



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Consecuencias psicoafectivas del estrés académico en universitarios

**Trabajo de Titulación para optar al título de
Licenciatura en Psicología Clínica**

Autores:

Goyes Robayo, Karen Brigette
Sefla Guzmán, Marcos Josué

Tutor:

Mgs. Ángel Gustavo Llerena Cruz

Riobamba, Ecuador. 2024

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Nosotros, Karen Brigette Goyes Robayo, con cédula de ciudadanía 0250003563 y Marcos Josué Sefla Guzmán, con cédula de ciudadanía 0604739961, autor (a) (s) del trabajo de investigación titulado: Consecuencias psicoafectivas del estrés académico en universitarios, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 31 de Julio del 2024



Karen Brigette Goyes Robayo
C.I:0250003563

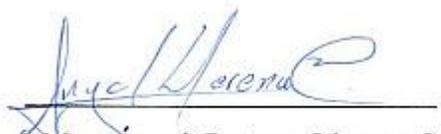


Marcos Josué Sefla Guzmán
C.I: 0604739961

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Ángel Gustavo Llerena Cruz catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Salud, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación "Consecuencias psicoafectivas del estrés académico en universitarios" bajo la autoría de Karen Brigette Goyes Robayo y Marcos Josué Sefla Guzmán; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 31 días del mes de julio de 2024



Mgs. Ángel Gustavo Llerena Cruz
C.I: 0604181362

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación Consecuencias psicoafectivas del estrés académico en universitarios, presentado por Karen Brigitte Goyes Robayo con cédula de identidad número 0250003563 y Marcos Josué Sefla Guzmán con cédula de identidad número 0604739961, bajo la tutoría de Mgs. Ángel Gustavo Llerena Cruz; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 31 de Julio de 2024

MGS. Renata Patricia Aguilera Vásquez
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Renata', is written above a solid horizontal line.

DRA. Gina Alexandra Pilco Guadalupe
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Gina Alexandra Pilco G', is written above a solid horizontal line.

MGS. Ángel Gustavo Llerena Cruz
TUTOR

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Angel Llerena', is written above a solid horizontal line.



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO

en movimiento



UNACH-RGF-01-04-08.17
VERSIÓN 01: 06-09-2021

CERTIFICACIÓN

Que, **GOYES ROBAYO KAREN BRIGETTE** con CC: **0250003563**, estudiante de la Carrera **PSICOLOGÍA CLÍNICA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA SALUD**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**CONSECUENCIAS PSICOAFECTIVAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS**", cumple con el 3 %, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **TURNITING**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Ríobamba, 9 de DICIEMBRE de 2024


Msc. Angel Ulerena C.
TUTOR



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO



CERTIFICACIÓN

Que, **SEFLA GUZMÁN MARCOS JOSUÉ** con CC: **0604739961**, estudiante de la Carrera **PSICOLOGÍA CLÍNICA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA SALUD**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**CONSECUENCIAS PSICOAFECTIVAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS**", cumple con el 3 %, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **TURNITING**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 9 de DICIEMBRE de 2024


Msc. Angel Llerena C.
TUTOR

DEDICATORIA

Dedico esta investigación en primer lugar a Dios por brindarme la fortaleza necesaria para superar cada uno de los obstáculos presentes en mi vida, después a mi familia que a pesar de los problemas fueron uno de los pilares fundamentales y sobre todo me lo dedico a mí misma porque me demostré que incluso en los momentos difíciles, oscuros logré superarme y a cada una de esas personas que están apoyándome en este proceso, finalizando con la frase de Jodorowsky Alejandro: “ La vida me ha enseñado que siempre hay que buscarle el lado bueno a las cosas y recordar que todo pasa por algo”.

Karen Brigitte Goyes Robayo

Dedico esta investigación a Dios por sostenerme y ayudarme en todo momento; reconozco que sin su ayuda nada de esto fuera posible. Salmos 37:4-5 “Entrégale a Dios tu amor, y él te dará lo que más deseas. Pon tu vida en sus manos, confía plenamente en él y él actuará en tu favor, así todos verán con claridad que tú eres justo y recto”.

Marcos Josué Sefla Guzmán

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Dios por permitirme cumplir cada una de las metas propuesta, después a mi madre Roció Robayo quien con su amor incondicional me acompañó en el trascurso de este camino, también a mi padre Luis Goyes quien me ayudo tanto económicamente como emocionalmente y a mis amigas Gabriela Guanoluisa, Camila Haro, Camila Rodríguez, Marcos Sefla, Marisol Sumba, Valeria García quienes me demostraron que la amistad va más allá de un saludo o verse a diario es el sentimiento de que puedes confiar en alguien sin miedo al rechazo que te enseñaran y se alegraran de cada uno de tus logros por todo esto quiero agradecer a cada una de estas personas por estar en mi vida.

Karen Brigette Goyes Robayo

Agradezco a Dios por siempre estar presente en cada momento de mi vida; nada de esto sería posible sin su bendición y dirección. También, agradezco a mis padres Eulalia y Oscar por apoyarme siempre y mostrarme el camino de rectitud, por medio de esto quiero honrarlos y bendecirlos. A gradezco a mis hermanos Bryan, Mateo, Alexandra e Isabel por apoyarme y ayudarme sin importar hora, día o lugar. Así mismo, quiero agradecer a mis pastores y líderes Carlos, Jacquelynn, Jefferson, Vanesa y Carmita por siempre ayudarme con respuestas oportunas en cada incógnita que he tenido en el trayecto de toda la carrera. Por último, quiero agradecer a mis amigos Kevin, César, Joel, Maycol y demás que con su apoyo incondicional han aportado en mi vida y han sido de bendición en todo este trayecto; quiero hacer un especial agradecimiento a mi mejor amiga Karen Goyes por su ayuda y comprensión a lo largo de mi trayectoria estudiantil; “muchas gracias por brindarme tu amistad, ha sido una bendición en mi vida”

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS.

ÍNDICE DE FIGURAS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I.	14
1.1. INTRODUCCION.	14
1.2. OBJETIVOS	16
CAPÍTULO II.	17
2. MARCO TEÓRICO.....	17
2.1. ANTECEDENTES	17
2.2. ESTRÉS ACADÉMICO	18
2.2.1. DEFINICIÓN.....	18
2.2.2. FACTORES QUE ORIGINAN ESTRÉS ACADÉMICO	18
2.3. TIPOS DE ESTRÉS.....	19
2.4. NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO.....	20
2.5. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO	21
2.5.1. FÍSICAS.....	21
2.5.2. CONDUCTUALES	21
2.5.3. PSICOLÓGICAS	21
2.6. PSICOAFECTIVIDAD.	21
2.6.1. EMOCIONES	21

2.7. SENTIMIENTOS	22
2.8. AFECTIVIDAD.....	22
2.9. DEFINICIÓN PSICOAFECTIVIDAD	23
2.9.1. FORMACIÓN DE LA PSICOAFECTIVIDAD.....	23
2.10. COMO ACTÚA EL COMPONENTE EMOCIONAL EN EL APRENDIZAJE.....	24
2.11. ALTERACIONES DE LA PSICOAFECTIVIDAD	25
2.11.1. ANSIEDAD	25
2.11.2. DEPRESIÓN.....	25
2.12. RELACIÓN ENTRE LAS CONSECUENCIAS PSICOAFECTIVAS Y ESTRÉS ACADÉMICO	26
CAPÍTULO III.....	27
3. METODOLOGIA	27
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN: BIBLIOGRÁFICA	27
3.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN: DESCRIPTIVO.....	27
3.3. ESTRATEGIAS DE BÚSQUEDA:	27
3.4. EXTRACCIÓN DE DATOS:	27
3.5. SELECCIÓN DE LOS ESTUDIOS	28
3.6. EVALUACIÓN DE LA CALIDAD.....	29
3.7. CONSIDERACIONES ÉTICAS	34
CAPÍTULO IV.....	35
4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	35
CAPÍTULO V.....	48
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	48
BIBLIOGRAFÍA	49

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1	Criterios de selección de los documentos científicos.....	28
Tabla 2	Criterios basados en el crf-qs para determinar la calidad metodológica	30
Tabla 3	Calificación de la calidad metodológica de los documentos científicos.....	31
Tabla 4	Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios.	36
Tabla 5	Consecuencias psicoafectivas más comunes del estrés académico en universitarios.	44

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Diagrama De Flujo Prisma 2020	29
-----------------	-------------------------------------	----

RESUMEN

Dentro del contexto universitario el estrés tiene una gran prevalencia, debido a que los estudiantes no cuentan con los recursos de afrontamiento, tienen una mala organización del tiempo e inadecuado manejo de emociones, lo que genera conductas desadaptativas que afectan en su vida cotidiana, por ende, el objetivo principal de esta investigación fue evaluar el impacto psicoafectivo que produce el estrés académico en estudiantes universitarios, teniendo en cuenta sus diferentes niveles y manifestaciones, por medio de una revisión bibliográfica en donde se buscó artículos utilizando las palabras claves y los operadores booleanos en las distintas bases de datos como Web of Science, Scopus, Scielo, Pud Med, Dialnet, tomando en cuenta los criterios de selección propuestos y que estén dentro de los últimos diez años. Mediante el flujograma prisma se organizó la información de una manera estructurada, posteriormente se evaluaron la calidad metodológica de los artículos a través de la herramienta “Critical Review Form – Quantitative Studies (CRF–QS). Los resultados mostraron que la población presentaba estrés académico y diversas afectaciones psicoafectivas. Es por ello que, se concluyó que los universitarios presentaron niveles de estrés académico moderado y alto, lo cual provocó alteraciones en la psicoafectividad como la depresión y ansiedad. Por último, se recomienda implementar formas de intervención y prevención ante el estrés académico y sus consecuencias psicoafectivas.

Palabras clave: estrés académico, psicoafectividad. consecuencias, estudiantes universitarios

ABSTRACT

Within the university context, stress is prevalent due to students' lack of coping resources, poor time management, and inadequate emotional regulation. These factors lead to maladaptive behaviors that negatively impact their daily lives. Therefore, the main objective of this research was to evaluate the psycho-affective impact of academic stress on university students, considering its different levels and manifestations. This was achieved through a bibliographic review using keywords and Boolean operators across various databases such as Web of Science, Scopus, Scielo, PubMed, and Dialnet, adhering to proposed selection criteria and focusing on studies from the last ten years.

The PRISMA flowchart was employed to organize the information systematically, and the methodological quality of the articles was subsequently assessed using the "Critical Review Form – Quantitative Studies (CRF–QS)" tool. The results indicated that the population experienced academic stress and various psycho-affective impacts. Consequently, it was concluded that university students exhibited moderate to high levels of academic stress, which led to psycho-affective alterations such as depression and anxiety. Finally, it is recommended to implement intervention and prevention strategies to address academic stress and its psycho-affective consequences.

Keywords: academic stress, psycho-affectivity, consequences, university students.



firmado electrónicamente por:
MARIA FERNANDA
PONCE MARCILLO

Reviewed by:
Mgs. Maria Fernanda Ponce Marcillo
ENGLISH PROFESSOR
C.C. 0603818188

CAPÍTULO I.

1.1. INTRODUCCION.

El estrés es uno de los problemas psicosociales más comunes a nivel mundial desencadenado por el estilo de vida que el ser humano mantiene actualmente, esto repercute en el área mental física y afectiva causando molestias psicoafectivas como la ansiedad, irritabilidad, depresión, descontrol emocional, entre otros (ONU, 2023).

Además, incluye varios conceptos que se asocian a situaciones cotidianas, es una respuesta del sistema nervioso, puede ser parte de la muerte neuronal por envejecimiento, está ligado a respuestas hormonales e inmunológicas, emocionales o físicas, ya sean positivas o negativas; por otro lado, el afrontamiento a los problemas de la cotidianidad tiene una estrecha relación con el desencadenamiento del estrés y la modulación de funciones cognitivas (Bairero, 2017).

Es así que el estrés puede actuar de dos formas: la primera el eustrés como una respuesta fisiológica normal del cuerpo que permite adaptarse y afrontar de forma adecuada la situación estresante permitiendo alcanzar las metas u objetivos propuestos al otorgar energía al estudiante. Una vez alcanzada la meta el sujeto experimenta sentimientos de alegría, paz y bienestar, a esto se considera como un estrés positivo o eustrés (Morales y Barraza, 2017).

