

Estrés académico en estudiantes universitarios de Latinoamérica: una revisión sistemática

Academic stress in university students in Latin America: a systematic review

Recibido: 15 de junio de 2026 | Revisado: 29 de junio de 2026 | Aceptado: 06 de julio de 2026

Guido Leonel Rosales Jaramillo¹
Patricia del Pilar García García²

1, 2 Universidad César Vallejo. Piura, Perú

Correo: grosalesja26@ucvvirtual.edu.pe
<https://orcid.org/0000-0001-9325-2589>

dgarciaga1780@ucvvirtual.edu.pe
<https://orcid.org/0000-0002-9448-774X>

<https://doi.org/10.62428/rcvp2026512163>

Abstract

Academic stress is a concern at the university level because it is a factor that affects academic performance; however, few studies have been conducted to accurately assess its extent. The objective of this study was to identify the variables related to academic stress among university students in Latin America between 2020 and 2025. A systematic review was conducted based on 20 articles selected in accordance with PRISMA guidelines, retrieved from the Scopus, ScieELO, Dialnet, PorQuest, and Redalyc databases. The findings show that academic stress is a constant and multifactorial variable in university education, with the most common levels being moderate, alarming, and progressive, as classified according to the frequency scales of the SISCO SV-21 instrument; Furthermore, student gender, academic pressure, years of study, family responsibilities, and employment act as moderating factors; the most common manifestations of academic stress are anxiety, sadness, irritability, gastrointestinal problems, and despair; variables related to academic stress include an overload of assignments and assessments, demanding faculty, and heavy course loads. Stress has a significant impact on the Latin American university population, which is driven by excessive course loads.

Keywords: Academic stress, college students, academic performance, higher education, systematic review, Latin America.

Resumen

El estrés académico preocupa a nivel universitario por ser un factor que incide en el rendimiento académico, sin embargo, son pocos los estudios realizados que permitan dimensionarlo con precisión. La investigación tuvo como objetivo determinar las variables relacionadas con el estrés académico en estudiantes universitarios de Latinoamérica entre los años 2020-2025. Se realizó una revisión sistemática basada en 20 artículos seleccionados siguiendo los lineamientos de PRISMA, recuperados de las bases de datos Scopus, ScieELO, Dialnet, PorQuest y Redalyc. Los hallazgos evidencian que el estrés académico es una variable constante y multicausal en la formación universitaria siendo los niveles más frecuentes el moderado, alarmante y progresivo, clasificados bajo los baremos de frecuencia del instrumento SISCO SV-21; asimismo, actúan como moduladores el sexo de los estudiantes, la presión académica, los años de estudio, las cargas familiares y el empleo; las formas más comunes en manifestarse el estrés académico son: ansiedad, tristeza, irritabilidad, problemas intestinales, desesperación; como variables relacionadas con estrés académico se puede mencionar a la sobrecarga de tareas y evaluaciones, exigencia docente, carga horaria. Existe un alto impacto del estrés en la población universitaria latinoamericana, el cual es determinado por la sobredimensión de cargas curriculares.

Palabras clave: Estrés académico, estudiantes universitarios, rendimiento académico, educación superior, revisión sistemática, Latinoamérica.



Este artículo es de acceso abierto distribuido bajo los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Introducción

Cuando se habla del estrés en la esfera académica, se refiere a la manifestación de los estudiantes ante las demandas de los maestros o institución que están relacionadas con su aprendizaje y que, de alguna forma, desbordan su capacidad para ejecutarlas con éxito (Barraza-Macías, 2018). Por otro lado, Águila et al., (2015) refieren que esta afectación en universitarios se da por varios estímulos estresores como las demandas provocadas por las labores académicas y el poco tiempo con el que se cuenta para su realización.

El estrés académico involucra tres dimensiones: cognitiva, emocional y comportamental, esto como producto de las exigencias que traen los estudios en el ámbito universitario, lo que genera diversas reacciones psicológicas que requieren estrategias adaptativas para recuperar el equilibrio (Díaz-Martín, 2010). Según Lazarus y Folkman (1986), el estrés es un fenómeno cambiante provocado por múltiples factores basado en la evaluación subjetiva de la situación y los recursos de afrontamiento. Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), se trata de un estado de preocupación o tensión mental ante circunstancias difíciles. Es una reacción natural ante amenazas que impulsa respuestas adaptativas. Todos experimentamos estrés en diferentes grados, y nuestra forma de enfrentarlo influye directamente en el bienestar general.

Esta investigación responde directamente con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), principalmente el ODS 3: que tiene que ver con Salud y Bienestar, al abordar la necesidad de estrategias para prevenir y mitigar el efecto del estrés en la salud; así también, el ODS 4, Educación de Calidad, al resaltar la importancia de entornos educativos inclusivos y resilientes que favorezcan el aprendizaje sin comprometer la salud emocional.

El modelo sistémico-cognoscitivista pone énfasis en la relación existente entre el sistema y su entorno, reconoce tres componentes sistémico-procesuales que estarían conformando el estrés académico: estímulos causantes del estrés, los efectos y estrategias utilizadas para afrontarlo. Adicionalmente, plantea que este tipo de estrés se presenta en tres momentos: en primera instancia aparece cuando el estudiante debe enfrentar, en su lugar de estudio, situaciones que desde su punto de vista son estresores (input) y que le generan un desbalance sistémico con diversos síntomas; posteriormente, esto le obliga al alumno a efectuar estrategias para poder afrontar (output) con el propósito de recuperar el equilibrio sistémico (Barraza-Macías, 2006).

