Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América
Facultad de Medicina
Escuela Profesional de Enfermería

Factores estresores académicos en estudiantes del área de ciencias de la salud: Revisión documental

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Para optar el Grado Académico de Bachiller en Enfermería

AUTOR

Raquel Yaquelin VERA BRICEÑO

ASESOR

MG. Gabriela SAMILLÁN YNCIO

Lima, Perú

2020



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Vera R. Factores estresores académicos en estudiantes del área de ciencias de la salud: Revisión documental [Trabajo de investigación documental de bachiller]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Enfermería; 2021.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Raquel Yaquelin, Vera Briceño
DNI	75391161
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-0529-1882
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Gabriela, Samillan Yncio .
DNI	25478901
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-6447-9661
Datos de investigación	
Línea de investigación	No aplica
Grupo de investigación	Educación y Salud
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento
Ubicación geográfica de la investigación	Edificio: Facultad de Medicina “San Fernando” Universidad Nacional Mayor de San Marcos País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Lima Dirección: Av. Miguel Grau 755, Cercado de Lima 15001 Coordenadas geográficas: 12°03′28″S 77°01′23″O
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Abril 2020 - octubre 2020
URL de disciplinas OCDE	Enfermería http://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03

UNMSM Firmado digitalmente por FERNANDEZ GIUSTI VDA DE PELLA Alicia Jesus FAU 20148092282 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 18.01.2021 12:30:28 -05:00

UNMSM Firmado digitalmente por LOLI PONCE Rudi Amalia FAU 20148092282 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 07.01.2021 18:48:15 -05:00

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL MODALIDAD VIRTUAL PARA OPTAR EL GRADO DE BACHILLER EN ENFERMERÍA

1. FECHA DE LA SUSTENTACIÓN 27/10/2020

HORA INICIO : 09:01 Hrs.

HORA TÉRMINO : 10:10 Hrs.

2. MIEMBROS DEL JURADO

PRESIDENTE : Dra. Luisa Hortensia Rivas Diaz

MIEMBRO : Dra. Juana Virginia Esperanza Echeandia Arellano

MIEMBRO : Mg. Maria Fabiola Quiroz Vasquez

ASESOR : Mg. Gabriela Samillan Yncio

3. DATOS DEL ESTUDIANTE

APELLIDOS Y NOMBRES : Raquel Yaquelin Vera Briceño

CODIGO : 16010400

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL:

"FACTORES ESTRESORES ACADEMICOS EN ESTUDIANTES DEL AREA DE CIENCIAS DE LA SALUD: REVISION DOCUMENTAL."

4. RECOMENDACIONES

- **Ninguna**

Datos de la plataforma virtual institucional del acto de sustentación:
https://medical-int.zoom.us/j/91596010628
ID: 915 9601 0628
Grabación archivada en: Escuela Profesional de Enfermería

5. **NOTA OBTENIDA:** 17, diecisiete

6. **PÚBLICO ASISTENTE:** (Nombre, apellido y DNI)

   - Lucero Briggite Zapata Mendoza DNI: 74768459

7. **FIRMAS DE LOS MIEMBROS DEL JURADO**

Dra. Luisa Hortensia Rivas Díaz. DNI 6629916	Dra. Juana Virginia Esperanza Echeandia Arellano DNI 6751681
PRESIDENTA	**MIEMBRO**

Firma	**Firma**
Mg. Maria Fabiola Quiroz Vasquez DNI 7852991	Mg. Gabriela Samillan Yncio DNI 25478901
MIEMBRO	**ASESORA**

Hoja de información complementaria

Código ORCID del autor: https://orcid.org/0000-0003-0529-1882

Autor DNI: 75391161

Código ORCID del asesor: 0000 0001 6447 9661

Grupo de investigación: EDUCACIÓN Y SALUD

Ubicación geográfica donde se desarrolló la investigación

Edificio: Facultad de Medicina "San Fernando" Universidad Nacional Mayor de San Marcos