La segunda, el distrés o estrés negativo genera un desequilibrio a nivel fisiológico y psicológico que disminuye el rendimiento de la persona acompañado de sintomatología psicosomática, aparece cuando este tipo de estrés es frecuente en la vida del sujeto, también cuando hay una constante sobrecarga de actividades y no existen los recursos necesarios para afrontarlos impidiendo la adaptación del sujeto y generando afectaciones a nivel emocional, físico, cognitivo y conductual. Asociado al distrés se encuentra el estrés académico o laboral que aparece por la incapacidad de adaptarse a la sobrecarga de actividades (Morales y Barraza, 2017).

El estrés académico es un estado de desequilibrio emocional y vegetativo que las personas presentan a lo largo de su trayectoria académica, causado por diversos factores que son frecuentes en el ámbito estudiantil, entre estos se encuentra la falta de comprensión de temas abordados en clase, demasiados trabajos enviados a casa, exámenes y lecciones dirigidas por los docentes, la obligación de participar en clase para tener calificaciones, carácter del profesor, competencia con pares, tiempo para realizar trabajos dentro y fuera del salón de clases, y los tipos de trabajos que envían los maestros. La población más vulnerable ante tal situación son los universitarios, ya que no todos poseen la capacidad de identificar en sí mismos las afectaciones psicológicas derivadas del estrés académico, así mismo, los estudiantes no tienen los recursos psicológicos y estrategias necesarias para hacer frente a la demanda de las instituciones (Silva et al., 2020).

El estrés académico prolongado puede desencadenar diversas afectaciones a nivel psicoafectivo y vegetativo, dentro de las consecuencias psicoafectivas más comunes y de las cuales el presente estudio se centrará son: ansiedad, depresión, sumado a esta se ha encontrado síntomas como irritabilidad, dificultades para concentrarse, cambios en el sueño, alimentación, entre otros. Por otra parte, el estrés académico puede impactar negativamente en el rendimiento escolar, las

relaciones interpersonales, la salud y el desenvolvimiento social de los estudiantes (Espinosa et al., 2020).

Sin embargo, las personas cuentan con rasgos psicoafectivos innatos, como la depresión, ansiedad y neuroticismos, que al no ser manejados correctamente pueden convertirse en patologías. La influencia del estrés académico sobre el sujeto desencadena trastornos psicoafectivos como episodios depresivos y de ansiedad que al no ser tratados a tiempo pueden afectar la calidad de vida, el desempeño laboral, académico, alteraciones del sueño, inducir al consumo de drogas, dejando en estado de vulnerabilidad la psicoafectividad del sujeto. (Abarca et al., 2021).

Es por ello que el presente trabajo tiene como objetivo evaluar el impacto psicoafectivo que produce el estrés académico en estudiantes universitarios, teniendo en cuenta sus diferentes niveles y manifestaciones.

Investigaciones en Arabia Saudita demuestran que los estudiantes de las carreras del área de la salud obtuvieron resultados de estrés académico moderado y leve con una media de 108,39, y grave con 8,6%. Dentro del área emocional de los sujetos se evidenció que el 30% a 31% presento miedo, ansiedad y preocupación, así mismo, la depresión y duelo con 18% a 22,6%, por último, el aislamiento 21% a 29%, manteniendo así similitud entre el estrés académico y los síntomas afectivos (Alhamed, 2023).

México demuestran que los estudiantes con estrés académico presentan mayor liberación de hormonas como el cortisol y la adrenalina lo que genera afectaciones a nivel físico, psicológico y emocional debido a que produce: dificultad para dormir, dolores de cabeza, temblores por nervios, ansiedad, susceptibilidad, tristeza, irritabilidad excesiva, inquietud, sensación de inutilidad, preocupación excesiva e inseguridad que afectan al sujeto en su rendimiento y desarrollo cotidiano (Palacio et al., 2016).

Entre investigaciones destacadas se evidencia la de Perú en donde los estudiantes de medicina muestran altos niveles de estrés académico en su trayecto estudiantil, las alteraciones psicológicas y emocionales como la inquietud con 5,19%, tristeza 8,15%, angustia 7,41%, problemas de concentración 10,45%, agresividad e irritabilidad 2,99% están presentes en la mayoría de los alumnos, así como las dificultades comportamentales relacionadas con las discusiones, aislamientos desgano y consumo de droga (Correa, 2015).

Así mismo, en el norte de Perú, los estudiantes de enfermería pertenecientes a quinto semestre presentaron en un 100% niveles de estrés moderado, no obstante, a lo largo de la trayectoria estudiantil existen niveles leves y profundos de 35,7% y 35,5% respectivamente. Las manifestaciones emocionales fueron de 27,4% de inestabilidad y 22,1% de ansiedad, angustia o desesperación, indicando así una problemática latente en los estudiantes universitarios (Teque et al., 2020).

Mientras que en Ecuador se muestra que el 91,58 % de los estudiantes de medicina de la universidad de Cuenca refirieron cierto grado de estrés académico; 46,7 % moderada intensiva y el 36,48 % nivel de alta intensidad, relacionado con el bajo rendimiento y las consecuencias psicológicas y afectivas derivadas del estrés (Moscoso y Barzallo, 2018).

Así mismo, en Guayaquil el 97% de universitarios de la carrera de tecnología superior en finanzas de los cuales el 45,71 % es del sexo masculino y el 54,29% femenino presenta estrés académico teniendo consecuencias psicológicas, afectivas, físicas y comportamentales, siendo los síntomas más comunes: la angustia, ansiedad, desesperación, falta de concentración e inquietud, dolor de cabeza y cansancio (Álvarez et al., 2018).

En Ambato, los estudiantes universitarios experimentaron elevados niveles de estrés académico en diversas áreas, incluyendo reacciones físicas, comportamentales y psicológicas. Además, se registraron síntomas de ansiedad como nerviosismo, irritabilidad, preocupación persistente y fácil enfado lo que se relaciona a los problemas afectivos (Izurieta et al., 2022).

En función de lo antes mencionado se presume que los estudiantes universitarios que no cuentan con recursos de afrontamiento ante situaciones estresantes, además de tener mala organización del tiempo e inadecuado manejo de emociones deterioran su salud mental ocasionando diferentes consecuencias psicoafectivas que deben ser investigadas y tratadas con la misma importancia que cualquier otro trastorno mental, además en la actualidad no existen tratamientos específicos para intervenir en la depresión causada por el estrés académico, lo cual realza aún más la necesidad de investigar acerca de esta problemática. Es por ello que, el presente trabajo aportará con información recopilada por medio de revisiones bibliográficas con el fin de entender las consecuencias psicoafectivas por estrés académico, de manera que exista una base científica de la problemática antes mencionada, permitiendo así que futuros investigadores tengan un sustento teórico para próximos estudios.

El estudio es viable, porque existen los recursos tecnológicos necesarios, por otro lado, es conveniente mencionar que el acceso a información acerca de la psicoafectividad en universitarios fue escaso, sin embargo, el total de los artículos científicos recolectados en diferentes bases de datos como Scopus, Scielo, Redalyc, Google académico y Psicoinfo cuentan con los parámetros necesarios para generar un estudio de alto impacto, debido a que es un trabajo investigativo poco común en los repositorios académicos.

En base a lo mencionado se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son las consecuencias psicoafectivas del estrés académico en universitarios?

1.2. OBJETIVOS

1.2.1. Objetivo general.

Analizar el impacto psicoafectivo que produce el estrés académico en estudiantes universitarios, teniendo en cuenta sus diferentes niveles y manifestaciones.

1.2.2. Objetivos específicos.

- Determinar los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios.
- Categorizar las consecuencias psicoafectivas más comunes del estrés académico en universitarios.

CAPÍTULO II.

2. MARCO TEÓRICO.

2.1. Antecedentes

El estrés académico se ha convertido en un problema de salud a nivel mundial, siendo estudiada en los diversos ámbitos científicos como la medicina, psicología, sociología, antropología, política y educación con el fin de analizar las consecuencias que genera en el individuo y población, obteniendo resultados importantes de acuerdo a los estudios realizados a nivel Latinoamericano (Alfonso et al., 2015).

En España 728 estudiantes de la Universidad de Magala formaron parte de la investigación, que tuvo como objetivo analizar la percepción del ámbito universitario como estresante y como este puede asociarse con la salud del sujeto, además se utilizó el cuestionario de Estrés Académico (CEA) como herramienta de medida y el cuestionario de respuestas al estrés (R-CEA), que permite identificar los síntomas tanto físicos y psicológicos que surgen ante el estrés académico (Casusso et al., 2019).

Se evidenciaron ciertas consecuencias del estrés como el cansancio físico, problemas del sueño, dentro del estado psicoafectivo se hallaron la irritabilidad y problemas relacionados al nerviosismo, pensamientos negativos que repercuten en el área psicológica; hay cierta variedad en los grupos y niveles universitarios, lo cual engloba que el 43,3% está dentro de los afectados por el estrés académico, en conclusión el estrés académico afecta tanto en el área física como en el área mental de los estudiantes (Casusso et al., 2019).

En Holguín, Cuba, Cobiellas et al., (2020), con el objetivo de medir los niveles de estrés académico y depresión en 246 estudiantes de primer año de medicina en edades comprendidas entre 18 a 21, la mayoría de sexo femenino, utilizaron una metodología de diseño trasversal con enfoque cuantitativo. La obtención de la información se realizó de forma online donde se aplicaron la escala de depresión como rasgo, escala para valorar el nivel de estrés y la escala sintomática de estrés, para el análisis de datos se realizó en el programa estadístico SPSS.

Los resultados indican que toda la población estudiada presentan estrés y depresión en diferentes niveles, es así que el 63,11% presentan un nivel excesivo y lo que resta el 56,8% tienen un estrés patológico, mientras que el 54,85% presentan una depresión de nivel medio y el 57,69% de los que tienen estrés patológico tienen depresión moderada, denotando la relación que existe entre la aparición de las variables, considerando que la incapacidad para hacer frente a los problemas se relaciona al surgimiento de la depresión (Cobiellas et al., 2020).

En Colombia, Llorente et al., (2020) analizaron el estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería de la ciudad de Montería en el periodo de enero a diciembre del 2019, participaron 245 la mayoría mujeres de 21 años. Para la recolección de datos sociodemográficos se utilizó una encuesta, mientras que para determinar el estrés académico aplicaron el Inventario Sistemático Cognoscitivista, Segunda Versión (SISCO SV - 21) que permite determinar si el participante es apto para la investigación, el nivel de intensidad del estrés académico y definir los factores estresores, síntomas y formas de afrontarlo.

Los resultados demuestran que el 96,32% de la población tienen estrés, de los cuales el 66,94% es de intensidad moderado, lo restante es de intensidad media. El factor estresor predominante es la forma en la que evalúan los docentes y la forma de afrontarlo es el manejo emocional. También presentan sentimientos de melancolía que puede llevar a la depresión denotando las consecuencias psicoafectivas que desarrolla el estrés académico (Llorente et al., 2020).

En Ecuador, se realizó una investigación centrada en identificar la relación entre estrés académico y el trastorno de ansiedad generalizada ocasionado por el COVID-19, en donde participaron 359 estudiantes, el 64,9% de sexo femenino, comprendida en una edad de 21 a 23 años, perteneciente a distintas universidades, durante el periodo Mayo-Junio 2020. Concluyeron que existen altos niveles de estrés por medio del instrumento SISCO que evalúa los niveles de estrés y las reacciones físicas, comportamentales, psicológicas, así mismo, se usó la escala para el trastorno de ansiedad generalizada (GAD-7), donde se obtuvo altos índices en sensación de nervios, ansiedad o alteración, preocupación persistente, preocupación excesiva, irritación y enfado fácil, teniendo una prevalencia mayor en el sexo femenino con 51,5% que en el masculino con 34,5% (Izurieta et al., 2022).

2.2. Estrés académico

2.2.1. Definición

Según Hernández et al. (2023), el estrés es una respuesta fisiológica normal del cuerpo que ayuda a cumplir las actividades a tiempo. Sin embargo, cuando hay una sobrecarga de tareas, no cuentan con los recursos de afrontamiento, tienen una mala organización del tiempo e inadecuado manejo de emociones, el estrés se intensifica y se vuelve frecuente, convirtiéndose en distrés.

El estrés académico es la incapacidad de adaptarse a la serie de demandas que se presenta en el ámbito escolar, lo cual genera descompensación en los procesos cognitivos, psicológicos que se manifiesta a través de signos y síntomas, sin embargo, los estudiantes pueden aplicar diferentes estrategias de afrontamiento que le permita adaptarse al ámbito académico disminuyendo las consecuencias generadas por el estrés, recuperando así un equilibrio inicial (Valdivieso et al., 2020).

