

# Uso de pruebas de estrés percibido para identificar y manejar el estrés académico en estudiantes

*Use of perceived stress tests to identify and manage academic stress in students*

*Uso de testes de estresse percebido para identificar e gerenciar o estresse acadêmico em estudantes*

Ana Lorena Valencia Naranjo<sup>1</sup>✉, Katerin Doménica Gonzalez Jácome<sup>1</sup>, Micaela Alison Corchero Coloma<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Carrera de Medicina, Facultad de Ciencias de la Salud y Bienestar Humano, Universidad Tecnológica Indoamérica, Ambato, Ecuador.

✉ Correspondence: [anavalencia@uti.edu.ec](mailto:anavalencia@uti.edu.ec)

**Received:** November 2, 2024 ■ **Accepted:** December 22, 2024 ■ **Published Online:** December 25, 2024

■ **Resumen.** El concepto de estrés ha evolucionado significativamente desde los años 1930, cuando Selye identificó respuestas fisiológicas similares en diversas enfermedades. En el ámbito educativo, el estrés académico es una respuesta negativa a demandas percibidas como abrumadoras, afectando el rendimiento y el bienestar de los estudiantes. Su impacto se ha vuelto relevante en estudiantes universitarios, especialmente en períodos de examen, donde niveles altos de ansiedad y estrés afectan la motivación y el rendimiento. La percepción del estrés varía según factores individuales como personalidad y autoestima. La revisión se basó en la selección de estudios publicados entre 2013 y 2024 en Scielo, PubMed y Scopus. Se incluyeron estudios en inglés y español que emplearon pruebas de estrés percibido, excluyendo estudios anteriores a 2013 o en otros idiomas. Los estudios indican que el uso de pruebas de estrés percibido permite identificar niveles de estrés y promover estrategias de afrontamiento. Se evidenció que el estrés académico persistente está relacionado con problemas de salud mental y bajo rendimiento académico, siendo particularmente alto en entornos de educación superior. La implementación de pruebas de estrés y estrategias de afrontamiento, como la reevaluación del estrés y la resiliencia, es fundamental para mejorar el bienestar académico. La comprensión del estrés y estrés facilita la creación de programas que reduzcan el estrés negativo y fomenten la adaptación en estudiantes universitarios. Esta revisión fue registrada en PROSPERO, con el número de identificación CRD42023486926.

**Palabras clave:** Estrés académico, Rendimiento académico, Estrategias de afrontamiento, Estrés percibido, Estudiantes universitarios

■ **Abstract.** The concept of stress has evolved significantly since the 1930s, when Selye identified similar physiological responses across various diseases. In the educational field, academic stress is a negative response to demands perceived as overwhelming, affecting students' performance and well-being. Its impact has become particularly relevant among university students, especially during exam periods, where high levels of anxiety and distress affect motivation and performance. Stress perception varies according to individual factors such as personality and self-esteem. The review was based on the selection of studies published between 2013 and 2024 in Scielo, PubMed, and Scopus. Studies in English and Spanish that utilized perceived stress tests were included, excluding those published before 2013 or in other languages. The studies indicate that the use of perceived stress tests enables the identification of stress levels and the promotion of coping strategies. Persistent academic stress was shown to be associated with mental health issues and poor academic performance, particularly in higher education settings. Implementing stress tests and coping strategies, such as stress reevaluation and resilience, is essential to improve academic well-being. Understanding eustress and distress facilitates the creation of programs that reduce negative stress and promote adaptation among university students. This review was registered in PROSPERO, with the identification number CRD42023486926.

**Keywords:** Academic stress, Academic performance, Coping strategies, Perceived stress, University students.

**Resumo.** O conceito de estresse evoluiu significativamente desde a década de 1930, quando Selye identificou respostas fisiológicas semelhantes em diversas doenças. No campo educacional, o estresse acadêmico é uma resposta negativa a demandas percebidas como esmagadoras, afetando o desempenho e o bem-estar dos estudantes. Seu impacto tornou-se particularmente relevante entre estudantes universitários, especialmente durante os períodos de exame, quando altos níveis de ansiedade e angústia afetam a motivação e o desempenho. A percepção do estresse varia de acordo com fatores individuais, como personalidade e autoestima. A revisão foi baseada na seleção de estudos publicados entre 2013 e 2024 no Scielo, PubMed e Scopus. Foram incluídos estudos em inglês e espanhol que utilizaram testes de estresse percebido, excluindo aqueles publicados antes de 2013 ou em outros idiomas. Os estudos indicam que o uso de testes de estresse percebido permite identificar níveis de estresse e promover estratégias de enfrentamento. Foi evidenciado que o estresse acadêmico persistente está relacionado a problemas de saúde mental e baixo desempenho acadêmico, sendo particularmente alto em ambientes de ensino superior. A implementação de testes de estresse e estratégias de enfrentamento, como a reavaliação do estresse e a resiliência, é fundamental para melhorar o bem-estar acadêmico. A compreensão do eustresse e do estresse facilita a criação de programas que reduzam o estresse negativo e promovam a adaptação entre estudantes universitários. Esta revisão foi registrada no PROSPERO, com o número de identificação CRD42023486926.

**Palavras-chave:** Estresse acadêmico, Desempenho acadêmico, Estratégias de enfrentamento, Estresse percebido, Estudantes universitários

## INTRODUCCIÓN

El concepto de estrés ha evolucionado desde sus inicios en la década de 1930, cuando Hans Selye identificó respuestas fisiológicas comunes a diversas enfermedades, llamándolo "estrés" (1). A medida que el término se popularizó, se reconoció que el estrés académico emergía de la percepción de demandas educativas abrumadoras (2,3). Estudios en el siglo XXI han mostrado que los niveles de estrés son especialmente altos en estudiantes universitarios, lo que ha impulsado la necesidad de herramientas de evaluación para identificar y gestionar este fenómeno (4).