País: Perú

Departamento: Lima

Provincia: Lima

Distrito: Lima

Dirección: Av. Miguel Grau 755, Cercado de Lima 15001

Coordenadas geográficas: 12°03′28″S 77°01′23″O

Año o rango de años que la investigación abarcó: abril 2020 - octubre 2020

RESUMEN

El estrés es un problema de salud pública universal, multifactorial y predictor de problemas psicosociales que, al existir en las distintas áreas de actuación de las personas, una de ellas la educación, compromete el bienestar humano. El estrés académico es un proceso sistémico, adaptativo y psicológico. Las Ciencias de la Salud, consideradas como una de las disciplinas con mayores niveles de estrés, los estudiantes están expuestos a situaciones altamente estresantes. **Objetivo:** Identificar la evidencia científica existente sobre los factores estresores académicos en estudiantes del área de ciencias de la salud. **Metodología:** Se realizó una revisión documental en fuentes primarias y secundarias de los diez últimos años sobre factores estresores académicos en las bases de datos de PubMed, Sciencedirect, Scopus, Dialnet, Lilacs y Scielo. **Resultados:** De un total de 671 artículos hallados, luego del proceso de inclusión y exclusión, se revisaron 21, identificándose los siguientes estresores más prevalentes: las evaluaciones, sobrecarga académica, y los asociados a la enseñanza - aprendizaje y otras condiciones (metodología de enseñanza, plan curricular, horarios extendidos). **Conclusiones:** Se evidencia que los estudiantes de ciencias de la salud muestran los factores antes enunciados, prevaleciendo como mayor estresor las evaluaciones que, dependiendo de las estrategias de afrontamiento, para algunos estudiantes pueden ser positivas o negativas.

Palabras claves: estrés, estresores, estudiante del área de la salud, educación superior.

Abstract

Stress is a universal, multifactorial public health problem and a predictor of psychosocial problems that, by existing in different areas of action of people, one of them education, compromises human well-being. Academic stress is a systemic, adaptive and psychological process. Health Sciences, considered one of the disciplines with the highest levels of stress, students are exposed to highly stressful situations. **Objective:** To identify the existing scientific evidence on academic stressors in students in the health sciences area. **Methodology:** A documentary review was carried out in primary and secondary sources from the last ten years on academic stressors in the databases of PubMed, Sciencedirect, Scopus, Dialnet, Lilacs and Scielo. **Results:** Of a total of 671 articles found, after the inclusion and exclusion process, 21 were reviewed, identifying the following most prevalent stressors: evaluations, academic overload, and those associated with teaching - learning and other conditions (teaching methodology, curriculum plan, extended hours). **Conclusions:** It is evidenced that health sciences students show the aforementioned factors, with the prevailing evaluations as a major stressor that, depending on coping strategies, for some students may be positive or negative.

Keywords: stress, stressors, health student, higher education.

CAPITULO I

INTRODUCCION

Estrés proviene del griego ***stringere*** y significa provocar tensión. Asi mismo la Real Academia de la Lengua Española (RAE), lo define como la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos (1). Selye H., pionero del estudio del estrés, lo definió a manera de "la respuesta no específica del organismo frente a cualquier demanda del exterior" (2).

Según Arribas J., (3) a partir del siglo XX, debido al rápido desarrollo de la ciencia y la tecnología, el estrés se convirtió en un estado cotidiano. Ello impulsó la investigación de este fenómeno, el cual en sus inicios fue realizado por las ciencias físicas, hasta que en los años de 1936 y 1984 por las médicas y psicológicas, esta última propuso la mediación psicológica en la interacción entre el medio interno y externo.

Los modelos teóricos propuestos producto de las investigaciones realizadas en el periodo mencionado, perfilan el concepto de estrés en distintas perspectivas, ya sea de respuesta, estímulo o proceso. Referido al primero, estrés comprende a la adaptación con el fin de lograr la homeostasis entre el medio interno y externo. Selye H. (2) señala que es la "reacción del organismo frente a las demandas del entorno". Respecto al segundo, el estímulo actúa de tal manera que genera malestar al sobrepasar el límite de tolerancia, generando problemas psicológicos y físicos (4). Finalmente, el estrés como proceso propone dinámicas interactivas de estímulo-respuesta y procesos cognitivos. Por tanto, este modelo teórico se considera la base de la investigación del estrés.

Este modelo interactivo propuesto por Lazarus y colaboradores, citado por Iglesias P. (1), adiciona la autoevaluación como proceso mediador cognitivo, el cual permitirá al sujeto una mayor capacidad de análisis de las situaciones estresantes y de los recursos que disponga, a fin de usarlos como impulsores eficaces de su conducta, permitiéndole así el adecuado manejo del estrés.

Es así que el **Estrés** es considerado como generador de problemas en los ámbitos económicos, sociales y de salud. Respecto a lo económico, el proceso productivo se ve alterado por los ausentismos, enfermedades ocupacionales, deserción laboral, etc. lo cual es ratificado por la Asociación Americana de Psicología (APA) (5) al señalar en una de sus investigaciones, el deterioro de la productividad laboral producto de las manifestaciones físicas y psicológicas en respuesta al estrés.

