que se refieren en específico con agregar el concepto “académico”, salvo un artículo que logra dar una definición un poco más completa y agregar algunos tipos de estrés académicos, pero sin definirlos ni entregar alguna referencia al respecto, por lo que dentro de la muestra obtenida la información es vaga, confusa y poco manejable.

Otro punto importante es que, después de revisar los resultados, se entiende que los autores de los artículos toman el concepto de estrés como una idea que pudiera ser entendida por todas las personas, ya que es muy poca la información que se logra obtener con respecto al mismo, siendo que en la mayoría de los artículos se menciona claramente en el título el concepto, por lo que se entiende que debería ser su principal punto de investigación y entregar las definiciones claras. Además, se infiere como algo negativo y también, solo se menciona el estrés académico como concepto, ya que todos los artículos tienen una población estudiantil, pero no se menciona, si este se refiere a la carga académica, a la presión de los profesores, a la manera de evaluación que presenten en cada carrera, etc. Al no tener una claridad principal del concepto, impide que se logre llegar a una conclusión de lo que sería realmente el estrés, y de esa manera, los resultados que se presentan en los artículos no pueden ser comparados, ya que se centran en aspectos diferentes y no presentan las causas ni consecuencias que trae consigo el estrés en estudiantes.

Lo que conlleva a mantener una generalización frente a la conceptualización del estrés académico, siendo como principal impacto la poca precisión del concepto y cuáles serían las causas y si pudiese llegar a ser un factor importante que logre afectar el rendimiento académico de los estudiantes.

Tampoco se menciona, la importancia que tendrían los profesores o incluso las instituciones con respecto a este tema, ya que no se presenta algún método o herramienta que permita dar cuenta de que si la carga académica es la correcta o si la manera de evaluar está bien para cada asignatura y carrera, tampoco se menciona si es que al momento de entregar los resultados obtenidos, se presenta alguna reflexión o intervención por parte de las instituciones hacia los estudiantes que presenten un nivel de estrés.

Lo cual, no concuerda del todo con lo planteado y lo presentado en el marco referencial, debido a que, dentro de lo expresado en esta área, se tiene una definición base y clara sobre el estrés, que apunta a ser un estímulo que puede ser amenazante y genera respuestas fisiológicas, emocionales y conductuales. (Antúnez, Vinet, 2013, p.214). Además, también se realiza una distinción de que el estrés académico es un fenómeno que suele incrementar en el ámbito universitario, que pueden variar por la carga de trabajo y por la etapa de vida de los estudiantes (Arnett, 2000, citado en Pulido, 2011, p.32). Teniendo esto en cuenta, se esperaba obtener una percepción clara frente al concepto de estrés académico y las propuestas que mantuvieron los autores de los artículos. Pero como se mencionó anteriormente no se pudo complementar esta área debido a la poca precisión conceptual.

Dentro de los resultados encontrados con respecto a los factores de riesgo externos a la carga académica que se evidencia dentro del estrés en estudiante, solo se menciona como principal factor el "Alcohol", y en menor información se presenta la calidad de sueño y la mala alimentación como un aspecto negativo que da paso a que el estudiante se estrese. Lo que responde a lo planteado en el marco teórico referencial, debido a que el modelo ecológico ayuda a entender conductas que suelen ser negativas para el bienestar y dentro de los tres ámbitos principales, se encuentra el desequilibrio en el ámbito fisiológico, que en análisis de resultados responde principalmente al consumo de alcohol en estudiantes universitarios.

Los resultados que se encontraron dentro de los artículos revisados dejan en duda cuáles serían realmente las causas que estresan a los estudiantes, si están estarían solo en un contexto académico o también influye el entorno que tenga cada persona. Por ende, cuando se buscan respuestas dentro del contexto académico, no se puede profundizar si es que es la presión que tienen los alumnos dentro de las instituciones académicas, el tipo de carrera que estudian o el diseño curricular que presenta cada institución en las diferentes áreas, serían realmente factores que tiene incidencia (y en qué medida), en el desarrollo de estrés en los estudiantes.