El estrés es una experiencia humana común, manifestándose a través de reacciones físicas, emocionales, conductuales y cognitivas. Aunque todos pueden enfrentarlo, el burnout se presenta principalmente en aquellos individuos que tienen altas expectativas y motivaciones en su trabajo, como es el caso de enfermeras y paramédicos (5). Este fenómeno, también conocido como síndrome de desgaste profesional, va más allá del estrés ordinario, implicando un agotamiento emocional persistente, despersonalización hacia los demás y una disminución en la sensación de logro personal (6,7). En contextos laborales altamente demandantes, como el de la salud, donde las jornadas son extensas y las situaciones

son emocionalmente intensas, el burnout puede convertirse en un problema crónico, afectando tanto la salud física y mental de los profesionales como la calidad de atención que ofrecen (8). El estrés académico es la respuesta negativa a demandas educativas abrumadoras, manifestándose en síntomas físicos y emocionales como ansiedad y bajo rendimiento (9). Para evaluar este fenómeno, se utilizan pruebas de estrés percibido que ayudan a identificar niveles de estrés y proponen estrategias de afrontamiento (4). Mientras que el eustrés puede motivar y facilitar el aprendizaje, el distrés, en cambio, tiene efectos adversos sobre la salud mental y el rendimiento del estudiante (10). En situaciones de examen, la mayoría de los estudiantes reporta altos niveles de estrés, provocados por la necesidad de emplear recursos cognitivos y la presión del tiempo. En estos contextos, se debe cambiar la forma en que se percibe el estrés; la reevaluación del mismo puede llevar a un mejor rendimiento, ya que se argumenta que una activación elevada puede ser más beneficiosa que la calma, aunque el estrés prolongado puede resultar en depresión y un rendimiento académico deficiente (11). Además, se ha convertido en un tema relevante, considerando la creciente presión que enfrentan los estudiantes en sus entornos de aprendizaje. Según Rehman et al. (12) este fenómeno se manifiesta cuando los estudiantes perciben las demandas

académicas como abrumadoras, lo que puede resultar en síntomas físicos y emocionales, como ansiedad, fatiga y un bajo rendimiento escolar. Esta percepción de estrés no es un fenómeno aislado; se encuentra mediada por diversos factores individuales, como la personalidad y la autoestima, que determinan cómo cada estudiante responde a situaciones de alta presión. Asimismo, la resiliencia se describe como la capacidad de adaptarse a situaciones adversas y significativas de estrés (13). Aunque un nivel bajo o moderado de estrés puede impulsar la motivación, el estrés elevado puede impactar negativamente en la concentración y la toma de decisiones. Se deben implementar estrategias educativas que fomenten la resiliencia en los estudiantes de enfermería para ayudarles a manejar el estrés y promover su bienestar (14).

La relación entre estrés y rendimiento académico ha sido ampliamente investigada. Las investigaciones han demostrado que el estrés académico puede llevar a una serie de consecuencias negativas, incluyendo la deserción escolar y la disminución del interés profesional. MacCann et al. (15) destacan que la transición a la educación superior es particularmente estresante, ya que implica cambios significativos en la forma de abordar el aprendizaje y la vida personal, lo que puede desencadenar una variedad de experiencias negativas, desde la inquietud hasta el agotamiento emocional. Además, se ha observado que los estudiantes que experimentan altos niveles de ansiedad tienden a tener menor satisfacción con la vida, lo que a su vez puede afectar su rendimiento académico. La presión para obtener buenas calificaciones se vuelve más intensa a medida que se acerca la graduación, lo que puede incrementar el estrés y la ansiedad entre los estudiantes (16).

Ante esta problemática, se han desarrollado herramientas para medir el estrés percibido en estudiantes. Las pruebas de estrés percibido son instrumentos que permiten evaluar cómo los estudiantes perciben y responden al estrés en sus contextos académicos. Estas pruebas no solo facilitan la identificación de niveles de estrés, sino que también ayudan a implementar estrategias de afrontamiento más efectivas Graves

et al. (4) y Silva-Ramos et al. (17) mencionan que el uso de tales herramientas puede restaurar el equilibrio emocional y físico de los estudiantes, permitiéndoles abordar sus desafíos académicos de manera más efectiva. Además, el estrés percibido se ha asociado con comportamientos de riesgo en el entorno laboral, lo cual puede mermar el rendimiento profesional (18).

A pesar de la existencia de herramientas de evaluación, el estrés académico sigue siendo un problema crítico que afecta a un gran número de estudiantes. (19) indican que la persistencia de las reacciones de estrés puede agotar las reservas individuales y traducirse en problemas de salud mental, lo que resalta la necesidad de abordar este fenómeno de manera integral. Además, sugiere que los niveles de estrés académico son especialmente elevados en la educación superior debido a las exigencias académicas crecientes, lo que hace necesario un enfoque sistemático para manejar y mitigar estos efectos.

Por otro lado, se debe distinguir entre los tipos de estrés que enfrentan los estudiantes. El eustrés, considerado un estrés positivo, puede facilitar el aprendizaje y la motivación, mientras que el distrés, que es negativo, puede resultar en efectos perjudiciales sobre la salud mental y el rendimiento académico (20). La comprensión de esta dualidad permitirá desarrollar estrategias que no solo aborden el estrés negativo, sino que también fomenten la resiliencia y la capacidad de adaptación de los estudiantes.

