

Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en el contexto del COVID-19: una revisión sistemática

Academic stress in Peruvian university students in the context of COVID-19: a systematic review

Estresse acadêmico em estudantes universitários peruanos no contexto da COVID-19: uma revisão sistemática

ARTÍCULO DE REVISIÓN



Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i19.300>

Gino Félix García Tejada 

ggarciate@unsa.edu.pe

José Enrique García Tejada 

jgarciate@unsa.edu.pe

Yuri Edwing Rene García Tejada 

ygarciat@unsa.edu.pe

Universidad Nacional San Agustín de Arequipa. Lima, Perú

Artículo recibido 2 de noviembre 2023 / Aceptado 22 de noviembre 2023 / Publicado 15 de enero 2024

RESUMEN

Asociado a la pandemia de COVID-19, los estudiantes universitarios peruanos se vieron obligados a adaptarse al cambio abrupto de la educación presencial a la virtual, como consecuencia pudieron padecer alguna afectación psicológica como estrés académico. **Objetivo:** Analizar el nivel de estrés académico que presentaron los estudiantes universitarios peruanos durante la pandemia por COVID-19. **Metodología:** Se realizó una revisión sistemática cualitativa, donde se utilizó el método PRISMA, en el que se seleccionaron 29 artículos publicados entre el año 2021 y 2023. En el 75,86 % de los estudios recuperados predominó en los alumnos el nivel moderado de estrés académico; además, las mujeres, los que viven en ciudades grandes y los de menor edad mostraron mayores niveles. Los agentes estresores que más destacaron fue la sobrecarga de tareas, la forma de evaluación, el tipo de trabajo que le solicitan los profesores y el tiempo limitado para su realización. En el caso de los síntomas más comunes resultaron ser la falta de concentración, trastornos del sueño, fatiga crónica, ansiedad, depresión y dolores de cabeza. Las principales estrategias coincidentes para afrontarlo fueron escuchar música, ver televisión y navegar en internet. **Conclusiones:** El COVID-19 propició un estrés académico mayoritariamente moderado en los estudiantes universitarios peruanos.

Palabras clave: Estrés académico; Estudiantes universitarios peruanos; COVID-19

ABSTRACT

Associated with the COVID-19 pandemic, Peruvian university students were forced to adapt to the abrupt change from in-person to virtual education, as a consequence they may have suffered some psychological effects such as academic stress. **Objective:** Analyze the level of academic stress that Peruvian university students presented during the COVID-19 pandemic. **Methodology:** A qualitative systematic review was carried out, where the PRISMA method was used, in which 29 articles published between 2021 and 2023 were selected. In 75.86% of the recovered studies, the moderate level predominated in the students; In addition, women, those who live in large cities and those who are younger showed higher levels. The stressors that stood out the most were the overload of tasks, the form of evaluation, the type of work that teachers request and the limited time for its completion. In the case of the most common symptoms, they turned out to be lack of concentration, sleep disorders, chronic fatigue, anxiety, depression and headaches. The main coincident coping strategies were listening to music, watching television and surfing the Internet. **Conclusions:** COVID-19 caused mostly moderate academic stress in Peruvian university students.

Key words: Academic stress; Peruvian university students; COVID-19

RESUMO

Associada à pandemia da COVID-19, os estudantes universitários peruanos foram forçados a se adaptar à mudança abrupta da educação presencial para a virtual, e como consequência podem ter sofrido alguns efeitos psicológicos, como o estresse acadêmico. **Objetivo:** Analisar o nível de estresse acadêmico que os estudantes universitários peruanos apresentaram durante a pandemia de COVID-19. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão sistemática qualitativa, onde foi utilizado o método PRISMA, no qual foram selecionados 29 artigos publicados entre 2021 e 2023. Em 75,86% dos estudos recuperados, predominou nos estudantes o nível moderado de estresse acadêmico; Além disso, as mulheres, as que vivem nas grandes cidades e as mais jovens apresentaram níveis mais elevados. Os estressores que mais se destacaram foram a sobrecarga de tarefas, a forma de avaliação, o tipo de trabalho que os professores solicitam e o tempo limitado para sua realização. No caso dos sintomas mais comuns, acabaram por ser falta de concentração, distúrbios do sono, fadiga crônica, ansiedade, depressão e dores de cabeça. As principais estratégias de coping coincidentes foram ouvir música, ver televisão e navegar na Internet. **Conclusões:** A COVID-19 causou principalmente estresse acadêmico moderado em estudantes universitários peruanos.

Palavras-chave: Estresse acadêmico; Estudantes universitários peruanos; COVID-19

INTRODUCCIÓN

Debido a la crisis sanitaria del COVID-19, se originaron cambios significativos en el sistema educativo. Las universidades tuvieron que asumir un grupo de medidas para poder continuar con las actividades docentes y a la vez proteger la salud de sus comunidades académicas. La modalidad de educación a distancia, fundamentalmente en soporte digital, vino a ofrecer soluciones de emergencia a dicha crisis (1).

En este proceso los estudiantes universitarios se vieron en la necesidad de adaptarse de manera brusca, obligatoria y veloz. Además de tener que enfrentarse a una brecha digital como el acceso a internet, la competencia digital, no contar con los equipos necesarios, entre otras cuestiones (2). Esto pudo generar preocupación y desencadenar efectos en la estabilidad emocional de la comunidad estudiantil como el estrés académico.

Desde la perspectiva de Alfonso et al. (3), el estrés académico surge a partir de una experiencia negativa vivida por el estudiante, el cual se asocia a estresores académicos como el espacio, la convivencia, la calidad y cantidad de actividades académicas y el ambiente humano. Entre tanto, para Huayanay y Ortiz (4), ciertas dosis de estrés en los estudiantes universitarios forma parte de su rutina estudiantil por las exigencias académicas que son propias del nivel de enseñanza.

