Artículo de revisión

Factores asociados al estrés académico estudiantil en carreras del ámbito de la salud

Factors Associated with Academic Stress in Health-Related Programs

Yoandra Mayedo Ramírez[1*] https://orcid.org/0009-0008-4250-9530

Judith Galarza López[1] https://orcid.org/0000-0002-1678-2946

[1]Universidad San Gregorio de Portoviejo. Portoviejo, Ecuador.

[*]Autor para la correspondencia: e.ymayedo@sangregorio.edu.ec

RESUMEN

Introducción: El estrés académico constituye un problema relevante en la formación universitaria y adquiere particular importancia en las carreras del ámbito de la salud, por las exigencias académicas y formativas que caracterizan estos programas.

Objetivo: Analizar los factores asociados al estrés académico, su relación con el rendimiento académico, y las intervenciones evaluadas para prevenir o reducir el estrés y sus efectos en estudiantes de carreras del ámbito de la salud.

Métodos: Se realizó una revisión sistemática de estudios publicados entre enero de 2015 y diciembre de 2025 en PubMed, SciELO, Scopus y Google Académico. Se incluyeron 20 estudios que cumplieron los criterios de elegibilidad. La evidencia se sintetizó cualitativamente en tres ejes: factores asociados al estrés académico, relación con el rendimiento académico e intervenciones evaluadas.

Resultados: Los factores identificados con mayor recurrencia fueron la sobrecarga de tareas, las evaluaciones y la disponibilidad limitada de tiempo, junto con variables personales y contextuales. Predominaron las asociaciones entre mayores niveles de estrés y resultados académicos menos favorables, aunque esta relación no fue uniforme. Las intervenciones fueron heterogéneas, con predominio de estrategias basadas en *mindfulness* y manejo del estrés; la mayoría mostró resultados

Esta obra está bajo una licencia https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es_ES

favorables, sin evidencia suficiente para establecer la superioridad de una estrategia específica.

Conclusiones: El estrés académico se relaciona con factores académicos, personales y contextuales, y muestra una asociación predominantemente desfavorable con el rendimiento. La heterogeneidad de la evidencia limita la comparación y generalización de los resultados.

Palabras clave: estrés psicológico; estudiantes del área de la salud; rendimiento académico; atención plena; revisión sistemática.

ABSTRACT

Introduction: Academic stress is a relevant concern in university education and is particularly important in health-related programs because of the academic and training demands that characterize these programs.

Objective: To analyze factors associated with academic stress, its relationship with academic performance, and interventions evaluated to prevent or reduce stress and its effects among students in health-related programs.

Methods: A systematic review of studies published between January 2015 and December 2025 was conducted using PubMed, SciELO, Scopus, and Google Scholar. Twenty studies meeting the eligibility criteria were included. Evidence was qualitatively synthesized into three domains: factors associated with academic stress, its relationship with academic performance, and evaluated interventions.

Results: The most frequently identified factors were workload, assessments, and limited time availability, together with personal and contextual variables. Higher stress levels were predominantly associated with less favorable academic outcomes, although this relationship was not consistent across studies. Interventions were heterogeneous, with mindfulness- and stress-management-based strategies predominating. Most reported favorable outcomes, but the evidence was insufficient to establish the superiority of any specific strategy.

Conclusions: Academic stress is related to academic, personal, and contextual factors and shows a predominantly unfavorable association with academic performance. Heterogeneity of the available evidence limits comparison and generalization of the findings.

Keywords: psychological stress; students, health occupations; academic performance; mindfulness; systematic review.

Esta obra está bajo una licencia https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es_ES

Recibido: 29/09/2026

Aceptado: 04/10/2026

Introducción

El estrés académico constituye un problema relevante en la educación superior, por sus posibles repercusiones sobre el bienestar y el desempeño estudiantil. Puede entenderse como una respuesta adaptativa multidimensional ante demandas del contexto educativo, percibidas como excesivas o difíciles de afrontar.

En las carreras del ámbito de las ciencias de la salud, como medicina, enfermería y odontología, este fenómeno adquiere particular importancia, debido a la elevada exigencia curricular, la carga académica, los procesos de evaluación y la incorporación progresiva a escenarios clínico-asistenciales. Una revisión global de metaanálisis en estudiantes de medicina identificó una prevalencia agrupada de estrés del 41,7 %, además de problemas de sueño, *burnout*, ansiedad y depresión.[1]

La problemática adquirió mayor visibilidad durante y después de la pandemia de COVID-19. Sin embargo, el estrés académico es un fenómeno multifactorial, determinado por la interacción entre las características individuales del estudiante, y las condiciones académicas, familiares y sociales de su formación. El nivel de enseñanza y el tipo de carrera se han identificado entre los factores relacionados con este fenómeno,[2,3] con variaciones durante las diferentes etapas formativas y ante el incremento de las exigencias académicas.

