

Estrategias de regulación del estrés para la mejora del rendimiento académico: una revisión sistemática

Stress Regulation Strategies for Improving Academic Performance: A Systematic Review

Esther Oriele Castillo Sigwas

<https://orcid.org/0000-0003-3787-0774>

c20906@utp.edu.pe

Universidad Tecnológica del Perú. Ica-Perú

Dante Vidal Coaguila Mayanaza

<https://orcid.org/0000-0002-4866-5277>

c20628@utp.edu.pe

Universidad Tecnológica del Perú. Ica-Perú

Martha Graciela Chacaltana Pasache

<https://orcid.org/0009-0007-9031-3420>

c20413@utp.edu.pe

Universidad Tecnológica del Perú. Ica-Perú

Jorge Torres Calderón

<https://orcid.org/0009-0009-9934-1596>

c28240@utp.edu.pe

Universidad Tecnológica del Perú. Ica-Perú

Ademir Gustavo Chalco Cano

<https://orcid.org/0000-0002-6311-6241>

ademir.chalco@unica.edu.pe

Universidad Nacional San Luis Gonzaga. Ica-Perú



Recibido: 11/11/2024 Aceptado: 30/01/2025

2025. V5. N 4.

Resumen

El estrés en el ámbito universitario representa un factor determinante que puede influir negativamente en el rendimiento académico del estudiantado, por lo que es crucial identificar estrategias eficaces para su manejo. Esta revisión sistemática (RS) tuvo como propósito identificar las estrategias empleadas por el estudiantado universitario para gestionar el estrés y promover un rendimiento académico favorable. La búsqueda incluyó artículos publicados entre 2019 y 2023, en revistas indexadas en Scopus y Dialnet. Luego de aplicarse diversos criterios de inclusión y exclusión, se sometieron a revisión nueve artículos originales que abordaron la temática principal. El proceso de revisión se realizó conforme a las directrices de la guía PRISMA en su versión 2020, lo que aseguró un proceso metódico, transparente y riguroso. Los resultados revelaron que las universidades implementan diversas estrategias para apoyar al estudiantado a gestionar el estrés, entre las que destacan tutorías, cursos de meditación, apoyo social, desarrollo de habilidades, aplicativos móviles, prácticas religiosas, guías de orientación para estudiantes de primer ciclo y actividades extracurriculares. Se concluye que es fundamental que las universidades organicen cursos específicos que permitan a los estudiantes adquirir habilidades de afrontamiento. Estas iniciativas, lideradas por los servicios universitarios, contribuirán significativamente a reducir el estrés y elevar el desempeño académico del estudiantado.

Palabras clave: estrés académico, gestión del estrés, rendimiento académico.

Abstract

Stress in the university environment represents a critical factor that can negatively impact students' academic performance, making it essential to identify effective strategies for its management. This systematic review aimed to identify the strategies employed by university students to manage stress and promote favorable academic performance. The search included articles published between 2019 and 2023 in journals indexed in Scopus and Dialnet. After applying various inclusion and exclusion criteria, nine original articles addressing the main topic were reviewed. The review process was conducted following the PRISMA guidelines in its 2020 version, ensuring a methodical, transparent, and rigorous approach. The results revealed that universities implement various strategies to support students in managing stress, including tutoring, meditation courses, social support, skill development, mobile applications, religious practices, orientation guides for first-year students, and extracurricular activities. It is concluded that universities must organize specific courses to enable students to acquire coping skills. These initiatives, led by university services, will significantly contribute to reducing stress and enhancing students' academic performance.

Keywords: academic stress, stress management, academic performance.

Introducción

El estrés en el estudiantado universitario es uno de los diversos factores que pueden repercutir de manera negativa en su desempeño académico. Durante las últimas décadas, diversas investigaciones han abordado las estrategias que los estudiantes utilizan para gestionar esta problemática. Estas estrategias no solo buscan aliviar el estrés, sino también potenciar habilidades que permitan un desempeño académico óptimo. Según Macan et al. (1990), una de las primeras propuestas en este ámbito fue la gestión del tiempo, destacada como una herramienta clave. Posteriormente, Rukholm & Viverais (1992) identificaron que la resolución de problemas constituía uno de los recursos más eficaces para controlar el estrés e incrementar el rendimiento en las aulas.

Estudios recientes han demostrado avances en este campo. Por ejemplo, Godbey & Courage (1994) aplicaron un programa de seis semanas basado en estrategias como la relajación progresiva, la nutrición adecuada y la gestión del tiempo, obteniendo mejoras significativas en la autoestima y reducción de síntomas depresivos. Wai-Ching et al. (2012) destacaron la efectividad de enfoques centrados en la evitación y en la resolución de problemas como formas preferidas por los estudiantes para enfrentar el estrés. Por otro lado, investigaciones como las de Sohail (2013) y Takács et al. (2024) han vinculado niveles elevados de estrés con un bajo rendimiento académico, subrayando la importancia de abordar esta problemática desde múltiples dimensiones.