Dada la creciente preocupación por el estrés académico entre los estudiantes, se requiere no solo identificar sus causas, sino también implementar pruebas de estrés percibido como herramientas eficaces para su manejo. Esta revisión tiene como objetivo evaluar la efectividad de estas pruebas en la identificación de niveles de estrés y en la implementación de estrategias de afrontamiento adaptativas. Al considerar las diferencias individuales en la percepción del estrés, se busca proporcionar un enfoque integral que mejore el bienestar emocional y académico de los estudiantes, facilitando su desarrollo en entornos educativos cada vez más exigentes.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Este estudio adoptó un enfoque cualitativo no experimental centrado en el uso de pruebas de estrés percibido en contextos académicos. La metodología se basó en una revisión cuidadosa de la literatura, priorizando investigaciones que analizan la relación entre el estrés académico y las pruebas de estrés percibido, así como su aplicación en diferentes contextos educativos y su impacto en el bienestar emocional de los estudiantes.

### Protocolo de Búsqueda

La recolección de datos y selección de artículos se realizó mediante una búsqueda sistemática en tres bases de datos académicas: Scielo, PubMed y Scopus. La búsqueda se llevó a cabo el 26 de enero de 2024, asegurando la actualidad y relevancia de los estudios revisados. Se utilizaron palabras clave como "estrés académico", "escolaridad" y "escala de estrés percibido", combinadas con operadores booleanos para refinar los resultados y asegurar la inclusión de estudios que abordaran tanto aspectos técnicos como emocionales del estrés académico.

### Criterios de Inclusión

Los criterios de inclusión establecidos fueron: (i) estudios publicados entre 2013 y 2024, asegurando la relevancia y actualidad de las investigaciones sobre estrés académico; (ii) artículos escritos en español e inglés; (iii) artículos de investigación originales y revisiones sistemáticas publicadas en revistas académicas revisadas por pares; y (iv) estudios que aborden específicamente el uso de pruebas de estrés percibido en la identificación y manejo del estrés académico en estudiantes.

### Criterios de Exclusión

Se excluyeron los siguientes tipos de estudios: (i) documentos no revisados por pares, como informes técnicos, tesis y capítulos de libros, que podrían no cumplir con los estándares de rigor científico; y (ii) estudios que no aborden específicamente el uso de pruebas de estrés percibido o que se centrarán en aspectos no relevantes para la identificación y manejo del estrés académico en estudiantes.

### Extracción de Datos

La extracción de datos se realizó siguiendo un protocolo predefinido para garantizar la coherencia y minimizar el sesgo en el análisis. Dos revisores independientes (M.C. y K.G.) examinaron los estudios seleccionados, registrando información relevante como el nombre del autor, el año de publicación y el diseño del estudio. Se documentaron detalles específicos sobre las pruebas de estrés percibido, su aplicación en el manejo del estrés académico y los hallazgos clave, así como las implicaciones en el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes.

### Análisis del Riesgo de Sesgo

Se consideró un posible sesgo debido a la variedad de contextos educativos en los estudios revisados, lo que podría influir en la generalización de los resultados. Además, la falta de estudios que utilicen enfoques directos en poblaciones específicas puede limitar la aplicabilidad de los hallazgos. Sin embargo, este enfoque busca aportar una visión comprensiva y actualizada sobre el uso de pruebas de estrés percibido en la identificación y manejo del estrés académico.

## RESULTADOS

En la búsqueda inicial de la literatura científica, se identificaron un total de 1207 títulos relevantes. Tras eliminar los artículos duplicados, se procedió con la revisión de 805 resúmenes. Se realizó un primer filtro con respecto al tipo de documento y se excluyeron 297 registros, obteniendo un total de 508 artículos para la revisión de texto completo. A partir de los criterios de inclusión, ocho artículos fueron seleccionados para su inclusión en la revisión final. El proceso de selección de los estudios fue riguroso y se llevó a cabo siguiendo las directrices de la metodología PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) [21].

La [Figura 1](#) ilustra el diagrama de flujo del estudio, resumiendo cada etapa del proceso de selección.

En la [Tabla 1](#) se presentan los detalles de los estudios incluidos.