Su análisis requiere considerar también la relación con el rendimiento académico. La evidencia muestra una relación compleja entre estrés percibido y éxito académico, en la que intervienen factores intrapersonales (académicos, psicológicos, actitudinales y conductuales) e interpersonales.[4] Entre los elementos estudiados se encuentran la sobrecarga académica, las modalidades de evaluación, la disponibilidad de tiempo, las expectativas profesionales, las estrategias de afrontamiento, la resiliencia y las características del entorno educativo.

La diversidad de factores y resultados reportados hace necesario integrar la evidencia disponible sobre el estrés académico y su relación con el rendimiento, así

Esta obra está bajo una licencia https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es_ES

como analizar las intervenciones dirigidas a su prevención y reducción. Estas comprenden estrategias centradas en el estudiante, como *mindfulness* y programas de salud mental, e intervenciones sobre el proceso formativo, incluidas modificaciones en los sistemas de calificación y reformas curriculares.[5] Su sistematización puede aportar elementos para el diseño de estrategias educativas e institucionales, que favorezcan el bienestar estudiantil y las condiciones de formación de los futuros profesionales de la salud.

En este contexto, la presente revisión sistemática tuvo como objetivo analizar los factores asociados al estrés académico, su relación con el rendimiento académico de los estudiantes de carreras del ámbito de la salud, y las intervenciones dirigidas a prevenir o reducir sus efectos negativos.

Métodos

Se realizó una revisión sistemática de la literatura para identificar, analizar y sintetizar la evidencia sobre los factores asociados al estrés académico, su relación con el rendimiento académico, y las intervenciones dirigidas a prevenir o reducir el estrés y sus efectos en estudiantes de carreras del ámbito de la salud. El proceso de identificación, selección e inclusión de los estudios se organizó considerando las recomendaciones de la declaración PRISMA.[6]

La revisión se orientó a responder tres preguntas:

- ¿Cuáles son los principales factores asociados al estrés académico en estudiantes de carreras del ámbito de la salud?
- ¿Qué relación existe entre el estrés académico y su rendimiento académico?
- ¿Qué intervenciones han sido evaluadas para prevenir o reducir el estrés y sus efectos, y qué resultados se han reportado?

Fuentes de información y estrategia de búsqueda

Se analizaron publicaciones realizadas entre enero de 2015 y diciembre de 2025 en PubMed, SciELO, Scopus y Google Académico. Se utilizaron términos relacionados con bienestar emocional, estrés académico, estudiantes de salud, medicina,

Esta obra está bajo una licencia https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es_ES

enfermería y odontología, rendimiento académico, e intervenciones para el manejo o la reducción del estrés. En inglés se emplearon *academic stress*, *psychological distress*, *academic performance*, *health students*, *medical students*, *nursing students* y *dental students*, combinados mediante los operadores booleanos AND y OR, según las posibilidades de cada fuente.

Criterios de inclusión y exclusión

Se incluyeron estudios publicados entre 2015 y 2025, en español o inglés, realizados en estudiantes de carreras del ámbito de la salud y que aportaran evidencia directa sobre, al menos, uno de los tres ejes de la revisión. Para los factores asociados y el rendimiento, se consideraron estudios que evaluaran estrés académico o estrés explícitamente vinculado con las demandas del proceso formativo. Para las intervenciones, se incluyeron investigaciones que implementaran y evaluaran estrategias de manejo o reducción del estrés en el contexto formativo, con desenlaces de estrés académico, estrés percibido, estrés crónico o distrés psicológico. Se admitieron estudios originales observacionales, longitudinales, experimentales y cuasiexperimentales con evidencia empírica suficiente para responder las preguntas de investigación.

Se excluyeron editoriales, cartas al editor, estudios en poblaciones no universitarias o carreras ajenas al ámbito de la salud, investigaciones sobre rendimiento, motivación o bienestar sin relación con el estrés académico, estudios sobre estrés general o fisiológico no vinculado con el contexto formativo o las intervenciones analizadas, y publicaciones sin evidencia empírica suficiente. Los diferentes constructos de estrés se conservaron según la denominación y los instrumentos de cada estudio, y se analizaron como desenlaces diferenciados.

Proceso de selección y depuración de los estudios

La selección comprendió la revisión de títulos y resúmenes y, posteriormente, la lectura del texto completo de las publicaciones potencialmente elegibles. En la búsqueda inicial se identificaron 125 publicaciones; después de eliminar 24 duplicados, se examinaron 101, de las cuales 73 fueron excluidas, tras revisar títulos y resúmenes, y 28 se seleccionaron inicialmente para evaluación. La reevaluación estricta de la elegibilidad determinó la exclusión de 22 de estos 28 estudios, por no corresponder a estudiantes de carreras del ámbito de la salud o no aportar evidencia directa para las preguntas planteadas. Permanecieron seis estudios. La

Esta obra está bajo una licencia https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es_ES

identificación de una representación insuficiente de investigaciones sobre rendimiento e intervenciones motivó una búsqueda complementaria en el mismo período y fuentes, con iguales criterios de elegibilidad, lo que permitió incorporar 14 estudios. La muestra definitiva quedó constituida por **20 estudios** incluidos en la síntesis cualitativa.