A pesar de esto, Aloufi et al. (5), son del criterio que esto repercute en su actuar diario, y

en dependencia de su gravedad puede influir en su bienestar personal, relacionándose con el fracaso escolar y un bajo rendimiento académico. Debido a esto, es importante conocer los niveles de estrés académico del estudiantado. Ante esto, surge la necesidad de analizar el nivel de estrés académico que presentaron los estudiantes universitarios peruanos durante la pandemia por COVID-19.

METODOLOGÍA

Se realizó una revisión sistemática de la literatura, la que permitió integrar diferentes investigaciones cuantitativas que estudiaron de manera detallada y crítica, el nivel de estrés académico que presentaron los estudiantes universitarios peruanos durante el COVID-19.

La investigación se caracteriza por identificar, analizar e interpretar las evidencias sin arbitrariedad; por ser lo más completa posible en relación a los estudios publicados sobre el tema en cuestión; ser clara en los detalles relevantes que refieren los autores de las investigaciones recabadas; así como la disponibilidad de los mismos para ser corroborada la información.

Para la recuperación y selección de los estudios acordes al tema que se investiga, se realizaron búsqueda en Bases de Datos, Directorios de Materia y Hemerotecas como Dialnet, SciELO, Biblioteca Virtual en Salud, Google Académico y Redalyc, entre otras. Se definieron ecuaciones y palabras claves basadas en los

descriptores “estrés académico”, “estudiantes universitarios peruanos”, “COVID-19”, y sus expresiones equivalentes en inglés. Se configuraron los conectores de conjunción “Y”, “AND”, “O” y “OR”.

Los criterios de inclusión fueron: (a) que contuvieran el término de estrés académico; (b) que el estudio se hubiera realizado con estudiantes universitarios; (c) que la investigación tuviera lugar en Perú; (d) que fuera un artículo científico publicado en revista arbitrada; (e) que se hubiera desarrollado entre el año 2020 y 2023; (f) en idioma español o inglés; y (g) que el trabajo se encontrara con formato de texto completo.

Entre tanto, se excluyeron de la revisión los trabajos que cumplieran los siguientes

criterios: (a) estudios que no contemplaron el estrés académico en el nivel de enseñanza superior; (b) que no se hubieran realizado en el contexto del COVID-19; (c); que salieran de la frontera del Perú; y (d) documentos que fueran resúmenes de congresos o simposios, tesis, cartas al editor, noticias, notas informativas o actas de reunión.

Utilizándose una matriz de registro documental basada en el protocolo PRISMA, se seleccionó los estudios a incluirse en la revisión sistemática tras la revisión detallada de cada uno de los trabajos. Como se muestra en la figura 1, de una búsqueda inicial de 184 estudios se incluyeron 29 artículos.

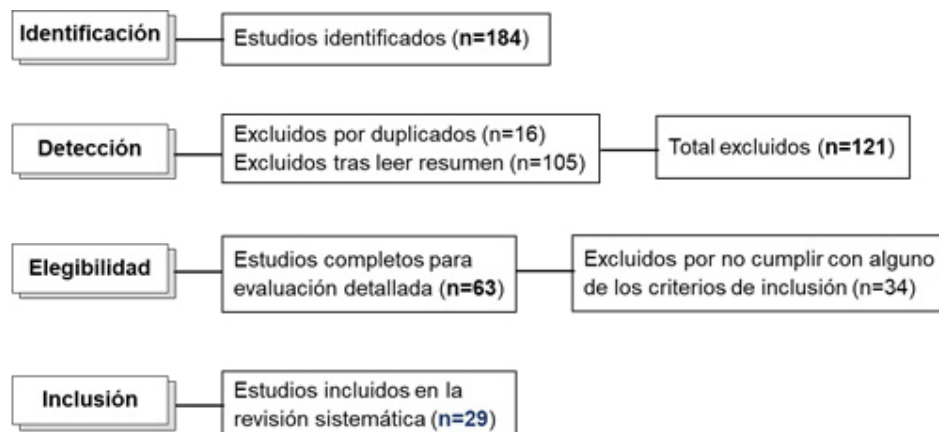


Figura 1. Modelo PRISMA de la revisión sistemática de la literatura.

DESARROLLO Y DISCUSIÓN

La información recabada en la revisión sistemática se organizó por año de publicación, iniciándose por los estudios más actualizados, en los que corresponden 4 al 2023, 14 al 2022 y 11 al 2021. Además, se registró en los casos que hubo referencia de ello, la carrera y universidad donde se realizó el estudio y el instrumento aplicado; así como el título del trabajo, el cual brinda una referencia del alcance de la investigación, además de una descripción de los principales resultados alcanzados y conclusiones arrojadas.

Aunque algunos autores omitieron el dato, fueron variadas las carreras donde se realizaron los estudios, pero al menos 10 trabajos tuvieron lugar en especialidades de ciencias de la salud. La representación de las universidades también fue amplia y algunas coincidieron en casas de altos estudios de Lima.

En cuanto al instrumento empleado en los estudios, el inventario SISCO de estrés académico fue el más aplicado (en 13 investigaciones), y en algunos casos la versión adaptada para el COVID-19 (en 4 estudios) (6); así como el cuestionarios Depression Anxiety Stress, Perceived Stress Scale, Escala de Percepción Global de Estrés, Escala de depresión de PHQ-9 y otros creados por los investigadores.

En algunos de los estudios además de evaluarse el estrés académico, también se midieron otras variables como ansiedad, depresión, clima organizacional, autoestima,

capital psicológico, aprendizaje autorregulado, estilo de vida, entre otras; estableciéndose hasta criterios de correlación en algunos casos. A pesar de esto se incluyeron en la revisión sistemática por el aporte que realizan con sus resultados al tema que se investiga, tomándose en cuenta solo la información correspondiente al estrés académico.

En muchos de los estudios, sobre todos en aquellos que se aplicó el instrumento de inventario SISCO, se definieron de la variable estrés académico las dimensiones nivel de estrés autopercebido, agentes estresores, síntomas de estrés y estrategias de afrontamiento del estrés.