2.2.2. Factores que originan estrés académico

Existe múltiples situaciones dentro del ámbito universitario que genera que el estudiante sienta que es incapaz para adaptarse al medio académico, debido a que a medida que avanza de semestre aparece nuevas dificultades, que sumados a otros factores genera un desequilibrio emocional que está estrechamente relacionado al estrés académico y afecta su rendimiento (Pinto et al., 2022).

Al momento de ir adquiriendo nuevos conocimientos aparecen factores a nivel: individual, social y académico que son difícil de manejar lo que desencadena una presión intensa

convirtiéndose en afectaciones emocionales, psicológicas y comportamentales que se evidenciaran en su interacción con el medio en el que se desarrolla. A nivel académico esta sintomatología de estrés en el estudiante produce desmotivación, lo que puede llevar al fracaso o abandono escolar (Pinto et al., 2022).

Según Águila et al, (2015) se debe tomar en cuenta los factores biológicos (edad, sexo), psicosociales (capacidad de resolución de problemas, herramientas para hacer frente a los problemas, personalidad tipo A relacionado a sentimientos de competitividad, impaciencia, ambición, apoyo social), los factores psicosocioeducativos (el significado personal que se otorga al tema académico, semestre que estén cursando, la carrera seleccionada) y los socioeconómicos como si cuenta con una beca y el lugar donde habita, entre otros. Estos factores se ven implicados durante todo el proceso del estrés, debido a que pueden ser tomados como factores protectores o de riesgo que puede hacer que intensifique o disminuya el estrés.

Es importante recalcar que las actividades que se detallan a continuación son propias y necesarias en el ámbito escolar, sin embargo, al no contar con los recursos necesario para manejar y hacer frente a estas situaciones genera que el estrés que aparece con el fin de cumplir con las obligaciones se intensifique aumentando la frecuencia de aparición convirtiéndose en estrés académico. Entre las actividades académica más comunes que los estudiantes universitarios definen como situaciones estresantes está el exceso de actividades académicas, el comportamiento del docente, pruebas, aportaciones en clases y el no comprender los temas abordados (Hernández et al., 2023).

Maturana y Vargas (2015) manifiestan que adicional a los factores antes mencionados, también están la competencia constante entre compañeros por ser el mejor, el miedo a no ser suficientes o decepcionar a quienes confían en ellos, las metas impuestas por sus padres, el encajar a nivel social, los cambios en sus hábitos de sueño y alimentación.

Es importante mencionar que los estudiantes al no contar con los recursos necesarios para afrontar al eustrés recurren a conductas nocivas que hace que el estrés aumente y se convierta en diestrés estas son el ingerir sustancias psicoactivas, conductas agresivas hacia sus compañeros, estados de angustia, tristeza y nerviosismo que pueden evolucionar en trastornos emocionales como depresión, ansiedad, crisis de pánico, fobia, lo que impulsa al fracaso o abandono de la institución (Maturana y Vargas, 2015).

2.3. Tipos de estrés

Los autores han clasificado distintos tipos de estrés según sus criterios, sin embargo, la más utilizada es la propuesta por Selye en 1956 quien manifiesta que existe dos tipos: el primero es una respuesta fisiológica normal del cuerpo que permite adaptarse y afrontar de forma adecuada la situación estresante permitiendo alcanzar las metas u objetivos propuestos al otorgar energía al estudiante, una vez alcanzado la meta genera sentimientos de alegría, paz, bienestar, por ende, se lo considera como un estrés positivo o eustrés (Morales y Barraza, 2017).

Mientras, el distrés o estrés negativo genera un desequilibrio a nivel fisiológico y psicológico que disminuye el rendimiento del estudiante acompañado de sintomatología psicósomática, este aparece cuando existe una constante sobrecarga de actividades y no existen los recursos necesarios para afrontarlos, lo que impide la adaptación del sujeto generando afectaciones a nivel emocional, físico, cognitivo y conductual, deteriorando así el bienestar de la persona (Morales y Barraza, 2017).

Se puede clasificar el estrés de acuerdo a la duración de tiempo que se presenta, entre ellos se encuentra el estrés agudo que todas las personas han experimentado en algún momento de su vida, aparece ante las exigencias del presente como las anticipatorias del futuro, debido a que se presenta en un corto tiempo no genera daños significativos en la salud del individuo, sin embargo cuando el estrés agudo se presenta a diario y no tiene las herramientas adecuadas para afrontarlo aparece el estrés agudo episódico que genera una respuesta manejada por las emociones como tener una actitud irritable, hostil, con una sensación de no poder manejar su vida (Ávila, 2014).

El estrés crónico en donde la sintomatología es tan abrumadora, la persona se encuentra en un estado de hipervigilancia todo el tiempo a causa de que no sabe cómo manejar y resolver los conflictos que aparecen a diario, adquiriendo una percepción de que la vida es un flujo constante de situaciones estresantes, deprimentes sin salida, en otros casos, puede aparecer por conflictos durante la niñez que le marco de una forma significativa convirtiéndose en una experiencia traumática que aparecen contantemente en el presente, cuando la persona convive y no maneja el estrés crónico puede convertirse en una crisis nerviosa (Ávila, 2014).

También, se clasifica el estrés de acuerdo al lugar que lo origina, es así que cuando el estrés aparece en el contexto laboral por factores como el lugar físico, un ambiente laboral hostil, sobrecarga de demandas, las relaciones interpersonales conflictivas y competitivas se denomina estrés laboral que produce disminución en el rendimiento, mientras el estrés cotidiano como su nombre lo dice suele aparecer en lugares de la vida diaria del sujeto como su casa, centros comerciales, parques entre, se caracteriza porque la sintomatología aparece por periodos cortos de tiempo y de intensidad baja, es importante mencionar que el estrés cotidiano, por ultimo tenemos el estrés académico (Nava et al., 2016).

2.4. Niveles de estrés académico.

Los niveles de estrés académico se refieren a la intensidad de los síntomas experimentados por los estudiantes. Para evaluar estos niveles, se emplean diversas escalas y pruebas psicológicas, siendo el test de Barraza Macías el más comúnmente utilizado. Este test propone una escala en la que el grado de estrés se determina según la puntuación obtenida: de 0 a 33 puntos se considera leve, de 34 a 66 puntos se considera moderado y de 67 a 100 puntos se considera profundo (Silva et al., 2020).

2.5. Consecuencias del estrés académico

2.5.1. Físicas

El estrés académico, así como cualquier tipo de estrés genera una serie de consecuencias a nivel físico entre ellas tenemos: aumento de los latidos del corazón por minuto, hipertensión arterial, rigidez muscular tanto en las extremidades superiores e inferiores, diaforesis, bruxismo, alteración en el sueño como insomnio, hipersomnia, cansancio extremo, dolor de cabeza, problemas intestinales, disnea (Silva et al., 2020).

Según Parra y Pino (2024) manifiestan que adicional a las afectaciones ya mencionadas se encuentra alteraciones en el aparato digestivos como dolor abdominal, deposiciones frecuentes, constipación, alteraciones en la alimentación debido a que aumenta o disminuye la sensación de hambre.

2.5.2. Conductuales

Las manifestaciones conductuales asociadas al estrés académico incluyen una agitación psicomotriz, que se traduce en dificultad para relajarse, así como indecisión o confusión al comprender el entorno este fenómeno puede expresarse como perplejidad, aunque en algunos casos se observa lo opuesto: una hipervigilancia excesiva, desorientación espacial al caminar e incluso bloqueos mentales y reacciones desproporcionadas ante situaciones cotidianas (Maturana y Vargas, 2015).

Adicional a estas se encuentra menor rendimiento, actitud hostil, consumo de sustancias psicoactivas como alcohol, tabaco, retraimiento social, descenso de la motivación por hacer actividades, disminución o aumento del hambre y sueño (Silva et al., 2020).

2.5.3. Psicológicas

En relación a las afectaciones psicológicas a causa del estrés académico se presenta: dificultad para prestar atención y concentrarse en las diferentes actividades que realiza el estudiante, angustia o ansiedad, la incapacidad de relajarse relacionado con la inquietud psicomotriz, bajo estado de ánimo, sentimientos de tristeza lo que está relacionado a la depresión, enojo ante estímulos o situaciones poco importantes que describe al aumento de la irritabilidad y agresividad (Cano et al., 2016).

2.6. Psicoafectividad.

Las emociones y sentimientos son componentes fundamentales de la psicoafectividad al ser quienes engloba a la afectividad de los sujetos. Es necesario entender el concepto general de esta temática para comprender en su totalidad (Abarca, 2021).

2.6.1. Emociones

Las emociones son respuestas químicas y neuronales ante estímulos externos e internos que permiten la regulación del organismo, además determinan el tipo de respuesta frente a un

fenómeno, también están mediadas por áreas cerebrales como son el sistema límbico y la corteza prefrontal (Cossin et al, 2017)

Para los neurocientíficos las emociones tienen un componente neurológico, en el que existen áreas cerebrales involucradas en este proceso, además se denominan como causas que aparecen en forma de respuesta ante algún acontecimiento o estímulo externo, dicho de otro modo, las emociones son traducciones de la información que se percibe del contexto interno o externo y que dan como resultado una respuesta (García, 2019).

El principal objetivo de la emoción es la de mantener al sujeto en estado de alerta ante los estímulos del contexto, consiguiendo así una respuesta eficaz ante tal situación. Las emociones se consideran sentimientos intensos de duración rápida y aparición inesperada, pero se diferencian de estos al tener un componente psicossomático en su desarrollo (Riera et al., 2017).

2.7.Sentimientos

Los sentimientos están mediados por procesos cognitivos y no se dan de forma instantánea o espontánea. Además, se caracterizan por perdurar en el tiempo, por ejemplo, el sentimiento de vergüenza por haber cometido algún error enfrente de los demás puede perdurar días sin la necesidad de que el estímulo causante esté enfrente. El recuerdo fusionado con el sentimiento hace que el sujeto tenga la capacidad de evocación fiel que hace referencia a una evocación de memoria que puede hacer revivir el momento, llegando incluso a hacerle sentir tal y como lo hizo en ese momento (Buitrago, 2020).

Además, se evidencia que los sentimientos están asociados a las emociones, es decir, las emociones toman un papel protagónico en la generación de sentimientos dirigidos hacia diversos estímulos, por ejemplo, cuando el sujeto está expuesto ante un estímulo surge una emoción y esta a su vez genera pensamientos, mismos que producen recuerdos y creencias; el resultado de todo este proceso cognitivo establece sentimientos que al ser más duraderos en el tiempo requieren de mayor elaboración (Balladares y Saiz, 2015).

2.8. Afectividad

También llamada como estado afectivo, tiene relación con las funciones mentales del ser humano, ya que, si alguna de estas se encuentra afectada, todo el sistema puede estarlo, además la afectividad está conformada a los sentimientos, emociones, deseos y pasiones, mismos que permiten al ser humano explorar el campo afectivo (Riera et al., 2017).

Los elementos más relevantes dentro de la afectividad son: 1. Estado de ánimo que determinan la relación de la persona con el contexto que le rodea, 2. Emociones que se asocian a las respuestas conductuales, afectivas y somáticas que el sujeto da ante los estímulos externos y 3. Evaluaciones afectivas, determinadas por lo que el al individuo le parece agradable o desagradable (Robles et al., 2015).

2.9. Definición psicoafectividad

La interacción humana está compuesta por diferentes conductas, sentimientos y emociones que forman parte de la cotidianidad de los sujetos, algunas de estas son propias, aprendidas, culturales o fruto de experiencias obtenidas de las vivencias de cada persona. Los aspectos antes mencionados permiten que el ser humano pueda expresar sentimientos, deseos, pensamientos, ideas, puntos de vista y emociones, y a su vez esto se considera como una respuesta a los estímulos del medio en el que se desarrolla (Abarca, 2021).

La psicoafectividad involucra cómo las experiencias emocionales y afectivas afectan el comportamiento y el bienestar psicológico de una persona. Dentro de la parte afectiva los sentimientos y emociones son los pilares fundamentales, los cuales se desarrollan en base a las condiciones y experiencias de cada persona. Es por ello que el concepto de mismicidad, facilita la comprensión de la psicoafectividad, ya que se refiere a la esencia de lo que el sujeto es, ha sido y será, lo que influye en su forma de ver e interpretar las situaciones y emociones. Por consiguiente, cuando las emociones no se manejan correctamente generan trastornos emocionales un claro ejemplo es como la frustración, miedo se convierte en ansiedad dependiendo a como lo experimente y maneje la persona (Villalobos et al., 2015).