El proceso se representó mediante un diagrama de flujo PRISMA (fig.). Los conteos intermedios de registros recuperados, duplicados y descartados durante la búsqueda complementaria no fueron conservados y no se reconstruyeron retrospectivamente; se reportó únicamente el número verificable de estudios incorporados.

Esta obra está bajo una licencia https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es_ES

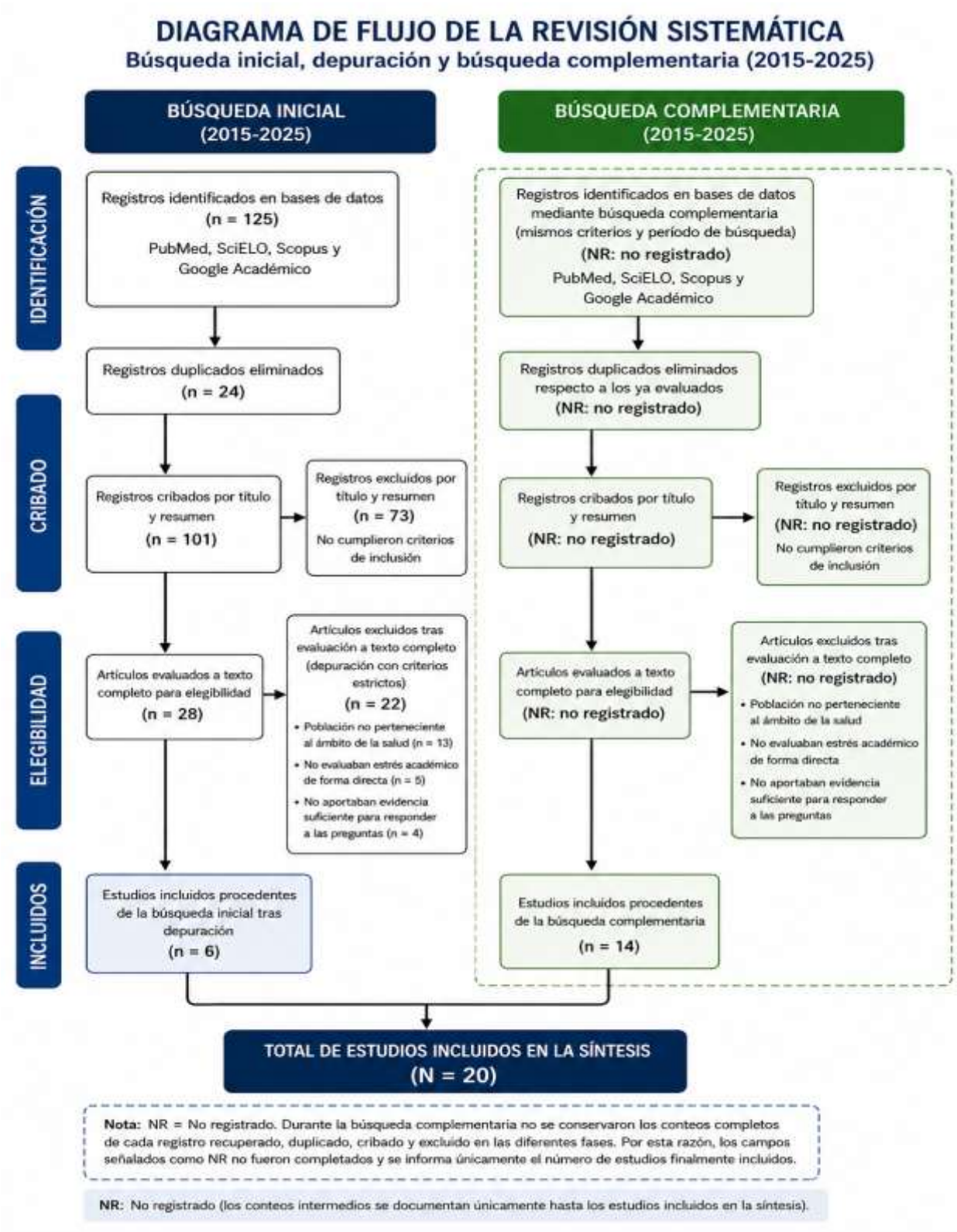


Fig. - Flujograma de selección de artículos.

Esta obra está bajo una licencia https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es_ES

Extracción, organización y síntesis de la información

De cada estudio se extrajeron autores, año, país, población, diseño, tamaño muestral, evaluación del estrés, variables analizadas y principales resultados. La información se organizó en una matriz, y se realizó una síntesis cualitativa y descriptiva. No se efectuó metaanálisis, debido a la heterogeneidad de los diseños, las poblaciones y los instrumentos utilizados.

Los hallazgos se organizaron en tres ejes: factores asociados al estrés académico, relación entre estrés académico y rendimiento, e intervenciones dirigidas a prevenir o reducir el estrés y sus efectos negativos. Los ejes no fueron mutuamente excluyentes.