Al analizarse los resultados que los autores obtuvieron, se pudo apreciar que predominó (mayor porcentaje de estudiantes que lo padecieron) el nivel moderado de estrés académico, al presentarse en 22 de las 29 investigaciones analizadas, lo que representan el 75,86 %. De aquí se interpreta que en la mayoría de los estudios los educandos si tuvieron estrés académico, aunque no llegaron a alcanzar el nivel severo. Aunque, debe señalarse que este estado si fue alcanzado en cuatro estudios.

En relación a los principales agentes estresores que se vieron reflejados en muchas de las investigaciones, se puede mencionar la sobrecarga de tareas académicas, la forma de evaluación, el tipo de trabajo que piden los profesores, el tiempo limitado para su realización, la competitividad entre compañeros por ocupar los primeros puestos; así como las dificultades que trajo el cambio abrupto hacia el

aprendizaje en línea por COVID-19 entre los que se encontraron los problemas de conectividad y accesibilidad al aula virtual.

Respecto a los síntomas de estrés con mayor prevalencia fueron la falta de concentración, trastornos del sueño, fatiga crónica, inquietud, ansiedad, angustia o desesperación, depresión, preocupación, tristeza, dificultad para concentrarse, dolores de cabeza, desórdenes alimenticios y desgano para realizar sus labores académicas.

Entre tanto, se percibieron como estrategias de afrontamiento del estrés académico que predominó el escuchar música, ver televisión, navegar en internet, habilidad asertiva, concentrarse en resolver la situación que le preocupa, tratar de mantener el control, analizar lo positivo o negativo de las soluciones para reducir las preocupaciones y elaborar un plan para enfrentar lo que estresa.

También, en algunos de los estudios que formaron parte de la revisión sistemática se tuvieron en cuenta algunas variables demográficas como el sexo, el tipo de ciudad y la edad; donde se percibió que las mujeres, los que viven en ciudades grandes y los alumnos de menor edad muestran mayores niveles de estrés. Además, los alumnos que trabajan se ha reportado que tienen una menor percepción de estresores que los que no lo hacen. También que el acompañamiento pedagógico tuvo un impacto positivo en la disminución del nivel de estrés académico.

A continuación, se presenta en la Tabla 1 los resultados obtenidos de la revisión sistemática. Se lista de manera sintetizada y estructurada la información esencial, la cual permite caracterizar las 29 investigaciones revisadas, y realizarse comparaciones sobre similitudes y diferencias.

Tabla 1. Investigaciones incluidas en la revisión sistemática sobre el estrés académico en estudiantes universitarios de Perú durante el COVID-19.

N°	- Autor y año - Universidad donde se realizó el estudio - Instrumento aplicado	Título del artículo	Resultados y principales conclusiones obtenidas
1	- Capcha et al. (7) 2023. - Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja. - Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21, con 21 ítems y 3 dimensiones.	Estrés Académico en estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2022	El 66,4 % de los estudiantes mostró un nivel de estrés moderado, seguido del 22,9 % que tenían estrés severo. Les estresa el tipo de trabajo que piden los profesores, casi siempre la sobrecarga de tareas y trabajos.
2	- Sandoval et al.(8) 2023. - Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga (UNSCH). - Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21).	Depresión, estrés y ansiedad en estudiantes de Medicina humana de Ayacucho (Perú) en el contexto de la pandemia por COVID-19	Solo el 1,4 % de los estudiantes presentó nivel de estrés extremadamente grave, el 4,6 % grave, el 7 % moderado, el 10,9 % leve y el 76,1% no presentó. La mayor frecuencia de estrés se asoció con los alumnos de menor edad (17-21 años).
3	- Farfán et al. (9) (2023). - Universidades de la ciudad de Puerto Maldonado: el 67,2% de la UNAMAD, el 19,6% de la UAC y el 13,2% de la UNSAAC. - Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21).	Salud mental en la pospandemia: depresión, ansiedad y estrés en universitarios peruanos al regreso a clases presenciales	En el estrés predominó el nivel moderado (48 %), seguido por el nivel bajo (42,9 %) y el nivel alto (9,1 %). Los principales síntomas asociados al estrés reportados por los estudiantes es que tienen dificultad para relajarse, reaccionaban exageradamente ante cualquier situación, se enojaban fácilmente y tienen dificultad para liberar la tensión.
4	- López y Javier (10) (2023). - Unidad Académica de Estudios Generales de una universidad pública. - Inventario de estrés académico SISCO.	Estrés académico y clima organizacional en estudiantes universitarios de una universidad pública en Perú en pospandemia COVID-19	El 18 % de los estudiantes presentan estrés académico leve, 81 % se encuentran en el nivel moderado y solo el 1 % en el agudo.
5	- Mendizabal y Magallanes (11) (2022). - Diferentes universidades en Lima metropolitana. - Perceived Stress Scale (PSS) versión española.	Niveles de estrés percibido en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.	El 96 % presentó nivel medio de estrés, seguido por un 3 % alto y el 1 % bajo. Consideran que el estrés se debe a la carga académica, trabajos, exámenes y al ciclo universitario.
6	- Esteves et al. (12) (2022). - Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, en Puno. - Inventario de Estrés Académico SISCO SV-COVID-19, con 47 ítems y 3 dimensiones.	Estrés universitario en entorno virtual durante la COVID-19: Un problema de salud mental.	El nivel de estrés universitario que prevalece es moderado en el 62,9 %, y severo en el 33,5 %. Los estresores más relevantes fueron la competitividad entre compañeros y sobre carga de trabajos virtuales. Las formas de afrontamiento más utilizada fue escuchar música y la menos ejecutada hacer ejercicio físico.