La realidad problemática ha sido evidenciada por la organización Campus France (2024), que presentó un informe de Nightline que tenía como propósito aportar al bienestar psicológico de los universitarios a nivel europeo. Se basó en 15.000 llamadas o mensaje de textos recibidos en el transcurso de nueve meses universitarios entre los años 2023-2024 realizadas por estudiantes voluntarios pertenecientes a instituciones educativas europeas. El resultado fue que el 40% de los estudiantes de la Unión Europea experimentan dificultades relacionadas con su bienestar o salud mental, y uno de cada cinco es afectado por un problema de salud mental. Menciona además que el estrés académico es multicausal pudiendo ser generado por: presión para tener éxito académico, estar lejos de su casa, falta de redes de apoyo, sentimiento de soledad, barreras culturales y lingüísticas.

A nivel continental, la literatura científica indexada de la última media década reporta una tendencia exponencial en la prevalencia de trastornos afectivos vinculados directamente a las exigencias del entorno universitario de la región. Pese a la abundancia de estudios transversales correlacionales aislados, se identifica una marcada fragmentación epistémica y una notable carencia de documentos de balance que integren las variables de estudio bajo un constructo regional unificado. Por tanto, la brecha de conocimiento que este estudio pretende resolver radica en la necesidad de sintetizar y categorizar las variables moduladoras asociadas al estrés académico en el contexto específico de la educación superior latinoamericana durante el periodo post-pandemia inmediata (2020-2025), permitiendo identificar si los factores desencadenantes responden a patrones estructurales o meramente coyunturales.

Otro estudio realizado en el 2024 por profesionales de la investigación que laboran en la Universidad Autónoma de Sinaloa en el que tomaron una muestra de 351 estudiantes de Psicología de entre dieciocho y veinticinco años puso de manifiesto que siete de cada diez de ellos presentaban síntomas de estrés. El 72% requería atención psicológica, el 40% con cuadros de ansiedad y el 18% con niveles moderados y altos de estrés (Núñez, 2024). Adicionalmente, la Universidad Autónoma de México mediante de su página web DGDCUNAM divulgó un

el artículo sobre estrés y ansiedad en estudiantes universitarios en el que se señala que el 56% experimenta ansiedad, antes de presentarse a una evaluación y el 20% enfrenta episodios de estrés y ansiedad (Rodríguez, 2023).

Sobre el estrés académico existen estudios previos, tanto a nivel internacional, nacional como local que permiten acercarnos a la problemática, uno de ellos es el realizado por González et al. (2024) con el propósito de determinar el grado de estrés relacionado con el proceso de formación que presentan los estudiantes de Medicina de la Universidad Autónoma de Querétaro-México. Los resultados revelaron que el 60% de ellos considera tener un nivel alto de estrés, manifestándose principalmente a través de síntomas como fatiga crónica y desgano. Como principal motivo de su estrés expresado era el tiempo limitado para la entrega de tareas. Se llegó a la conclusión que es necesario crear programas dirigidos a preservar el bienestar psicológico estudiantil en carreras como medicina, debido a que se evidencia que el estrés académico es un limitante para desarrollarse de manera integral en su formación.

En la misma línea Cassaretto et al. (2021) llevaron a cabo un estudio con el propósito de describir la tasa de ocurrencia del estrés académico, aspectos que lo componen y analizar el papel de factores sociodemográficos, académicos y conductuales en las dimensiones del estrés. Para ello participaron 1801 estudiantes de educación superior de seis ciudades de Perú, a quienes se les aplicó el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO-SV21) para el estudio del estrés académico y el Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios, adaptado y validado en Perú. Al culminar la investigación se reveló que un 83% de estudiantes había sufrido estrés académico, medio o medio alto, en el transcurso del periodo académico semestral. La conclusión a la que se llegó fue que el estrés académico está presente en el grupo de estudiantes que participó en la investigación.

Medina y Valverde (2025) efectuaron una investigación con el propósito de analizar la relación presente entre estrés provocado por procesos formativos y funcionalidad familiar en universitarios que estudian psicología en la Universidad de Milagro de Ecuador. Utilizaron (SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico y APGAR Familiar en una muestra de 223. Los resultados evidenciaron la presencia de estrés académico del 60,8 % y concluye que existe una proporción directa entre disfuncionalidad familiar y situaciones que provocan estrés académico.

Adicionalmente, Paredes y Chasi (2021) realizaron un estudio en el que plantearon como propósito analizar el grado de estrés en varios aspectos de la vida estudiantil en alumnos de la Universidad Estatal de Bolívar, con una muestra de 187 alumnos de la carrera de Enfermería para lo cual se aplicó el cuestionario SISCO SV-21. Los resultados obtenidos evidenciaron la presencia de estrés académico en los participantes debido básicamente a las características estresantes de las evaluaciones, limitaciones de tiempo y actitud de profesores que demuestran escasa empatía y poco conocimiento de nuevas estrategias metodológicas.

Avecillas et al. (2021) llevaron a cabo una investigación en la que se plantearon como objetivo describir el Síndrome Burnout y los factores influyentes en alumnos de enfermería. La muestra estuvo constituida por 192 estudiantes de enfermería de la Universidad Católica de Cuenca, filial Cañar a quienes se aplicó la Escala Unidimensional de Burnout Estudiantil. Se evidenció la relación de dependencia entre el burnout académico y aspectos estudiados como: ciclo que se encuentra cursando, problemas con docentes o autoridades de la institución, exceso de tareas, horarios, muchas tareas o deberes, relación y competitividad entre compañeros, disponibilidad de áreas recreativas y habilidad para la ejecución independiente de actividades. Se llegó a la conclusión que la mayoría de los estudiantes participantes tuvo algún grado de Síndrome Burnout.