Para analizar el rendimiento, se incluyeron únicamente estudios que evaluaron directamente estrés y resultados académicos, mediante calificaciones, promedio o resultados de exámenes; no se infirió afectación del rendimiento, a partir de variables como bienestar, ansiedad o motivación. En las intervenciones se conservaron diferenciados los desenlaces de estrés académico, percibido, crónico y distrés psicológico, sin asumir su equivalencia conceptual, y no se establecieron comparaciones de superioridad entre intervenciones no contrastadas directamente.

El análisis desarrollado se orientó a comprobar el cumplimiento de los criterios de elegibilidad, y a extraer y sintetizar la evidencia pertinente.

Consideraciones éticas

La revisión utilizó información científica previamente publicada y no implicó intervención directa sobre seres humanos ni requirió consentimiento informado. Se respetaron los principios de integridad científica, propiedad intelectual y reconocimiento de la autoría.

Resultados

Características de los estudios incluidos

La síntesis cualitativa incluyó 20 estudios publicados entre 2015 y 2025, realizados principalmente en estudiantes de medicina, enfermería y odontología, procedentes de diversos contextos geográficos. Se observó heterogeneidad en los diseños

Esta obra está bajo una licencia https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es_ES

metodológicos, tamaños muestrales, instrumentos y variables analizadas, con estudios observacionales, correlacionales, longitudinales y retrospectivos, diseños cuasiexperimentales y ensayos controlados aleatorizados.

Los hallazgos se presentan en los tres ejes definidos para la revisión: factores asociados al estrés académico, relación entre estrés académico y rendimiento académico, e intervenciones dirigidas a prevenir o reducir el estrés y sus efectos. Algunos estudios aportaron evidencia para más de un eje.

Las características metodológicas y los principales hallazgos de los estudios incluidos se presentan en la tabla.

Tabla - Características y principales hallazgos de los estudios incluidos en la revisión sistemática (N = 20)

Estudio	Población/muestra	Diseño	Variables principales	Hallazgos relevantes
Yusoff y *Esa*[7]	Medicina, n = 171	ECA	Estrés académico, depresión, afrontamiento	DEAL redujo el estrés académico y mostró efectos favorables en depresión y afrontamiento
Crego y otros[8]	Odontología, n = 201	Observacional	Estrés, autoeficacia, calificaciones	Mayor estrés se asoció con peores calificaciones; la autoeficacia medió parcialmente la relación
Kuhlmann y otros[9]	Medicina/Odontología, n = 183	ECA	Estrés crónico, afrontamiento	MediMind no mostró diferencias significativas frente a las otras condiciones; elevada pérdida de participantes
Kötter y otros[10]	Medicina, n = 456	Longitudinal	Estrés, calificación	El estrés percibido predijo independientemente la calificación posterior

Esta obra está bajo una licencia https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es_ES

Van Dijk y otros[11]	Medicina, n = 167	ECA por conglomerados	Distrés psicológico, bienestar	MBSR produjo pequeña reducción del distrés y mejoras en indicadores de bienestar
Moscoso y *Barzallo*[12]	Medicina, n = 285	Transversal	Estrés, rendimiento	No se encontró asociación significativa entre estrés y rendimiento
Barraza y otros[13]	Odontología, n = 93	Correlacional	Estrés, estresores, actividad física	Sobrecarga, evaluaciones y tiempo limitado fueron estresores principales; actividad física se relacionó inversamente con estrés
Luna y otros[14]	Odontología, n = 146	Observacional	Estrés, apoyo social, bienestar	El estrés se relacionó inversamente con bienestar y apoyo social; fue mayor en mujeres
Llorente-Pérez y otros[15]	Enfermería, n = 245	Transversal	Estrés académico	Predominó el estrés moderado; la evaluación docente fue el estresor más frecuente
Shadid y otros[16]	Medicina, n = 356	Transversal	Estrés, *burnout*, GPA	Mayor estrés y *burnout* se asociaron con menor GPA
Alhawatmeh y otros[17]	Enfermería, n = 108	ECA	Estrés percibido, cortisol, *mindfulness*	Mindfulness redujo el estrés percibido y cortisol y aumentó *mindfulness*
Martínez-Pérez y otros[3]	Medicina, n = 71	Correlacional	Estrés, rendimiento	El tiempo limitado fue un estresor relevante; niveles muy altos de estrés coincidieron con

Esta obra está bajo una licencia https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es_ES

				calificaciones más bajas
Hernández y otros[18]	Medicina, n = 10	Transversal retrospectivo	Estrés, estresores	Predominó estrés moderado; destacaron sobrecarga, evaluaciones y participación en clase
Fazia y otros[19]	Medicina, n = 362	Estudio aleatorizado	Estrés percibido, bienestar	*Mindfulness online* redujo el estrés percibido y mostró efectos favorables en bienestar
Torné-Ruiz y otros[20]	Enfermería, n = 42	Cuasiexperimental	Estrés, ansiedad	*Mindfulness online* mostró resultados favorables durante la simulación clínica
Wahid y otros[21]	Medicina/Odontología, n = 440	Métodos mixtos	Estrés, entorno educativo, rendimiento	Mejor rendimiento se relacionó con menor estrés; también se observaron relaciones con entorno educativo y calidad de vida
Habashi y otros[22]	Medicina, n = 361	Retrospectivo	Estrés, resultados de exámenes	Menor estrés se asoció con mejores resultados preclínicos; durante las rotaciones predominó una relación negativa
Liu y otros[23]	Enfermería, n = 94	Cuasiexperimental	Estrés percibido, *mindfulness*	*Mindfulness* redujo el estrés percibido y aumentó *mindfulness*
Sarmiento y *Pilco*[24]	Enfermería, n = 150	Correlacional	Estrés, bienestar psicológico	Se encontró correlación negativa moderada entre estrés y bienestar psicológico