También se puede contrastar con el modelo mencionado anteriormente, el cual hace referencia a la importancia que tiene en el entorno en las personas y que este les afecta directamente, “El modelo ecológico propuesto por Bronfenbrenner enfatiza la importancia del contexto social en numerosos ámbitos del desarrollo humano”. (Navarro, 2002, p. 39). Al analizar este modelo con lo encontrado en los resultados, permite dar cuenta de que podría ser útil para indagar e interpretar los diferentes sistemas en que están insertos los estudiantes, pero como el foco de la conceptualización del estrés, en específico del estrés académico es vaga, se dificulta poder interpretar los resultados con respecto a este modelo y el contexto social del estudiante.

En un artículo se hace la gran diferencia entre que tan estresados estas los estudiantes de una carrera del área de salud y otra del área de economía, entregando como resultado que los estudiantes de la carrera de salud presentan mayor estrés que los demás, pero a pesar de entregar esta información, no explican cuáles serían los causales de dicho estrés, si es la diferencia en el tipo de evaluaciones que se presentan en cada carrera, los ramos que imparten o el nivel de exigencia de estudio y las habilidades de memoria que debe tener los estudiantes en cada área.

Solo se mencionan factores desencadenantes del estrés, que serían externos al desarrollo académico de cada estudiante, trayendo consigo interrogantes que surgen al entender cuáles serían realmente las causas y si los estudiantes saben manejar estas situaciones estresantes o si las instituciones toman en cuenta aspectos de su propia organización y funcionamiento que podrían estar incidiendo en los niveles de estrés que se presentan.

Uno de los artículos define como principal evento estresor el éxito que pueden llegar a tener los estudiantes en periodo de exámenes, donde se utilizaron las estrategias de reevaluación positiva y planeación (Montalvo, Simancas, 2018, p.672), pero estas estrategias son utilizadas principalmente por los estudiantes de manera espontánea, sin un entrenamiento guiado o como resultado de algunas propuestas de intervención, ni de afrontamiento por parte de las instituciones.

Cuando se revisa el abordaje metodológico de los distintos estudios revisados, nos encontramos con que la totalidad de los instrumentos utilizados para la recopilación de datos se repiten en la mayoría de los artículos revisados, y serían instrumentos de carácter cuantitativo, como encuestas, escalas Likert, etc.

Siguiendo esta línea, cabe destacar que no se menciona la eficiencia de los instrumentos que se utilizaron para la recolección de datos, porque la mayoría de los artículos no poseen una visión cualitativa para realizar sus discusiones y analizar las variables como la experiencia y/o las interpretaciones que los mismos estudiantes puedan tener sobre el estrés, por lo que no se puede entregar un resultado con una mirada sistémica de cómo afecta el estrés en los estudiantes universitarios, cuales serían los factores en los diferentes contextos que rodean a la persona y

más específico el referido estrés académico. Por lo que es un punto importante que faltaría considerar si se quiere investigar el estrés académico.

Con relación al abordaje de hacer frente al estrés académico, se optó relacionar las estrategias de intervención propuestas por los autores con el afrontamiento, debido a que los artículos no sugieren intervenciones concretas, solo hacen referencias a que se deben realizar nuevas investigaciones para ahondar y tener una mirada completa del fenómeno. Pero en uno de ellos, si se entrega una propuesta para promover y capacitar a los estudiantes con técnicas de manejo de estrés, el cual, si fuese efectivo para llevar a cabo una intervención, pero sin entregar mayor evidencia si es que sería factible utilizarla.

Concorde lo anterior, uno de los artículos realiza un brecha distintiva entre el tipo de afrontamiento utilizado tanto por hombres como por mujeres, en donde mantiene la diferencia de que las mujeres recurren al apoyo social, mientras que los hombres se enfocan en la resolución de los conflictos o del evento estresor (Cabanach, et al,2013), siendo este casi uno de los únicos artículos que mantiene relación con el evento estresor y la forma de abordarlo, por lo que es importante tener este resultado en consideración al momento de estudiar el estrés en estudiantes universitarios, porque sería un factor importante para seguir analizando las reacciones.