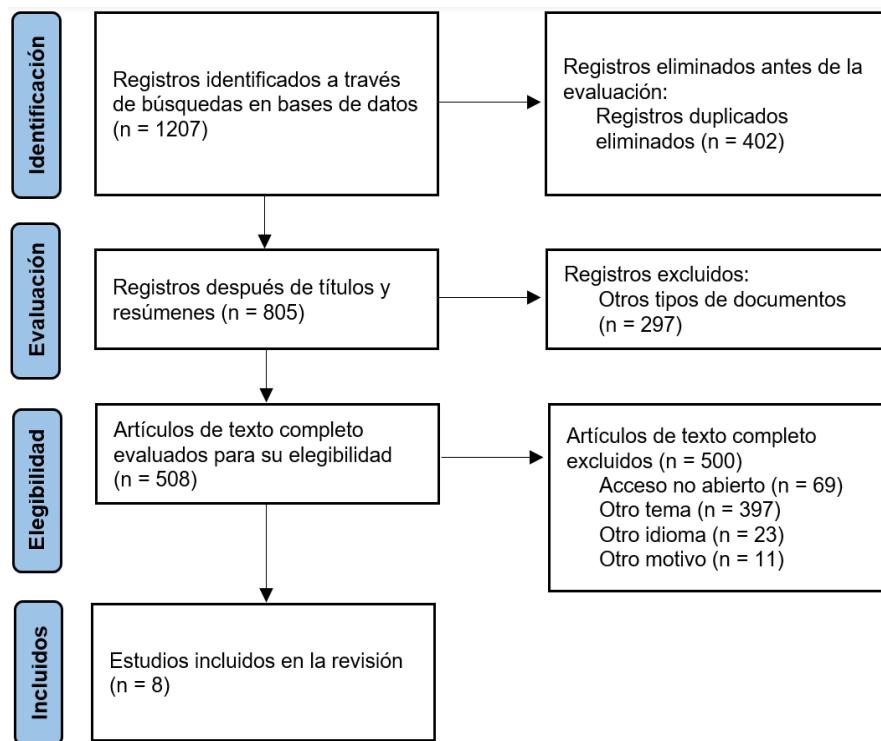


Figura 1. Diagrama de selección de los estudios incluidos en la revisión.

**TABLA 1. CARACTERÍSTICAS DE ESTUDIOS INCLUIDOS EN LA REVISIÓN.**

Referencia	Instrumento de evaluación	Población (número de estudiantes, edad, sexo)	Principales hallazgos	Estrategias de manejo
Jamieson et al., 2016 (22)	Abbreviated Math Anxiety Scale.	93 estudiantes. 64 estudiantes afroamericanos y 29 estudiantes caucásicos.	La intervención sobre el estrés no solo mejoró el rendimiento académico a corto y largo plazo, sino que también aumentó las percepciones de recursos de afrontamiento y redujo la ansiedad de evaluación.	Reevaluación del estrés, intervención psicológica breve.
Rathakrishnan et al., 2022 (18)	Perception of Academic Stress Scale (PAS) de Bedewy.	400 estudiantes en Sabah, Malasia. 19 y 24 años (163 hombres, 237 mujeres).	El 70% de los estudiantes reportó altos niveles de estrés académico, y la mayoría se sentía ligeramente satisfecha con su vida.	Métodos de manejo del estrés a los estudiantes.
Ali et al., 2021 (23)	PSS-10 (Escala de Estrés Percibido).	379 estudiantes. Solo mujeres.	La subescala de angustia tiene una mayor correlación con la depresión y una menor correlación con la satisfacción con la vida.	Talleres y sesiones educativas.
Tsegaye et al., 2022 (24)	PSS-10 (Perceived Stress Scale)	758 estudiantes universitarios. 663 (87.4%) eran hombres.	PSS-10 en su versión amhárico es un instrumento confiable y válido para medir el estrés percibido entre estudiantes universitarios.	No menciona.

Kindel and Rafoth, 2020 (25)	Escala de Estrés Percibido (PSS), Escala de Mindfulness, cuestionarios estandarizados como STAI y Mini-COPÉ.	1270 trabajadores de entre 18 y 25 años.	Disminución significativa en los niveles de estrés percibido tras la intervención de mindfulness. Los estudiantes reportaron mejoras en la calidad del sueño, reducción de la ansiedad y aumento de la compasión.	Implementación de un currículo de mindfulness para enseñar técnicas de manejo del estrés.
Soliman, 2014 (26)	Cuestionario administrado en inglés con 22 preguntas sobre factores de estrés y 17 sobre estrategias de afrontamiento.	316 estudiantes de medicina de primer año (188 hombres y 131 mujeres).	Los exámenes son una fuente importante de estrés, aunque necesarios para evaluar el desempeño de los estudiantes.	Apoyo institucional como el Consejo Estudiantil y las oficinas de Derechos Estudiantiles.
Graves et al., 2021 (27)	Escala de Estrés Percibido (PSS): Para medir los niveles de estrés. Brief COPE: Para evaluar las estrategias de afrontamiento.	No se especifica, pero la mayoría de la muestra eran mujeres.	Las mujeres reportaron niveles de estrés total más altos y más casos de estrés moderado en comparación con los hombres.	Auto distraerse, apoyo emocional apoyo instrumental desahogo.
Choi et al., 2020 (28)	Escala de Estrés Percibido (PSS-10). cuestionario sobre actividad física y hábitos alimentarios	53% hombres (5170) y 47% mujeres (4555).	Las mujeres, personas con bajo nivel socioeconómico, solteras y aquellas con una autopercepción negativa de salud (SRH) reportaron niveles más altos de estrés percibido. En hombres, el tabaquismo se asocia con mayores probabilidades de estrés.	Ejercicio regular para reducir el estrés y mejorar el bienestar físico. Alimentación saludable. Intervenciones psicológicas.

## DISCUSIÓN

Los estudios revisados demuestran que el estrés académico es un fenómeno prevalente entre los estudiantes universitarios, con efectos significativos en su bienestar emocional y físico. El estudio de (29) destaca que el 38.4% de los estudiantes universitarios reportan altos niveles de estrés, especialmente mujeres de pregrado. Estos resultados coinciden con otros estudios que han identificado factores como la carga académica, la insatisfacción con las calificaciones y el descontento con los programas académicos como los principales factores de estrés. Este estrés, si no es gestionado adecuadamente, puede llevar a problemas más serios, como ansiedad, fatiga,

trastornos del sueño y pérdida de apetito (30). La relación entre el estrés y la percepción de la vida académica está presente en la discusión relacionada con el bienestar estudiantil. Rathakrishnan et al. (31) señala que el 70% de los estudiantes de la Universidad de Sabah experimentan altos niveles de estrés académico, sin encontrar diferencias significativas entre géneros. Sin embargo, la satisfacción con la vida de estos estudiantes se mantiene en niveles moderados, lo que muestra la capacidad de los estudiantes para lidiar con el estrés hasta cierto punto, siempre que se utilicen estrategias de afrontamiento adecuadas. El uso de pruebas como la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) de Cohen ha sido ampliamente validado en diferentes contextos educativos y

culturales. En el estudio de Ali et al. (23), la versión árabe de la PSS-10 se muestra efectiva para evaluar el estrés percibido en estudiantes universitarios, destacando la importancia de distinguir entre afrontamiento y distrés. Estas subescalas permiten no solo identificar los niveles de estrés, sino también diseñar intervenciones específicas para mitigar los efectos del distrés, que es el más perjudicial.