Además, la psicoafectividad es subjetiva, personal e íntima que se determina por la condición social y la adaptación del sujeto a diferentes contextos. Cumple con el criterio de universalidad al estar condicionada socialmente, también surge a raíz del aprendizaje y la interpretación personal (Villalobos et al., 2015).

El área psicoafectiva se desarrolla durante la infancia y está estrechamente ligada a la parte afectiva y emocional, es decir todo lo que conlleva emociones y sentimientos. En la actualidad, se asocia a la psicoafectividad con los estados de estrés, tristeza, angustia, neuroticismo que afectan la calidad de vida del sujeto, sin embargo, también representa un estado de bienestar, felicidad como aspectos positivos del mismo (Abarca et al., 2021).

2.9.1. Formación de la psicoafectividad

La psicoafectividad se ve condicionada por los factores innatos y ambientales que los seres humanos experimentan a lo largo de su desarrollo, por lo que la formación de la psicoafectividad se relaciona con cada etapa evolutiva atravesada. El proceso de interacción y conformación de sí mismo se forma en los primeros años de vida, donde se conforma el aprendizaje psicoafectivo (Abarca et al., 2021).

El desarrollo infantil y la psicoafectividad se genera durante las primeras etapas de la infancia, es decir, de 0 a 5 años, son trascendentales para determinar la personalidad. Además, es importante mencionar que cualquier cambio que se produzca en el desarrollo del individuo puede ser un factor que beneficie o altere su equilibrio emocional, afectivo y psicológico (Abarca et al., 2021).

Los padres tienen un papel fundamental en el cuidado y protección de los niños, abarcando las esferas, biológica, psicológica y social; así el nivel de resguardo y protección de los padres hacia los hijos determinará la formación de la psicoafectividad, ya que al no tener una relación

estable con los progenitores existirán consecuencias en el desarrollo y los dejará vulnerables ante las problemáticas de la sociedad (Abarca et al., 2021).

Con frecuencia los acontecimientos traumatizantes, estresantes e impactantes afectan a las personas, alterando no solamente a la parte psicoafectiva, sino que a las áreas físicas y emocional en la vida adulta, por lo que el cuidado atención en la infancia y adolescencia son importantes para el desenvolvimiento del individuo en la sociedad (Abarca et al., 2021).

2.10. Como actúa el componente emocional en el aprendizaje

Los entornos educativos pueden generar diversas vivencias afectivas y emocionales en el sujeto, de modo que estos determinan una inclinación de éxito o fracaso que emergen de estos espacios académicos. Las experiencias personales desagradables o placenteras de los estudiantes dentro del plantel estudiantil pueden excitar o inhibir las emociones que al ser asociadas con el aprendizaje logran condicionar lo que el individuo retiene en su memoria (Barrios y Gutiérrez, 2020).

Las emociones son un componente importante en el aprendizaje, al estar asociadas a actividades que incentivan al bienestar o malestar; las más comunes son el disfrute por algún logro alcanzado, así como la frustración, aburrimiento, alegría, esperanza, orgullo, desesperanza, ira, vergüenza, todo esto relacionado al éxito o fracaso, es decir, las emociones tienen el potencial suficiente para generar un aprendizaje efectivo o no efectivo (Barrios y Gutiérrez, 2020).

El miedo es una reacción ante sucesos que se consideran peligrosos desde la perspectiva del sujeto que al ser percibida por los estudiantes dentro del contexto académico limitará el desarrollo de las funciones ejecutivas y hará que exista un aumento en los niveles de cortisol y adrenalina, afectando el aprendizaje de estos; el docente debe ser quién acabe con estas barreras para que el estudiante logre el objetivo de aprender (Soberano, 2022).

Así mismo, la rabia nubla el juicio y la razón al ser una respuesta de protección para canalizar las energías, teniendo como resultado violencia física o verbal que al ser presentadas en estudiantes logra modificar su esfera psicoafectiva y por ende su proceso de aprendizaje, por otra parte, la tristeza patológica hace que los estudiantes tengan dificultades en la atención y memoria, además de que el cerebro aumentará los niveles de cortisol dificultando así la recepción de conocimiento; es difícil que los estudiantes muestren esta emoción, ya que se puede ocultar, pero el trabajo de los docentes es mantener un acercamiento con sus alumnos (Soberano, 2022).

En el aula de clases los docentes deben realizar actividades que generen adrenalina en vez de cortisol, de manera que la liberación de adrenalina hace que las experiencias obtenidas en clase sean guardadas en la memoria, permitiendo que el interés emocional y motivacional de los estudiantes se active. El anclaje de aprendizaje a la memoria a largo plazo depende de cuan intensa sea la excitación en el contexto educativo (Barrios y Gutiérrez, 2020).

Las emociones positivas como la esperanza, disfrute, orgullo, entre otras, se vincula con la motivación de tipo intrínseco, logrando que el estudiante encuentre recursos internos para mantener un buen rendimiento y aprendizaje en la academia, no así las emociones negativas como

la ira, frustración, vergüenza, aburrimiento, entre otras, se asocian con un esfuerzo mínimo, falta de regulación emocional de tipo externo y la falta de estrategias para aprender de forma adecuada (Barrios y Gutiérrez, 2020).

2.11. Alteraciones de la psicoafectividad

Las exigencias académicas plasmadas en las diferentes carreras universitarias, como la competencia y la presión por resultados positivos, la excesiva carga de tareas, el cambio de actividades e incluso el mantenerse lejos de la familia desencadenan dificultades afectivas en los estudiantes, como la ansiedad y depresión por lo que es necesario profundizar en la temática psicoafectiva para determinar dicha problemática (Arbúes et al., 2019).

2.11.1. Ansiedad

Es un trastorno mental, los sentimientos encontrados van desde el miedo y preocupación irracional, hasta las sensaciones de tipo físico como la tensión muscular, sudoración excesiva, mareos, entre otros más. La ansiedad desprende a varios trastornos como la ansiedad generalizada, angustia, ansiedad social, agorafobia, ansiedad por separación, fobias y mutismo selectivo. Además, los síntomas deben perdurar al menos seis meses y el comportamiento de evitación ante los estímulos ansiógenos (OMS, 2023).

La ansiedad puede presentarse de tres formas, la primera es normal y necesaria para sobrevivir, en la que hay una respuesta a estímulos afectivos externos o internos, la segunda es la patológica, donde no existen estímulos previos, sino que se desarrolla por sí sola y, por último, la tercera es generalizada, caracterizada por miedos sin razón o motivo alguno (Cardona et al., 2015).

Dentro del contexto universitario se requiere de un gran esfuerzo que estará presente frecuentemente debido a las situaciones complejas que enfrenta el estudiante, sumado a que se encuentran en una etapa del desarrollo, donde están construyendo su proyecto de vida lo que produce más presión y compromisos, que pueden transformarse en trastornos psicológicos como la ansiedad; durante la formación académica está presente sintomatología ansiosa y también existen investigaciones que lo comprueban, por ejemplo, el experimentar un elevado nivel de estrés o ansiedad puede repercutir negativamente en el rendimiento académico (Cedeño et al., 2021).

2.11.2. Depresión

Es un trastorno mental caracterizado por un estado de ánimo deprimido, pérdida de placer en actividades que antes disfrutaba hacer, insomnio, cansancio o fatiga, pérdida de apetito, entre otras, todo esto durante largos periodos de tiempo. Es diferente a los cambios de estado de ánimo normales que cualquier persona experimenta, ya que pueden afectar a las relaciones familiares, con pares, de pareja, amistad y comunitarias (OMS, 2023).

La depresión en estudiantes universitarios es algo que ha ido en aumento en los últimos años al igual que su relación con el estrés académico. Estudios realizados en población universitaria concluyeron que las personas pertenecientes a carreras del área de la salud y afines a esta, tienen más probabilidades de presentar trastornos psicoafectivos, de manera que identificarlo y tratarlo a tiempo puede mitigar las disfunciones a nivel social, familiar, académico y personal (Corbiellas et al., 2020).

2.12. Relación entre las consecuencias psicoafectivas y estrés académico

El estrés académico es una variable que desencadena múltiples afectaciones en el área psicoafectiva del individuo que al estar sometido ante presiones y demandas estudiantiles pueden desarrollar síntomas relacionados con el área física, cognitiva y comportamental. El inventario SISCO SV-21 arroja una serie de síntomas físicos, psicológicos, afectivos y conductuales que se desencadenan a raíz del estrés universitario, por ejemplo, en un estudio realizado a estudiantes de enfermería se determinó que mantienen estrés académico moderado y que esto repercute en su salud mental, al hallar síntomas de depresión como la tristeza e ideación suicida, lo cual confirma que las consecuencias psicoafectivas derivadas del estrés académico están presentes en esta población (Llorente et al., 2019).

Además, cuando no existe una adecuada organización de tiempo y recursos ante las responsabilidades académicas aparece un malestar en el individuo, debido a que, por la realización de tareas o trabajos, los horarios y rutinas personales son modificadas esto ocasiona que varios de los estudiantes eleven aún más sus niveles de estrés académico, repercutiendo en el estado psicoafectivo del sujeto, de modo que los sentimientos de tristeza, ansiedad y depresión se vuelven un malestar en la vida universitaria (Ramírez, 2018).

Las altas demandas académicas presionan a los estudiantes universitarios a mantener un rendimiento óptimo en sus estudios. Cuando el sujeto se enfrenta a tal situación y no posee los recursos psicológicos suficientes para afrontarlas desencadena diversas dificultades psicoafectivas como son la ansiedad, tristeza, enojo, intranquilidad y depresión. Es aquí, donde se evidencia la relación que guardan ambas variables de estudio, al encontrar el estrés de tipo negativo que conlleva a la aparición de síntomas no solo cognitivo y conductual sino también emocional como es la ansiedad y depresión (Águila et al., 2015).

CAPÍTULO III.

3. METODOLOGIA

3.1. Tipo de Investigación: bibliográfica

La presente investigación es de tipo bibliográfica, esta se centró en la búsqueda y revisión de distintos documentos científicos como: libros, tesis doctorales, revistas y artículos.

3.2. Nivel de investigación: descriptivo

Corresponde al nivel descriptivo al ser un estudio profundo que permite describir e identificar las características que influyen en lo que se quiere investigar, es decir, los factores de caracterización que están entorno a las variables de interés (Ochoa-Pachas y Yunkor-Romero, 2019). La investigación define los niveles estrés académico y las consecuencias psicoafectivas ocasionadas, por lo que el nivel de estudio descriptivo permitirá obtener información detallada y determinante de ambos objetivos. Además, se utilizó la metodología Prisma que busca identificar y seleccionar las investigaciones relevantes, de modo que exista un análisis de calidad, así como de riesgo de sesgo, extracción de datos e interpretación de los resultados, todo esto por medio de un diagrama que permita conocer de manera clara, estructura y visual los pasos que se siguieron para la selección de los artículos.

3.3. Estrategias de búsqueda:

Durante el periodo 2024-1S se realizó la búsqueda de información en las distintas bases de datos: Web of Science, Scopus, Scielo, PubMed, Dialnet utilizando operadores booleanos como el OR, Y AND, conjuntamente con las palabras claves como: "academic stress" OR "stress levels" OR "psicológica consequences" OR "symptoms of academic stress" AND "relationship with anxiety and depression" AND "University students", "estrés académico" "universitarios", "consecuencias del estrés académico" "psicoafectividad", además se utilizaron filtros como Open Access, publication years: desde el 2014 al 2024, languages spanish, english, documentos citables, age adult: 19 + years.

3.4. Extracción de datos:

Para llevar a cabo una búsqueda bibliográfica avanzada y exhaustiva, se realizó una recopilación en colaboración entre dos investigadores, obteniendo un total de 1,434 artículos. De estos, 864 provenían de la base de datos Web of Science, 114 de Scopus, 135 de SciELO, 310 de PubMed y 11 de Dialnet. Los artículos fueron ingresados manualmente en el software Excel, registrando el autor y el título. Mediante este proceso, se eliminaron 22 artículos duplicados,

evitando así una posible redundancia y se excluyeron 867 debido a que no incluían las variables de investigación de interés.