Referente al párrafo anterior, se mantiene una concordancia con lo expresado en el marco teórico referencial, ya que se enmarca que el estrés es un fenómeno contextual, es decir, que la eficacia del afrontamiento depende de las emociones y periodo en el que esté inserto en la persona. (Törestad, Magnuson & Oláh, 1990, citado en Rodriguez, Zuñiga, Contreras, Gana, Fortunato, 2016, p. 17). En este caso, se destaca que las mujeres acuden al apoyo social, pero este sería solo un grupo de mujeres estudiado, que mantienen un contexto emocional, en específico, el cual se desconoce, pero puede ser la razón para que opten por este tipo de afrontamiento en el estrés, y es posible que en otro grupo de estudiantes mujeres no se acuda al apoyo social como estrategia de afrontamiento y sí en la resolución de conflictos o otro tipo de afrontamiento.

Por otro lado, algunos autores enfatizan en las etapas previamente mencionadas, en donde se logra identificar en los objetos de estudio, al menos cuatro tipos de afrontamiento recurrentes, de los cuales se destacan la reevaluación positiva y la búsqueda de apoyo. Sin embargo, no se evidencia la efectividad de estos tipos de afrontamientos, siendo esta una de las limitaciones de los artículos, debido a que se suele generalizar los resultados de ciertos estudios. Además, estos estudios hacen referencia a las estrategias que surgen de los propios estudiantes, en cuyo caso la forma de utilizar la estrategia puede ser muy idiosincrática, ya que no responde a un entrenamiento guiado que permita distinguir la forma específica en que se actúa para enfrentar el estrés. A partir de ello, se hace mucho más relevante conocer la efectividad de estas formas

idiosincráticas asociadas a las características de los sujetos que las desarrollan, ya que esto podría ser determinante en la utilidad que se obtenga de ellas.

Con respecto a lo presentado en el párrafo anterior, lo obtenido por los resultados concuerda con lo planteado en el marco referencial, ya que dentro de los estudiantes universitarios se destaca la reevaluación positiva y para obtener este resultado, y para esto los individuos deben realizar dos tipos de evaluaciones, la primera va dirigida a identificar si el evento estresor, es dañino o no y la segunda se evalúan las capacidades para afrontar este evento (Lazarus & Folkman, 1984), esto demuestra que la mayoría de los estudiantes actúa con este tipo de afrontamiento que no es guiado, si no que apunta a una elección propia frente a sus capacidades frente a un evento estresor. Sin embargo, aun así, no se encuentra la suficiente certeza frente a su efectividad para enfrentar situaciones de estrés, ya que Lazarus y Folkman mencionan que el tipo de afrontamiento que tenga una persona frente a una situación estresante depende de la manera en que se presente el individuo, es decir, el contexto en que este sujeto la persona en ese momento, como características personales, valores y creencias, para tomar ciertas decisiones.

Concorde a lo obtenido en los artículos, se logra destacar que las universidades dan por entendido que los estudiantes deben mantener un cierto tipo de afrontamiento de estrés, pero no se evidencia que las instituciones instruyen cómo manejar el estrés académico, ya que al comienzo de la enseñanza superior los estudiantes entran a una nueva etapa en la vida con una presión académica diferente a la escolar. La forma en que las instituciones asumen el tema del estrés sería un factor que no está estudiado dentro de los artículos, por lo que sería muy interesante el desarrollo de investigaciones en esta línea, toda vez que, en los discursos de las distintas investigaciones, se asume la presencia de estrés a nivel de educación superior como un hecho incuestionable, sustentado en los resultados de algunas encuestas que se han aplicado para estudiar su incidencia en este tipo de población.

Finalmente, un punto interesante para abordar las estrategias de intervención propuestas es el interés que pueden llegar a tener las instituciones a cargo, ya que se reconoce anteriormente, la información que se encuentra en los artículos sobre estrés, sus variantes y consecuencias es poco clara, lo que impediría que las mismas instituciones puedan crear algún plan para manejar el estrés y orientarse para distribuir las responsabilidades académicas en cada área de estudio al no precisar lo que sería realmente el concepto de estrés académico.

Conclusiones

A partir de los resultados obtenidos y el análisis respectivo, se presentan las principales conclusiones, las cuales serían:

Según el primer objetivo específico que es, Distinguir los principales resultados obtenidos en investigaciones científicas sobre estrés en estudiantes universitarios, se logra concluir que el concepto de estrés está poco claro, donde las definiciones que se encontraron en los artículos son poco concisas entre sí y no se deja en evidencia cuál es la definición concreta en la que están trabajando para llevar a cabo el estudio, también incorporan el concepto de estrés académico, explicado a modo general y entregando algunas variantes que solo son nombradas, dejando un vacío de información con respecto a cuáles serían los motivos que generan dicho estrés o a qué variantes académicas se están refiriendo para tomar el concepto.