Esta obra está bajo una licencia https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es_ES

Sankarapandian y otros[25]	Enfermería, n = 192	ECA por conglomerados	Estrés, rendimiento	*Mind mapping* redujo el estrés y mejoró el rendimiento frente al control

Leyenda: ECA: ensayo controlado aleatorizado; DEAL: detectar, evaluar, actuar y aprender; MBSR: reducción del estrés basada en atención plena; GPA: promedio general de calificaciones; Mindfulness: atención plena; *Mind mapping*: mapas mentales.

Factores asociados al estrés académico

Los estudios identificaron factores académicos y curriculares, junto con variables individuales y contextuales, asociados con el estrés académico.

Factores académicos y curriculares

Los factores más recurrentes fueron la sobrecarga de tareas y trabajos, las exigencias derivadas de las evaluaciones y la disponibilidad limitada de tiempo. Estos hallazgos se observaron en estudiantes de medicina, enfermería y odontología.[3,13,15,18] También se identificaron como estresores determinadas exigencias relacionadas con la participación en el proceso docente.[18]

Factores individuales y contextuales

El estrés académico se relacionó con diversas características personales y del contexto formativo. Se observaron asociaciones con bienestar psicológico y apoyo social, así como mayores niveles de estrés en mujeres en una muestra de estudiantes de odontología.[14] También se identificó una correlación negativa entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de enfermería.[24]

Otros factores analizados fueron la autoeficacia ante los exámenes y las estrategias de afrontamiento;[8] la actividad física, relacionada inversamente con el estrés académico;[13] y las características del entorno educativo.[21] En conjunto, los hallazgos muestran que el estrés académico se relaciona tanto con las exigencias del proceso formativo como con variables personales y contextuales.

Esta obra está bajo una licencia https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es_ES

Relación entre estrés académico y rendimiento académico

Los estudios que evaluaron directamente ambas variables mostraron un predominio de asociaciones entre mayores niveles de estrés y resultados académicos menos favorables, aunque el patrón no fue uniforme.

En estudiantes de odontología, un mayor estrés durante los exámenes se asoció con peores calificaciones y la autoeficacia medió parcialmente esta relación.[8] En medicina, el estrés percibido predijo independientemente la calificación posterior,[10] mientras que otros estudios encontraron mayores niveles de estrés entre estudiantes con menor promedio académico o calificaciones más bajas.[3,16] Asimismo, se observó una relación entre mejor rendimiento y menor estrés en estudiantes de medicina y odontología,[21] y asociaciones negativas entre estrés y resultados de exámenes en diferentes etapas de la formación médica.[22]

En contraste, *Moscoso* y *Barzallo*[12] encontraron una elevada frecuencia de estrés académico, pero no una asociación estadísticamente significativa con el rendimiento. Por tanto, aunque seis de los siete estudios observacionales que evaluaron directamente ambas variables mostraron una relación desfavorable, los resultados no permiten considerar esta asociación como uniforme.

Adicionalmente, en el estudio experimental de *Sankarapandian* y otros,[25] la estrategia INFINITI *Mind mapping* produjo simultáneamente menor estrés y mejor rendimiento frente al grupo control. Este hallazgo se consideró separadamente por su naturaleza experimental.

Intervenciones dirigidas a prevenir o reducir el estrés

Se identificaron ocho estudios de intervención, heterogéneos en estrategias, duración, modalidad y desenlaces evaluados.[7,9,11,17,19,20,23,25] Predominaron las intervenciones basadas en *mindfulness* y manejo del estrés.

La intervención DEAL redujo el estrés académico percibido y mostró resultados favorables en depresión y afrontamiento.[7] Las intervenciones basadas en *mindfulness* mostraron reducciones del estrés percibido y resultados favorables en otras variables en estudiantes de medicina y enfermería.[17,19,20,23] *Van Dijk* y otros[11] observaron una pequeña reducción del distrés psicológico y mejoras en indicadores de bienestar. En contraste, MediMind no mostró diferencias significativas en estrés crónico y afrontamiento entre las condiciones estudiadas, con una pérdida considerable de participantes durante el seguimiento.[9]

Esta obra está bajo una licencia https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es_ES

Una estrategia educativa diferente, INFINITI *Mind mapping*, redujo el estrés y mejoró el rendimiento académico frente al grupo control en estudiantes de enfermería.[25]

En conjunto, la mayoría de las intervenciones mostró resultados favorables sobre el desenlace de estrés evaluado o variables relacionadas. Sin embargo, la heterogeneidad de las estrategias, diseños, instrumentos y desenlaces, así como la ausencia de comparaciones directas entre ellas, impidió establecer la superioridad de una intervención específica.