El contexto académico actual plantea nuevos desafíos, donde el estrés es generado no solo por las demandas académicas, sino también por factores laborales y personales (Otero-Marrugo et al., 2020). En este escenario, emergen algunas estrategias innovadoras como el uso de aplicaciones digitales (Godwin et al., 2023), cursos centrados en la espiritualidad (Bahadorani et al., 2021) y programas de intervención ambiental (Dederichs et al., 2020) han mostrado resultados prometedores. Además, se ha sugerido la implementación de actividades extracurriculares y tutorías transversales como una estrategia para fortalecer las habilidades sociales y reducir el estrés (Vidal-Conti et al., 2018).

Pese a los avances mencionados, existe un vacío en la literatura sobre la integración de estrategias de afrontamiento culturalmente adaptadas y su impacto en el rendimiento académico a nivel global. Este estudio busca llenar ese vacío mediante una Revisión Sistemática de Literatura (RSL) que identifique las estrategias más efectivas utilizadas por estudiantes universitarios en diferentes contextos.

Por tanto, esta revisión tuvo como propósito identificar las estrategias empleadas por el estudiantado universitario para gestionar el estrés y promover un rendimiento académico favorable.

Metodología

El presente producto académico es una RSL que, siguiendo la perspectiva de Moreno et al. (2018), facilita la identificación, selección y síntesis de diversos productos de investigación. Este enfoque permite obtener una visión integral y actualizada sobre las estrategias que el estudiantado universitario han venido utilizando para controlar el estrés y alcanzar un rendimiento académico óptimo.

Para formular la pregunta que orientó esta revisión, se aplicó el modelo PICO (Población/Problema, Intervención, Comparación y Resultados), obteniéndose como pregunta principal: ¿Cuáles son las estrategias que el estudiantado universitario vienen utilizando para regular el estrés y mejorar su rendimiento académico? Asimismo, se plantearon subpreguntas para profundizar en aspectos específicos del tema, tales como: ¿el estrés tiene alguna relación con el rendimiento académico? ¿En qué universidades se han llevado a cabo los estudios? ¿Estas instituciones son públicas o privadas? ¿Qué metodologías se han empleado en las investigaciones seleccionadas? Estas preguntas permitieron delimitar el enfoque de la revisión y guiar la evaluación de los estudios seleccionados.

La RSL se realizó conforme a las directrices de la guía PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), ampliamente reconocida como el estándar de referencia para revisiones sistemáticas (Page et al., 2021). Esta metodología garantizó un proceso riguroso y transparente mediante la implementación del diagrama de flujo PRISMA para documentar las etapas de selección y la *checklist* PRISMA para verificar la exhaustividad del reporte.

Los artículos seleccionados se obtuvieron a partir de una búsqueda exhaustiva en Scopus y Dialnet, considerando como periodo de análisis los años 2019 a 2023. Se utilizaron palabras clave en inglés, junto con operadores booleanos (OR y AND), tal como se detalla en la Tabla 1. Los términos se definieron en correspondencia con el modelo PICO, asegurando la inclusión de estudios relevantes relacionados con la población, la intervención y los resultados de interés.

Tabla 1
Términos PICO y palabras clave empleadas en la búsqueda sistemática de artículos

Nº	Significado de palabra PICO	Término de la pregunta PICO	Palabras clave
P	Problema/ Población	Stress	"Stress" OR "Intense workload" OR "Pressure to get good grades" OR "stress AND academic performance"
I	Intervención	Coping strategies to regulate stress.	"Coping strategies to regulate stress" OR "Self-care" OR "Development of coping skills"
C	Comparación No se utilizaron estos términos.	Relationship between stress and academic performance.	"Stress AND academic performance" OR "Stress AND cognitive performance"
O	Resultados	Stress management	"Stress management" OR "Stress management workshops" OR "Coping skills training"
C	Contexto	University	"University" OR "Students"

La ecuación resultante para buscar en Scopus fue: (TITLE-ABS-KEY ("Stress" OR "Intense workload" OR "Pressure to get good grades" OR "stress and academic performance") AND TITLE-ABS-KEY ("Coping strategies to regulate stress" OR "Self-care" OR "Development of coping skills") AND TITLE-ABS-KEY ("Stress management" OR "Stress management workshops" OR "Coping skills training") AND TITLE-ABS-KEY ("University" OR "Students")) AND PUBYEAR >= 2019 AND PUBYEAR < 2024 AND (LIMIT-TO (SUBJAREA, "SOCI")) AND (LIMIT-TO (DOCTYPE, "ar")) AND (LIMIT-TO (PUBSTAGE , "final")) AND (LIMIT-TO (SRCTYPE, "j")) AND (LIMIT-TO (LANGUAGE, "English")) AND (LIMIT-TO (EXACTKEYWORD , "Article"))).