N°	- Autor y año - Universidad donde se realizó el estudio - Instrumento aplicado	Título del artículo	Resultados y principales conclusiones obtenidas
7	<ul style="list-style-type: none"> - Poma et al. (13) (2022). - Universidad Nacional de San Agustín (UNSA). - Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE-13). 	Estrés psicológico en estudiantes de una universidad pública peruana durante la primera ola de COVID-19.	El puntaje promedio de estrés fue de $27,6 \pm 7,1$. Las variables relacionadas con un nivel de estrés alto fueron el sexo femenino, el año académico, tener cursos pendientes, enfermedad crónica, y preocuparse por el futuro.
8	<ul style="list-style-type: none"> - Zamora y Leiva (14) (2022). - Estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. - Inventario de estrés académico SISCO, con 31 ítems y 5 dimensiones. 	Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID19 durante el año 2021.	<p>El 58,6 % evidencia un nivel medio de estrés, seguido de un 21 % bajo y el 20,3 % alto.</p> <p>El estrés presenta diferencia significativa estadística ($p = ,002$; $p < ,050$), en relación con el sexo, donde las mujeres presentan más estrés académico que los varones.</p>
9	<ul style="list-style-type: none"> - Rodríguez y Sánchez (15) (2022). - Carreras de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima. - Inventario de Estrés Académico SISCO SV-COVID-19, con 47 ítems y 3 dimensiones. 	Estrés académico en estudiantes de Ciencias de la Salud en la modalidad de educación a distancia en tiempos de COVID-19.	<p>Los estudiantes evidencian estrés, manifestado a través de la percepción de sobrecarga de tareas académicas, la forma de evaluación, el tiempo limitado para realizar los trabajos y las exposiciones.</p> <p>Entre los síntomas más recurrentes, sobresalen la fatiga crónica, la somnolencia o mayor necesidad de dormir, la inquietud, la ansiedad, angustia o desesperación, y la dificultad para concentrarse.</p> <p>Las estrategias de afrontamiento que los estudiantes manifestaron que habitualmente utilizaban era escuchar música o distraerse viendo televisión, concentrarse en resolver la situación problemática, y navegar en internet.</p>
10	<ul style="list-style-type: none"> - Turriate et al. (16) (2022). - Carrera de psicología de una universidad privada de Chimbote. - Inventario de Estrés Académico SISCO. 	Efecto del acompañamiento pedagógico en el estrés académico y la ansiedad ante los exámenes, en el contexto covid 19, en estudiantes de una universidad privada Chimbote – 2021	<p>Antes de aplicar el acompañamiento académico en el sistema educativo no presencial los estudiantes reportaban en un 11,8 % niveles de estrés bajo, el 58,1 % promedio, el 29,4 % alto y el 0,7 % muy alto.</p> <p>Luego de aplicar el acompañamiento se observa que el 5,1 % presenta niveles muy bajos, el 56,6 % bajo, el 32,4 % promedio, el 5,1 % altos y el 0,7 % muy alto. Lo que evidenció que el acompañamiento pedagógico tuvo un impacto positivo en la disminución del nivel de estrés académico.</p>

N°	- Autor y año - Universidad donde se realizó el estudio - Instrumento aplicado	Título del artículo	Resultados y principales conclusiones obtenidas
11	- Dávila et al. (17) (2022). - Carrera de Administración de una universidad peruana. - Inventario de Estrés Académico SISCO, con 27 ítems y 4 dimensiones.	Educación remota y estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de pandemia del COVID-19.	La percepción de los estudiantes sobre el estrés académico para el 61,11 % fue bueno, para el 29,17 % regular y el 9,72 % bajo. Se determinó una baja relación con la generación de estrés en los estudiantes universitarios peruanos, la implementación de la educación remota como modelo educativo para afrontar la pandemia por COVID-19.
12	- Estrada (18) (2022). - Carrera de enfermería de una universidad pública peruana. - Inventario de Estrés Académico SISCO, con 31 ítems y 4 dimensiones.	Capital psicológico y estrés académico en estudiantes de Enfermería de una universidad peruana durante la pandemia por COVID-19	El 45,5 % de los estudiantes presentaron estrés moderado, el 34,8 % alto y 19,7 % bajo.
13	- Hernández et al. (19) (2022). - Universidad Norbert Wiener en Lima. - Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21).	Factores asociados a ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios peruanos durante la pandemia COVID-19.	El 17,2 % de los estudiantes presentaron estrés. Consideran los autores que pudo estar asociado a la sobrecarga de tareas y al plazo de entrega; así como al cambio abrupto hacia el aprendizaje en línea por la COVID-19.
14	- Machaca (20) (2022). - Estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann (UNJBG).	Factores psicosociales relacionados con el estrés académico en los estudiantes de enfermería en tiempos de COVID-19.	El 53,3 % de los estudiantes presentan un nivel de estrés académico moderado, seguido del 27,4 % leve y el 12,6 % alto.
15	- Sanchez y Viguria (21), (2022). - Estudiantes de enfermería de una Universidad Privada en Lima. - Inventario de Estrés Académico SISCO, con 31 ítems y 3 dimensiones.	Estrés académico durante la pandemia por COVID-19 en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada, 2021.	El 74 % de los estudiantes presentan un nivel medio de estrés académico, el 13 % un nivel alto y bajo.
16	- Calatayud et al. (22) (2022). - Universidad Nacional del Altiplano - Escala de depresión de PHQ-9.	Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (Puno, Perú).	El estrés en los estudiantes tuvo mayor afectación en el nivel severo con el 53,85 %, seguido del 23,31 % con moderado severo, el 12,12 % moderado, el 7,42 % medio y 3,28 % mínimo.