Además, Tsegaye et al. (24) señala que la PSS-10 ha sido traducida a más de 20 idiomas, lo que abre posibilidades para estudios comparativos interculturales. El estudio realizado en Etiopía confirma que esta versión tiene un ajuste estadístico sólido, lo que refuerza su utilidad como una herramienta confiable para medir el estrés académico en diversas poblaciones estudiantiles. Esto valida la importancia de utilizar pruebas estandarizadas para obtener diagnósticos precisos y comparables en distintos contextos. Por otro lado, investigaciones adicionales han analizado cómo la actividad física, la atención plena y el bienestar espiritual pueden contribuir significativamente a la reducción del estrés académico (32,33).

### **Intervenciones Psicosociales y Manejo del Estrés**

Los estudios también exploran diferentes tipos de intervenciones para manejar el estrés académico (34,35). Jamieson et al. (22) realizó una intervención basada en la reevaluación del estrés, logrando que los estudiantes sometidos a esta intervención mejoraran su rendimiento académico. La reevaluación cognitiva del estrés permite a los estudiantes interpretar la activación fisiológica no como una amenaza, sino como un impulso para mejorar el rendimiento. Esta intervención demuestra la importancia de proporcionar a los estudiantes herramientas que les permitan cambiar su percepción del estrés, contribuyendo así a un mejor desempeño académico y menor ansiedad en situaciones de examen (36).

Otro enfoque interesante es la intervención basada en la atención plena (*mindfulness* en inglés), como lo demuestra el estudio de Kindel y Rafoth (25) en estudiantes de fisioterapia. Los resultados muestran que la enseñanza de técnicas

de atención plena redujo significativamente los niveles de estrés percibido, lo que sugiere que este tipo de intervenciones pueden ser efectivas para mejorar la salud mental y el bienestar académico de los estudiantes.

### **Factores Demográficos y su Relación con el Estrés**

Los factores sociodemográficos, como el género y el nivel socioeconómico, juegan un papel importante en la percepción del estrés académico. Cortes et al. (16) identifican que las mujeres, las personas de bajo nivel socioeconómico y aquellas con una autopercepción negativa de su salud tienden a experimentar mayores niveles de estrés. En particular, las mujeres que presentan obesidad muestran una mayor predisposición al estrés, lo que muestra la necesidad de adaptar las intervenciones de salud mental a las características específicas de cada grupo (37).

Asimismo, en el contexto laboral, el estudio de Grochowska et al. (38) sobre el estrés en enfermeras y paramédicos destaca que la insatisfacción salarial y las condiciones laborales desfavorables contribuyen al agotamiento y burnout. Estos hallazgos son relevantes para comprender cómo el estrés percibido afecta no solo el rendimiento académico, sino también el futuro profesional de los estudiantes, quienes pueden enfrentar condiciones similares en su vida laboral (39).

### **Implicaciones para la Implementación de Estrategias de Afrontamiento**

Los hallazgos de los estudios revisados resaltan la importancia de fomentar sistemas de apoyo institucional y el acceso a recursos de salud mental en las universidades. Aunque muchos estudiantes prefieren buscar apoyo social de amigos, como indica el estudio de Nasath y llankoon (29), se deben fortalecer los recursos formales, como el apoyo de profesores y consejeros. El escaso uso de recursos sugiere que se debe trabajar en la confianza hacia los sistemas institucionales y en la accesibilidad de estos. El estudio de Rathakrish et al. (31) también sugiere que mejorar la autopercepción académica de los estudiantes puede ser una estrategia efectiva

para reducir el estrés académico. Al enfocarse en mejorar la confianza en sus capacidades, los estudiantes pueden incrementar su satisfacción con la vida y su resiliencia frente al estrés académico (40).

Los estudios revisados destacan que, además de estas herramientas, se pueden implementar intervenciones psicosociales como la reevaluación del estrés y el mindfulness, para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés de manera efectiva. Adaptar estas intervenciones a las diferencias demográficas y fomentar el uso de recursos institucionales serán pasos importantes para mejorar el bienestar académico y emocional de los estudiantes en un entorno educativo cada vez más exigente.

### **Otras Perspectivas sobre el Estrés**

Este trabajo se enfoca en el estrés académico en estudiantes y en la utilidad de las pruebas de estrés percibido. Sin embargo, es importante reconocer que el estrés es un fenómeno amplio y multifacético que afecta a diversas poblaciones. Diversos estudios han abordado este fenómeno desde distintos enfoques, lo que permite una visión más amplia de su impacto. Por ejemplo, el estudio de Lee (32) utiliza un marco cuantitativo para analizar la relación entre el estrés académico y la satisfacción con la vida, destacando que el “estrés por rendimiento” tiene una relación negativa con la satisfacción vital. De manera complementaria, Seo et al. (41) investigan el uso de la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) en estudiantes de Zayed University, encontrando correlaciones entre el estrés percibido, la depresión y la satisfacción con la vida.