En los artículos tampoco se deja en claro cuales serían las causas que producen estrés en los estudiantes universitarios, pero se logra rescatar la mención de los factores de riesgo como el alcohol o mal sueño, que serían desencadenantes de estudiantes con un alto porcentaje de estrés, incluso estos mismos factores son externos al área académica, por lo que es aún más confuso entender el concepto de estrés académico.

Es importante mencionar que en los resultados sobre cómo afrontar el estrés, mencionan algunas etapas de afrontamiento, pero no se destaca la eficacia que tienen para poder ser un estudio guía, para aquel que quiera aprender o enseñar sobre afrontamiento. También hacen la diferencia en etapas que serían básicamente reacciones naturales en el hombre y la mujer, como la reevaluación positiva y la búsqueda de apoyo, pero las demás mencionadas en el artículo quedan sin poder comprobar si es que son específicamente utilizadas por estudiantes universitarios y si funcionan para manejar una situación de estrés en general.

En el segundo objetivo específico, el cual apunta a Identificar las estrategias metodológicas en investigaciones científicas asociadas con el estrés en estudiantes universitarios, se logra concluir que en su mayoría se utilizaron metodologías cuantitativas en los artículos analizados que estudian el estrés, los cuales nos permiten poder analizar si hay o no niveles de estrés entre estudiantes y la diferencia de estrés entre algunas carreras, dejando de lado los factores significativos del estudiante como la experiencia e interpretación que tienen cada uno con respecto al estrés en el área académica, donde con un estudio cualitativo se podrían identificar causas, factores agravantes del estrés y las maneras de afrontamiento que puedan tener en común los estudiantes, ya que como se conoce, Lazarus y Folkman mencionan en su modelo transaccional del estrés, la importancia de la reacción frente a una situación de estrés, ya que eso delimita qué tipo de respuesta tendrá adicionalmente y como llevará a cabo el proceso emocionalmente Lazarus y Folkman (1984), citado en Rodríguez et al, (2016) . Y como se

mencionó anteriormente con un estudio cualitativo se podría evaluar la acción como proceso de afrontamiento y determinar ciertas variables emocionales influyentes.

Los artículos cuentan con diferentes instrumentos con los que realizaron el estudio, por lo que no hay un instrumento general para la metodología cuantitativa que utilizaron, desarrollándose con diferentes herramientas que no permiten poder identificar cual es la más factible para poder estudiar el estrés, tampoco se presentan datos que permitan comparar, impidiendo que se pueda definir un instrumento eficiente para dicha metodología.

Respecto del último objetivo específico, Recopilar las estrategias de intervención propuestas en las investigaciones asociadas al estrés en estudiantes universitarios, se encuentra que los estudios revisados no aportan información suficiente para poder considerar o evaluar estrategias para intervenir en situaciones de estrés. Esto se evidencia en que no existen estrategias de intervención explícitas dentro de los artículos, sólo hay propuestas que se sugieren al final de los resultados, que hacen referencia a un estudio a futuro o un estudio más avanzado para crear estrategias de afrontamiento al estrés, que tampoco se conoce si fuesen suficientes para intervenir en dicho tema, o si sirven para reducir estrés, sin poder evaluar si son eficientes y eficaces para llevarlas a cabo. Tampoco se mencionan estrategias de intervención que sean realizadas por la institución académica, lo que impide entregar alguna recomendación a quienes quieran investigar o intervenir más a fondo este tema, como profesional o las mismas instituciones para manejar los niveles de estrés en sus estudiantes.

Finalmente, ninguno de los artículos toma el concepto de estrés en la educación desde el punto de vista de los profesores o de las instituciones educacionales, ya que no se menciona si existe una preocupación por parte del profesorado sobre el estrés si hay algunos instrumentos o metodologías que permitan orientar la organización y distribución de horas de clases, tampoco si hay algunas diferencias en las evaluaciones que se les aplican a cada carrera dependiendo del área, porque los resultados solo se centran en los niveles de estrés en los estudiantes universitarios, dejando de lado factores académicos que puedan ser desencadenantes de estrés. Incluso, cuando los resultados evidencian niveles de estrés distintos entre distintas carreras, no se ofrecen explicaciones apropiadas para sustentar la presencia de tales diferencias.