N°	- Autor y año - Universidad donde se realizó el estudio - Instrumento aplicado	Título del artículo	Resultados y principales conclusiones obtenidas
17	- Castro y Mayorga (23) (2022). - Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. - Inventario sobre estrés académico, con 29 ítems y 3 dimensiones.	Aprendizaje autorregulado y estrés académico universitario en tiempos de pandemia	Respecto al estrés académico, el 10,3 % de los discentes se ubica en el nivel bajo, el 76,7 % medio y el 12.9% alto.
18	- Luque et al. (24) (2022). - Escuela Profesional de Ingeniería en Industrias Alimentarias de la Universidad Nacional de Juliaca. - Inventario de Estrés Académico SISCO SV-COVID-19, con 47 ítems y 3 dimensiones.	Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al COVID-19.	El 92,27 % de los estudiantes encuestados tienen estrés académico, donde el 95 % de las mujeres presenta niveles elevados en comparación con los hombres. Se identificaron como estresores más frecuentes la sobrecarga de tareas, trabajos de realización diaria, el tiempo limitado para su realización, la forma de evaluación y el tipo de trabajo. Los principales síntomas que se les presentaron a los estudiantes debido al estrés fueron fatiga crónica, falta de concentración, ansiedad, angustia y desesperación, lo cual se refleja en dolores de cabeza o migrañas. Las estrategias de afrontamiento más utilizadas fue escuchar música y ver televisión, empeño de concentrarse en resolver la situación que le preocupa y navegar por internet.
19	- Asenjo et al. (25) (2021). - Carrera de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota. - Inventario de Estrés Académico SISCO SV-COVID-19, con 47 ítems y 3 dimensiones.	Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19.	El nivel de estrés académico fue severo en mujeres (51,7 %) y varones (48,6 %). Los estresores más frecuentes fueron la sobrecarga de tareas y trabajos, tiempo limitado para su realización, alto nivel de exigencia, la forma de evaluación y profesores muy teóricos. El síntoma más frecuente fue los dolores de cabeza. Las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron el escuchar música o ver televisión, navegar en internet, habilidad asertiva, concentrarse en resolver la situación y encomendarse a Dios.

N°	- Autor y año - Universidad donde se realizó el estudio - Instrumento aplicado	Título del artículo	Resultados y principales conclusiones obtenidas
20	- Talavera et. al (26) (2021). - Escuela Profesional de Gestión Pública y Desarrollo Social de una universidad pública de Juliaca. - Inventario de Estrés Académico SISCO SV-COVID-19, con 47 ítems y 3 dimensiones.	Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios.	La mayor proporción de los estudiantes presentaron moderado estrés académico tanto en mujeres y varones (72,7 %), un porcentaje mínimo presenta severo (22,6 %) y en su mayoría fueron mujeres (13,4 %). Los estresores más frecuentes fueron la competitividad entre compañeros, sobrecarga de tareas y trabajos, nivel de exigencia del docente, formas de evaluación, tipo de trabajos solicitados, profesores muy teóricos, tiempo limitado para hacer trabajos, clases aburridas o monótonas. Los síntomas de estrés que más se reflejaron fueron trastornos del sueño, dolor de estómago, dolor de cabeza, morderse las uñas, mayor necesidad de dormir, angustia o desesperación, lo cual se refleja en dolores de cabeza o migrañas. Se destacaron como estrategias para su afrontamiento la habilidad asertiva, escuchar música o ver televisión, concentrarse en resolver la situación, elogiar la forma de actuar, establecer soluciones concretas y hacer ejercicio físico.
21	- Ascue y Loa (27) (2021). - Universidades públicas del departamento de Apurímac (UNAJMA y UNAMBA). - Cuestionario sobre la sobrecarga de tareas, evaluaciones periódicas y tiempo limitado.	Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de pandemia COVID-19	El 52 % de los estudiantes presentan un nivel regular, el 46 % alto y el 2 % bajo de estrés académico.
22	- Estrada et al. (28) (2021). - Carrera de educación de una universidad pública peruana. - Inventario de Estrés Académico SISCO, con 31 ítems y 3 dimensiones.	Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19.	El 47,1 % de los estudiantes presentaron un nivel alto de estrés académico, el 37,8 % moderado y el 15,1 % bajo. Como estresores se destacó la sobrecarga de trabajos, la personalidad del docente, los problemas de conectividad y accesibilidad al aula virtual, la percepción desfavorable de las estrategias que los docentes utilizan, la competitividad por ocupar los primeros puestos y ser beneficiario de becas y el poco tiempo que les asignaban para presentar sus trabajos. Se presentó como síntomas de estrés, reacciones físicas (dolores de cabeza, trastornos del sueño o cansancio permanente), psicológicas (depresión, preocupación, ansiedad o irritabilidad) y comportamentales (aislamiento, desórdenes alimenticios o conflictividad).