Referente a lo social, el estrés suele evidenciarse a través de la violencia, las malas relaciones interpersonales, el descontento en lo laboral, académico y comunitario. Adicionalmente, los efectos del estrés en la salud se reflejan en los cambios de estilo de vida, hábitos alimenticios, abuso de sustancias, en problemas psicológicos, enfermedades cardiológicas, enfermedades inmunitarias, etc (6). En esto último, aún no se conoce el mecanismo exacto de acción del estrés sobre el sistema inmunitario.

En este escenario "el hombre moderno debe aprender a controlar y manejar su estrés o se verá expuesto al fracaso, la enfermedad o muerte"(2). Se destaca entonces su importancia del estudio por el resultado entre la relación persona y entorno y las consecuencias físicas y psicológicas (7).

Se convierte así en un problema de salud pública, donde las enfermedades emocionales derivadas del estrés repercutirán en todas las dimensiones de la persona. El Instituto de Opinión Pública del Perú (8) en el año 2018 señala que el 80% de peruanos revela tener y haber tenido estrés, ello refleja la situación alarmante en que se encuentra la salud mental de la población peruana.

La realidad descrita anteriormente muestra que el estrés es causado por estímulos o factores estresantes correspondientes al contexto en el que el sujeto vive y se desempeña, ello refleja los ámbitos del ser humano que abarca el estrés, los cuales

pueden ser laborales, familiares, sociales, personales, educativas, etc., donde los factores estresores estarán presentes, con efectos diferentes en todos los individuos.

En el ámbito educativo Muñoz F. define estrés como "procesos cognitivos y afectivos por los que el estudiante experimenta el impacto de los estresores académicos" (9, p. 52). Ello afecta tanto a estudiantes y docentes, en todos los niveles educativos.

En esta investigación el foco de estudio es la educación universitaria, donde existen "situaciones altamente estresantes" (1, p. 104), o llamados también factores estresores, los cuales de acuerdo a Orlandini A. son "estímulos que provocan la respuesta biológica y psicológica tanto del estrés normal como de los desarreglos que llevan a convertirse en enfermedades" (6). Por lo que, los efectos negativos en la población de estudiantes se evidenciarán en su estado de salud psicofisiológica, impacto negativo en las capacidades de aprendizaje y en el desempeño académico (10).

Todo ello permite definir el estrés académico como un proceso sistémico, adaptativo y psicológico (11) que tiene como fuente causal a estresores relacionado al ámbito educativo (7).

En el caso concreto de los estudiantes de ciencias de la salud, estos muestran mayores niveles de estrés que otras disciplinas (12), ello concuerda con la investigación realizada por De La Rosa G, et.al (13) en Lima- Perú, puesto que en comparación con los estudiantes de derecho, los de medicina enfrentan mayores niveles de estrés; de acuerdo con González R et al.(14) esto se debe a la mayor responsabilidad en los cursos teóricos y clínicos, lo que tiene un impacto negativo en la salud, el aprendizaje y el rendimiento académico. Asi como también de la alta exigencia que conlleva obtener destrezas y habilidades para el cuidado de la salud de la persona (15).

Es así que se modificará los estilos de vida de los estudiantes producto de las exigencias académicas como estudiar para los exámenes y obtener buen rendimiento en estos (16), la sobrecarga de tareas y trabajos, el tiempo limitado en la realización de ellos y contenidos difíciles de entender (12,17–19). Esto dará lugar a conductas de riesgo para la salud, como la ingesta excesiva de cafeína, tabaco, alcohol, un estilo de vida sedentario, una pequeña ingesta de frutas y verduras (20), adicionalmente, se ha evidenciado que tener altos niveles de estrés está asociado a problemas de peso (21).

La investigación de Marin M, et al. (22) muestra que el estrés se encuentra relacionado a síntomas psicológicos y físicos. Gonzales G. (23) en su investigación comparativa entre ciencias de salud y otras ciencias, los estudiantes presentaron mayores niveles de agotamiento físico, alteraciones del sueño, pensamientos negativos y agitación física, no obstante, aunque se evidencien ello los estudiantes aprecian su salud como buena (24).

De igual manera las consecuencias físicas y psicológicas en los estudiantes del área de ciencias de salud producto del estrés se evidenció en un estudio realizado en Colombia (2018), donde 88.7% de estos estudiantes tuvieron estrés y las reacciones físicas y psicológicas principales fueron cansancio, ansiedad, angustia y cambios en sus hábitos alimenticos (25).

Sin embargo, no solo la salud física se afecta, también la salud emocional como la depresión, ansiedad y la conducta suicida, las cuales tienen más prevalencia en estudiantes de ciencias de la salud (26).