En esta misma línea, Conchado et al. (2019) efectuaron un estudio con la finalidad de evaluar la posible asociación entre niveles de estrés académico y resultados docentes en alumnos de Medicina de la Universidad Católica de Cuenca - Sede Azogues. Se trabajó con una muestra de 72 participantes y se aplicó el cuestionario SISCO SV-21. Se evidenció que el nivel alto de estrés predominó y que los grados de estrés guardan una relación significativa con el rendimiento docente. Por tanto, se concluyó que entre los estudiantes participantes se manifestaron altos niveles de estrés académico.

Se justifica la conveniencia de este estudio debido a su alta tasa de ocurrencia entre estudiantes universitarios y a los efectos negativos que genera en el rendimiento, la salud física y el bienestar psicológico. Reconocer esta problemática permite diseñar estrategias eficaces de intervención basadas en evidencia científica de los últimos

cinco años. Su valor teórico fortalece y actualiza los marcos conceptuales existentes, integrando nuevos hallazgos que enriquezcan el análisis desde distintas perspectivas. Se reconoce su aporte relevante en contextos educativos y socialmente, se pretende generar propuestas que mejoren el estado general de salud que incluye aspectos: físico, emocional y social de estudiantes, así como también, promover el autocuidado en futuros profesionales de la salud, en beneficio al bienestar individual y colectivo.

Visto todo lo anterior, el objetivo fue determinar las variables relacionadas con el estrés académico en estudiantes universitarios de Latinoamérica entre los años 2020-2025. Esta revisión sistemática responde a un análisis de desempeño que busca determinar la producción científica relacionada con el estrés académico, conocer los instrumentos más utilizados para investigarlo, medir el nivel de impacto de esta variable en universitarios de Latinoamérica y conocer el crecimiento de la literatura científica.

Método

Se realizó una revisión sistemática bajo los lineamientos de la metodología PRISMA 2020 (Page et al., 2021) que garantiza transparencia, precisión y reproductibilidad en el manejo de datos. El paradigma que orientó la investigación fue el positivista ya que considera una realidad única y objetiva, desarrollando un diseño de revisión sistemática con un enfoque cuantitativo-descriptivo a través del análisis de datos secundarios provenientes de estudios empíricos de alcance cuantitativo, lo cual permitió la agregación y comparación de resultados numéricos y frecuencias reportadas en la literatura original.

Como fuentes de información se seleccionaron cinco bases de datos: Redalyc, ProQuest, Dialnet, SciELO y Scopus y como gestor de referencias bibliográficas se utilizó Zotero. Además, para la búsqueda se utilizaron operadores booleanos AND y OR, siendo la cadena de búsqueda «estrés académico en estudiantes universitarios» OR «academic stress in university students». Se incluyó además el operador AND NOT seguido de los términos pandemia y COVID 19.

Como criterios de inclusión se consideraron artículos que contuvieran la variable principal de estudio, hayan sido publicados entre 2020 y 2025, escritos en idioma español o inglés, con acceso libre, que se centren en estudiantes universitarios. Con relación a los criterios de exclusión, se dejaron de lado publicaciones que no cumplen con criterios de artículo científico, publicados fuera del rango de estudio y que no estén en revistas indexadas de alto impacto. Adicionalmente, se excluyeron 58 artículos que consideraban a los términos «pandemia» y «COVID-19». Esta exclusión se fundamenta metodológicamente en que esta crisis constituyó un estresor ambiental atípico e imprevisto (evento vital no normativo), cuyas consecuencias distorsionan la medición basal del estrés académico regular provocado puramente por la estructura curricular universitaria. Con el objetivo de evitar un sesgo por variables contextuales ambientales extremas ajenas al fenómeno educativo ordinario, se optó por aislar teóricamente la muestra hacia publicaciones que evaluaran el estrés académico en condiciones normales de presencialidad o educación regular. Se eliminaron 16 artículos por estar duplicados en más de una base de datos.

La búsqueda de información se la realizó entre los meses de julio y agosto de 2025 y se circunscribió a artículos publicados en los últimos 5 años, identificándose 628 distribuidos de la siguiente forma: Scopus 39, SciELO 16, Dialnet 96, ProQuest 303 y Redalyc 174. De estos se excluyeron 15 por estar duplicados en dos bases o más. Luego de colocar los filtros requeridos se eliminaron 500 artículos: 33 de Scopus, 1 de SciELO, 17 de Dialnet, 291 de ProQuest, y 158 de Redalyc.

Como estrategia para sistematizar la búsqueda de información se elaboró una tabla en la que hizo constar en las filas los nombres de las bases consultadas y en las columnas los siguientes datos: título, año de publicación, objetivo, país, idioma, tipo y diseño de investigación, población/muestra, técnica/instrumento, resultados, conclusiones y variables relacionadas con estrés académico en estudiantes universitarios.

Revisados los datos se encontraron investigaciones relacionadas con estrés académico en estudiantes universitarios desde 2020 hasta 2025, que es el rango de esta revisión sistemática, los países que han aportado al estudio según los criterios de inclusión establecidos son 5 de Ecuador, 4 de México; 3 de Colombia, 3 de Perú, 2 de Cuba, 2 de Bolivia y 1 de Argentina (Tabla 1).

Tabla 1

Países que aportan a la revisión sistemática

País	Número de artículos	Autores principales en la muestra
Ecuador	5	Zambrano-Vélez & Tomalá-Chavarría; Hernández; Rosado; Espín; Salazar.
México	4	Soto et al.; Silva-Ramos et al.; Caldera-Montes et al.; Candia et al.
Colombia	3	Lemos et al.; Londoño et al.; Restrepo-Carvajal et al.
Perú	3	Cajas et al.; Solano et al.; Peñarrieta et al.
Cuba	2	Palacios et al.; Vizcaino-Escobar et al.
Bolivia	2	Castro et al. (2)
Argentina	1	Romero et al.
Total	20	-

Nota. Distribución geográfica obtenida a partir de la filiación institucional declarada por los autores principales en la muestra indexada de los estudios (2020–2025).