Para Dialnet, los términos en español se estructuraron en la siguiente ecuación: ("Estrés" AND "Rendimiento académico" AND "estrategias de afrontamiento" AND "universidades" OR "estudiantes").

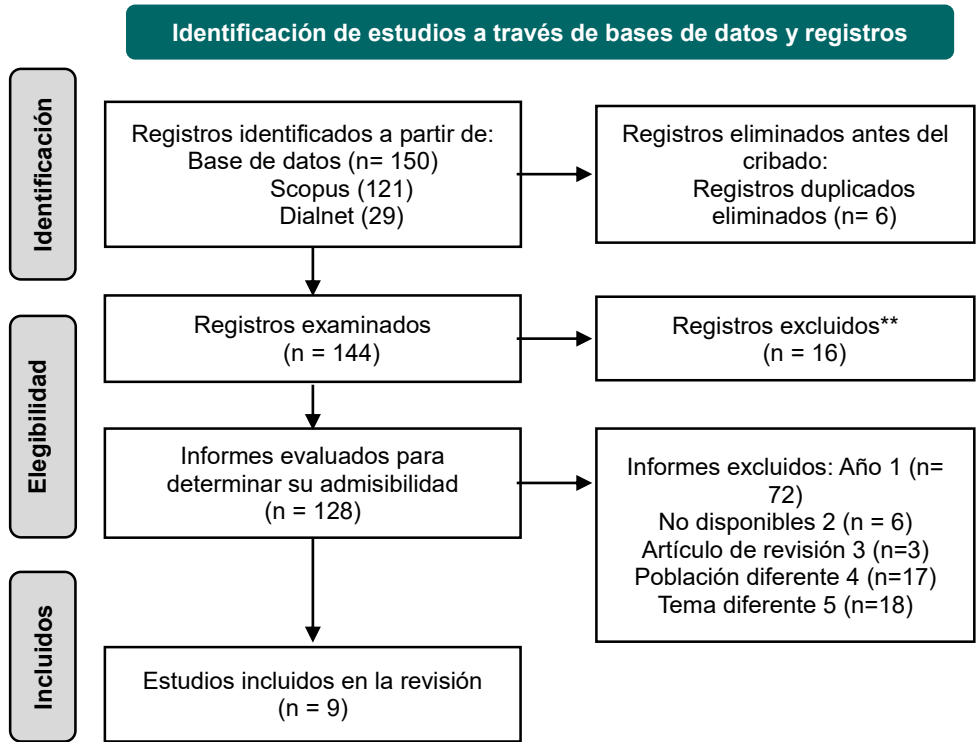
Para asegurar la rigurosidad y significancia de los estudios bajo análisis, se definieron algunos criterios específicos para incluir y excluir del análisis, como se muestra en la Tabla 2.

Tabla 2
Criterios para incluir y excluir estudios identificados

Inclusión	Exclusión
- Se han seleccionado artículos científicos de los años del 2019 hasta el 2023. - Los estudios incluidos deben abordar temas referentes al estrés, rendimiento académico y estrategias de afrontamiento. - Los estudios tenían que describir la metodología utilizada. - Las investigaciones solamente deben ser artículos científicos. - Los trabajos se deben haber realizado en las aulas universitarias.	- Investigaciones realizadas en instituciones educativas de los niveles: inicial, primaria y secundaria. - Publicaciones en idiomas que sean diferentes al inglés y al español. - Estudios realizados antes del 2019. - Estudios que no presentaran resultados. - Resúmenes de congresos o simposios. - Noticias. - Cartas al editor. - Notas informativas. - Actas de reunión tesis.

Se consiguió inicialmente 150 artículos provenientes de las bases de datos examinadas. Sin embargo, luego de aplicar los criterios de la Tabla 2, el diagrama PRISMA (Figura 1) refleja que solo 09 artículos fueron finalmente seleccionados por su relevancia para el presente estudio. 121 estudios correspondieron a Scopus, y 29 documentos a Dialnet. Los artículos duplicados fueron identificados mediante el gestor bibliográfico Zotero, detectándose 6 duplicados. Posteriormente, se excluyeron 16 artículos que correspondían a tesis, cartas al editor y revisiones sistemáticas. También fueron descartados 72 artículos que no cumplían con el rango temporal (2019-2023), 6 artículos sin acceso al texto completo, 3 revisiones adicionales, 17 artículos que no estudiaban la población universitaria, y 17 que trataban temas ajenos al enfoque de la revisión.

Figura 1
Diagrama de flujo PRISMA 2020



Resultados

En la Tabla 3, se detallan las publicaciones incluidas, organizadas según el título, autor, año, base de datos, y el idioma en el que fueron publicadas. De los nueve artículos seleccionados, seis provienen de Scopus, y tres de Dialnet. Cabe destacar que los artículos provenientes de Scopus se encuentran en el idioma inglés (n=6), mientras que los artículos de Dialnet, están en español (n=3), lo que refleja una predominancia de investigaciones en contextos angloparlantes.