Los resultados de esta revisión sistemática muestran que el estrés académico en estudiantes de carreras del ámbito de la salud constituye un fenómeno asociado con múltiples elementos del proceso formativo. Se identificaron tres hallazgos centrales: la recurrencia de determinadas exigencias académicas y curriculares; el predominio de una relación desfavorable entre mayores niveles de estrés y rendimiento académico, aunque no uniforme; y la existencia de diferentes intervenciones con resultados mayoritariamente favorables, sin evidencia suficiente para establecer la superioridad de una estrategia específica.

La sobrecarga de tareas, las evaluaciones y la disponibilidad limitada de tiempo fueron los estresores académicos descritos con mayor recurrencia en diferentes carreras y contextos.[3,13,15,18] Esta convergencia sugiere que una parte relevante del estrés experimentado por los estudiantes se relaciona con las condiciones en que se organiza y desarrolla el proceso formativo.

Sin embargo, los hallazgos no permiten interpretar el estrés, exclusivamente, a partir de las demandas curriculares. También se identificaron relaciones con bienestar psicológico, apoyo social, actividad física, características del entorno educativo, y otras variables personales y contextuales.[13,14,21,24] Esta diversidad puede contribuir a explicar diferencias en la respuesta de los estudiantes ante exigencias formativas semejantes. No obstante, el predominio de diseños observacionales, transversales y correlacionales obliga a interpretar estas asociaciones con cautela, sin establecer relaciones causales.

La relación entre estrés académico y rendimiento constituye otro hallazgo relevante. Seis de los siete estudios observacionales que evaluaron directamente ambas variables encontraron asociaciones desfavorables entre mayores niveles de estrés y los resultados académicos.[3,8,10,16,21,22] La presencia de este patrón en diferentes etapas de la formación y mediante distintos indicadores de rendimiento aporta consistencia a la existencia de una relación entre ambas variables.

El estudio longitudinal de *Kötter* y otros,[10] en el que el estrés percibido predijo independientemente la calificación posterior, aporta una perspectiva temporal a

Esta obra está bajo una licencia https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es_ES

esta asociación. Asimismo, *Crego* y otros[8] identificaron un papel mediador parcial de la autoeficacia ante los exámenes, lo que sugiere la posible participación de recursos personales en la relación entre estrés y desempeño. Se requieren estudios específicamente diseñados para analizar estos mecanismos antes de establecer conclusiones explicativas.

Los resultados, sin embargo, no fueron uniformes. *Moscoso* y *Barzallo*[12] no encontraron una asociación estadísticamente significativa entre estrés y rendimiento. Esta divergencia impide asumir una relación lineal y constante entre ambas variables. La evidencia incluida tampoco permite sostener efectos beneficiosos del estrés sobre el rendimiento; por tanto, los hallazgos deben interpretarse sin atribuir causalidad ni asumir efectos académicos no demostrados.

Las intervenciones evaluadas fueron heterogéneas en su fundamento, duración, modalidad y desenlaces. Predominaron las estrategias basadas en *mindfulness* y manejo del estrés. La intervención DEAL mostró resultados favorables sobre el estrés académico y otras variables psicológicas,[7] mientras diferentes intervenciones basadas en *mindfulness* reportaron reducciones del estrés o resultados favorables en variables relacionadas.[11,17,19,20,23] En contraste, *Kuhlmann* y otros[9] no encontraron diferencias significativas entre estrés crónico y afrontamiento.

La coincidencia de resultados favorables en varios estudios no permite concluir que las intervenciones basadas en *mindfulness* sean superiores a otras estrategias. Las diferencias entre diseños, poblaciones, intervenciones, instrumentos y desenlaces, así como la ausencia de comparaciones directas entre las alternativas estudiadas, limitan esta interpretación. A ello se añade la heterogeneidad conceptual entre estrés académico, estrés percibido, estrés crónico y distrés psicológico, constructos que no deben considerarse equivalentes y cuya diversidad dificulta la comparación de los resultados.

Sankarapandian y otros[25] evaluaron una estrategia educativa de *Mind mapping* que produjo simultáneamente reducción del estrés y mejoría del rendimiento académico. Este hallazgo resulta de interés porque la intervención incidió sobre el propio proceso de aprendizaje y no exclusivamente sobre el manejo individual del estrés. Sin embargo, se desarrolló en estudiantes de primer año de enfermería, por lo que requiere ser reproducido en otras poblaciones y contextos antes de generalizar sus resultados.

En conjunto, el abordaje del estrés académico en las carreras del ámbito de la salud no debería circunscribirse al fortalecimiento de los recursos individuales de

Esta obra está bajo una licencia https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es_ES

afrontamiento. La recurrencia de factores relacionados con la carga académica, las evaluaciones y la disponibilidad de tiempo señalan la pertinencia de considerar también la organización del proceso formativo. Esto no implica reducir la exigencia inherente a la formación ni asumir la eficacia de modificaciones curriculares no demostradas, sino considerar conjuntamente las demandas académicas, el entorno educativo y los recursos personales de los estudiantes.