Luego, en base a los criterios de inclusión se descartó 449 artículos por los siguientes motivos:

- Se eliminaron 45 artículos al no ser estudios de tipo cuantitativo
- 301 documentos cuya población de estudio no concierne a la estudiada en la investigación
- 81 artículos que no cuentan con una relación causa-efecto
- 22 trabajos, los cuales no están en el idioma seleccionado en los criterios de inclusión

Finalmente, los 96 artículos restantes se sometieron a un análisis de revisión del resumen (abstract), reduciendo la selección a 20 artículos. Estos últimos fueron evaluados mediante una escala de evaluación metodológica, resultando en una muestra final de 20 artículos de alta calidad. Es necesario mencionar que no existen tantos estudios relacionados con la psicoafectividad en estudiantes universitarios, lo cual dificultó su búsqueda, no obstante, los artículos plasmados en esta investigación son importantes y tienen validez metodológica, dado que fueron sometidos a diferentes filtros de selección, por tanto, se consideran de alta calidad y validez

3.5. Selección de los estudios

Para la selección de los artículos se tomaron en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

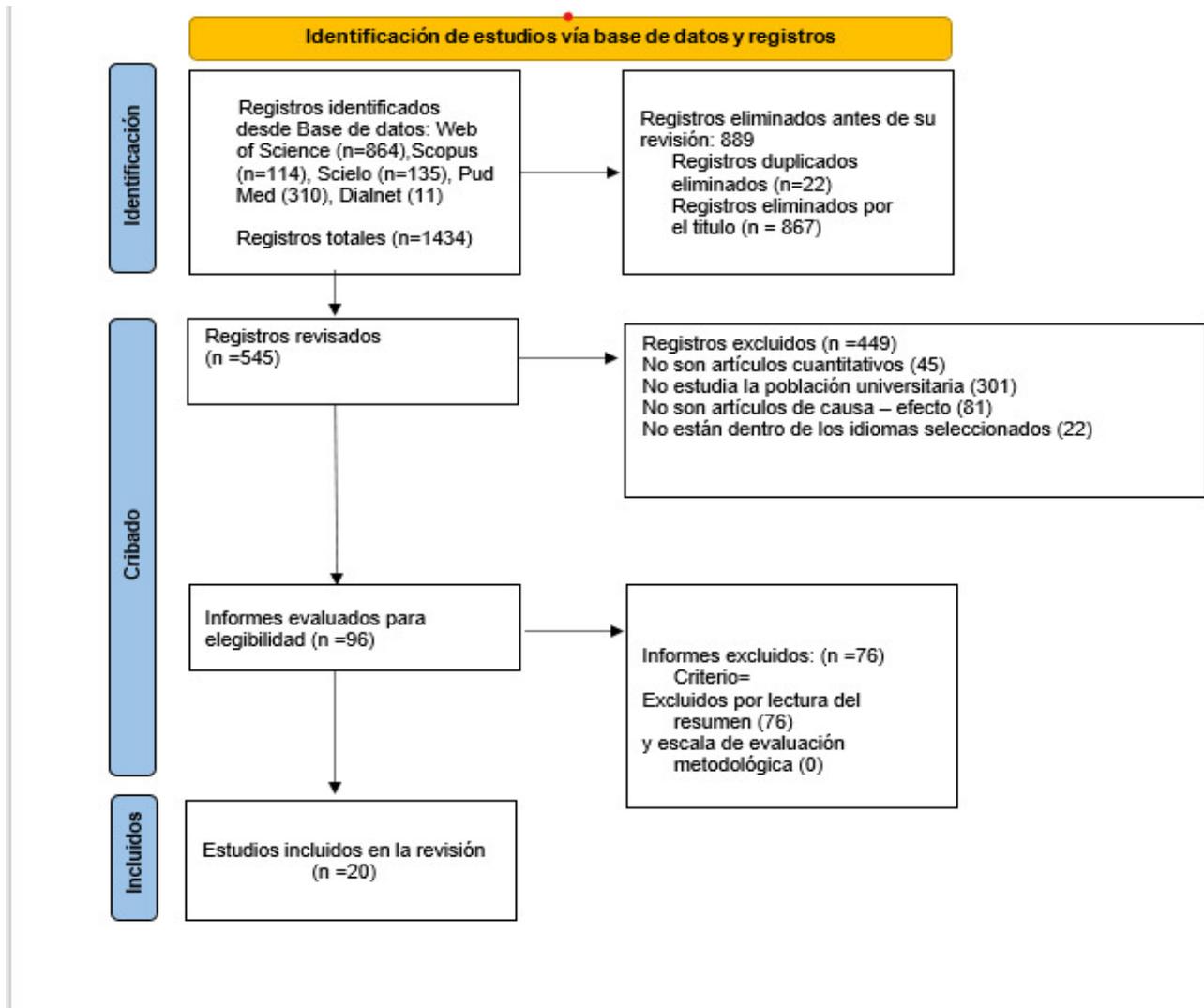
Tabla 1.

Criterios de selección de los documentos científicos

-
- Estudios relacionados a la psicoafectividad, emociones y estrés académico, niveles de estrés, depresión, ansiedad.
 - Artículos en idiomas en español e inglés.
 - Información dentro de los últimos 10 años.
 - Estudios cuantitativos.
 - Publicaciones que sean accesibles y que el texto esté disponible.
 - Estudios realizados en estudiantes universitarios.
 - Base de indexación: Web of Science, Scopus, Scielo, PubMed, Dialnet.
-

Figura 1

Diagrama de flujo PRISMA 2020



3.6. Evaluación de la calidad

Para analizar la calidad de los artículos se utilizó la herramienta de calidad metodológica “Critical Review Form – Quantitative Studies (CRF–QS) que está conformado por 19 ítems que determinan cual es el nivel de calidad de los documentos encontrados. Cada ítem proporciona un punto, permitiendo así cuantificar los resultados de la siguiente manera: Excelente calidad metodológica (≥ 18 criterios), Muy buena calidad metodológica (16 y 17 criterios), Buena calidad metodológica (14 y 15 criterios), Aceptable calidad metodológica (12 y 13 criterios) y Pobre calidad metodológica (≤ 11 criterios).

A continuación, se expone los criterios e ítems que estructuran la escala de calidad metodológica.

Tabla 2*Criterios basados en el CRF-QS para determinar la calidad metodológica*

Criterios	No ítems	Elementos a valorar
Finalidad del estudio	1	Objetivos precisos, concisos, medibles y alcanzables
Literatura	2	Relevante para el estudio
Diseño	3	Adecuación al tipo de estudio
	4	No presencia de sesgos
Muestra	5	Descripción de la muestra
	6	Justificación del tamaño de la muestra
	7	Consentimiento informado
Medición	8	Validez de las medidas
	9	Fiabilidad de las medidas
Intervención	10	Descripción de la intervención
	11	Evitar contaminación
	12	Evitar co-intervención
Resultados	13	Exposición estadística de los resultados
	14	Método de análisis estadístico
	15	Abandonos
	16	Importancia de los resultados para la clínica
Conclusión e implicación clínica de los resultados	17	Conclusiones coherentes
	18	Informe de la implicación clínica de los resultados obtenidos
	19	Limitaciones del estudio

Fuente: Los criterios e ítems fueron redactados de acuerdo con lo planteado por Law et al. (López, 2017)

Tabla 3*Calificación de la calidad metodológica de los documentos científicos*

N°	Título	Puntuación CRF-QS																		Total	Categoría		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			19	
1	The link among academic stress, sleep disturbances, depressive symptoms, academic performance, and the moderating role of resourcefulness in health professions students during COVID-19 pandemic	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	16	Muy buena calidad
2	Estrés académico autopercibido y factores relacionados en una escuela privada de odontología en Cartagena, Colombia	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	16	Muy buena calidad
3	Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID-19 durante el año 2021	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	16	Muy buena calidad
4	Gestión del talento humano, calidad, competencias socioemocionales y bienestar psicológico: el reto profesionalizador de las universidades	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	16	Muy buena calidad
5	Prevalencia del estrés académico en estudiantes de Kinesiología durante el período de pandemia de COVID-19, 2021	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	16	Muy buena calidad
6	Percepción de estudiantes de enfermería sobre influencia	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	16	Muy buena calidad

15	Relación entre estrés académico y depresión en estudiantes universitarios de la ciudad de Asunción y Gran Asunción	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	15	Muy buena calidad
16	Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	16	Muy buena calidad
17	Estrés académico en estudiantes de licenciatura en enfermería	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	16	Muy buena calidad
18	Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	16	Muy buena calidad
19	Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	16	Muy buena calidad
20	Estrés académico en estudiantes del departamento de salud de la Universidad de Los Lagos Osorno	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	16	Muy buena calidad

3.7. Consideraciones éticas

La investigación fue elaborada bajo principios éticos respetando los criterios de selección y evaluación planteados con anterioridad, la información recogida se manejó con rigurosidad científica y con fines de carácter académico, además se respetó la autoría de los creadores de información e investigadores que fueron mencionados y citados precisa y correctamente, enfatizando que la información encontrada será manejada únicamente por los autores de la presente investigación. Por último, el uso de la lectura crítica y análisis de la información recopilada permite generar un bienestar a futuro a través de la recolección de la información brindando un compendio de diferentes investigaciones que contribuirán a la comunidad académica.

CAPÍTULO IV.

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se exponen los resultados correspondientes al primer objetivo de la presente investigación: Determinar los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios.

Tabla 4*Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios.*

No.	Título/Autores/año	Población o muestra	Instrumentos de evaluación	Proceso estadístico	Resultados principales
1	The link among academic stress, sleep disturbances, depressive symptoms, academic performance, and the moderating role of resourcefulness in health professions students during COVID-19 pandemic (Alhamed, 2023)	A través de un muestreo de bola de nieve a conveniencia se obtuvo a 94 participantes de la Universidad King Saud Bin Abdulaziz (KSAU-HS)	Inventario de Estrés de Vida Estudiantil (SSI)	Se utilizó estadística descriptiva, mediante medidas como la media y desviación estándar se calculó las puntuaciones compuestas, a continuación, se clasificaron en niveles según los puntos de cortes establecidos en investigaciones previas, después se calculó las frecuencias absolutas para cada nivel de estrés y estas se transformaron a frecuencias porcentuales.	El 49,5% presenta nivel de estrés académico leve, seguido por el 42% con un nivel moderado y el 8,6% con un nivel severo.
2	Prevalencia del estrés académico en estudiantes de kinesiología durante el período de pandemia de COVID-19, 2021(Solari et al.,2022)	Muestra aleatoria de 104 estudiantes de la Universidad de Chile	Inventario de SISCO de estrés académico	Se empleó estadística descriptiva, mediante pruebas no paramétricas a través de la frecuencia absoluta se obtuvieron las clasificaciones de niveles de estrés académico, este resultado se transformó en frecuencias porcentuales reflejando la cantidad de estudiantes correspondiente a cada nivel.	Todos los estudiantes presentaron estrés académico, el 52,9% tenían un nivel moderado, mientras que el 42,5% un nivel profundo y solo el 1,9% presenta nivel leve
3	Percepción de estudiantes de enfermería sobre influencia familiar en la presencia de estrés académico en la asignatura enfermería básica (Sarduy et al.,2020)	Participaron 33 estudiantes seleccionados mediante muestra por conveniencia, provenientes de la Universidad Estatal Península de Santa Elena-Ecuador	Inventario de SISCO de Estrés Académico	Se empleó estadístico descriptivo, se codificó y calculó el puntaje total asignando el puntaje correspondiente a cada respuesta después se sumaron todos los puntajes de los ítems del test obteniendo los puntajes totales del estrés académico que mediante los baremos del mismo test se determinaron los niveles de estrés académico, se calculó las frecuencias absolutas que se convirtieron en frecuencia relativa utilizando la fórmula:	El 36,37% presenta un nivel alto de estrés académico, seguido del 33,33% de nivel medio, el 18,18% muy alto y el 12,12% nivel bajo