En la encuesta de la Asociación América de Salud Universitaria, los estudiantes presentaron un 15.8% con diagnóstico de ansiedad, 13.1% tenía depresión y 7.4% ataques de pánico (24), de igual manera, Souto et al. (27) en su estudio, concluye que la percepción del entorno académico como muy amenazante muestra mayor registro de sintomatología depresiva.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud, entre 2019 y 2023 los temas de salud mental son la máxima prioridad de investigación en el Perú, sin embargo, los estudiantes universitarios de ciencias de la salud son una población de preocupación, pero escasamente estudiada (28). Adicionalmente, según datos de la Dirección de Salud Mental del Ministerio de Salud (MINSA) en el año 2018, alrededor del 38 % de los estudiantes universitarios del país padecen de algún tipo de trastorno mental, principalmente ansiedad y depresión (29).

Por tanto, sí a las exigencias académicas mencionadas se le agregan los factores psicosociales, demográficos y económicos, los niveles de estrés serán elevados y causarán enfermedades físicas y mentales crónicas (16,30).

Estos hallazgos sugieren que los estudiantes universitarios se encuentran en una edad particularmente vulnerable y en un entorno riesgoso con respecto a la salud física y mental.

En este escenario radica la importancia que se debe dar a la salud mental de los estudiantes universitarios de las ciencias de la salud, donde las instituciones de educación superior cumplen un rol crucial, no solo por la formación en conocimientos sino en la formación holística del estudiante. Este gran reto es el promover el desarrollo de la persona no solo académico sino también emocional y humanista (31), a través de del desarrollo de habilidades socio afecticas (32).

La formación holística de estudiante es el principio y el fin de educación con calidad, la cual está basada en un "enfoque humanista de desarrollo integral orientado al bienestar y mejora de la calidad de vida de las personas" (31, p.10).

Surge entonces la importancia de la actuación de la universidad enfocada en la promoción, prevención y atención de la salud mental a fin de lograr el bienestar integral de los estudiantes (Reglamento de Salud Mental Universitario, UNMSM), para ello es necesario conocer cuáles son los niveles de estrés académico en sus estudiantes y cuáles son los factores estresores, a fin de implementar estrategias de afrontamiento efectivas (33).

Todo ello conlleva a que las universidades que tienen el área de ciencias de la salud conozcan los factores estresores que aquejan a sus estudiantes y con ello permita fortalecer y potenciar la salud mental para hacer frente al estrés académico y evite que las consecuencias del estrés, algunas crónicas, repercutan en la vida profesional, ya que el estrés del sector de salud "se suele iniciar durante el periodo formativo" (34).

De modo que, la apuesta a la salud mental y en especial a los factores estresores, por parte de las universidades ayudará a reducir los niveles altos de estrés de los estudiantes en el marco de una educación de calidad, donde no solo se adquiere conocimientos y competencias sino también "capacidades superiores trasmisibles, tanto cognitivas como no cognitivas" (34, p.10).

Enfermería cumple un rol muy importante, ya que es el cuidado de la salud integral de la salud mental al promocionar habilidades y competencias que ayudan al estudiante de ciencias de la salud a ejercer su profesión con calidad de atención y manejo de su vida personal mediante el adecuando afrontamiento del estrés, como "estrategia de aprendizaje orientado al desarrollo académico y personal que genere una actitud crítica y reflexiva hacia un desarrollo profesional enfermero" (33).

Ello motiva a plantearse la siguiente interrogante que guiará la presente investigación documental: ¿cuál es evidencia científica existente sobre factores estresores académicos en estudiantes de área de ciencias de la salud?

El objetivo es identificar la evidencia científica existente sobre los factores estresores académicos en estudiantes de área de ciencias de la salud a partir de la revisión de la literatura científica de los últimos diez años.

CAPITULO II

METODOLOGIA

Se realizó una investigación documental sobre la producción científica relacionado a los factores estresores académicos, esta metodología es una estrategia de recopilación de información y dar a conocer de manera de síntesis los resultados de las investigaciones. Se han usado 6 bases de datos bibliográficas: SCOPUS, PubMed, LILACS, Scielo, Science Direct, Dialnet.