La revisión presenta limitaciones derivadas de la heterogeneidad de los diseños, las poblaciones, los instrumentos de evaluación del estrés y los indicadores de rendimiento, que impidieron realizar una síntesis cuantitativa.

Durante la búsqueda complementaria no se conservaron los conteos intermedios de registros recuperados, duplicados y excluidos, por lo que no pudieron reconstruirse retrospectivamente. Asimismo, aunque Google Académico amplió la localización de publicaciones, sus características de indexación y reproducibilidad difieren de las bases bibliográficas estructuradas. La heterogeneidad conceptual de las medidas de estrés constituye otra limitación, especialmente para comparar los estudios de intervención.

A pesar de estas limitaciones, la revisión integra evidencia procedente de diferentes carreras y contextos formativos, y permite identificar tendencias relevantes en los tres ejes analizados. Los hallazgos respaldan la necesidad de continuar desarrollando investigaciones longitudinales y experimentales, con definiciones conceptuales precisas, instrumentos comparables, y evaluación simultánea del estrés, el rendimiento académico y las características del entorno formativo.

Conclusiones

El estrés académico en estudiantes de carreras del ámbito de la salud se asocia con múltiples factores relacionados con el proceso formativo. Entre los identificados con mayor recurrencia se encuentran la sobrecarga de tareas y trabajos, las exigencias derivadas de los procesos de evaluación y la disponibilidad limitada de tiempo, junto con variables personales y contextuales como el bienestar psicológico, el apoyo social, la autoeficacia, las estrategias de afrontamiento, la actividad física y las características del entorno educativo.

La evidencia analizada muestra un predominio de asociaciones entre mayores niveles de estrés y resultados académicos menos favorables. Sin embargo, esta relación no fue uniforme en todos los estudios, por lo que los hallazgos no permiten

Esta obra está bajo una licencia https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es_ES

establecer una relación causal, ni generalizar su magnitud a todas las carreras, etapas formativas y contextos analizados.

Las intervenciones evaluadas fueron diversas, con predominio de estrategias basadas en *mindfulness* y manejo del estrés. La mayoría mostró resultados favorables sobre el estrés evaluado o las variables relacionadas, aunque los efectos no fueron uniformes y la heterogeneidad de los diseños, las intervenciones, los instrumentos y los desenlaces impidió establecer la superioridad de una estrategia específica.

En conjunto, los hallazgos evidencian la necesidad de abordar el estrés académico en las carreras del ámbito de la salud desde una perspectiva que considere tanto las demandas y condiciones del proceso formativo como los recursos personales de los estudiantes. La diversidad metodológica y conceptual de la evidencia disponible señala, además, la necesidad de desarrollar investigaciones con diseños más robustos, definiciones precisas e instrumentos comparables, que permitan esclarecer la relación entre estrés académico, rendimiento y efectividad de las intervenciones.

Referencias bibliográficas

1. Batra K, Sharma M, Batra R, Singh TP, Schvaneveldt N. The worldwide prevalence of self-reported psychological and behavioral symptoms in medical students: an umbrella review and meta-analysis of meta-analyses. J Psychosom Res. 2023;173:111479. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2023.111479

2. Espinosa-Castro JF. Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. Arch Venez Farmacol Ter. 2020;39(1). DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032

3. Martínez-Pérez JR, Ortíz-Cabrera Y, Bermúdez-Cordoví LL. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes del segundo año de Medicina. Rev Electrón Dr Zoilo E Marinello Vidaurreta. 2023;48:e3311. Disponible en: https://revzoilomarinello.sld.cu/index.php/zmv/article/view/3311

4. Lisnyj KT, Gillani N, Pearl DL, McWhirter JE, Papadopoulos A. Factors associated with stress impacting academic success among post-secondary students: a systematic review. J Am Coll Health. 2023;71(3):851-61. DOI: https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1909037

Esta obra está bajo una licencia https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es_ES

5. Bennett-Weston A, Keshtkar L, Jones M, Sanders C, Lewis C, Nockels K, *et al*. Interventions to promote medical student well-being: an overview of systematic reviews. BMJ Open. 2024;14(5):e082910. DOI: https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-082910

6. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, *et al*. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ. 2021;372:n71. DOI: https://doi.org/10.1136/bmj.n71

7. Yusoff MSB, Esa AR. A DEAL-based intervention for the reduction of depression, denial, self-blame and academic stress: a randomized controlled trial. J Taibah Univ Med Sci. 2015;10(1):82-92. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2014.08.003

8. Crego A, Carrillo-Diaz M, Armfield JM, Romero M. Stress and academic performance in dental students: the role of coping strategies and examination-related self-efficacy. J Dent Educ. 2016;80(2):165-72. DOI: https://doi.org/10.1002/j.0022-0337.2016.80.2.tb06072.x

9. Kuhlmann SM, Huss M, Bürger A, Hammerle F. Coping with stress in medical students: results of a randomized controlled trial using a mindfulness-based stress prevention training (MediMind) in Germany. BMC Med Educ. 2016;16:316. DOI: https://doi.org/10.1186/s12909-016-0833-8