				Porcentaje= (Frecuencia absoluta /total de estudiantes) ×100	
4	Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina (Cobiellas et al., 2020)	En total 246 estudiantes de la universidad de Holguín, fueron seleccionados mediante un muestreo probabilístico de tipo aleatorio simple	Escala para valorar el nivel de estrés Escala sintomática de estrés	Se utilizó estadística descriptiva. Se aplicó el test por medio de la herramienta SurveyMonkey, a través del software SPSS versión 23.0 se analizó, organizo los datos, por medio de pruebas no paramétricas como frecuencia absoluta que se transformó a frecuencia relativa utilizando la fórmula: (Frecuencia absoluta /total de estudiantes) ×100 se determinó la frecuencia porcentual para cada nivel de estrés académico.	El 52,85% presenta excesivo estrés, el 21,95% han pasado el límite, el 5,69% manifiestan demasiado estrés y el 3,25% exponen estrés normal.
5	El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de estomatología general integral (Gil y Fernández, 2021)	Mediante un muestreo de aleatorio simple se seleccionaron 80 estudiantes de la Universidad de Cienfuegos	Inventario de Estrés Académico SISCO	Se utilizó estadística descriptiva, se calculó la media aritmética del nivel total de estrés académico de cada participante que se transformó en porcentaje utilizando la escala definida por Barraza Macías: Porcentaje= (Media calculada-1/4) ×100 dando como resultado la frecuencia porcentual de cada nivel de estrés académico que fueron procesados en Microsoft Excel 2010 para la presentación de tablas y gráficos descriptivos.	El 68% de los estudiantes presentaron estrés académico en un nivel severo.
6	Diagnóstico de estrés académico en estudiantes universitarios (Zambrano y Tomalá, 2022)	En total 30 estudiantes de la Universidad Estatal Península de Santa Elena-Ecuador fueron seleccionados mediante un muestro no probabilístico por	Cuestionario creado por los investigadores para determinar nivel de estrés, manejo de estrés, planificación y	A través de Google Forms se recopiló los datos, y por medio del software SPSS se realizaron los procesos estadísticos. Aplicando estadística descriptiva, se calculó medidas de tendencia central la media, mediana, moda para sintetizar las respuestas de los ocho indicadores de nivel de estrés, después se determinó las frecuencias absolutas y relativas de las respuestas para cada indicador donde se	En el tercer semestre el 57,1% presenta un nivel intermedio de estrés académico, el 28,6% un nivel débil y el 14,3% un nivel alto, mientras el séptimo semestre el 43,8% un nivel intermedio, 31,2% un

		conveniencia se seleccionó 15 estudiantes del tercer semestre y 15 del séptimo semestre	se realizó de tareas	de	obtuvo el total de participantes que seleccionaron cada opción. A través de la frecuencia relativa se calculó la frecuencia porcentual correspondiente a cada nivel	nivel alto y el 25% un nivel débil
7	Estrés académico en estudiantes de tecnología superior (Álvarez et al.,2018)	Mediante un muestreo probabilístico se seleccionó 210 estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Vicente Rocafuerte	un no por se 210 del	Inventario SISCO de estrés académico	Se realizo un análisis descriptivo, se determinó las frecuencias absolutas para cada ítem del inventario, después se transformó estas frecuencias en relativas dividiendo las frecuencias absolutas por el total de encuestas válidas, estos resultados se agruparon por niveles de estrés en base a los baremos del Inventario SISCO obteniendo la frecuencia porcentual para cada nivel.	El 32,35% presenta un nivel de intensidad medio de estrés académico, el 6,8% un nivel bajo, el 12,75% un nivel alto, mientras el 28,43% experimenta un nivel por encima del promedio y el 19,61% un nivel por debajo del promedio.
8	Estrés académico en estudiantes de un programa de enfermería - Montería 2019 (Llorente et al., 2020)	Mediante un muestreo de tipo intencional se obtuvo 245 participantes de la ciudad de Montería.	un se de 245 de	Inventario Sistémico Cognoscitivista, Segunda Versión (SISCO SV - 21)	Se utilizo estadística descriptiva y pruebas no paramétricas. Se determino la media general del estrés académico por cada estudiante que se convirtió en porcentaje según los baremos, estos datos se ingreso en Microsoft Excel para su organización y limpieza, después mediante el programa SPSS versión 21, se calculó frecuencias absolutas que se trasformo a frecuencia relativa con la fórmula: Porcentaje=(Frecuencia absoluta/total de encuestados) ×100 obteniendo la frecuencia porcentual de cada nivel de estrés académico.	El 96,32% presenta estrés académico, de los cuales el 66,94% es de nivel moderado, el 30,94% es leve y el 2,11% es severo
9	Estrés académico y sus consecuencias corpóreas y emocionales en estudiantes de contexto	Mediante un muestreo de conveniencia se seleccionó a 157	un por se a 157	Encuesta realizada por los autores que pretende	Se empleo estadística descriptiva, primero se codifico los datos recolectando, organizando los datos en el software R Studio, después cada ítem relacionado con	El 45,86% presenta un nivel medio de estrés académico, el 33,76% un

	universitario (Ramírez, 2018)	estudiantes universitarios.	evaluar la actitud ante eventos que generan estrés académico y consecuencias a nivel físico, emocional.	la estrés académico se pondero y sumo para obtener el puntaje total por persona que se transformo en porcentaje general de estrés académico mediante los baremos preestablecidos en el test se clasificaron en niveles y se calculó la frecuencia absoluta que se convirtió en frecuencia relativa con la fórmula: $\text{Porcentaje} = (\text{Frecuencia absoluta} / \text{tamaño de la muestra}) \times 100$ obteniendo la frecuencia porcentual de cada nivel de estrés	nivel bajo y el 18,47% un nivel alto.
10	El estrés académico en estudiantes de gastronomía de una universidad privada de la ciudad de Durango, en México (Barraza y Medina, 2016)	La población es de 95 alumnos de la universidad de Durango en México, porque la población era reducida, no existió un proceso de muestreo.	Inventario SISCO para el estudio del estrés académico	Se realizo un análisis descriptivo, por medio del programa SPSS- 23 se registraron y organizaron los datos, basado en sus respuestas se otorgó un puntaje promedio a cada estudiante que se transformó a porcentaje con la formula $\text{Porcentaje} = (\text{Puntaje promedio} - 1/4) \times 100$, después fueron clasificados en niveles de acuerdo a los baremos correspondiente del test, se calculó la frecuencia absoluta y mediante la fórmula: $\text{Porcentaje de cada nivel} = (\text{Frecuencia absoluta} / \text{total de estudiantes}) \times 100$ se obtuvo la frecuencia porcentual de cada nivel de estrés	El 90,5% de la población reportaron sentirse estresados en un nivel moderado.
11	Estrés académico en estudiantes de licenciatura en Enfermería (Silva et al., 2019)	Mediante un muestreo probabilístico aleatorio Estratificado divididos por semestre fueron seleccionados 180 estudiantes de la	Inventario SISCO	Se realizo estadística descriptiva, recolecto la información y por medio software SPSS versión 22 se estructuraron las variables en categoría de niveles de estrés y frecuencia absoluta el número de estudiantes en cada nivel este resultado se transformo en frecuencias porcentuales con la fórmula: $\text{Porcentaje} = (\text{Frecuencia Absoluta} / \text{total de participantes}) \times 100$	El 87,8% presentan un nivel de estrés académico moderado, el 9,4% un nivel profundo y el 2,8% un nivel leve

		Universidad del sureste de México			
12	Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana (Teque et al., 2020)	Muestreo estratificado por ciclos desde I ha X obteniendo a 285 estudiantes de la universidad de Perú	Inventario SISCO	Se codifico y calculó el puntaje total asignando el puntaje correspondiente a cada respuesta después se sumaron todos los puntajes de los ítems del test obteniendo los puntajes totales del estrés académico que mediante los barremos del mismo test se determinaron los niveles de estrés académico utilizando estadística descriptiva se calculó las frecuencias absolutas basado en la formula $\text{Porcentaje} = (\text{Frecuencia Absoluta} / \text{total de participantes}) \times 100$ se convirtieron en proporciones relativas obteniendo las frecuencias porcentuales	Al dividir la muestra por ciclos la mayoría obtuvo que tienen niveles moderados de estrés académicos, también existe niveles de estrés profundo con un menor porcentaje y solo séptimo y decimo ciclo presentaron estrés leve con un 5,9% y 3,2% respectivamente.
13	Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID-19 durante el año 2021 (Zamora y Leiva 2022)	En un muestreo no probabilístico por conveniencia se seleccionaron 428 estudiantes universitarios de Lima Metropolitana	Inventario de estrés académico SISCO	Se aplico estadística descriptiva en donde se construyo tablas de frecuencia absoluta y relativa para el número de estudiantes en cada nivel de estrés académico. A partir de las frecuencias absolutas, se calcularon las proporciones relativas utilizando la formula $\text{porcentaje} = (\text{Frecuencia Absoluta} / \text{tamaño de la muestra}) \times 100$	El 58,6% presenta estrés académico en un nivel medio, el 21% un nivel bajo y el 20,3% un nivel alto.
14	Relación entre estrés académico y depresión en estudiantes universitarios de la ciudad de Asunción y Gran Asunción (Berino et al., 2023)	En base a un muestreo no probabilístico por conveniencia se seleccionó a 66 estudiantes de distintas universidades de la ciudad de	Inventario de Estrés Académico SISCO SV	Se empleo estadística descriptiva las puntuaciones totales se clasificaron en niveles de estrés académico utilizando los baremos propuesto en el test, se calculó frecuencias absolutas de cada nivel de estrés académico. Las frecuencias absolutas se convirtieron en porcentajes para obtener la frecuencia porcentual	El 45,8% de los estudiantes tienen un nivel de estrés académico alto, el 49,5% un nivel medio y el 4,6% un nivel bajo.

		Asunción y Gran Asunción		plasmando la cantidad de estudiantes en cada nivel.	
15	Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de ciencias básicas de Lima (Perú) (Solano et al., 2022)	Mediante un muestreo probabilístico estratificado por facultades se obtuvo a 316 estudiantes de la Universidad Estatal de Lima Perú.	Inventario de Estrés Académico SISCO	Se empleó estadístico descriptivo, se codificó y calculó el puntaje total asignando el puntaje correspondiente a cada respuesta después se sumaron todos los puntajes de los ítems del test obteniendo los puntajes totales del estrés académico que mediante los barremos del mismo test se determinaron los niveles de estrés académico, se calculó las frecuencias absolutas que se convirtieron en frecuencias porcentuales	El 63,9% tienen estrés académico en un nivel moderado, el 22,8% un nivel leve y el 13,3% un nivel profundo

4.1. Discusión.

En la tabla 4 se sintetizan los artículos científicos revisados que ofrecen información relevante y actualizada correspondiente al nivel de estrés académico en estudiantes universitarios, a continuación, se presentan los hallazgos más significativos:

Cobiellas et al., (2020) señalan que el estrés excesivo fue el más frecuente dentro de la población estudiada, teniendo al sexo femenino como el más afectado por esta situación, de igual forma, Sarduy et al., (2020) refiere que existen factores estresantes identificados en los universitarios como la participación en exposiciones, lecciones orales, exigencias del docente, participaciones en procedimientos y el carácter o personalidad del docente.

Por su parte, Gil y Fernández (2021), mencionan que los residentes varones de estomatología general mantienen un estrés académico severo con el 76%, dadas las exigencias de su carrera, además afirman que tienen factores estresantes como la participación en clase, evaluación de docentes, tiempo limitado para hacer el trabajo docente y la sobrecarga de tareas. El estrés académico en universitarios es un problema grave, debido a las altas demandas de las instituciones universitarias, generando malestares psicoafectivos, psicológicos y somáticos en los estudiantes.

Restrepo et al., (2020) concluyó que los universitarios poseen altos niveles de estrés académico derivado de las situaciones estresantes como la sobrecarga de tareas y trabajos escolares. Del mismo modo, Valenzuela et al., (2020) manifiesta que las mujeres son más propensas a presentar estrés académico que los hombres, además menciona que el comportamiento de esta población está ligada a la preocupación e inquietud.

Por otro lado, en un estudio realizado en la ciudad de Guayaquil, Álvarez et al., (2018) adhieren que el nivel de estrés académico más común en estudiantes de finanzas es el moderado con el 32,35%. De igual forma, Llorente et al., (2020), afirman que el 66,94% de estudiantes mantuvo un estrés moderado con mayor prevalencia en el sexo femenino; el estresor más señalado fue la manera en que los docentes evalúan a sus estudiantes.

Ramírez, (2018), reportó que la mayor parte de la población de estudio mantenía estrés moderado, con gran prevalencia al sexo femenino que se encontraba en alguna relación sentimental estable; además encontró que los aspectos como la capacidad para reconocer emociones al sentir estrés, administración del tiempo y la capacidad para realizar actividades eran factores detonantes del estrés académico al no saber controlarlos. A su vez, Silva et al., (2019) mencionan que los universitarios han implementado estrategias de afrontamiento para combatir el estrés académico, pero que han sido inútiles al observar que el 87,8% de la población, donde la mayoría son mujeres mantiene niveles de estrés académico moderado y que solo el 2,8% es leve.