Tabla 3

Listado de publicaciones incluidas en la RS

N°	Título de la publicación	Autor y año	Base de datos	Idioma
1	Integration of a wellness smartphone application in a school of pharmacy.	Godwin et al., 2023	Scopus	Ingles
2	Students' perspectives on interventions to reduce stress in medical school: A qualitative study.	Dederichs et al., 2020	Scopus	Ingles
3	Impact of a resilience and wellbeing program: A longitudinal cohort study of student dietitians.	Ross et al., 2022	Scopus	Ingles
4	Implications of Tamarkoz on stress, emotion, spirituality and heart rate.	Bahadorani et al., 2021	Scopus	Ingles
5	Reduce Anxiety.	Peper et al., 2022	Scopus	Ingles
6	Meditative practices, stress and sleep among students studying complementary and integrative health: a cross - sectional analysis.	Sadowski et al., 2022	Scopus	Ingles
7	Nivel de estrés académico por evaluación oral y escrita en estudiantes de Medicina de una universidad del Departamento de Sucre.	Otero-Marrugo et al., 2020	Dialnet	Español
8	Patrones de aprendizaje, estrés académico y rendimiento en universitarios de primer curso: un estudio exploratorio.	Vega-Martinez et al., 2023	Dialnet	Español
9	Academic Progress, Coping Strategies and Psychological Distress among Teacher Education Students.	Gustems-Carnicer et al., 2020	Dialnet	Español

Los artículos de Scopus abarcan una variedad de estrategias innovadoras para el manejo del estrés. Entre ellas se destacan: el uso de aplicaciones móviles para el bienestar (Godwin et al., 2023), intervenciones dirigidas disminuir el estrés alumnos de medicina (Dederichs et al., 2020), programas de resiliencia y bienestar implementados en estudiantes de dietética (Ross et al., 2022), y prácticas meditativas vinculadas con la mejora del sueño y la reducción del estrés (Sadowski et al., 2022). Además, incluyen investigaciones experimentales sobre técnicas como Tamarkoz, enfocadas en la regulación emocional y espiritual (Bahadorani et al., 2021). Estas publicaciones reflejan un enfoque interdisciplinario que combina herramientas tecnológicas con estrategias psicológicas y fisiológicas.

Por su parte, los artículos de Dialnet analizan, principalmente, contextos hispanohablantes. Incluyen estudios sobre el estrés académico causado por exámenes orales y escritos en alumnos de medicina (Otero-Marrugo et al., 2020), patrones de aprendizaje y cómo influye en el desempeño académico (Coiduras-Rodríguez et al., 2023), y estrategias de regulación del estrés utilizadas por el alumnado de educación superior (Gustems-

Carnicer et al., 2020). Estas investigaciones resaltan el valor de contemplar aspectos culturales y específicos del contexto en el diseño e implementación de diversas estrategias orientadas a la gestión eficaz del estrés.

En las siguientes líneas, se muestran los resultados que se han obtenido luego de la RS de los artículos identificados, los mismos se han organizado en función de las cuatro preguntas que se formularon al inicio del trabajo.

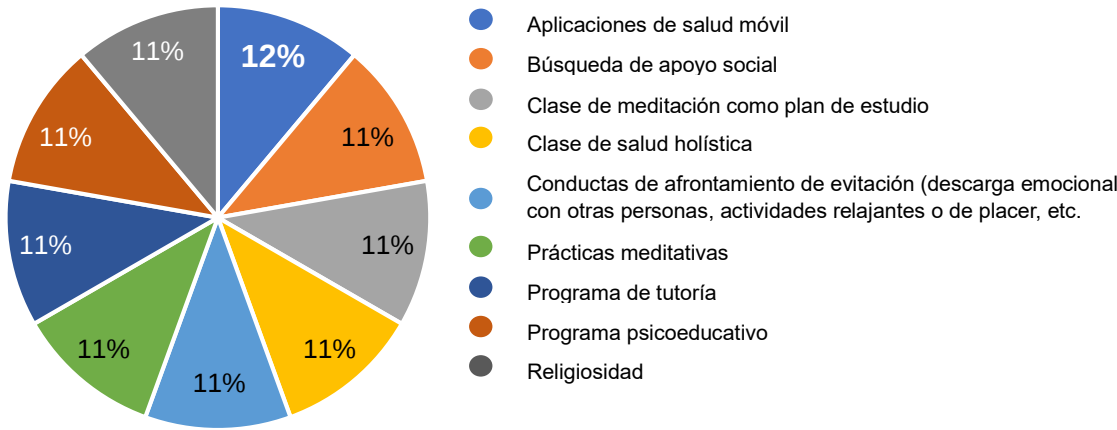
Estrategias de regulación del estrés utilizadas por el estudiantado universitario

Según la revisión realizada, las estrategias que el estudiantado universitario viene utilizando para regular el estrés y en consecuencia elevar el desempeño académico, reflejan un enfoque multidimensional que abarca aspectos emocionales, espirituales, sociales y tecnológicos. La Tabla 4 detalla las estrategias identificadas en diferentes universidades, mientras que la Figura 2 ilustra gráficamente esta diversidad.