El periodo de búsqueda fue entre 2009 y 2019, para garantizar el filtro de la información requerida para el presente trabajo de investigación se determinaron los siguientes descriptores a partir de la pregunta de investigación: "estresores", "estrés", "estrés académico", "estudiantes universitarios", "estudiantes del área de salud", "ciencias de la salud", "educación superior". Para especificar el proceso de búsqueda bibliográfica, se combinó los descriptores con operadores booleanos: [("Estresores" or "estrés académico" or "estrés") AND ("estudiantes universitarios" o "estudiantes del área de salud", or "educación superior" or "undergraduates") AND ("ciencias de la

salud" or "salud")]. Las estrategias de búsqueda por cada base de datos se detallan a continuación:

PubMed

(("academic stress" OR "stress") AND ("university students" OR "medical students" OR "healthcare students"))

LILACS

(("estrés académico" OR "estrés") AND ("estudiantes" OR "estudiantes del área de salud") AND ("ciencias de la salud"))

Scielo

("estrés" AND "salud" AND "estudiantes")

Science Direct

("Stress AND ("students" OR "higher education" OR "heath science students") AND (" health sciences"))

Dialnet:

("estrés" AND "estudiantes" AND "ciencias de la salud")

SCOPUS

("sources" AND "undergraduates" AND "stress")

Los estudios de registraron en una base de datos en Excel para su gestión y filtro de los estudios necesarios para la investigación.

Criterios de inclusión y exclusión

Para la búsqueda de los artículos científicos y revistas científicas en las bases de datos se incluyeron originales de tipo cuantitativo con la población de estudiantes de pregrado del área de ciencias de la salud, en idiomas de español e inglés, y de distribución temporal entre el periodo de 10 años, es decir desde el 2009 hasta el 2019. Se excluyeron los estudios que aborden los factores estresores con patologías

específicas, asi como también los que evalúen factores específicos y/o versen con variables determinantes, como sexo.

En la búsqueda bibliográfica de los estudios en las bases de datos se obtuvo un total de 671 estudios originales entre los años 2009 y 2019, ordenados de la siguiente manera: PubMed (n=83), LILACS (n=101), Scielo (n=124), Science Direct (n=140), Dialnet (n: 90), SCOPUS (n:133). De los 671 se eliminaron los duplicados y los que presentaron solo resúmenes, de tal manera que se tomaron en cuenta 85 artículos. En seguida, se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión hasta obtener finalmente 21 artículos.

De los 21 estudios destacados se obtuvo la siguiente información: el tipo de artículo científico, autores, objetivos, año de publicación, país, idioma, diseño de la investigación, tamaño y tipo de muestra, indicadores de los factores estresores académicos, el instrumento utilizado, la revista en el que se publicó, los principales resultados acerca de factores estresores académico y las conclusiones a las que llegaron los investigadores. Esta información se encuentra detallada y en forma ordenada en el Anexo A.

CAPITULO III

RESULTADOS Y DISCUSION

Resultados

Tabla 1
Características de los estudios incluidos (n=21)

Ítems	Características	N°	%
Enfoque metodológico	Cuantitativo	21	100
	Cualitativo	0	0,0
Total		21	100
Diseño de investigación	Exploratorio	0	0,0
	Descriptivo	20	95,2
	Correlacional	0	0,0
	Comparativo	1	4,8
Total		21	100
Sujeto de estudio	Estudiantes de Medicina	6	28,5
	Estudiantes de enfermería	5	23,8
	Otros	10	47,6
Total		21	100

Tamaño de Muestra	50-100	3	20,0
	101- 500	9	60,0
	>500	3	20,0
Total		15	100
Tipo de muestreo	*NP	4	19,0
	Población	6	28,6
	Probabilístico	7	33,3
	No probabilístico	4	19,0
Total		21	100
País de realización	México	4	19,0
	Chile	3	14,3
	India	3	14,3
	Otros**	11	52,4
Total		21	100
Año de realización	2015	6	28,6
	2010-2017	10	47,6
	2009-2019	5	23.8
Total		21	100
Instrumento	Cuestionario estructurado	9	42,9
	Escalas de estrés percibido	4	19,0
	Inventario SISCO	6	28,6
	Inventario de estrés académico	2	9,5
Total		21	100
Idioma	Español	11	52,4
	Ingles	10	47,6
Total		21	100
Tipo de documento	Articulo Original	20	95,2
	Tesis	1	4,8
Total		21	100

*NP: No precisa
**Otros: Se refiere a un país con un solo trabajo de investigación.

El enfoque metodológico utilizado en los 21 estudios, muestran una universalidad cuantitativa (100%); en cuanto al diseño del estudio, la gran mayoría (92,5%) utilizó descriptivo, mientras que unos pocos (4,8%) comparativo.