De los artículos seleccionados tres han sido publicados en idioma inglés y 17 en español. En cuanto a las bases de datos en las que se encontró la información: 12 artículos están en Dialnet, 3 en ScieLO, 2 en ProQuest, 2 en Redalyc y 1 en Scopus. (Tabla 2).

Tabla 2

Distribución de artículos por plataforma de bases de datos

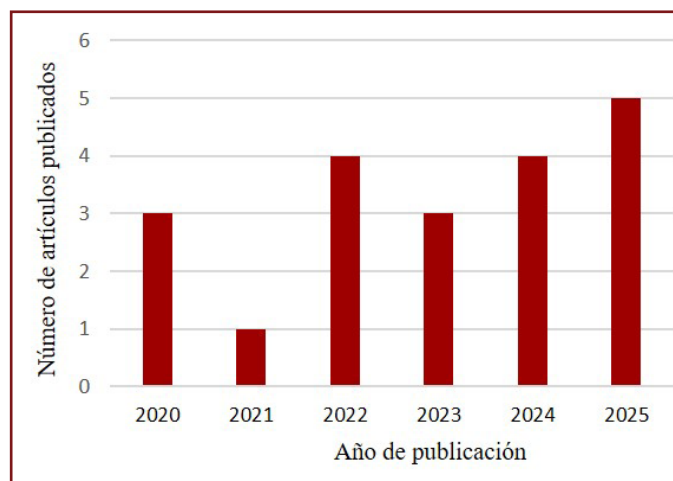
Base de datos	Número de artículos	Autores
Dialnet	12	Castro, M. et al.; Solano, O. et al.; Hernández, C.; Rosado, S.; Soto, C. et al.; Londoño, J. et al.; Espín J. y Vargas A.; Restrepo-Carvajal, J. et al.; Romero, M. et al.; Salazar, S.; Palacios, J. et al.; Peñarrieta, L. et al.
SciELO	3	Castro, M. et al.; Vizcaino-Escobar, A. et al.; Zambrano-Vélez, W. y Tomalá, M.
ProQuest	2	Cajas, V. et al.; Candia, J. et.
Redalyc	2	Caldera-Montes, J. et al.; Silva-Ramos, et al
Scopus	1	Lemos, M. et al.

Nota. Distribución geográfica obtenida a partir de la filiación institucional declarada por los autores principales en la muestra indexada de los estudios (2020–2025).

Así mismo, 5 artículos se han publicado en 2025, 4 en 2024, 3 en 2023, 4 en 2022, 1 en 2021 y 3 en 2020 (Figura 1).

Figura 1

Número de artículos según el año de publicación



Culminado el proceso de selección descrito se procedió a la lectura de los resúmenes de los artículos de manera individual que permitió contar con criterios adicionales de selección relacionados con la conceptualización,

metodología y estadística excluyendo a un total de 35 artículos. De esta manera, el proceso de depuración global de los 628 registros iniciales conllevó la eliminación consecutiva de 15 registros duplicados, 500 artículos por filtros automáticos de las plataformas, 58 debido al operador booleano de exclusión contextual (COVID-19) y 35 tras la evaluación detallada de resúmenes (Tabla 3); consolidando una muestra definitiva elegible de 20 artículos científicos integrados en la revisión de forma unívoca.

Tabla 3

Filtrado de artículos por base de datos y aplicación de criterios de inclusión y exclusión

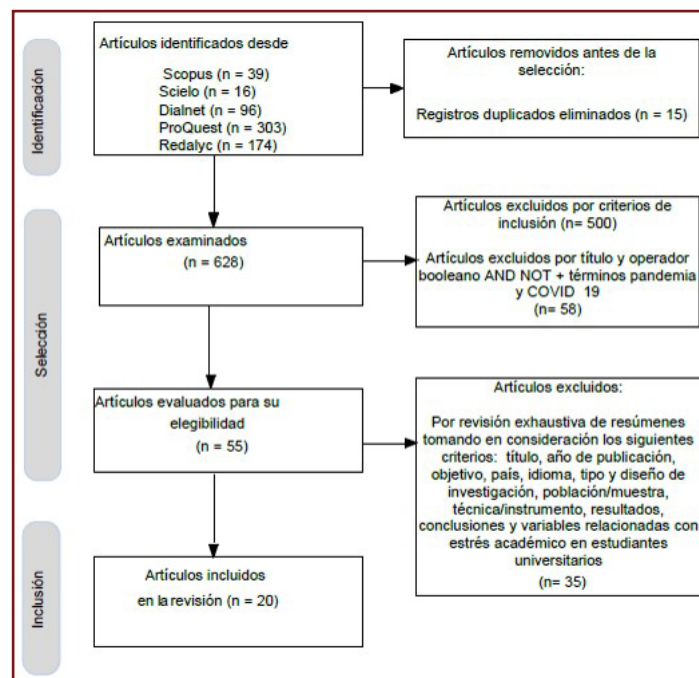
Base de datos	Artículos iniciales identificados	Artículos repetidos	Artículos restantes	Artículos eliminados por filtros de B. de datos	Artículos restantes	Artículos eliminados por operador Booleano AND NOT	Artículos restantes	Artículos eliminados por revisión de resúmenes	Artículos restantes
Redalyc	174	4	170	158	12	4	8	6	2
ProQuest	303	2	301	291	10	5	5	3	2
Dialnet	96	6	90	17	73	35	38	26	12
SciELO	16	2	14	1	13	10	3	0	3
Scopus	39	1	38	33	5	4	1	0	1
Total	628	15	613	500	113	58	55	35	20