10. Kötter T, Wagner J, Brüheim L, Voltmer E. Perceived Medical School stress of undergraduate medical students predicts academic performance: an observational study. BMC Med Educ. 2017;17:256. DOI: https://doi.org/10.1186/s12909-017-1091-0

11. Van Dijk I, Lucassen PLBJ, Akkermans RP, Van Engelen BGM, Van Weel C, Speckens AEM. Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of clinical clerkship students: a cluster-randomized controlled trial. Acad Med. 2017;92(7):1012-21. DOI: https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000001546

12. Moscoso Zúñiga CI, Barzallo Sánchez JL. Estudio transversal: prevalencia del estrés académico en estudiantes de Medicina, asociado al rendimiento académico, Universidad de Cuenca, Cuenca-Ecuador, 2015. Rev Med HJCA. 2018;10(2):88-92. DOI: https://doi.org/10.14410/2018.10.2.ao.13

13. Barraza Macías A, González García L, Garza Madero A, Cázares de León F. El estrés académico en alumnos de odontología. Rev Mex Estomatol. 2019 [acceso 10/08/2026];(1):12-26. Disponible en: https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/236

Esta obra está bajo una licencia https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es_ES

14. Luna D, García Reyes S, Soria González EA, Ávila Rojas M, Ramírez MV, García Hernández B, *et al*. Estrés académico en estudiantes de odontología: asociación con apoyo social, pensamiento positivo y bienestar psicológico. Investig Educ Med. 2020;9(35):8-17. DOI: https://doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2020.35.20205

15. Llorente-Pérez YJ, Herrera-Herrera JL, Hernández-Galvis DY, Padilla-Gómez M, Padilla-Choperena CI. Academic stress in undergraduate nursing students in Montería, Colombia (2019). Rev Cuid. 2020;11(3):e1108. DOI: https://doi.org/10.15649/cuidarte.1108

16. Shadid A, Shadid AM, Shadid A, Almutairi FE, Almotairi KE, Aldarwish T, *et al*. Stress, burnout, and associated risk factors in medical students. Cureus. 2020;12(1):e6633. DOI: https://doi.org/10.7759/cureus.6633

17. Alhawatmeh HN, Rababa M, Alfaqih M, Albataineh R, Hweidi I, Abu Awwad A. The benefits of mindfulness meditation on trait mindfulness, perceived stress, cortisol, and C-reactive protein in nursing students: a randomized controlled trial. Adv Med Educ Pract. 2022;13:47-58. DOI: https://doi.org/10.2147/AMEP.S348062

18. Hernández León ML, Cruz Martínez I, Téllez Veranes T, Rodríguez Fernández MC. Estrés académico en estudiantes de Medicina diagnosticados en la Unidad de Orientación Estudiantil. MEDISAN. 2023 [acceso 10/08/2026]27(2):e4410. Disponible en: https://medisan.sld.cu/index.php/san/article/view/4410

19. Fazia T, Bubbico F, Nova A, Buizza C, Cela H, Iozzi D, *et al*. Improving stress management, anxiety, and mental well-being in medical students through an online mindfulness-based intervention: a randomized study. Sci Rep. 2023;13(1):8214. DOI: https://doi.org/10.1038/s41598-023-35483-z

20. Torné-Ruiz A, Reguant M, Roca J. Mindfulness for stress and anxiety management in nursing students in a clinical simulation: a quasi-experimental study. Nurse Educ Pract. 2023;66:103533. DOI: https://doi.org/10.1016/j.nepr.2022.103533

21. Wahid MH, Sethi MR, Shaheen N, Javed K, Qazi IA, Osama M, *et al*. Effect of academic stress, educational environment on academic performance & quality of life of medical & dental students; gauging the understanding of health care professionals on factors affecting stress: a mixed method study. PLoS One. 2023;18(11):e0290839. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0290839

22. Habashi K, Simanton E. Wellness activities, stress, and academic performance in medical students. Cureus. 2024;16(6):e62704. DOI: https://doi.org/10.7759/cureus.62704

Esta obra está bajo una licencia https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es_ES

23. Liu YL, Lee CH, Wu LM. A mindfulness-based intervention improves perceived stress and mindfulness in university nursing students: a quasi-experimental study. Sci Rep. 2024;14(1):13220. DOI: https://doi.org/10.1038/s41598-024-64183-5

24. Sarmiento Benavides AS, Pilco Guadalupe GA. Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Rev Cub Med Mil. 2025 [acceso 10/08/2026];54(2):e025063686. Disponible en: https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/63686

25. Sankarapandian C, Kuppunagulu J, Kandaswamy R, Almadani N, Alamri M. Evaluating the impact of INFINITI mind mapping on stress reduction and academic performance among nursing students: a randomized controlled study in Puducherry. BMC Nurs. 2025;24(1):1337. DOI: https://doi.org/10.1186/s12912-025-03978-x

Conflicto de intereses

Las autoras declaran que no existe conflicto de intereses.

Esta obra está bajo una licencia https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es_ES