Los países donde se investigó los factores estresores muestran la naturaleza global del problema, donde México cuenta con un mayor porcentaje de investigaciones (19,0%), seguido de Chile e India con una menor proporción (14,3%), y finalmente la más baja (4,6%) en cada uno de los siguientes países: Panamá, Bangladesh, Arabia Saudita, Irán, Uganda, Paraguay, Brasil, España, Cuba, Malasia y Jordania; que obtienen más de la mitad del porcentaje (52,4%).

La población de estudio perteneció a las carreras de medicina, enfermería, fisioterapia, terapia ocupacional, podología, quimicofarmacologia, nutrición, kinesiología, odontología, tecnología médica y salud ambiental; sin embargo, en varios estudios se incluyeron solo una carrera profesional, así tenemos que un porcentaje significativo estudió solo a los estudiantes de Medicina y Enfermería (Anexo B).

El tamaño muestral varía entre los estudios, más de la mitad (60%) tienen un tamaño muestral entre 101 y 500 participantes; y un menor porcentaje (20%) tiene un tamaño mayor a 500. Cabe destacar el estudio de Eva E, et al. (35), el cual cuenta con un tamaño muestral de 1,363 estudiantes. Respecto al tipo de muestreo, una mayoría (33,3%) utilizó un muestreo probabilístico y una minoría (19,0%) no probabilístico.

Los instrumentos usados para la obtención de la información en los artículos científicos son variados, siendo la mayoría (42,9%) cuestionarios estructurados, y una minoría (19,0%) escalas. Sin embargo, el instrumento más utilizado fue el del Inventario SISCO del Estrés Académico.

Prevalencia de factores estresores académicos en estudiantes de las ciencias de salud

Ante la diversidad de factores estresores académicos y para una mejor descripción de los resultados, se usará la clasificación de Muñoz F. (9) y González R. et al. (14). Por tanto, se agruparon los factores estresores de la siguiente manera: la evaluación, la sobrecarga de trabajo y los asociados con el proceso de enseñanza – aprendizaje y otras condiciones.

De los 21 estudios revisados, doce están relacionados con la prevalencia de factores estresores académicos (Anexo A), los cuales se detallará a continuación:

Evaluaciones

Entre estos doce estudios, seis posicionan a las evaluaciones en el primer lugar de prevalencia. Los hallazgos más importantes son resumidos a continuación: Jerez M., et al. (12) encontró que las evaluaciones de los profesores se consideró la mayor fuente de estrés; de manera similar Borjalilu S., et al (16), reportaron una mayor prevalencia (Anexo A). Resultados similares se encuentran en el estudios de Marín M., et al (36)

y Kumar S., et al. (37), los cuales muestran una tasa de prevalencia superior en las evaluaciones, así como también mayor frecuencia e intensidad. (Anexo B).

Iglesias P., (1) reportó que la situación catalogada como muy estresante fue el miedo a suspender los exámenes, es decir a reprobarlos. Anuradha R., et al. (38), realizaron un estudio sobre estrés y estresores en estudiantes de pregrado de medicina, donde los estresores académicos relacionados al miedo, fracaso o bajo rendimiento en el examen fueron mayoritariamente la razón más importante de estrés (Anexo B).

Sobrecarga de trabajo

De los 12 estudios, 3 ubican sobrecarga de trabajo en el primer lugar en prevalencia de estrés. Se observó una diversidad de tamaños muéstrales y profesiones del área de la salud, destacándose a México, país considerado con las tasas más altas de estrés, donde se desarrollaron dos estudios con estudiantes de enfermería (Anexo B).

Los estudios de Rivas V., et al.(39) y Eva E., et al. (35), confirman la alta incidencia de sobrecarga de trabajo como principal causante de la no reducción de estrés debido a la ansiedad generada para completar un curso extenso en poco tiempo . Mendoza L., et al (18) informan que la sobrecarga académica ha preocupado mayormente a los estudiantes, de los cuales una tercera parte afirmaron que casi siempre es percibido como estresor. (Anexo B)

Los asociados con el proceso de enseñanza – aprendizaje y otras condiciones

Estos factores se relacionan a la metodología de la enseñanza, a diversos componentes organizacionales e instituciones universitarias. Hay tres estudios evaluados, entre los cuales la tasa de prevalencia es alta. Pérez M., y col (40) encontraron que los horarios extendidos de clases ocasionaron en su mayoría estrés de mucha intensidad.

Al-Dabal B., y col. (41), indicaron que los estudiantes de medicina percibieron que un currículo sobrecargado y los métodos de enseñanza inadecuados, fueron los factores estresores más significativos; adicionalmente Amanya S., y col (42) reportaron lo siguiente: estudiantes de medicina, odontología y enfermería calificaron el currículo académico e insatisfacción con las conferencias en clase, como los factores principales más estresantes y frecuentes (Anexo B).