N°	- Autor y año - Universidad donde se realizó el estudio - Instrumento aplicado	Título del artículo	Resultados y principales conclusiones obtenidas
23	<ul style="list-style-type: none"> - Ticona et. al (29) (2021). - Universidad Nacional del Altiplano. - Instrumentos con 30 ítems. 	<p>Ansiedad y estrés en la educación virtual en el periodo de emergencia sanitaria por el COVID-19.</p>	<p>El 53 % de los estudiantes se ubican en un nivel medio de estrés, el 36 % en un nivel alto y el 11 % está protegido contra este. Se pudo comprobar que la ansiedad se relaciona con el estrés.</p>
24	<ul style="list-style-type: none"> - Bautista y Rodríguez (30) (2021). - Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María, Arequipa. - Escala de Percepción Global de Estrés, con 13 ítems y 2 dimensiones. 	<p>Correlación entre el estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de una universidad peruana.</p>	<p>El 81,51 % y 73,08 % de estudiantes tuvieron un nivel de estrés moderado en el primer y noveno semestre, respectivamente. Además, el 15,86 % tuvieron un nivel de estrés no saludable y 4,83 % tuvieron un nivel alto de estrés.</p>
25	<ul style="list-style-type: none"> - Espinoza y Cárdenas (31) (2021). - Carrera de Estomatología de la Universidad Científica del Sur. - Inventario de Estrés Académico SISCO, con 31 ítems y 3 dimensiones. 	<p>Estrés y depresión en el entorno académico-social durante el 2020 en estudiantes de odontología.</p>	<p>Se encontró estrés alto en el grupo de 19 a 22 años (19,4 %) y en los estudiantes que cursan el VII ciclo (10,2%).</p>
26	<ul style="list-style-type: none"> - Trejo et al. (32) (2021). - Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. - Cuestionario con 13 ítems y 3 dimensiones. 	<p>Estrés académico en las clases virtuales de los estudiantes de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2020.</p>	<p>El 61 % de los estudiantes tiene nivel alto y muy alto de estrés, el 20 % poco y muy poco, y el 19 % un nivel moderado. El estresor más frecuente fue tener tiempo limitado para hacer el trabajo. El síntoma más usual de estrés que presentaron fue la dificultad de concentración y desgano. La estrategia de afrontamiento más habitual fue el entretenimiento a través del internet.</p>
27	<ul style="list-style-type: none"> - Sánchez y Talavera (33) (2021). - Facultad de Enfermería, Universidad Católica de Santa María, Arequipa. - Inventario de Estrés Académico SISCO, modificado y adaptado, con 23 ítems. 	<p>Nivel de estrés y ansiedad en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19</p>	<p>El 66 % de los estudiantes del octavo semestre tuvieron estrés moderado, seguido por un 30 % que tuvo estrés severo. En los estudiantes de décimo semestre, el 93 % tuvo un estrés moderado. Los estresores más frecuentes fueron la sobrecarga de tareas y trabajos, la forma de evaluación de los profesores, el tiempo limitado para hacerlo y el tipo de trabajo. Los síntomas más habituales de estrés fueron la somnolencia, la fatiga crónica, la inquietud, tristeza, angustia, desesperación, desgano para realizar labores universitarias y el aumento o reducción del consumo de alimentos.</p>

N°	- Autor y año - Universidad donde se realizó el estudio - Instrumento aplicado	Título del artículo	Resultados y principales conclusiones obtenidas
28	- Calizaya et al. (34) (2021). - Estudiantes de Ciencias Sociales, Ingenierías y Biomédicas de la Universidad Pública de Arequipa. - Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21, con 21 ítems y 3 dimensiones.	Estrés académico en estudiantes universitarios en periodo de confinamiento por COVID-19.	El 60 % de los estudiantes tuvieron estrés moderado, el 35,9 % severo y el 4,1 % leve. Consideran que las principales razones de este problema se deban al tiempo limitado para realizar los trabajos, la sobrecarga de tareas, la falta de comprensión de lo que deben realizar, las evaluaciones y las exigencias de los docentes. El estrés les produce síntomas como problemas de concentración, la presencia de ansiedad y angustia, depresión o tristeza, desgano para realizar sus labores académicas, fatiga crónica e irritabilidad. Como estrategias de afrontamiento del estrés académico recuerdan situaciones anteriores y piensan en cómo solucionarlas, tratan de mantener el control, analizan lo positivo o negativo de las soluciones para reducir las preocupaciones y finalmente elaboran un plan para enfrentar lo que estresa.
29	- Cassaretto et al. (35) (2021). - Estudiantes de nueve universidades del Perú, ubican en las ciudades de Lima, Arequipa, Piura, Cajamarca, Puno y Huánuco. - Inventario de Estrés Académico SISCO, con 31 ítems y 3 dimensiones.	Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas.	El 83 % de estudiantes refiere haber experimentado estrés académico durante el semestre, con mayor presencia de niveles medio y medio alto. Los principales estresores reportados fueron: enfrentarse a las evaluaciones de los docentes, percepción de sobrecarga académica y el tiempo limitado para hacer los trabajos. Respecto a los síntomas de estrés, los más presentados fueron: la somnolencia, los problemas de concentración y los cambios en los hábitos alimenticios. Se destaca el mayor uso de la habilidad asertiva y la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas como estrategias de afrontamiento.

En la revisión de los artículos recuperados se comprueba la pertinencia del tema, no solo por haber sido objeto de investigación de muchos eruditos peruanos, también por la repercusión que tiene el estrés académico en el bienestar fisiológico, psicológico y social de los estudiantes y en su desempeño académico. Camavilca et al. (36), autores peruanos brindaron evidencia que relaciona el estrés académico con el rendimiento de los universitarios en tiempo de COVID-19.

Huayanay y Ortiz (4), muestra una aproximación al estudio que se realiza en esta investigación. Ellos, mediante revisión bibliográfica evidenciaron que, en la rutina universitaria de los estudiantes peruanos, prevalecieron niveles de estrés altos y moderados. Desde su apreciación, esto se debe a las exigencias académicas resultantes del contexto de confinamiento; además de tenerse que enfrentar a un escenario muy adverso que exigió romper con la rutina y tener que adaptarse al nuevo contexto académico.

Al compararse los estudios analizados en la revisión sistemática, con los resultados obtenidos por Jurado et al. (37), quienes realizaron investigación similar pero en estudiantes universitarios de Iberoamérica, se pudo apreciar que la prevalencia de estrés académico osciló en niveles medios o altos, con mayor índice en las carreras de salud. También se coincide con los resultados de estos autores en que el inventario de estrés académico SISCO fue el instrumento más aplicado, aunque no el único.

En consonancia con la investigación que se realiza, Jurado et al. (37), percibieron como principales estresores las exigencias del entorno académico, la sobrecarga, exámenes y tiempo de entrega; además de otros que no se apreciaron en Perú como las deficiencias metodológicas del profesorado, intervenciones en público y procesos de titulación.

Como parte de las acciones para la reducción o afrontamiento del estrés académico, en uno de los estudios analizados en la presente investigación se demostró la eficiencia de la estrategia de intervención basada en el acompañamiento académico en el sistema educativo no presencial (16). En el caso de Jurado et al. (37), las propuestas se basaron en aromaterapia, musicoterapia, mindfulness y aromaterapia.