Propuestas de investigación

La evidencia presentada, hace necesario considerar el desarrollo de estudios cualitativos sobre esta temática, ya que es importante considerar las visiones de los estudiantes con respecto al estrés, sus experiencias y factores que ellos consideran importantes, que quizás las universidades no consideran y ver cómo están sobrellevando cada proceso. Esto permitiría un estudio sistemático del contexto de la población estudiantil en general, donde se podrían apreciar las interpretaciones, juicios, significados que les atribuyen a las maneras de afrontamiento que tienen, factores de riesgo asociados y su manera de sobrellevar la presión de la universidad con sus vidas personales. Este abordaje es consistente con los planteamientos de Lazarus y Folkman respecto del rol que juegan los aspectos subjetivos (personales/ vivenciales, etc.) en la experiencia y abordaje del estrés.

Muy importante sería, que las futuras investigaciones precisen con claridad lo que van a entender por estrés académico, especificando las variables o factores involucrados en dicho concepto, para poder valorar en justa medida los aportes de sus estudios. Además, se considera que esto sería un factor crítico para poder comparar los aportes y definir con claridad todo aquello que se considerará asociado al concepto de estrés académico, diferenciándolo de cualquier otro tipo de estrés. La generalización con la que se ha abordado el tema en la mayor parte de los estudios revisados atenta contra la validación del concepto como un elemento relevante de distinguir para su estudio.

También, es importante investigar las causas principales que provocan el estrés académico, es decir, qué variables son las que influyen en el estudiante con respecto al área académica, si es la carga académica, las evaluaciones, etc., ya que eso no está claro en los resultados de los artículos. Y que con un estudio cualitativo se podría identificar al obtener la visión de los estudiantes con respecto al manejo académico que está teniendo la institución en cada carrera. De esta forma se podría comparar y evaluar los patrones que se asemejan entre los estudiantes con respecto al estrés académico y sus derivaciones, para así lograr identificar qué factor dentro de las instituciones es el más reconocido para intervenir y mejorar los niveles de estrés. Esto permitiría identificar si lo que realmente estresa a los estudiantes es algo relacionado con la organización y distribución de la carga académica y sus derivaciones o simplemente es la imposibilidad o dificultad para adaptarse a condiciones de mayor exigencia en su vida.

Propuestas de intervención

Como alternativa para mejorar la intervención en esta temática se propone, en primer lugar, potenciar el trabajo social como ayuda para trabajar el estrés, directo con los estudiantes universitarios, pero con una mirada más amplia, no solamente enfocado en la relación del estrés con la universidad, sino en potenciar el manejo de toma de decisiones en todos los ámbitos que rodean al estudiante para evitar situaciones de estrés que le afecten en el área académica. También el trabajador social podría mantener un seguimiento de estudiantes que recurren a una ayuda, mostrándoles los diferentes espacios que presenta la universidad que muchas veces no son utilizados por los estudiantes y que podrían ayudar a disminuir ciertos niveles de estrés y ansiedad, como son los horarios de atención de profesores, talleres, actividades extraescolares, etc. Donde el trabajador social podría ir guiando y entregando herramientas en apoyo, hasta que el estudiante logre resolver y disminuir sus niveles de estrés. También se podría usar uno de los grandes roles que utiliza el trabajo social, que es la coordinación, pero en este caso, desde una mirada general, de esta forma se podría articular la red de apoyo comunitaria, en donde no solo se trabajaría enfocado en el individuo; si no con su entorno social, realizando intervenciones con su entorno familiar en caso de que sea necesario, dentro de un mismo seguimiento al estudiante.

Además, el aporte de los trabajadores sociales dentro de un equipo multidisciplinar, en relación a esta revisión sistemática, también sería tener una mirada holística para trabajar la salud mental de la población estudiantil, ya que en los resultados se presentan niveles de estrés pero no hay una investigación a las consecuencias que trae para la salud mental o una intervención propiamente tal con respecto a este tema, debido a que en la mayoría de las instituciones si se encuentran equipos multidisciplinarios trabajando, pero no se conoce un apoyo relevante con respecto a cómo están sobrellevando el proceso personalmente los estudiantes, solo se conoce el aporte del trabajador social como coordinador de redes y gestor de recursos, pero el estrés podría ser intervenido desde esta perspectiva.