Los estudios de Iglesias P., Rivas V., et al., Jerez M., et al., y Mendoza L., et al., (1,12,18,39) comparten factores comunes de alta prevalencia porcentual, como las evaluaciones y sobrecarga de trabajos.

Media aritmética de los factores estresores académicos

Algunos de los estudios no brindaron información que posibilitara establecer la prevalencia de los factores estresores; no obstante, de ello se obtuvo información de la media aritmética que permitió conocer en qué medida se presentan los factores estresores.

Son 9 estudios de los 21 revisados que presentan la media aritmética (Anexo A). Las poblaciones estudiadas en estos incluyen estudiantes de medicina, enfermería, nutrición, odontología, tecnología médica y salud ambiental. El tamaño muestral se encontró en un rango desde 60 a 480 estudiantes en países que abarcan Latinoamérica, Europa y Asia (Anexo B).

En relación a las evaluaciones, se tienen 4 estudios que ubican a este factor en el primer lugar; entre ellos se encuentran Ramirez D., et al, Misrachi C., et al, Othman C., et al y Shaban I., et al (17,19,43,44), siendo las situaciones estresoras las siguientes: los exámenes escritos, calificaciones y exámenes, obtener bajas notas y preocuparse por las malas notas (Anexo B).

La sobrecarga de trabajos se ubica en el primer lugar en los estudios de Del Toro A., et al y Castillo C., et al. (45,46); es de destacar que ambos estudios presentan estresores comunes ubicados entre los tres principales; estos factores son sobrecarga de tareas y trabajos, evaluaciones de los profesores y tiempo limitado para la realización de trabajos (Anexo B).

Las deficiencias metodológicas del profesorado, el poco tiempo para descansar y la preocupación sobre el futuro, son los factores estresores de los estudios restantes que los ubican en el primer lugar como situaciones más estresantes (47), un estudio resaltante es de Chowdhury R, et al. (49) donde los estresores académicos, inmensidad del plan de estudios / programa académico y la insatisfacción con las conferencias de la clase fueron las principales fuentes de estrés (Anexo B).

Discusión

El concepto de Estrés es polisémico y multi-variable debido a la forma de percepción del individuo de los estímulos; reacciones físicas, psicológicas y conductuales, y estrategias de afrontamiento. Este fenómeno interactivo se produce en el entorno inmediato donde se encuentre el individuo, así tenemos que el estrés académico se produce dentro del ámbito educativo como, por ejemplo, la universidad.

El estímulo o factor estresor académico es una situación evaluada como demandante que puede estar o no bajo el control de individuo (3), y que exceden los límites de adaptación del individuo por lo que supone la afectación de la salud física y psicológica; no obstante al mismo tiempo conduce a desarrollo de ciertas habilidades y recursos para el control de estas situaciones en contextos similares futuros. De acuerdo a esta perspectiva, se necesita conocer estos factores estresores en los estudiantes del área de ciencias de la salud.

La revisión de la literatura científica realizada en este trabajo de investigación sitúa a los factores estresores académicos en un escenario de diversidad, donde las evaluaciones constituyen el factor estresor más prevalente, investigado y recurrente. Ello es corroborado por los estudios de Jerez M., et al. (12) e Iglesias P. (1), en los que no solo las evaluaciones son las principales fuentes de estrés, sino también de una alta intensidad.

El carácter estresante de este factor se sustenta en la percepción del temor, miedo al fracaso, así como también a lo relacionado a lo cognitivo y afectivo (1) que realiza el estudiante sobre su capacidad de afronte ante estas situaciones (4).

Se podría pensar que la posible solución sería eliminar las evaluaciones, sin embargo, ello no es posible dado que son las evidencias de los resultados del aprendizaje, siendo necesario entonces revisar estrategias para modificar la concepción tradicional de la evaluación, de sancionadora a la necesidad para mejorar sus nuevos aprendizajes, es decir una forma de acompañamiento y retroalimentación en el aprendizaje.

Las estrategias a realizar deben estar en el marco los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) 4 Educación 2030, sobre una Atención renovada al aprendizaje

eficaz que permitan la "implantación de mecanismos más justos y equilibrado de obtención y validación de conocimientos, actitudes y competencias" (32), es decir una evaluación orientada a un aprendizaje que permita la coherencia de conceptos y el desarrollo de habilidades para su aplicación en un determinado contexto (31).