Resultados

La revisión sistemática se efectuó de acuerdo con los lineamientos de la técnica PRISMA que garantiza transparencia, sistematización y precisión en el manejo de datos, tal como se observa en el flujograma basado en PRISMA (2020), que a continuación se presenta en la Figura 2:

Figura 2

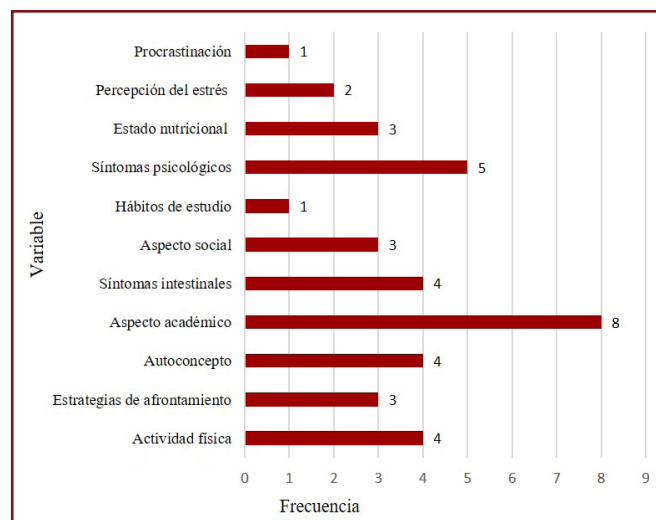
Flujograma del proceso revisión de estudios para la inclusión



Para la determinación de las variables relacionadas con el estrés académico en estudiantes universitarios de Latinoamérica entre los años 2020-2025 se revisó de los datos observándose que la variable predominante es el aspecto académico compuesta de aspectos relevantes como sobrecarga de tareas, evaluaciones, nivel de exigencia de los docentes, y carga horaria. También sobresale los síntomas psicológicos como, estrés mental, desesperación, tristeza, ansiedad e irritabilidad y percepción del estrés. A nivel fisiológico se evidenció que el estrés académico se relaciona con problemas intestinales. Así mismo, se encontraron otros factores que podrían asociarse con este tipo de estrés como: autoconcepto, actividad física, aspecto social, estado nutricional, y estrategias de afrontamiento (Caldera-Montes et al., 2024). Además, un estudio revisado sobre estrés académico y procrastinación reveló que estas dos variables no guardan relación (Espín y Vargas, 2023) (Figura 3).

Figura 1

Variables relacionadas con el estrés académico en estudiantes universitarios de Latinoamérica entre los años 2020-2025



Nota. Manifestaciones relacionadas con EA.

En relación a los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios, las investigaciones muestran que la mayoría de ellos han sufrido o sufren de estrés académico aunque no se encontró un nivel prevalente en las investigaciones revisadas; no obstante se encontraron los siguientes resultados: el nivel moderado es el que se presentó en 6 estudios, el nivel alarmante o profundo en 6 estudios, el nivel progresivo o en aumento 6; y en 2 estudios no encontraron relación con las variables estudiadas (Tabla 4). Es importante señalar que los niveles de estrés académico están dependiendo de múltiples factores como el sexo, presentándose más en mujeres. También se ha encontrado que el estrés académico avanza según los años de estudio, las cargas familiares y el empleo.

Tabla 4

Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios y sus moduladores

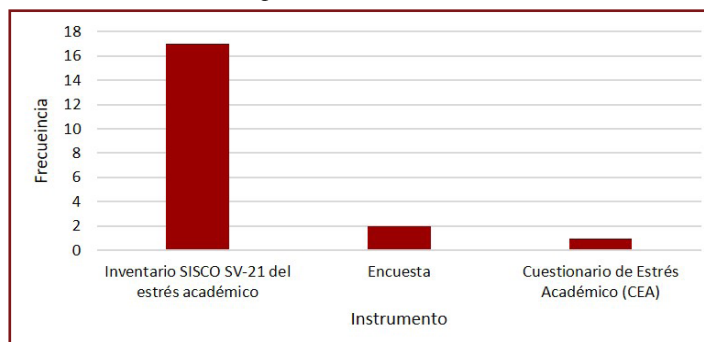
Nivel de estrés académico en EU	Frecuencia	Moduladores del EA
EA moderado	6	Sexo (hombre-mujer)
EA Alarmante o profundo	6	Exigencias académicas
EA progresivo o en aumento	6	Años de estudio
No se encontró relación entre las variables estudiadas	2	Cargas familiares Empleo

Nota. Los moduladores son comunes en todos los niveles de EA.

Con relación a la caracterización de los instrumentos más utilizados para medir estrés académico en estudiantes universitarios, luego de revisar la base de datos, se evidenció que el instrumento más utilizado es el Inventario SISCO SV-21 con 17 aplicaciones, seguido por 2 encuestas generadas por los autores del estudio, y una investigación utilizó el Cuestionario de Estrés Académico (CEA) (Figura 4).

Figura 4

Instrumentos utilizados para evaluar el estrés académico



Nota. El inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO-SV21), en su segunda versión, fue publicado en 2018.