Tabla 4
Estrategias de regulación del estrés utilizadas por el estudiantado según el tipo de universidad

Universidad	Estrategia de afrontamiento	Pública/Privada
Universidad de California	Clase de meditación	Pública
Otros	Búsqueda de apoyo social	Ns/Nc
University of düsseldorf	Programa de tutoría	Pública
Universidad de Barcelona	Conductas de afrontamiento de evitación (descarga emocional con otras personas, actividades relajantes o de placer, etc.)	Pública
Universidad de Sucre	Religiosidad	Pública
Universidad de Wingate	Aplicaciones de salud móvil	Privada
Griffith University	Programa psicoeducativo	Privada
Universidad Estatal de San Francisco, EE.UU.	Clase de salud holística	Pública
Universidad Nacional de Medicina Natural, Portland, Oregón, EE.UU.	Prácticas meditativas	Pública

Figura 2
Estrategias de regulación del estrés utilizadas por el estudiantado universitario



Una de las estrategias más destacadas fue la meditación. En la Universidad de California, se incorporó una clase de meditación en el currículo, lo que permitió a los estudiantes no solo manejar el estrés, sino también experimentar emociones positivas y un fortalecimiento de su espiritualidad (Bahadorani et al., 2021). De manera similar, la Universidad Nacional de Medicina Natural en Portland, Oregón, promovió prácticas meditativas mensuales como parte de un enfoque integral de bienestar estudiantil (Sadowski et al., 2022).

Por otro lado, la religiosidad fue identificada como una estrategia clave en contextos hispanohablantes, tal es el ejemplo de la Universidad de Sucre, donde el estudiantado recurrió a prácticas espirituales para afrontar las demandas académicas (Otero-Marrugo et al., 2020).

El apoyo social también se posiciona como una herramienta fundamental. Según Vega-Martínez et al. (2023), la búsqueda de apoyo en redes sociales y grupos de pares es una de las estrategias más comunes entre el estudiantado universitario. Un caso ilustrativo es el diseño y ejecución de un sistema de tutorías en la Universidad de Düsseldorf, donde estudiantes de los últimos años acompañan a sus pares de primer año en su proceso de adaptación académica (Dederichs et al., 2020).

En el ámbito tecnológico, las aplicaciones de salud móvil fueron utilizadas como herramientas de autoayuda en la Universidad de Wingate. Estas aplicaciones ofrecieron soporte práctico y emocional a los estudiantes, mejorando su capacidad para gestionar el estrés durante períodos críticos del año académico (Otero-Marrugo et al., 2020).

Por su parte, la Griffith University implementó un programa psicoeducativo enfocado en el desarrollo de habilidades de afrontamiento durante el año de prácticas profesionales, demostrando la efectividad de las intervenciones pedagógicas para reducir el estrés (Ross et al., 2022).

Además, las universidades han explorado estrategias basadas en la educación para la salud. En un centro universitario público de San Francisco, los estudiantes participaron en una clase de salud holística que abordó la psicobiología del estrés, con especial énfasis en técnicas de respiración y postura, logrando resultados positivos en la reducción del estrés (Peper et al., 2022).

Finalmente, estudios realizados en la Universidad de Barcelona evidenciaron que las estrategias de regulación del estrés varían según el género. El estudiantado mostró conductas de afrontamiento evitativo, como la descarga emocional con otras personas, la participación en actividades relajantes o placenteras, e incluso conductas de riesgo como mecanismo para gestionar el estrés (Gustems-Carnicer et al., 2021).

Relación entre estrés y rendimiento académico

Los estudios sometidos a revisión muestran una relación directa entre estrés y desempeño académico en el estudiantado universitario. En particular, investigaciones como la de Otero-Marrugo et al. (2020) destacan que los niveles de estrés se incrementan notablemente cuando los estudiantes enfrentan evaluaciones orales y escritas. Este hallazgo pone de manifiesto cómo los métodos de evaluación pueden actuar como un detonante de presión, afectando tanto el bienestar emocional como el rendimiento académico.