Al comparar los resultados obtenidos de la revisión sistemática, con el estudio realizado por Zea et al. (38), el cual se realiza también en Perú pero con escolares de educación básica, se pudo apreciar mucha similitud dado que los educandos con estrés moderado o severo no alcanzan porcentajes tan elevados; además de determinarse que el género femenino tiene mayor prevalencia a padecer estrés.

CONCLUSIONES

Al analizarse si los estudiantes universitarios peruanos presentaron estrés académico durante

la pandemia por COVID-19, se pudo apreciar que en el 75,86 % de los estudios recuperados a través de la revisión sistemática hubo un predominio del nivel moderado. Además, que las mujeres, los que viven en ciudades grandes y los de menor edad tienen mayores riesgos a padecerlo.

Respecto a las dimensiones del estrés académico, de los agentes estresores los que más se destacaron fue la sobrecarga de tareas, la forma de evaluación, el tipo de trabajo que le solicitan los profesores y el tiempo limitado para su realización; en relación a los síntomas más comunes resultaron ser la falta de concentración, trastornos del sueño, fatiga crónica, ansiedad, depresión y dolores de cabeza; y entre las principales estrategias coincidentes para afrontarlo se encontró escuchar música, ver televisión y navegar en internet.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores aseguran que no existen conflictos de intereses que puedan influir en la publicación de este artículo.

FINANCIAMIENTO. La investigación fue realizada con financiación propia de los autores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. García-Aretio L. COVID-19 y educación a distancia digital: preconfinamiento, confinamiento y posconfinamiento. *RIED Rev Iberoam Educ Distancia*. 2021;24(1):09-32. <http://revistas.uned.es/index.php/ried/article/view/28080>
2. Vivanco A. Teleducación en tiempos de COVID-19: brechas de desigualdad. *CienciAmérica*. 2020;9(2): 166–175. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.307>
3. Alfonso B, Calcines M, Monteagudo R, Nieves Z. Estrés académico. *Edumecentro*. 2015;7(2):163-78. http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530/html_48
4. Huayanay E, Ortiz W. El estrés académico y el sistema universitario en tiempos del COVID - 19. *Rev Peru Investig E Innov Educ*. 2022;2(3):e23680. <https://doi.org/10.15381/rpiiedu.v2i3.23680>
5. Aloufi M, Jarden R, Gerdtz M, Kapp S. Reducing stress, anxiety and depression in undergraduate nursing students: Systematic review. *Nurse Educ Today*. 2021;102 (1):104877. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104877>
6. Alania R, Llancari R, Rafaele M, Ortega DID. Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *RSocialium*. 2020;4(2):111-30. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>
7. Capcha M, Ayra M, Taípe J, Benavente Y, Acosta M. Estrés Académico en estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2022. *Cienc Lat Rev Científica Multidiscip*. 2023;7(3):4400-17. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6493
8. Sandoval K, Morote P, Moreno M, Taype A. Depresión, estrés y ansiedad en estudiantes de Medicina humana de Ayacucho (Perú) en el contexto de la pandemia por COVID-19. *Rev Colomb Psiquiatr*. 2023;52(S1):S77-84. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.10.005>
9. Farfán M, Estrada E, Lavilla W, Ulloa N, Calcina D, Meza L. Mental Health in the Post-Pandemic Period: Depression, Anxiety, and Stress in Peruvian University Students upon Return to Face-to-Face Classes. *Sustainability*. 2023;15 (1):11924. <https://doi.org/10.3390/su151511924>
10. López E, Javier H. Estrés académico y clima organizacional en estudiantes universitarios de una universidad pública en Perú en pospandemia COVID-19. *AiBiRevInvestigAdmEIng*. 2023;11(3):94-104. <https://doi.org/10.15649/2346030X.3386>
11. Mendizabal G, Magallanes C. Niveles de estrés percibido en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Rev Ecuat Psicol*. 2022;5(13):166-77. <https://doi.org/10.33996/repsi.v5i13.80>
12. Esteves A, Hañari J, Ramos M, Incacutipa DJ. Estrés universitario en entorno virtual durante la COVID-19: Un problema de salud mental. *Apunt Univ*. 2022;12(4):366-78. <https://doi.org/10.17162/au.v12i4.1251>