Con relación a la productividad, impacto y crecimiento de la literatura científica que explica los factores que desencadenan el estrés académico en estudiantes universitarios de Latinoamérica se puede anotar que la productividad científica entre 2020 y 2025, fue de 20 artículos, siendo 2025 el año con mayor producción con 5 publicaciones, en tanto que 2021 fue el más bajo con 1 publicación. Los países que sobresalen en este aspecto son Ecuador con 5 publicaciones, México con 4, y Colombia y Perú con 3. Con relación a las revistas que han publicado no existe una que destaque, aunque se puede evidenciar que pertenecen a áreas como salud, educación y psicología. Al revisar el impacto de la producción científica, entre los autores que han sido citados con más frecuencia están: Silva-Ramos, et al. con 76 citaciones; y, Restrepo-Carvajal, et al. con 73. En cuanto a temáticas emergentes identificadas se pueden señalar a mindfulness para reducir el estrés académico, uso de inteligencia artificial para monitorear el estrés de estudiantes, consumo digital y burnout académico. El instrumento más utilizado en las investigaciones revisadas es SISCO SV-21 siendo en 17 de ellas el instrumento principal para recolectar datos. En adición, se identificaron como principales factores desencadenantes del estrés académico en estudiantes universitarios a la sobrecarga de tareas, problemas emocionales, dificultad para equilibrar la vida académica con la personal y la presión docente (Tabla 5).

Tabla 5

Productividad, impacto y crecimiento de la literatura científica que explica los factores que desencadenan el estrés académico en estudiantes universitarios de Latinoamérica

Productividad científica	Impacto	Crecimiento de la literatura científica	Principales factores desencadenantes
Entre 2020 y 2025 la menor producción en 2021 en tanto que hubo un incremento en 2025. Países más productivos: Ecuador y México, Colombia y Perú			
Revistas destacadas: 1. Retos 2. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores. 3. Psicumex 4. Investigación y Ciencia 5. Psicogente 6. Ciencia, Tecnología e Innovación 7. Revista Médica Electrónica 8. Revista Tecnológica-Educativa Docentes 9. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education 10. Ciencias de la Salud 11. Tejedora 12. Sage Sphere Higher Education 13. Publicando 14. Salud UIS 15. LATAM 16. Psicoespacios 17. Revista de investigación científica y tecnológica 18. MENTOR 19. Varela 20. Epsir: European Public & Social Innovation Review	Citas y autores más influyentes: Silva-Ramos, M., López-Cocotle, J., & Meza-Zamora, M. con 76 citaciones. Restrepo-Carvajal, J., Amador- Sánchez, O., & Castañeda- Quirama, L. con 73 citaciones	Fluctuación del número de publicaciones. (mayor en 2025) 2020=3 2021=1 2022 =4 2023 = 3 2024 = 4 2025= 5 Temáticas emergentes: Mindfulness para reducir el EA. Uso de IA para monitorear el estrés de estudiantes. Consumo digital y burnout académico. Mayor uso de Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21) como instrumento para medir EA. 17 de los 20 artículos revisados.	• Sobrecarga de tareas • Problemas emocionales • Dificultad para equilibrar vida personal y académica • Presión docente

Nota. Los datos se enmarcan en el contexto latinoamericano entre 2020 y 2025.

Discusión

La revisión sistemática realizada sobre el estrés académico en estudiantes universitarios de Latinoamérica entre 2020 y 2025 permite evidenciar que esta variable es una constante en espacios académicos universitarios generada por múltiples factores de alto impacto. Las investigaciones revisadas reportan niveles de estrés académico que se hallan entre moderado, alarmante y progresivo (Romero et al., 2023) teniendo como moduladores principales al sexo de los estudiantes, la presión académica, los años de estudio, las cargas familiares y el empleo (Palacios et al., 2020; Romero et al., 2023). Las dimensiones a través de las cuales se manifiesta el estrés académico son la cognitiva, emocional y comportamental, presentando síntomas de carácter psicológico como la ansiedad, tristeza o irritabilidad; también fisiológicos tales como problemas intestinales; y, académicos pudiendo citarse a la sobrecarga de tareas, evaluaciones o exigencia docente. Aunque en los estudios analizados se usan varias herramientas para trabajar las variables involucradas, el Inventario SISCO SV-21 es el que se presenta con mayor frecuencia para la medición del estrés académico.

Los hallazgos alcanzados mediante la revisión sistemática sobre estrés académico presentan consistencia con estudios anteriores desarrollados por Díaz (2010), Barraza (2006, 2018) y la OMS (2023) en los que se observó que el estrés académico es un factor determinante en la posibilidad de logro del bienestar psicológico y rendimiento académico adecuado de los estudiantes universitarios.

Otro elemento que aporta esta investigación es el reconocimiento de variables contextuales latinoamericanas recurrentes relacionadas con el estrés académico que permiten una comprensión más cabal de este fenómeno como son: la funcionalidad familiar (Medina y Valverde, 2025) y la actitud docente (Paredes y Chasi, 2021). Adicionalmente, se observa una orientación creciente en el estudio de conceptos emergentes como burnout (Cámara y Carlotto, 2024) y mindfulness académico (Sindas, 2024).

Mediante este análisis de estudios relacionados con estrés académico se pudo identificar algunas discrepancias que pueden atribuirse a diferencias metodológicas como: los criterios considerados para incluir y excluir estudios, edad de los sujetos el contexto geográfico; el tipo de instrumento empleado (Inventario SISCO SV-21, encuestas propias, Cuestionario CEA); el diseño de investigación y la diversidad de contextos socioculturales. Un elemento que es importante mencionar es la razón de la exclusión de estudios sobre la pandemia de COVID-19. Esto se debió a la intención de analizar el estrés académico en condiciones normativas. Además, se pueden considerar otras probables razones de variabilidad en los resultados sobre niveles de estrés académico como el tipo de carrera, el año de estudio y las condiciones familiares y laborales de los estudiantes.

Como limitaciones encontradas en esta revisión están la heterogeneidad metodológica de los estudios incluidos, la restricción del idioma en los que fueron publicados, la zona geográfica en la que se enmarcó a la población estudiada y la exclusión de investigaciones relacionadas con la pandemia COVID 19. Adicionalmente, otras limitaciones fueron el diseño transversal de la mayoría de los estudios analizados, limitando la comprensión de la evolución del estrés académico a lo largo del tiempo; y, una limitada integración de variables socioeconómicas y culturales. Se recomienda realizar estudios longitudinales que permitan analizar la evolución del estrés académico en estudiantes universitarios, incorporar variables socioeconómicas y culturales, investigar el impacto en poblaciones vulnerables como estudiantes con discapacidad o madres adolescentes, y evaluar la efectividad de las modalidades de educación (presencial, virtual e híbrida).