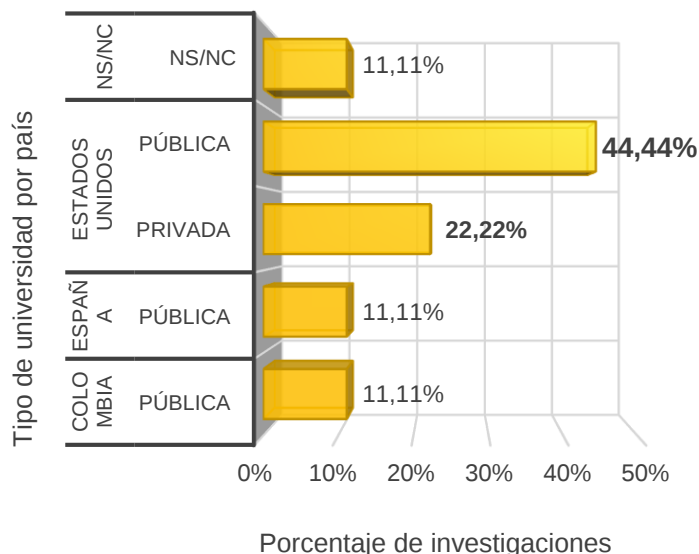
Ante este escenario, se hace imprescindible incorporar estrategias efectivas para el manejo del estrés en el ámbito universitario. Los estudios revisados proponen diversas intervenciones, como programas de tutoría, actividades meditativas, el uso de aplicaciones tecnológicas para la gestión del estrés, y el fortalecimiento de habilidades de resiliencia. Estas estrategias no solo ayudan a los estudiantes a lidiar con la presión académica, sino que también fomentan un entorno educativo más equilibrado y propicio para el aprendizaje. La implementación de estas medidas resulta esencial para reducir los efectos adversos del estrés y potenciar un rendimiento académico favorable.

Distribución de los estudios según el tipo de universidad

La Figura 3 ilustra que la mayoría de las investigaciones consideradas en esta RSL se realizaron en universidades públicas, representando un 66.66% (n=6) del total. Estas instituciones se encuentran ubicadas en Estados Unidos, España y Colombia. Por otro lado, un 22.22% (n=2) de los estudios fueron desarrollados en universidades privadas, ambas localizadas en Estados Unidos. Finalmente, el 11.11% (n=1) corresponde a un estudio en el que no se especificó el nombre de la casa superior de estudios donde tuvo lugar la investigación. Este predominio de universidades públicas puede deberse a su mayor diversidad estudiantil y accesibilidad para investigaciones, lo que permite explorar una amplia gama de contextos y factores culturales. En contraste, las universidades privadas aportan perspectivas innovadoras, como el uso de tecnologías para la gestión del estrés.

La falta de información en uno de los estudios subraya la relevancia de un reporte detallado del contexto institucional, clave para interpretar adecuadamente los resultados y enfoques adoptados.

Figura 3
Distribución de los estudios según el tipo de universidad

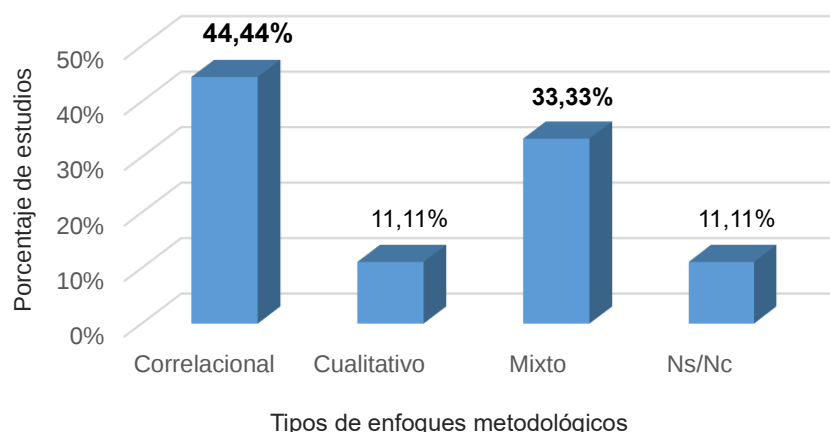


Alcance y enfoques metodológicos en los estudios

En la figura 4, se observa que el 44.44% (n=4) de los estudios analizados utilizan un enfoque cuantitativo/correlacional, mientras que un 33.33% (n=3) emplea una metodología mixta, combinando aspectos cualitativos y cuantitativos. Un 11.11% (n=1) corresponde a estudios cualitativos. Estos enfoques reflejan las principales metodologías adoptadas en los estudios sobre estrategias de regulación del estrés en el estudiantado universitario.

La prevalencia de estudios correlacionales evidencia una fuerte tendencia a medir la correlación de variables, como el estrés y el desempeño académico, de manera cuantificable. El uso de un enfoque mixto también refleja un interés por integrar tanto datos numéricos como cualitativos, lo que hace posible obtener una mirada más amplia de las experiencias estudiantiles. La presencia de un enfoque cualitativo, aunque minoritaria, destaca la relevancia de explorar los factores subjetivos y contextuales del estrés académico desde la perspectiva de los propios estudiantes.