En un contexto geográfico diferente, los resultados de Soliman (42) sobre estudiantes de Europa del Este revelan altos niveles de estrés y ansiedad, especialmente entre aquellos que contrajeron COVID-19. Este estudio también destaca diferencias de género y estrategias de afrontamiento, subrayando la necesidad de implementar políticas educativas que promuevan el bienestar mental de los estudiantes universitarios. A su vez, Babar et al. (43) abordan los correlatos de género en el

estrés percibido, enfatizando la importancia de estas diferencias en la elección de mecanismos de afrontamiento.

Otros estudios han explorado la relación entre el estrés y los hábitos alimentarios. Choi (28) analiza cómo los niveles elevados de estrés en estudiantes universitarios se asocian con un mayor consumo de alimentos no saludables y la falta de actividad física regular, observando también que el año académico y el lugar de residencia influyen en dichos hábitos. Por otro lado, Hernández-García et al. (44) examinan el estrés en estudiantes de ciencias médicas en Cuba durante la pandemia de COVID-19, revelando que aquellos en contacto prolongado con pacientes mostraban mayor agotamiento emocional y presentaban síntomas físicos, como migrañas y trastornos del sueño. Aunque estos estudios no están directamente alineados con el tema central de este artículo que es el estrés académico en estudiantes, ofrecen valiosas perspectivas sobre el impacto del estrés en diferentes sectores de la sociedad, contribuyendo a una comprensión más holística de este fenómeno.

## **CONCLUSIONES**

La revisión de la literatura sobre el uso de pruebas de estrés percibido para identificar y manejar el estrés académico en estudiantes revela que el estrés es un fenómeno prevalente que afecta significativamente su bienestar emocional y físico. Las pruebas estandarizadas, como la PSS-10, son herramientas efectivas para medir el estrés y facilitar intervenciones adecuadas. Estrategias psicosociales, como la reevaluación cognitiva y el mindfulness, han demostrado mejorar la percepción del estrés y el rendimiento académico. Además, hay que fortalecer los sistemas de apoyo institucional y los recursos de salud mental en las universidades para fomentar la búsqueda de ayuda. En conjunto, estos elementos son esenciales para abordar el estrés académico de manera integral y mejorar el bienestar estudiantil en un entorno educativo desafiante.

### Contribución de los Autores

Conceptualización, A.L.V.N.; metodología, A.L.V.N.; compilación de datos, K.D.G.J. y M.A.C.C.; validación, A.L.V.N.; análisis formal, A.L.V.N.; investigación, K.D.G.J. y M.A.C.C.; recursos, A.L.V.N.; gestión de datos, A.L.V.N.; redacción del borrador inicial, K.D.G.J. y M.A.C.C.; redacción, revisión y edición, A.L.V.N.; visualización, A.L.V.N.; supervisión, A.L.V.N.; administración del proyecto, A.L.V.N. Todos los autores revisaron y aprobaron la versión final del manuscrito.

### Declaración de la Junta de Revisión Institucional

No aplica, ya que este estudio es una revisión sistemática y no involucra experimentación directa con humanos o animales.

### Declaración de Consentimiento Informado

No aplica, ya que este estudio es una revisión sistemática basada en literatura previamente publicada.

### Declaración de Disponibilidad de Datos

Todos los datos utilizados en este estudio provienen de fuentes secundarias disponibles públicamente, las cuales están citadas en el manuscrito.

### Agradecimientos

Ninguno.

### Conflicto de Intereses

No se declaran conflictos de intereses.

### Financiamiento

Este estudio no recibió financiamiento externo.

### Datos de los Autores

1. Ana Lorena Valencia Naranjo. Carrera de Medicina, Facultad de Ciencias de la Salud y Bienestar Humano, Universidad Tecnológica Indoamérica, Ambato, Ecuador.
2. Katerin Doménica Gonzalez Jácome. Carrera de Medicina, Facultad de Ciencias de la Salud y Bienestar Humano, Universidad Tecnológica Indoamérica, Ambato, Ecuador.
3. Micaela Alison Corchero Coloma. Carrera de Medicina, Facultad de Ciencias de la Salud y Bienestar Humano, Universidad Tecnológica Indoamérica, Ambato, Ecuador.