Se recomienda a las instituciones de educación superior implementar programas de intervención psicoeducativa adaptados a las realidades locales, priorizando el desarrollo de habilidades de afrontamiento y el fortalecimiento de redes de apoyo no solo entre estudiantes sino entre docentes quienes deben recibir formación en estrategias metodológicas y habilidades socioemocionales, aún más si estudiantes universitarios optan como una estrategia de afrontamiento válida la evasión, tal como se evidenció en una investigación realizada por Reyes et al. (2020). Además, como requisitos para la gestión del estrés académico están la promoción del autocuidado, el bienestar integral de los estudiantes, la creación de espacios recreativos y el fomento de actividades físicas y sociales y artísticas. Se hace evidente la necesidad de desarrollar estrategias que eviten que estudiantes sufran de estrés académico y, como consecuencia de ello, puedan desertar del sistema educativo superior.

Se reconocen como limitaciones metodológicas propias de este estudio: en primer lugar, la exclusión deliberada de investigaciones enfocadas en el periodo pandémico agudo, lo cual impide comparar de forma diacrónica la evolución transicional del fenómeno. En segundo lugar, la preeminencia de diseños de corte transversal y de alcance correlacional en la literatura primaria disponible, lo que restringe la posibilidad de establecer inferencias de causalidad estricta a largo plazo sobre los factores moduladores identificados. Finalmente, la alta concentración geográfica de la producción científica en cuatro países de la región (Ecuador, México, Colombia y Perú) limita la generalización total de los resultados hacia subregiones con dinámicas macroeducativas distintas.

Conclusiones

El estrés académico opera como un constructo multidimensional de alta incidencia y permanencia estructural dentro del sistema universitario latinoamericano (2020-2025). Su comportamiento es determinado predominantemente por factores de sobrecarga instruccional y es modulado de forma significativa por variables socio-laborales y de género de la población estudiantil.

El estrés académico es el resultado de la interacción entre estímulos, efectos y estrategias de afrontamiento, se propone el modelo sistémico-cognoscitivista como la teoría referencial para entender esta variable. Asimismo, es importante contemplar la necesidad de integrar enfoques multidisciplinarios que abarquen la salud física, emocional y social de los estudiantes para ofrecer una visión integral. Se evidencia además el surgimiento de líneas

de investigación emergentes como el aprendizaje híbrido como una modalidad de estudio atractiva y el uso de inteligencia artificial.

El estrés académico en estudiantes universitarios de Latinoamérica es un fenómeno complicado y multicausal que está influido por factores individuales, familiares, institucionales y sociales. En cuanto a los niveles de estrés académico no se encontró prevalencia de uno de ellos. El instrumento más utilizado para el estudio de esta variable es SISCO SV-21. Además, a nivel de Latinoamérica los países que cuentan con un mayor número de publicaciones son Ecuador y México, especialmente en revistas de áreas como salud, educación y psicología, observándose un incremento tomando como referencia los 5 años revisados. Los autores más citados son Silva-Ramos et. al y Restrepo-Carvajal et al. Se encontró que existen múltiples factores desencadenantes del estrés académico siendo los más recurrentes la sobrecarga de tareas y la presión docente. El aporte principal de este trabajo es la contribución al diseño de propuestas de intervención promoviendo el bienestar y desarrollo integral de los futuros profesionales. La aspiración es que tomando como base lo expuesto se puedan generar políticas educativas que respondan a los requerimientos reales de los estudiantes.

Referencias

- Águila, B., Calcines, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163–178. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013
- Avecillas, J., Mejía, I., & Contreras, J. (2021). Burnout académico: Factores influyentes en estudiantes de enfermería. *Revista Eugenio Espejo*, 15(2), 57-63. <https://doi.org/10.37135/ee.04.11.08>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110–129. <https://psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual>
- Barraza, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21: Inventario SIStémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico* (2ª ed., 21 ítems). ECORFAN-México. <http://upd.edu.mx/PDF/Libros/Estres.pdf>
- Campus France. (2024). *Un rapport inédit de Nightline sur la santé mentale étudiante en Europe et en France*. <https://www.campusfrance.org/es/actu/un-rapport-inedit-de-nightline-sur-la-sante-mentale-etudiante-en-europe-et-en-france>
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: Importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2), e482. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Conchado, J., Álvarez, R., Cordero, G., Gutiérrez, F., & Terán, F. (2019). Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 23(2), 302–309. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000200302&lng=es&tlng=es
- Díaz-Martín, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Revista Humanidades Médicas*, 10(1), 1-11. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007
- González, J., Ferrusca, L., Ortiz, R., & Juárez, S. (2024). Estrés académico en estudiantes de licenciatura en Medicina de una universidad pública de Querétaro, México. *Horizonte de Enfermería*, 35(1), 110–118. https://doi.org/10.7764/Horiz_Enferm.35.1.110-118
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Medina, J., & Valverde, G. (2025). Relación entre estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes universitarios. *Psicología UNEMI*, 9(16), 40–47. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol9iss16.2025>
- Núñez Ch., Villar P., Rodríguez M., Vega-Manjarrez, C., Herrera-Aguilar, C., & Núñez Ch. (2024). Estrés y sintomatología ansiosa en estudiantes universitarios de psicología post-confinamiento por la pandemia por COVID-19. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 13(38), 39–59. <https://doi.org/10.36677/rpsicologia.v13i38.24185>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2023, 21 de febrero). *Estrés: preguntas y respuestas*. <https://www.who.int/es/news->

room/questions-and-answers/item/stress

Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *PLOS Medicine*, 18(3), e1003583. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003583>