Figura 4
Distribución de los alcances metodológicos en los estudios



Discusión

El análisis realizado en esta RSL, basada en artículos originales alojados en Scopus y Dialnet, tuvo propósito identificar las estrategias empleadas por el estudiantado universitario para gestionar el estrés y promover un rendimiento académico favorable. Según los hallazgos de Sadowski et al. (2022), el 82,5% de los participantes (n=80) reportaron el uso mensual de prácticas meditativas como una estrategia eficaz para el manejo del estrés. De manera similar, Bahadorani et al. (2021) concluyeron que incorporar clases de meditación como parte del plan de estudios universitario tiene un impacto positivo en la reducción del estrés. Sin embargo, los autores también señalaron que no basta con ofrecer solo clases de meditación; es crucial integrar la espiritualidad y enseñar habilidades que los estudiantes puedan practicar y desarrollar. Esta integración no solo mejora la gestión del estrés, sino que también aumenta las emociones positivas y las experiencias espirituales diarias, algo que fue respaldado por una encuesta nacional en la que más del 80% de los estudiantes universitarios expresaron su interés en incorporar la espiritualidad en sus vidas académicas (Gustems-Carnicer et al., 2020).

Por otro lado, Peper et al. (2022) informaron que la implementación de un curso específico para estudiantes universitarios produjo un decremento significativo de las manifestaciones de ansiedad, con una reducción del 73% en la ansiedad auto informada, del 68% en el estrés, y también una disminución notable en las molestias físicas relacionadas con el estrés, como dolores en el cuello y los hombros (27%) y molestias abdominales (26%). Estos resultados subrayan el éxito de los programas de intervención destinados a mitigar los efectos del estrés en los estudiantes. Sin embargo, Dederichs et al. (2020) señalaron que los estudiantes de medicina proponen un enfoque diferente, sugiriendo intervenciones centradas en el entorno educativo en lugar de enfoques individuales. En este sentido, Gustems-Carnicer et al. (2020) propusieron estrategias adicionales, como la implementación de tutorías transversales, guías para apoyar a los estudiantes de primer año, y la organización de actividades extracurriculares para estimular el fortalecimiento de las habilidades sociales y el deseo de innovación.

Las prácticas meditativas continúan siendo una herramienta valiosa para reducir el estrés entre los estudiantes universitarios, pero su implementación debe ser más estructurada, integrándolas como parte de los programas académicos. Además, el estrés experimentado por los estudiantes no solo se debe a la carga académica, sino a factores como las evaluaciones orales y escritas, las tareas excesivas y la falta de tiempo para cumplir con las obligaciones, tal como lo describieron Otero-Marrugo et al. (2020). Por su parte, Ross et al. (2022) hallaron que el estrés de los estudiantes está profundamente relacionado con su práctica profesional, especialmente debido a la constante evaluación, las dificultades financieras y la distancia de sus redes de apoyo habituales. La alta calificación que los participantes dieron al programa (99%) resalta la importancia del estrés y el autocuidado como temas fundamentales en la formación universitaria. En suma, la integración de estrategias como la meditación, la tutoría, el fomento de un ambiente de apoyo y la implementación de estrategias adecuadas pueden ser clave para disminuir el estrés académico y favorecer el bienestar del estudiantado universitario.

Conclusiones

Las investigaciones analizadas han destacado la relevancia de la meditación como una herramienta efectiva que disminuye el estrés y favorece el bienestar general del estudiantado. Además, señalan la necesidad de llevar a cabo estudios adicionales, con muestras representativas, que permitan comprender mejor las estrategias que el estudiantado universitario viene utilizando para gestionar el estrés académico. Por lo tanto, recomiendan que futuros estudios, sobre el manejo del estrés y las estrategias de control, sean aplicados en diversas facultades y contextos universitarios, con la finalidad de contribuir significativamente en la retención estudiantil y al logro de un rendimiento académico óptimo. Estos estudios son esenciales para crear entornos educativos más saludables y efectivos, asegurando que los estudiantes posean las herramientas esenciales para abordar los retos del ámbito académico sin comprometer su bienestar. En ese sentido, resulta necesario que los centros universitarios desarrollen cursos de meditación y otras técnicas de afrontamiento que permitan a los estudiantes desarrollar habilidades eficaces para gestionar el estrés durante el ciclo de estudios.

Referencias

- Bahadorani, N., Lee, J. W., & Martin, L. R. (2021). Implications of Tamarkoz on stress, emotion, spirituality and heart rate. *Scientific Reports*, 1–17. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-93470-8>
- Dederichs, M., Weber, J., Muth, T., Angerer, P., & Loerbroks, A. (2020). Students' perspectives on interventions to reduce stress in medical school: A qualitative study. *PLoS ONE*, 15(10), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240587>