### Referencias

1. Berrío García N, Mazo Zea R. Estrés Académico. Rev Psicol Univ Antioquia 2011;3(2):65–82.
2. Monserrat-Hernández M, Checa-Olmos JC, Arjona-Garrido Á, et al. Academic Stress in University Students: The Role of Physical Exercise and Nutrition. Healthcare 2023;11(17):2401; doi: [10.3390/healthcare11172401](https://doi.org/10.3390/healthcare11172401).
3. Fulambarkar N, Seo B, Testerman A, et al. Review: Meta-analysis on mindfulness-based interventions for adolescents' stress, depression, and anxiety in school settings: a cautionary tale. Child Adolesc Ment Health 2023;28(2):307–317; doi: [10.1111/camh.12572](https://doi.org/10.1111/camh.12572).
4. Graves BS, Hall ME, Dias-Karch C, et al. Gender differences in perceived stress and coping among college students. PloS One 2021;16(8):e0255634; doi: [10.1371/journal.pone.0255634](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634).
5. Mirzaei A, Mozaffari N, Habibi Soola A. Occupational stress and its relationship with spiritual coping among emergency department nurses and emergency medical services staff. Int Emerg Nurs 2022;62:101170; doi: [10.1016/j.ienj.2022.101170](https://doi.org/10.1016/j.ienj.2022.101170).
6. Ozoemena EL, Agbaje OS, Ogundu L, et al. Psychological distress, burnout, and coping strategies among Nigerian primary school teachers: a school-based cross-sectional study. BMC Public Health 2021;21(1):2327; doi: [10.1186/s12889-021-12397-x](https://doi.org/10.1186/s12889-021-12397-x).
7. Buele J, Leones N, Escudero-Villa P. Mental Health at Risk: A Study of Burnout Syndrome in a Textile Company. In: Management, Tourism and Smart Technologies. (Montenegro C, Rocha Á, Cueva Lovelle JM, eds) Springer Nature Switzerland: Cham; 2024; pp. 243–251; doi: [10.1007/978-3-031-44131-8\\_25](https://doi.org/10.1007/978-3-031-44131-8_25).
8. Maresca G, Corallo F, Catanese G, et al. Coping Strategies of Healthcare Professionals with Burnout Syndrome: A Systematic Review. Medicina (Mex) 2022;58(2):327; doi: [10.3390/medicina58020327](https://doi.org/10.3390/medicina58020327).
9. Anaman-Torgbor JA, Tarkang E, Adedia D, et al. Academic-Related Stress Among Ghanaian Nursing Students. Florence Nightingale J Nurs 2021;29(3):263–270; doi: [10.5152/FNJP.2021.21030](https://doi.org/10.5152/FNJP.2021.21030).
10. Yazıcı-Kabadayı S. Relationships between mental toughness, eustress-distress, and mindfulness in adolescents: A network analysis and mediator model testing. Stress Health 2024;40(5):e3480; doi: [10.1002/smj.3480](https://doi.org/10.1002/smj.3480).
11. Riepenhausen A, Wackerhagen C, Reppmann ZC, et al. Positive Cognitive Reappraisal in Stress Resilience, Mental Health, and Well-Being: A Comprehensive Systematic Review. Emot Rev 2022;14(4):310–331; doi: [10.1177/17540739221114642](https://doi.org/10.1177/17540739221114642).
12. Rehman R, Tariq S, Tariq S. Emotional intelligence and academic performance of students. JPMA J Pak Med

- Assoc 2021;71(12):2777–2781; doi: [10.47391/JPMA.1779](https://doi.org/10.47391/JPMA.1779).
13. Li Z-S, Hasson F. Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: A systematic review. *Nurse Educ Today* 2020;90:104440; doi: [10.1016/j.nedt.2020.104440](https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104440).
  14. Hamadeh Kerbage S, Garvey L, Willetts G, et al. Undergraduate nursing students' resilience, challenges, and supports during corona virus pandemic. *Int J Ment Health Nurs* 2021;30(S1):1407–1416; doi: [10.1111/inm.12896](https://doi.org/10.1111/inm.12896).
  15. MacCann C, Jiang Y, Brown LER, et al. Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychol Bull* 2020;146(2):150–186; doi: [10.1037/bul0000219](https://doi.org/10.1037/bul0000219).
  16. Cortes ML, Louzado JA, Oliveira MG, et al. Association between perceived stress and health-risk behaviours in workers. *Psychol Health Med* 2022;27(4):746–760; doi: [10.1080/13548506.2020.1859567](https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1859567).
  17. Silva-Ramos MF, López-Cocotle JJ, Meza-Zamora MEC. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investig Cienc Univ Autónoma Aguascalientes* 2020;(79):75–83; doi: [10.33064/ijcuua2020792960](https://doi.org/10.33064/ijcuua2020792960).
  18. Rathakrishnan B, Singh SSB, Yahaya A, et al. Academic stress and life satisfaction as social sustainability among university students. *Int J Eval Res Educ IJERE* 2022;11(4):1778–1786; doi: [10.11591/ijere.v11i4.22682](https://doi.org/10.11591/ijere.v11i4.22682).
  19. Mahmoud JSR, Staten R, Hall LA, et al. The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues Ment Health Nurs* 2012;33(3):149–156; doi: [10.3109/01612840.2011.632708](https://doi.org/10.3109/01612840.2011.632708).
  20. Regehr C, Glancy D, Pitts A. Interventions to reduce stress in university students: a review and meta-analysis. *J Affect Disord* 2013;148(1):1–11; doi: [10.1016/j.jad.2012.11.026](https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026).
  21. Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, et al. Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *Ann Intern Med* 2009;151(4):264–269; doi: [10.7326/0003-4819-151-4-200908180-00135](https://doi.org/10.7326/0003-4819-151-4-200908180-00135).
  22. Jamieson JP, Peters BJ, Greenwood EJ, et al. Reappraising Stress Arousal Improves Performance and Reduces Evaluation Anxiety in Classroom Exam Situations. *Soc Psychol Personal Sci* 2016;7(6):579–587; doi: [10.1177/1948550616644656](https://doi.org/10.1177/1948550616644656).
  23. Ali AM, Hendawy AO, Ahmad O, et al. The Arabic Version of the Cohen Perceived Stress Scale: Factorial Validity and Measurement Invariance. *Brain Sci* 2021;11(4):419; doi: [10.3390/brainsci11040419](https://doi.org/10.3390/brainsci11040419).
  24. Tsegaye BS, Andejiorgish AK, Amhare AF, et al. Construct validity and reliability Amharic version of perceived stress scale (PSS-10) among Defense University students. *BMC Psychiatry* 2022;22(1):691; doi: [10.1186/s12888-022-04345-9](https://doi.org/10.1186/s12888-022-04345-9).
  25. Kindel HR, Rafoth MA. The Effects of Teaching Mindfulness on Stress in Physical Therapy Students – A Randomized Controlled Trial. *Health Prof Educ* 2020;6(2):142–152; doi: [10.1016/j.hpe.2019.04.002](https://doi.org/10.1016/j.hpe.2019.04.002).
  26. Soliman M. Perception of stress and coping strategies by medical students at King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia. *J Taibah Univ Med Sci* 2014;9(1):30–35; doi: [10.1016/j.jtumed.2013.09.006](https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2013.09.006).
  27. Graves BS, Hall ME, Dias-Karch C, et al. Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLoS One* 2021;16(8):e0255634; doi: [10.1371/journal.pone.0255634](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634).
  28. Choi J. Impact of Stress Levels on Eating Behaviors among College Students. *Nutrients* 2020;12(5):1241; doi: [10.3390/nu12051241](https://doi.org/10.3390/nu12051241).
  29. Nasath S, Ilankoon P. Stress and resilience and associated factors among nursing undergraduates in the early stages of the COVID-19 pandemic. *Int J Public Health Sci IJPHS* 2022;11:836; doi: [10.11591/ijphs.v11i3.21698](https://doi.org/10.11591/ijphs.v11i3.21698).
  30. Alhamed AA. The link among academic stress, sleep disturbances, depressive symptoms, academic performance, and the moderating role of resourcefulness in health professions students during COVID-19 pandemic. *J Prof Nurs* 2023;46:83–91; doi: [10.1016/j.profnurs.2023.02.010](https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2023.02.010).
  31. Rathakrishnan B, Singh SSB, Yahaya A, et al. Academic stress and life satisfaction as social sustainability among university students. *Int J Eval Res Educ IJERE* 2022;11(4):1778–1786; doi: [10.11591/ijere.v11i4.22682](https://doi.org/10.11591/ijere.v11i4.22682).
  32. Lee Y. The Relationship of Spiritual Well-Being and Involvement with Depression and Perceived Stress in Korean Nursing Students. *Glob J Health Sci* 2014;6(4):169–176; doi: [10.5539/gjhs.v6n4p169](https://doi.org/10.5539/gjhs.v6n4p169).
  33. Lopez-Walle JM, Tristan J, Tomas I, et al. Estres percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. *Cuad Psicol Deporte* 2020;20(2):265–275; doi: [10.6018/cpd.358601](https://doi.org/10.6018/cpd.358601).
  34. Benjet C. Stress management interventions for college students in the context of the COVID-19 pandemic. *Clin Psychol Sci Pract* 2020;n/a(n/a):e12353; doi: [10.1111/cpsp.12353](https://doi.org/10.1111/cpsp.12353).
  35. Córdova Olivera P, Gasser Gordillo P, Naranjo Mejía H, et al. Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Educ* 2023;10(2):2232686; doi: [10.1080/2331186X.2023.2232686](https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686).
  36. Tripón C, Gonça I, Bulgac A. Nurturing Minds and