Paredes, W., & Chasi, K. (2021). Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano de la Universidad Estatal de Bolívar. *Revista de Ciencias Sociales y Económicas*, 4(2), 77–87. <https://doi.org/10.18779/csy.e.v4i2.372>

Reyes, V., Alcázar, R., Collazo, A., & De la Roca, J. (2020). La relación entre las emociones y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios ante la reprobación. *Psicogente* 23(44), 1-20. <https://doi.org/10.17081/psico.23.44.3659>

Rodríguez, J., & Morales, M. (2023). *Ansiedad y estrés: los enemigos invisibles de los estudiantes*. Dirección General de Divulgación de la Ciencia de la UNAM. <https://ciencia.unam.mx/leer/1444/ansiedad-y-estres-los-enemigos-invisibles-de-los-estudiantes>

Sindas, M., Araque, M., Ferrer, K., & Malaver, M. (2024). Mindfulness y estrés académico en estudiantes universitarios. *METANOIA: REVISTA DE CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN*, 10(1), 156–179. <https://doi.org/10.61154/metanoia.v10i1.3286>

Artículos revisados

Cajas, V., Riquez, D., Díaz, Z., Castro, L., Vargas, T., Chávez-Díaz, J., Martín, F., Peña, J., & Dávila, R. (2024). Nivel de actividad física y estrés académico percibido por estudiantes de Enfermería durante el periodo de exámenes. *Retos*, 61, 1306–1313. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.110478>

Caldera, J., Núñez, L., Macías, P., Reynoso, Ó., & Zamora, M. (2024). Estrés académico y autoconcepto en estudiantes universitarios mexicanos. *PSICUMEX*, 14, 1–26. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v14i1.538>

Candia, J., Guzmán, F., Villareal, J., González, A., & Hernández, J. (2025). Estrés y compromiso académico en estudiantes universitarios. [Stress and academic commitment in university students]. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 12(3). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v12i3.4636>

Castro-Torres, M., Vargas-Piérola, P., Pinto, C., & Alvarado, R. (2022). Capital social vinculante y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Ciencia, Tecnología e Innovación*, 20(26), 119-136. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2225-87872022000200119&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Castro, M., Vargas, P., Pinto, C., & Alvarado, R. (2022). Serial mediation model of social capital effects over academic stress in university students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(11), 1644. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12110115>

Espín-Rosales, J., & Vargas-Espín, A. (2023). Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 551–563. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.272>

Hernández, D. (2024). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes universitarios en psicopedagogía. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social TEJEDORA*, 7(17), 54–68. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10253430>

Lemos-Rentería, M., Zapata-Rueda, C., & Delgado-Arroyo, L. (2024). Evaluación del estrés académico y sus efectos sobre el rendimiento en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 27(51). <https://doi.org/10.17081/psico.27.51.6464>

Londoño, J., Vernaza, P., Dueñas, R., Niño, V., & Martínez, A. (2024). Estrés académico en estudiantes universitarios: la epidemia silenciosa en una facultad de ciencias de la salud. *Revista Salud UIS*, 56(1). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9486052>

Palacios, J., & Yangali, J. (2020). Condiciones personales asociadas al estrés académico en estudiantes universitarios. *Varela*, 20(57), 350–365. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8085243>

Peñarrieta, L., Pineda, J., Quintanilla, M., & Rodríguez, L. (2025). Estrés académico como factor de riesgo en la salud mental de estudiantes de Derecho en zonas altoandinas. *European Public & Social Innovation Review (EPSIR)*, 6(10). <https://doi.org/10.1007/s40201-025-00000-0>

dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10041070

- Restrepo-Carvajal, J., Amador-Sánchez, O., & Castañeda-Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 23–47. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Romero-Pereira, M., Serna, S., Ferreira, M., Cabral, M., Figueroa, D., & Almirón, L. (2023). Estado nutricional y estrés académico en jóvenes universitarios de la Facultad de Medicina-UNNE. *Revista de Investigación Científica y Tecnológica*, 7(1), 103–118. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9111044>
- Rosado-Martínez, S. (2023). Factores psicosociales del estrés académico en universitarios: Implicaciones para la planificación educativa. *Sage Sphere Higher Education (SSHE)*, 1(1). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10250187>
- Salazar-Casamen, S. (2022). El nivel de actividad física y su relación con el estrés académico en los estudiantes universitarios. *MENTOR: Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 1(3), 260–270. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9649772>
- Silva-Ramos, M., López-Cocotle, J., & Meza-Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7689029>
- Solano-Dávila, O., Salas-Vásquez, B., Manrique-Flores, S., & Núñez-Lira, L. (2022). Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú). *Revista Ciencias de la Salud*, 20(1), 1–15. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10716>
- Soto-Valenzuela, M., Franco-Gallegos, L., López-Baca, L., Medina-López, H., & Flores- Rico, F. (2021). Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando*, 8(28), 1–8. <https://doi.org/10.51528/rp.vol8.id2175>
- Vizcaino-Escobar, A., Céspedes-Rodríguez, H., Matos-Matos, A., Sáez-Delgado, F. & Olena-Klimenko, J. (2024). Aprendizaje autorregulado, rendimiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Médica Electrónica*, 46. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242024000100116&lng=es&tlng=es
- Zambrano-Vélez, W., & Tomalá-Chavarría, M. (2022). Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista Tecnológica Educativa Docentes 2.0*, 14(2), 42-47. <https://doi.org/10.37843/rtd.v14i2.330>