Por su lado, Zamora y Leiva (2022), mencionan en sus estudios que el estrés académico se encuentra en un nivel moderado en los universitarios con 58,6%, donde las mujeres tienen mayor incidencia, mismo que se desencadena por la forma en que los docentes evalúan a sus alumnos por medio de exámenes y lecciones, seguido por la falta de tiempo para realizar tareas y la necesidad de tener tiempo libre para relajarse. En cuanto al nivel de

estrés académico leve todos los autores concuerdan en que los valores de sus resultados no son tan representativos como el resto de los niveles, no obstante, afirman que los universitarios carecen de herramientas psicológicas para afrontar esta problemática.

Luego de realizar la búsqueda se encontró que los documentos logran definir los diferentes niveles de estrés; la herramienta psicométrica SISCO fue la más usada en los estudios, ya que deriva una serie de causantes del estrés académico y de igual forma designa las cantidades en función de los puntos obtenidos en la evaluación para determinar niveles e intensidad de estrés académico, sin embargo, no menciona que significa cada uno de ellos, además hay limitadas herramientas para la medición de esta variable, por lo que hubieron complicaciones al momento de recabar información.

La información recolectada es trascendental y servirá para futuras investigaciones en el campo de la salud y educación, al ser un tema en el que los investigadores identifican la problemática, pero que no le dan un tratamiento efectivo al estudiante o contexto académico, de modo que a raíz de estos hallazgos clínicos futuros investigadores podrán expandir la temática y hallar soluciones.

La siguiente tabla responde al segundo objetivo de investigación: Categorizar las consecuencias psicoafectivas más comunes del estrés académico en universitarios.

Tabla 5*Consecuencias psicoafectivas más comunes del estrés académico en universitarios.*

No.	Título/Autores/año	Población o muestra	Instrumentos de evaluación	Proceso estadístico	Resultados principales
1	The link among academic stress, sleep disturbances, depressive symptoms, academic performance, and the moderating role of resourcefulness in health professions students during COVID-19 pandemic (Alhamed, 2023)	A través de un muestreo de bola de nieve a conveniencia se obtuvo a 94 participantes de la Universidad King Saud Bin Abdulaziz (KSAU-HS)	Inventario de Estrés de Vida Estudiantil (SSI)	Se realizó una estadística inferencial para determinar el análisis de correlación entre el estrés académico, ansiedad y síntomas depresivos, por medio de la prueba paramétrica Pearson. Se calcularon los coeficientes de correlación para evaluar las variables antes mencionadas, después se interpretó la relación del coeficiente, teniendo como resultado que las correlaciones eran estadísticamente significativas, por último, para la obtención de las puntuaciones compuestas se codificaron en puntuaciones de corte, donde ansiedad podía ser, baja, moderada o alta y los síntomas depresivos en ausencia o presencia, después se calculan las frecuencias absolutas y las frecuencias porcentuales, obteniendo así los resultados de las variables.	Un 30,5% presentó miedo, ansiedad y preocupación, el 29% ira, el 20,3% depresión, dolor y un 10,5% de irritabilidad hacia otros.
2	Estrés académico autopercebido y factores relacionados en una escuela privada de odontología en Cartagena, Colombia (Tirado et al.,2023)	Mediante un muestreo no probabilístico a conveniencia de 158 estudiantes de la Universidad Industrial de Santander	Inventario SISCO	En este artículo se realizó estadística descriptiva, donde las variables principales fueron categorizadas en base a puntos de corte para hallar las frecuencias absolutas en cada categoría, la frecuencia porcentual se calculó con la fórmula $\% = (\text{Frecuencia absoluta} / \text{Total de la muestra}) * 100$. También se usó la estadística inferencial para la asociación entre variables se usó la prueba no paramétrica Chi-cuadrado, de lo que se obtuvo que no existe una relación entre variables.	Dentro de los síntomas que se desencadena frente al estrés académico en las reacciones psicológicas tenemos con un 22,1% sentimientos de tristeza, el 21,4% presento ansiedad, angustia, desesperación y el 15% irritabilidad, agresividad

3	Gestión del talento humano, calidad, competencias socioemocionales y bienestar psicológico: el reto profesionalizador de las universidades (Fulquez et al.,2022)	Mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia se seleccionó 67 estudiantes de la carrera de psicología y administración de empresas	Inventario Sisco de Estrés Académico		El análisis es de tipo inferencial y paramétrico, los resultados de la prueba pearson muestran que hay una correlación significativa entre las variables. Por otro lado, en cuanto a la regulación emocional y síntomas psicológicos hay una correlación negativa.	El 64,3% de universitarios presentó ansiedad, angustia o desesperación, y un 49% sentimientos de depresión o de tristeza
4	Percepción de estudiantes de enfermería sobre influencia familiar en la presencia de estrés académico en la asignatura enfermería básica (Sarduy et al.,2020)	Participaron 33 estudiantes seleccionados mediante muestra por conveniencia, provenientes de la Universidad Estatal Península Santa Elena-Ecuador	Inventario SISCO de Estrés Académico		Se utilizó estadística descriptiva, donde las categorías se basaron en puntos de corte con frecuencias baja y alta, el cálculo de porcentajes se realizó por medio de la fórmula $\% = (\text{Frecuencia absoluta} / \text{Total de la muestra}) * 100$. Finalmente, se usó estadística inferencial con la prueba no paramétrica Chi-cuadrado.	El 33,33% de los estudiantes presentaron ansiedad, angustia, desesperación, el 21,21% depresión, tristeza y el 24,24% irritabilidad o agresividad.
5	Estrés académico en alumnos ingresantes a la carrera de odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina (Rodríguez et al., 2020)	La muestra fue determinada mediante la fórmula para poblaciones finitas y conocidas, con un nivel de confianza del 95% obteniendo a 291 estudiantes de la universidad Nacional de Córdoba de Argentina	Inventario Sisco (Sistémico Cognoscitivista) del Estrés Académico		En este artículo se utilizó el análisis descriptivo para identificar los factores del estrés, así mismo se uso la formula $\% = (\text{Frecuencia absoluta} / \text{Total de la muestra}) * 100$ para determinar porcentajes. El análisis de correlación paramétrico de Pearson sirvió para determinar la significación estadística entre variables, la cual resultó estadísticamente significativa, por último, el análisis de correspondencia permitió determinar la asociación entre variables, todo esto por medio del IBM SPSS.	El 57,6% presentaron ansiedad, angustia, 53,2% depresión y tristeza y el 33,6% agresividad

6	Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia (Castillo et al., 2017)	Mediante un muestreo bietápico-estratificado y aleatorio simple se seleccionaron 584 estudiantes de tres universidades de la ciudad de Cartagena	Cuestionario SISCO	El análisis es de tipo descriptivo para determinar frecuencias y porcentajes de las diferentes dimensiones. También, se determino el uso de estadística inferencial con la prueba paramétrica de correlación de Pearson. Así mismo se usó la formula $\% = (\text{Frecuencia absoluta} / \text{Total de la muestra}) * 100$ para calcular las frecuencias porcentuales de las variables del estudio.	El 21,6% de la población presenta ansiedad, angustia o desesperación, el 16,7% sentimiento de depresión, tristeza y el 7,5% sentimientos de agresividad o aumento de la irritabilidad
7	Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana (Tequillo et al., 2020)	Muestreo estratificado por ciclos desde I ha X obteniendo a 285 estudiantes de la universidad de Perú	Inventario SISCO del estrés académico	Para el análisis de correlación, se usó la correlación de Pearson que es de tipo paramétrica; el cálculo de porcentajes de síntomas psicológicos y afectivos, se pudo hacer con la fórmula $\%$ de estudiantes con ansiedad = $(\text{Estudiantes de ansiedad} / \text{Total de estudiantes})$.	Dentro de las manifestaciones psicológicas el 22,1% presenta ansiedad, angustia o desesperación, el 17,5% tiene decaimiento, tristeza mientras el 10,9% tiene incremento de irritabilidad
8	Estrés académico en estudiantes del departamento de salud de la Universidad de Los Lagos Osorno (Jerez y Oyarzo, 2015)	Mediante un muestreo probabilístico estratificado por carrera se seleccionó a 250 alumnos de la Universidad de Los Lagos Osorno	Inventario SISCO del estrés académico	Se utilizó el análisis inferencial de Krusal-Wallis de tipo no paramétrico, donde se identificó que las diferencias entre grupos eran totalmente significativas. Además, se utilizó la prueba U de Mann-Whitney para comparar diferencias de género. Para finalizar para el cálculo de frecuencias porcentuales se usó la fórmula $\%$ de estudiantes con ansiedad = $(\text{Estudiantes de ansiedad} / \text{Total de estudiantes})$.	El 67,2% presentó ansiedad, angustia o desesperación, el 53,2% sentimientos de depresión, tristeza y el 50,3% sentimientos de agresividad o aumento de la irritabilidad

4.2. Discusión.

Con respecto a las consecuencias psicoafectivas derivadas del estrés académico en universitarios se identificó que la información obtenida en la investigación, permite que exista una comprensión detallada de como el área psicoafectiva puede ser influenciada por las exigencias académicas y la repercusión existente en el desenvolvimiento estudiantil. A su vez, es conveniente mencionar que se evidenció escasa bibliografía en cuanto a las consecuencias psicoafectivas en universitarios, dado que la mayoría de estudios se centran en infantes y adolescentes. Sin embargo, los artículos obtenidos por medio de la revisión bibliográfica son relevantes, debido al proceso de filtración metodológico, por lo que se considera como de alto impacto.

Tirado-Amador et al., (2023) determinaron que las consecuencias del estrés académico están provocadas por las demandas del entorno, posicionándolo como un estímulo estresor para los universitarios y que a partir de allí se desencadenan los malestares psicológicos y emocionales como la inquietud, sentimientos de opresión, ansiedad, angustia, desesperación y en algunas ocasiones irritabilidad cargada con actos agresivos. Así mismo, para Fulquez et al., (2022) las consecuencias psicológicas y emocionales de los estudiantes se producen a raíz de la sobrecarga de tareas y trabajos, evaluaciones, participación en clase, obligaciones escolares y competencias con pares, lo cual produce ansiedad, inquietud, sentimientos de tristeza y en particular la pérdida de concentración como resultado de todas estas afectaciones a nivel psicoafectivo.

Para Zambrano-Vélez y Tomalá-Chavarría, (2022) el hallazgo más significativo en estudiantes con estrés académico fue que estos mantenían ansiedad e irritabilidad. Así mismo, Castillo et al., (2017) afirman que el 90,8% de universitarios informó tener nerviosismo y el 21,6% ansiedad como consecuencias del estrés académico en la carrera de enfermería. Por otra parte, Alhamed, (2023) menciona que los estudiantes mantuvieron ansiedad y preocupación, pero además de esto enfatiza que la depresión y el duelo estuvieron presentes en varios de los investigados.

De la misma forma, Sarduy et al., (2020), manifiestan que la depresión, preocupación y tristeza son significativas en los universitarios al no tener la capacidad de autorregular su estado de ánimo ante el estrés académico. Según, Teque et al., (2020) comentan que la ansiedad está presente en los investigados, así como la intranquilidad. A su vez, Rodríguez et al., (2020) manifiestan que la ansiedad, angustia, inquietud, depresión y tristeza tenían un rango moderado en la población investigada.

En otros estudios relacionados al género Jerez-Mendoza y Oyarzo-Barría (2015) menciona que el género femenino mantiene niveles más altos de estrés académico que los hombres, así mismo las consecuencias psicoafectivas están más enmarcadas en el género femenino que en el masculino. Del mismo modo, Rodríguez et al., (2020) manifiesta que las mujeres registraron porcentajes más altos en cuanto a la ansiedad y depresión, llegando a la conclusión de que las mujeres están más afectadas por el estrés académico y sus consecuencias psicoafectivas.

CAPÍTULO V.

5. CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES

Conclusiones.

- Los estudiantes universitarios presentaron niveles de estrés moderados y altos que empeoran con el paso del tiempo, dicho de otro modo, las personas inician con algo leve, pero al paso de los meses y años se vuelve crónico, estos desencadenan una serie de afectaciones a nivel académico, social y personal.
- Las consecuencias psicoafectivas más encontradas en la presente investigación son la ansiedad y depresión al ser las más comunes en los universitarios, no obstante, esto depende del nivel de estrés, los factores desencadenantes y el género.

Recomendaciones.