Finalmente, se podría realizar una revisión de las cargas académicas, identificando factores estresantes y de esta forma se podría establecer limitaciones de niveles de estrés tolerables o favorables para la formación profesional y aquellos que se deberían controlar por exceder en demasía y poner en riesgo la salud mental de las personas. Con esta intervención por parte de la academia, se podrían reformar ciertos planteamientos que podrían llegar a ser gatillantes para el desarrollo de un cuadro estresante, ya que dentro de los artículos estudiados, no se mencionan estos factores, por lo que sería fundamental poder identificarlos para trabajar en la distribución de las responsabilidades académicas de los estudiantes y conocer si estos factores son los que aumentan los niveles de estrés, esto se podría realizar entre los representantes de cada facultades en conjunto al equipo multidisciplinario, para analizar y organizar de mejor manera las obligaciones académicas.

Referencias bibliográficas

Alvarez, L. Gallegos, R. Herrera, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Revista de ciencias sociales y humanas*. (28), 193-209. Recuperado desde: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1390-86342018000100193&lng=es&tlng=es.

Antuñez, Z. Vinet, E. (2013). Problemas de salud mental en estudiantes de una universidad regional chilena. *Rev Med Chile*; 141 209-216. (2013). Recuperado desde: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v141n2/art10.pdf>

Armendáriz, N. Villar, M. Alonso, M. Alonso, B. Oliva, N. (2012). Eventos estresantes y su relación con el consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*. 14(2),97-112. Recuperado desde: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=145226758007>

Baader, M. Rojas, C. Molina, J. Gotelli, M. Alamo, C. Fierro, C. Venezian, S. Dittus, P. (2014). Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgo emocionales asociados. *Rev Chil Neuro-Psiquiat*. 53(3). Recuperado desde: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v52n3/art04.pdf>

Berriain, J. Iturrate, J. (2008). *Para comprender la teoría sociológica*. Verbo divino: España.

Cabanach, R. Fariña, F. Freire, C. González, P. Ferradás, M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6(1),19-3. Recuperado desde: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=129327497002>

Chaparro, E. Hernández, M. Álvarez, J. (2019). Influencia de la cohesión de grupos como factor de estrés estudiantil en la calidad educativa en universidades públicas del Valle de Toluca. *RILCO: Revista de Investigación Latinoamericana en Competitividad Organizacional*. 1 (3). 1-8. Recuperado desde: <https://dialnet-unirioja-es.dti.sibucsc.cl/servlet/articulo?codigo=7864497>

Cordova, D. Santa María, F. (2018). Factores asociados al estrés en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Revista Estomatológica Herediana*, 28(4). 252-258. Recuperado desde: <http://www.scielo.org.pe/pdf/reh/v28n4/a06v28n4.pdf>

Dominguez, R. Walker, G. (2015). Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. *Educacion y Ciencia*. 4(43) 31-40. Recuperado desde: http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/313/pdf_12

Federación internacional de trabajadores sociales. (2018). *Declaración global de los principios éticos del trabajo social*. Recuperado desde:

<https://www.ifsw.org/declaracion-global-de-los-principios-eticos-del-trabajo-social/>

Freire, C. Ferradas, M. (2020). Afrontamiento del estrés académico y autoeficiencia en estudiantes universitarios: un enfoque basado en perfiles. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 1(1). 133-142. Recuperado desde:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349863388012>

Lemos, M. Henao-Pérez, M. López-Medina, D. (2018). Estrés y Salud Mental en Estudiantes de Medicina: Relación con Afrontamiento y Actividades Extracurriculares. *iMedPub Journals*. 14(2:3). 1-8. DOI:10.3823/1385

Mañas, I. Justo, C. Justo, E. 2011. Reducción de los Niveles de Estrés Docente y los Días de Baja Laboral por Enfermedad en Profesores de Educación Secundaria Obligatoria a través de un Programa de Entrenamiento en *Mindfulness*. *Revista Clínica y Salud vol.22 no.2 Madrid jul. 2011*.