- Sustainability: An Exploration of Educational Interactions and Their Impact on Student Well-Being and Assessment in a Sustainable University. *Sustainability* 2023;15(12):9349; doi: [10.3390/su15129349](https://doi.org/10.3390/su15129349).
37. Bremner JD, Moazzami K, Wittbrodt MT, et al. Diet, Stress and Mental Health. *Nutrients* 2020;12(8):2428; doi: [10.3390/nu12082428](https://doi.org/10.3390/nu12082428).
38. Grochowska A, Gawron A, Bodys-Cupak I. Stress-Inducing Factors vs. the Risk of Occupational Burnout in the Work of Nurses and Paramedics. *Int J Environ Res Public Health* 2022;19(9):5539; doi: [10.3390/ijerph19095539](https://doi.org/10.3390/ijerph19095539).
39. Shen P, Slater PF. Occupational Stress, Coping Strategies, Health, and Well-Being among University Academic Staff--An Integrative Review. *Int Educ Stud* 2021;14(12):99–124; doi: [10.5539/ies.v14n12p99](https://doi.org/10.5539/ies.v14n12p99).
40. Choi S, Yoo I, Kim D, et al. The moderating effect of resilience on the relationship between academic stress and school adjustment in Korean students. *Front Psychol* 2023;13; doi: [10.3389/fpsyg.2022.941129](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.941129).
41. Seo EJ, Ahn J-A, Hayman LL, et al. The Association Between Perceived Stress and Quality of Life in University Students: The Parallel Mediating Role of Depressive Symptoms and Health-Promoting Behaviors. *Asian Nurs Res* 2018;12(3):190–196; doi: [10.1016/j.anr.2018.08.001](https://doi.org/10.1016/j.anr.2018.08.001).
42. Soliman M. Perception of stress and coping strategies by medical students at King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia. *J Taibah Univ Med Sci* 2014;9(1):30–35; doi: [10.1016/j.jtumed.2013.09.006](https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2013.09.006).
43. Babar MG, Hasan SS, Ooi YJ, et al. Perceived sources of stress among Malaysian dental students. *Int J Med Educ* 2015;6:56–61; doi: [10.5116/ijime.5521.3b2d](https://doi.org/10.5116/ijime.5521.3b2d).
44. Hernández-García F, Góngora Gómez O, González-Velázquez VE, et al. Perceived Stress by Students of the Medical Sciences in Cuba Toward the COVID-19 Pandemic: Results of an Online Survey. *Rev Colomb Psiquiatr Engl Ed* 2021;50(3):176–183; doi: [10.1016/j.rcopen.2021.02.003](https://doi.org/10.1016/j.rcopen.2021.02.003).

**Cómo citar este artículo:**

Valencia Naranjo AL, Gonzalez Jácome KD, Corchero Coloma MA. Use of perceived stress tests to identify and manage academic stress in students. *J Health Sci Well Being*. 2024;1:e19. doi:10.56931/jhsw.2024.e19