- Godbey, K., & Courage, M. (1994). Stress-management program: Intervention in nursing student performance anxiety. *Archives of Psychiatric Nursing*, 8(3), 190–199. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0883-9417\(94\)90053-1](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0883-9417(94)90053-1)
- Godwin, K. N., Campbell, S. E., Vickery, B., Barrons, R., Taylor, S. R., Hospital, M. R., Carolina, N., States, U., & Taylor, S. R. (2023). Integration of a wellness smartphone application in a school of pharmacy. *Pharmacy Education*, 23(1), p. 440–446. <https://doi.org/10.46542/pe.2023.231.440446>
- Gustems-Carnicer, J., Calderon, C., Calderon-Garrido, D., & Martin-Piñol, C. (2021). Academic Progress, Coping Strategies and Psychological Distress among Teacher Education Students. *International Journal of Educational Psychology*, 9(3), 290–312. <https://doi.org/10.17583/ijep.2020.4905>
- Hutton, B., Catalá-López, F., & Moher, D. (2016). La extensión de la declaración PRISMA para revisiones sistemáticas que incorporan meta-análisis en red: PRISMA-NMA. 147(6), 262–266. <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-clinica-2-articulo-la-extension-declaracion-prisma-revisiones-S0025775316001512>
- Macan, TH, Shahani, C., Dipboye, RL y Phillips, AP (1990). Gestión del tiempo de los estudiantes universitarios: correlaciones con el rendimiento académico y el estrés. *Revista de Psicología Educativa*, 82 (4), 760–768. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.4.760>
- Moreno, B., Muñoz, M., Cuellar, J., Domancic, S., & Villanueva, J. (2018). Revisiones Sistemáticas: definición y nociones básicas. *Rehavi*, 11(3), 184–186. <https://doi.org/10.4067/S0719-01072018000300184>
- Otero-Marrugo, G., Carriazo-Sampayo, G., Támara-oliver, S., Lacayo-Lepesqueur, M. K., Torres-Barrios, G., & Pájaro-Castro, N. (2020). Nivel de estrés académico por evaluación oral y escrita en estudiantes de Medicina de una universidad del Departamento de Sucre. *CES Medicina*, 34(1), 40–52. <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.34.1.4>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Lalu, M. M., Li, T., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hro, A., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Jose, T. J. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Spanish Journal of Cardiology*, 74(9), 790–799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Peper, E., Harvey, R., Cuellar, Y., & Membrilla, C. (2022). Reduce Anxiety. *Neuro Regulation*, 9(9), 91–97. <https://doi.org/10.15540/nr.9.2.91>
- Rukholm, E. E., & Viverais, G. A. (1992). A multifactorial study of test anxiety and coping responses during a challenge examination. *Nurse Education Today*, 13(2), 91-99. [https://doi.org/10.1016/0260-6917\(93\)90024-V](https://doi.org/10.1016/0260-6917(93)90024-V)
- Ross, L. J., Mitchell, L. J., Williams, E. C., Lynch, P. J., Munro, J. P., & Williams, L. T. (2022) Impact of a resilience and wellbeing program: A longitudinal cohort study of student dietitians. *Nurs Health Sci*, (24), 591–600. <https://doi.org/10.1111/nhs.12957>
- Sadowski, A., Wexler, R. S., Hanes, D., Buttolph, L., Torrens, T., Moehle, J., Sarrar, H., Harnett, J., Zava, D. T., & Bradley, R. (2022). Meditative practices, stress and sleep among students studying complementary and integrative health: a cross - sectional analysis. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 5, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12906-022-03582-5>
- Sohail N. (2013). Stress and academic performance among medical students. *Journal of the College of Physicians and Surgeons. Pakistan: JCPSP*. 23(1). 67-71. [https://www.researchgate.net/publication/234049546 Stress and Academic Performance Among Medical Students](https://www.researchgate.net/publication/234049546_Stress_and_Academic_Performance_Among_Medical_Students)
- Takács, J., Pogátsnik, M., & Simonics, I. (2024). Investigation of stress management among university students using the document analysis method. En M. E. Auer, U. R. Cukierman, E. Vendrell Vidal, & E. Tovar Caro (Eds.), *Towards a Hybrid, Flexible and Socially Engaged Higher Education*. ICL 2023. Lecture Notes in Networks and Systems, Vol. 901. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-031-53022-7_35
- Vega-Martínez, A., Martínez-Fernández, J. R., & Coiduras-Rodríguez, J. L. (2022). Patrones de aprendizaje, estrés académico y rendimiento en universitarios de primer curso: un estudio exploratorio. *Educar*, 59, 163–178. <https://doi.org/10.5565/rev/educar.1527>
- Vidal Conti, J., Muntaner-Mas, A., & Palou Sampol, P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, 22. <https://doi.org/10.18172/con.3369>

Wai-Ching, P., Kwai-Choi Lee, C., & Tee_Pei, O. (2014). Undergraduates' perception on causes, coping and outcomes of academic stress: Its foresight implications to university administration. *International Journal of Foresight and Innovation Policy*, 8(4), 379-403. <https://doi.org/10.1504/IJFIP.2012.049809>

Castillo, E., Coaguila, D., Chacaltana, M., Torres, J., & Chalco, A. (2025). Estrategias de regulación del estrés para la mejora del rendimiento académico: una revisión sistemática. *Revista InveCom*, 5(4). 1-11. <https://zenodo.org/records/147968>