- 13.** Poma M, Paredes R, Moreno O. Estrés psicológico en estudiantes de una universidad pública peruana durante la primera ola de COVID-19. *An Fac Med.* 2022;83(3):197-204. <https://doi.org/10.15381/anales.v83i3.23156>
- 14.** Zamora A, Leiva F. Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID-19 durante el año 2021. *Acad Rev Investig En Cienc Soc Humanidades.* 2022;9(2):127-38. <https://doi.org/10.30545/academo.2022.jul-dic.2>
- 15.** Rodríguez E, Sánchez M de los Á. Estrés académico en estudiantes de Ciencias de la Salud en la modalidad de educación a distancia en tiempos de COVID-19. *REXE- Rev Estud Exp En Educ.* 2022;21(45):51-69. <https://doi.org/10.21703/0718-5162.v21.n45.2022.003>
- 16.** Turriate J, Torres C, Martos L. Efecto del acompañamiento pedagógico en el estrés académico y la ansiedad ante los exámenes, en el contexto covid 19, en estudiantes de una universidad privada Chimbote-2021. *Cienc Lat Rev Científica Multidiscip.* 2022;6(1):4122-43. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i1.1789
- 17.** Dávila R, Zuta N, Espinoza F, Chávez J. Educación remota y estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de pandemia del COVID-19. *Univ Soc.* 2022;14(3):775-83. <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/2926>
- 18.** Estrada E. Capital psicológico y estrés académico en estudiantes de Enfermería de una universidad peruana durante la pandemia por COVID-19. *Gac Médica Caracas.* 2022;130(4):737-44. <https://doi.org/10.47307/GMC.2022.130.4.8>
- 19.** Hernández P, Muñoz CO, Ayala V, Contreras PJ, Inga F, Vera V. Factors Associated with Anxiety, Depression, and Stress in Peruvian University Students during the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(21):14591. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114591>
- 20.** Machaca Y. Factores psicosociales relacionados con el estrés académico en los estudiantes de enfermería en tiempos de COVID-19. *Investig E Innov Rev Científica Enferm.* 2022;2(2):58-66. <https://doi.org/10.33326/27905543.2022.2.1495>
- 21.** Sanchez B, Viguria V. Estrés académico durante la pandemia por COVID-19 en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada, 2021. *Rev Cuid Salud Pública.* 2022;2(1):3-8. <http://doi.org/10.53684/csp.v2i1.35>
- 22.** Calatayud A, Apaza E, Huaquisto E, Belizario G, Inquilla J. Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (Puno, Perú). *Rev Educ.* 2022;46(2):1-18. <https://doi.org/10.15517/revedu.v46i2.47551>
- 23.** Castro J, Mayorga J. Aprendizaje autorregulado y estrés académico universitario en tiempos de pandemia. *PsiqueMag.* 2022;11(2):60-71. <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/2111>
- 24.** Luque O, Bolivar N, Achahui V, Gallegos J. Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al COVID-19. *Puriq.* 2022;4 (1):e200. <https://doi.org/10.37073/puriq.4.1.200>
- 25.** Asenjo J, Linares O, Díaz Y. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Rev Peru Investig En Salud.* 2021;5(2):59-66. <https://doi.org/10.35839/repis.5.2.867>
- 26.** Talavera I, Zela C, Calcina S, Castillo J. Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios. *Dominio Las Cienc.* 2021;7(4):1673-88. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i3.2077>
- 27.** Ascue R, Loa E. Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de pandemia COVID-19. *Cienc Lat Rev Científica Multidiscip.* 2021;5(1):365-76. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.238
- 28.** Estrada E, Mamani M, Gallegos N, Mamani H, Zuloaga M. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *AVFT.* 2021;40(1):88-93. <http://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- 29.** Ticona M, Zela N, Vásquez L. Ansiedad y estrés en la educación virtual en el periodo de emergencia sanitaria por el COVID-19. *Rev Científica Sist E Informática.* 2021;1(2):27-37. <https://doi.org/10.51252/rcsi.v1i2.161>

- 30.** Bautista M, Rodríguez M. Correlación entre el estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de una universidad peruana. *Rev Peru Med Integrativa*. 2021;6(4):102-9. <https://rpmip.e/index.php/rpmi/article/view/34>
- 31.** Espinoza F, Cárdenas C. Estrés y depresión en el entorno académico-social durante el 2020 en estudiantes de odontología. *Rev Científica Odontológica*. 2021;9(4):e080. <http://dx.doi.org/10.21142/2523-2754-0904-2021-080>
- 32.** Trejo M, Aguilar M, Andrade E, Arredondo C, Grimaldo S, Guillén L. Estrés académico en las clases virtuales de los estudiantes de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión-2020. *Big Bang Faustino*. 2021;10(3):19-22. <https://doi.org/10.51431/bbf.v10i3.692>
- 33.** Sánchez F, Talavera M. Nivel de estrés y ansiedad en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Rev Peru Med Integrativa*. 2021;6(3):73-9. <https://doi.org/10.26722/rpmi.2021.v6n3.38>
- 34.** Calizaya J, Monzon Alvarez G, Ortega G, Alemán Y. Estrés académico en estudiantes universitarios en periodo de confinamiento por COVID-19. *Univ Cienc Tecnol*. 2021;25(110):23-30. <https://doi.org/10.47460/uct.v25i110.472>
- 35.** Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Lib Rev Peru Psicol*. 2021;27(2):e482. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- 36.** Camavilca N, Gamboa J, Niño J. Estrés y su relación con el rendimiento de los universitarios en tiempos de COVID-19. *Bol Malariol Salud Ambient*. 2022;62(4):787-95. <https://doi.org/10.52808/bmsa.7e6.624.020>
- 37.** Jurado L, Montero C, Carlosama D, Tabares Y. Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. *Cuad Hispanoam Psicol*. 2021;21(2):1-18. <https://doi.org/10.18270/chps.v2021i2.3917>
- 38.** Zea M, Bellido V, Mendoza R, Sánchez W. Estrés académico en estudiantes escolarizados en zona rural peruana durante la pandemia por COVID 19: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. *Rev Científica Pakamuros*. 2024;12(1):119-27. <https://doi.org/10.37787/fc47mg93>

ACERCA DE LOS AUTORES

Gino Félix García Tejada. Bachiller en Educación, Universidad Nacional de San Agustín. Bachiller en Administración, Universidad Nacional de San Agustín. Licenciado en Educación, Universidad Nacional de San Agustín; Licenciado en Administración, Universidad Nacional de San Agustín. Magister en Docencia Universitaria e Investigación Pedagógica, Universidad San Pedro de Chimbote. Doctor en Gestión y Ciencias de la Educación, Universidad San Pedro de Chimbote, Perú.

José Enrique García Tejada. Doctor en Gestión y Ciencias de la Educación, Universidad San Pedro de Chimbote. Magister en docencia universitaria e investigación pedagógica, Universidad San Pedro de Chimbote. Bachiller en Educación, Universidad Nacional de San Agustín – Arequipa. Experiencia en diferentes universidades de Arequipa, desempeñándome como docente en pre y posgrado, con cargos jerárquicos asumidos. Gestión en Instituciones educativas y artículos publicados, Perú.

Yuri Edwing Rene García Tejada. Bachiller en Educación, Universidad Privada San Pedro; Bachiller en Administración, Universidad Nacional de San Agustín. Licenciado en Educación, Universidad Privada San Pedro; Licenciado en Administración, Universidad Nacional San Agustín. Magister en Docencia Universitaria e Investigación Pedagógica. Otorgado, Universidad Privada San Pedro. MBA con mención en Recursos Humanos otorgado, Universidad nacional de San Agustín. Doctor en Gestión y Ciencias de la Educación, Universidad Privada San Pedro.