Recuperado desde: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742011000200003

Mendoza, M. Oyarzo, C. 2015. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *REV CHIL NEURO-PSIQUIAT 2015; 53 (3): 149-157*. Recuperado desde: [331542277002.pdf](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S331542277002)

Montalvo, A. Simancas, M. (2019). Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior. *Rev. Panorama Económico*. 27 (3). 655-674. DOI: 10.32997/2463-0470-vol.27-num.3-2019-2586

Navarro, M. (2002). La Intervención Psicosocial con familias multiproblemática: La perspectiva ecológica. [Tesis Doctorado]. Universitat de Valencia. España.

Recuperado desde: <https://www.tdx.cat/handle/10803/10176#page=1>

Nieves, Z. Satchimo, A. González, Y. Jiménez, M. (2013). Algunas consideraciones acerca del estrés académico en los estudiantes universitarios. *Revista Virtual de Ciencias Sociales y Humanas "PSICOESPACIOS"*. 7(11). 91-116. Recuperado desde: <https://dialnet-unirioja.es/dt/servlet/articulo?codigo=4863338>

Organización Mundial de la Salud. (S/F). Salud Mental. Recuperado desde: https://www.who.int/topics/mental_health/es/ng=n

Piergiovanni, F. Depaula, P. (2018). Autoeficacia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *Ciencias Psicológicas*. 12(1),17-23. Recuperado desde: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459555547003>

Pulido, M, et al. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*. 21(1). 31-37. Recuperado desde: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584/1008>

Reyes, P. Rodriguez, R. Salgado, F. Muñoz, D. (2012). Perfil de salud y estilo de vida de los estudiantes de medicina de la Universidad Surcolombiana, Neiva 2010. *Revista Entornos*. 1(25). 245-256. Recuperado desde: <https://dialnet-unirioja-es.dti.sibucsc.cl/servlet/articulo?codigo=6937021>

Reynaga, M. Fernández, M. Muñoz, I. Vera, L. (2015). Percepción de comportamientos de riesgo en estudiantes universitarios del área de la salud. *Rev. Acta Universitaria*. 15 (1). 44-51. Recuperado desde: <https://dialnet-unirioja-es.dti.sibucsc.cl/servlet/articulo?codigo=5632001>

Rodriguez, A. Zuñiga, P. Contreras, K. Gana, S. Fortunato, J. 2016. Revisión Teórica de las Estrategias de Afrontamiento (Coping) según el Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento de Lazarus & Folkman en Pacientes Quirúrgicos Bariátricos, Lumbares y Plásticos. *Revista El Dolor* 66 14-23; 2016. Recuperado desde: https://ached.cl/upfiles/revistas/documentos/59ca9b80918b5_Original_02_66.pdf

Salinas, S. Pérez, J. Castro, E. (2016). Efecto del programa “muévete por tu salud” sobre la composición corporal, presión arterial, calidad de sueño y estrés académico en estudiantes residentes de una universidad privada confesional. *Revista de Investigación*. 6(1).33-45. Recuperado desde: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=467646131004>

Sanchez, M. Gonzalez, R. Marzan, V. Macias, C. 2006. Asociación entre el estrés y las enfermedades infecciosas, autoinmunes, neoplásicas y cardiovasculares. *Rev Cubana Hematol Inmunol Hemoter* v.22 n.3 Ciudad de la Habana. Recuperado desde: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-02892006000300002

Sierra, L. Pérez, A. Rodríguez, Y. (2017). Estrategia para desarrollar habilidades en el manejo del estrés. *ROCA. Revista científica*. 13 (4). 155-169. Recuperado desde: <https://dialnet-unirioja-es.dti.sibucsc.cl/servlet/articulo?codigo=6759698>

Trunce, S. Villarroel, G. Arntz, J. Muñoz, S. Werner, K. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en Educación Médica*. 9(36). 8-16. Recuperado desde: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349765723002>

Yarlequé, L. Javier, L. Monroe, J. Núñez, E. Navarro, L. Padilla, M. Matalinares, M. Navarro, R. Campos, J. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín. *Horizonte de la Ciencia*. 4 (6). 173-184. DOI: 10.26490/uncp.horizonteciencia.2016.10.213