- Brindar e instruir a los estudiantes programas donde se brinden información acerca del reconocimiento, manejo de emociones, organización del tiempo y resolución de problemas con el fin de disminuir los niveles de estrés dentro del ámbito académico
- Se recomienda realizar investigaciones de psicoafectividad centradas en la población adulta y universitaria con la finalidad de que futuros investigadores puedan concretar diversas soluciones como, por ejemplo, la implementación de programas universitarios para intervenir en factores desencadenantes del estrés académico y las consecuencias psicoafectivas, así como, talleres direccionados a identificar y combatir esta problemática

BIBLIOGRAFÍA

- Abarca, E., Villalobos, G., y Reyes, A. (2021). Implicaciones de la psicoafectividad en el desarrollo humano. *Psicología Iztacala*, 24(2), 665-674.
<https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/79786>
- Águila, B., Calcines, M., Monteagudo, R., y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178.
<http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
- Alfonso Á., Calcines C., Monteagudo G., Nieves A. (2015) Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013
- Álvarez, L., Gallegos, R., y Herrera, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Ciencias Sociales y Humanas*. 28(16). 193-209.
http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S1390-86342018000100193&script=sci_arttext
- Alhamed, A. (2023). The link among academic stress, sleep disturbances, depressive symptoms, academic performance, and the moderating role of resourcefulness in health professions students during COVID-19 pandemic. *Journal of Professional Nursing*, (46), 83–91.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10020862/>
- Àvila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista CON-CIENCIA*, 2(1), 115-124.
http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf
- Balladares, S., y Saiz, M. (2015). Sentimiento y afecto. *Prensa médica latinoamericana*, 9(1), 63-71.
<http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v9n1/v9n1a07.pdf>
- Barraza B., y Medina M. (2016). Estrés académico en estudiantes de gastronomía de una universidad privada de la ciudad de Durango, en México. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 8(2), 11–26.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6059400>
- Barrios Tao, H., & Gutierrez de pineres botero, C. (2020). Neurociencias, emociones y educación superior: una revisión descriptiva. *Scielo*, 46(1), 363-382.
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07052020000100363&script=sci_abstract

- Berino, G., Liuzzi, C., & Bazán, E. (2023). Relación entre estrés académico y depresión en estudiantes universitarios de la ciudad de Asunción y Gran Asunción. *Revista científica de la facultad de filosofía –UNA* (2), 161-176.
<https://revistascientificas.una.py/index.php/rcff/article/view/4001/3310>
- Buitrago, D. (2020). La emoción y el sentimiento: más allá de una diferencia de contenido. *Digithum* (26), 1-12.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8397707>
- Cano, S., Medina, M., y Ramos, J. (2016). Análisis del estrés académico en estudiantes de ingeniería como estrategia para el aprendizaje significativo. *Anfei Digital* (5). 1- 8.
<https://anfei.mx/revista/index.php/revista/article/view/280>
- Cardona-Arias, J. A., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., Gómez-Martínez, J., & Reyes, Á. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Perspectivas e Psicología*, 11(1), 79-89.
<https://www.redalyc.org/pdf/679/67943296005.pdf>
- Castillo C., Cantillo B., y Estrada A. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2), 1-11
<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/imagenydesarrollo/article/view/16457/21021>
- Casuso M., Moreno M., Labajos Manzanares M., y Montero B. (2019). The association between perceived health symptoms and academic stress in Spanish Higher Education students. *Dialnet*, 12(2)109-123.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7291090>
- Cedeño, J., Maitta, I., y Molina, S. (2021). Relación entre: estrés, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes de psicología clínica. *Yachasun*, 5(8), 80-93.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9016122>
- Cobiellas, L., Anazco, A., y Onelis, G. (2020). Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina. *Scielo*, 34(2). 1-12.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412020000200015
- Cossin, F., Rubinstein, W., y Politis, D. (2017). ¿Cuántas son las emociones básicas? estudio preliminar en una muestra de adultos mayores sanos. *Neuropsicología y Psicología Cognitiva*, (24), 253-257.
<https://www.redalyc.org/journal/3691/369155966032/>

- Correa -Prieto, F. R. (2015). Estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad Cesar Vallejo, de Piura 2013. *Cuerpo Médico*, 8(2). 80-84.
<http://www.cmhnaaa.org.pe/ojs/index.php/rcmhnaaa/article/view/202/168>
- Díaz R. (2018). Estrés académico y sus consecuencias corpóreas y emocionales en estudiantes de contexto universitario. *Rastros Rostros*, 20(36), 3-11.
<https://revistas.ucc.edu.co/index.php/ra/article/view/3932/3120>
- Espinosa C., Hernández J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., y Bermúdez P (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *AVFT–Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1), 63-69.
<https://www.redalyc.org/journal/559/55969798011/html/>
- Fulquez C., García H., Vazquez G., y Zamora A. (2022) Gestión del talento humano, calidad, competencias socioemocionales y bienestar psicológico: el reto profesionalizador de las universidades. *Rev. Iberoam. Investig. Desarro. Educ*, 13 (25), 7-21.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672022000200026
- Gil A., y Fernández O. (2021). El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. *Edumecentro*. 13(1),16–31.
<http://www.revedumecentro.sld.cu>
- Guadalupe Villalobos, M. F., Reyes Fabela, A. M., & Pedroza Flores, R. (2015). La práctica educativa, investigación-acción y psicoafectividad. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18(1), 7-10.
https://www.researchgate.net/publication/308917621_LA_PRACTICA_EDUCATIVA_INVESTIGACION_ACCION_Y_PSICOAFECTIVIDAD_Universidad_Nacional_Autonoma_de_Mexico
- Hernández, M., Cruz , I., Téllez, T., y Rodríguez, M. (2023). Estrés académico en estudiantes de Medicina diagnosticados en la Unidad de Orientación Estudiantil. *Medisan*, 27(2) 2-16.
<https://www.redalyc.org/journal/3684/368475187007/368475187007.pdf>
- Izurieta B., Poveda R., Naranjo T., y Moreno M. (2022). Trastorno de ansiedad generalizada y estrés académico en estudiantes universitarios ecuatorianos durante la pandemia COVID-19. *Rev Neuro-psiquiatría*, 85(2). 86-94.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S003485972022000200086&script=sci_arttext&tlng=en

- Jerez M., y Oyarzo C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena De Neuro-psiquiatría*, 53(3), 149–157.
- https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272015000300002
- Llorente, Y., Herrera, J., Hernández, D., Padilla, M., y Padilla, C. (2020). Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería - Montería 2019. *Cuidarte*, 11(3), 2-9.
- http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732020000300321
- Maturana, A., y Vargas, A. (2015). El estrés escolar. *Médica Clínica los condes*, 26(1), 34-41.
- https://www.researchgate.net/publication/273791533_El_estres_escolar
- Morales, M. y Barraza, A. (2017). Estrés y rendimiento académico en alumnos de una licenciatura en nutrición. ReDIE.
- <http://www.redie.org.mx/posts/estresyrendimiento.pdf>
- Moscosso, C., y Barzallo, J. (2018). Estudio Transversal: Prevalencia del Estrés Académico en Estudiantes de Medicina, Asociado al Rendimiento Académico, Universidad de Cuenca, Cuenca Ecuador, 2015. *Rev. méd. Hosp. José Carrasco Arteaga*.10(2). 88-92.
- <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-982157?lang=es>
- Nava, C., Rivera, L., y Vega, C. (2016). Relación entre estrés laboral y estrés cotidiano. *Psicología Iztacala*, 19(2), 558-568.
- <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=73902>
- Ochoa, J., y Yunkor, Y. (2019). El estudio descriptivo en la investigación científica. *Acta jurídica peruana*, 2(2).1-19.
- <http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/AJP/article/view/224/191>
- Organización Mundial de la Salud. (21 de febrero de 2023). Estrés. Organización Mundial de la Salud.
- https://www.who.int/es/newsroom/questionsandanswers/item/stress?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwlN6wBhCcARIsAKZvD5iHFthg3ZCY67mgvvRFoRh0V9t4D_EUa0TgiCvgYILScOiabaRQaAh-oEALw_wcB
- Palacio, O., Palacio, A., Blanco, Y., Palacio, M., y Roblejo, Y. (2016). Estrés académico: causas y consecuencias. *Multimed*, 17(2). 185-196.
- <https://core.ac.uk/reader/228907950>

- Parra, A., y Pino, E. (2024). El estrés académico en los estudiantes universitarios. *Tejedora*, 7(13), 31- 47.
<https://publicacionescd.uleam.edu.ec/index.php/tejedora/article/view/624/954>
- Pinto, E., Villa, A., y Pinto, H. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Redalyc*, 28(5), 87-98.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28071845007>
- Ramírez Díaz, J. L. (2018). Estrés académico y sus consecuencias corpóreas y emocionales en estudiantes de contexto universitario. *Rastros Rostros*, 20(36).
<https://revistas.ucc.edu.co/index.php/ra/article/view/3932>
- Ramón Arbués, E., Martínez Abadía, B., Granada López, J. M., Echániz Serrano, E., Pellicer García, B., Juárez Vela, R., ... y Sáez Guinoa, M. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición hospitalaria*, 36(6), 1339-1345.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S021216112019000600017&script=sci_arttext&lng=pt
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., y Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios.
<https://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/view/1331/1482>
- Riera R., Zúñiga R., y Carrera C. (2017). Apuntes de psicopatología básica. Quito: Edimec.
<https://xdocs.pl/doc/apuntes-de-psicopatologia-b-sica-6nw50dzw4qn1>
- Rodríguez I., Fonseca M., y Aramburú G. (2020). Estrés Académico en Alumnos Ingresantes a la Carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *International Journal of Odontostomatology*, 14(4), 639–647.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-381X2020000400639
- Robles F., Galicia X., Sánchez A., y Pichardo A. (2015). Afectividad y dimensiones temporales asociadas a la depresión en estudiantes de bachillerato. *Psicología Iberoamericana*, 23(1), 1-9.
<https://www.redalyc.org/pdf/1339/133944230005.pdf>
- Sarduy A., Sarduy M., Collado A., y Quiñones G. (2020). Percepción de estudiantes de enfermería sobre influencia familiar en la presencia de estrés académico en la asignatura enfermería básica. *Revista Cubana de Enfermería*, 36(2), 1-11.
<https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/3195>

- Silva, M., Lòpez, J. y Columba, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
<https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html>
- Silva, L. a. L., Gallegos L., y Herrera L. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior, *Redalyc*, (28), 193-209.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476154745010>
- Silva S., Cocotle J, De La Cruz S., y Angulo, P. G. (2019). Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. *Revista Científica De Enfermería*, (18), 25–39.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7188378>
- Soberano López, E. E. (2022). Neurociencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje, enfocada en las emociones. *Revista Académica Sociedad del conocimiento CUNZAC*, 2(2), 179-180.
[file:///C:/Users/DELL%2015/Downloads/Neurociencia en el proceso de enseñanza-aprendizaj.pdf](file:///C:/Users/DELL%2015/Downloads/Neurociencia%20en%20el%20proceso%20de%20enseñanza-aprendizaj.pdf)
- Solano OL, Salas BJ, Manrique SM, Núñez LA. (2022) Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú). *Rev Cienc Salud*, 20(1), 1-15.
<http://www.scielo.org.co/pdf/recis/v20n1/2145-4507-recis-20-01-3.pdf>
- Solari, G., Rivera, M., Álvarez, M., Velasco, A., Yaitul, P., Gómez, P., Stevens, J., y Rojas, M. (2022). Prevalencia del estrés académico en estudiantes de Kinesiología durante el período de pandemia de COVID-19, 2021. *Educación Médica*, 25(5), 197-203.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322022000500002
- Teque S., Gálvez C., y Salazar M. (2020). Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. *In medicina naturista*, 14 (2), 43-48.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760>
- Tirado R., Morales J., Vargas D., y Arce A. (2023). Estrés académico autopercebido y factores relacionados en una escuela privada de odontología en Cartagena, Colombia. *Universidad Y Salud*, 25(1), 1-7.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012471072023000100006
- Valdivieso, L., Mangas, S., Tous, J., y Espinoza, I. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educación XXI*, 23(2), 165-186.

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/200528/Valdivieso.pdf?sequence>

Valenzuela, M. C. S., Gallegos, L. I. F., Baca, L. R. L., López, H. L. M., & Rico, F. J. F. (2021). Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando*, 8(28), 1-8.

<https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/2175>

Zambrano A., y Tomalá D. (2022). Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista Docentes 2.0*, 14(2), 42–47.

<https://doi.org/10.37843/rted.v14i2.330>

Zamora M., y Leiva V. (2022). Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID-19 durante el año 2021. *Academo*, 9(2), 127–138.

http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2414-89382022000200127