El estrés académico también está relacionado a diversos factores de mayor prevalencia como son: la sobrecarga de tareas (18,36,39), currículo sobrecargado o plan de estudios académico (41,42) y horarios extendidos (40). De acuerdo a Del Toro, et al. (45), la sobrecarga académica como evento estresor demuestra que la existencia de un currículo sobrecargado donde el docente asigna un gran número de actividades impide el disfrute de la tarea de aprendizaje.

Ramírez D., et al (19), manifiesta que la sobrecarga académica y el tiempo usado para realizar los trabajos se consideraron predictores de síntomas físicos y psicológicos como insomnio, inquietud, cefalea, fatiga crónica y problemas digestivos. Esto coincide con Gonzales M. (23) en su investigación comparativa entre ciencias de salud y otras ciencias, los estudiantes de ciencias de salud presentaron mayores niveles de agotamiento físico, alteraciones del sueño, pensamientos negativos y agitación física. Souza et al. (50) en su estudio encontró que los factores estresores indicativos de mayor nivel de estrés fueron: el poco tiempo para descansar, para el ocio y preocupación por el futuro profesional, estos se relacionaron con sintomatología física y psicológica del estrés en estudiantes de ciencias de la salud.

Lo mencionado podría ser un indicador de una posible sobrecarga académica sumada a horas insuficientes de descanso, puesto que el escenario de un estudiante de ciencias de la salud asiste no solo a clases teóricas, sino también realiza actividades practico-clínico que requieren disciplina horaria y académica. En consecuencia, resulta preocupante que futuros profesionales de salud presentan mayores niveles de síntomas físicos y psicológicos. Así mismo resulta una situación irónica, ya que estas profesiones cuidarán la salud, calidad de vida y bienestar de muchas personas en detrimento de su propio bienestar, ya que como se corroboró en los resultados de los estudios expuestos, ya se estaría evidenciando desde los inicios de la formación profesional.

Lo mencionado corrobora la naturaleza sistémica, adaptativa y psicológica del estrés académico al revelar que el estresor mismo no es el generador de estrés, sino la percepción del individuo sobre el estresor y "las expectativas que el individuo tiene sobre las metas o exigencias ambientales que pueden ser percibida positivamente como desafíos o negativamente como amenaza" (46, p.235). Por lo que las universidades deben promocionar espacios recreativos o actividades de ocio a fin de evitar que la vida académica se transforme en un factor de riesgo en la salud de los estudiantes.

Referente al proceso de enseñanza- aprendizaje y otras condiciones, en el estudio de García B., et al.(47), los estudiantes de enfermería señalaron como más perjudicial para su bienestar académico las deficiencias metodológicas del profesorado. Chowdhury et al. (49), en su investigación insatisfacción de las clases magistrales fue un factor estadísticamente significativos en los estudiantes más estresados

Lo cual se contrapone con el propósito de la Ley General de la Educación 28044 que declara la oferta de una "educación con calidad proporcionando un nivel óptimo de formación que deben alcanzar las personas para enfrentar los retos del desarrollo humano, ejercer su ciudadanía y continuar aprendiendo toda la vida" (51).

Es primordial garantizar la educación centrada en los avances pedagógicos y científicos, en el empoderamiento y cualificación de los docentes (objetivo 3 del proyecto educativo nacional al 2021) (52). Por lo que, las metodologías que se implanten deben permitir al estudiante forjar competencias dirigidas a su formación integral.

Por ello se hace necesario la implementación de políticas relacionadas a las demandas didáctico pedagógicas, evaluativas, curriculares; a fin de dotar de recursos eficientes a los docentes, tal como se interpreta en la Política de Mejoramiento de la Calidad, MINEDU 2015 que propone: "garantizar un servicio educativo universitario de calidad, que ofrezca una formación integral y de perfeccionamiento continuo, centrado en el logro de un desempeño profesional competente" (53) pero es evidente que su instalación no es rápida, implica vencer resistencias y de un trabajo constante y permanente para iniciarla y consolidarla.

En la presente revisión documental realizada se presentaron limitaciones, las cuales se debieron en primera instancia a la variabilidad de factores estresores y de instrumentos utilizados. Así mismo, la existencia de heterogeneidad de instrumentos utilizados para valorar el estrés académico.

Pese a las limitaciones mencionadas, los hallazgos encontrados deben considerarse como aporte cognitivo cuya reflexión contribuirá a la propuesta de estrategias educativas a favor de la salud integral de estudiantes para encontrar en el proceso de formación las motivaciones de aprender, investigar y gestionar acciones de responsabilidad social frente al bien común a fin de controlar el estrés y transformarlo en un medio de desarrollo de autorregulación en su crecimiento personal como estudiantes de ciencia de la salud.

Ello evidencia que la mejor forma de afrontar radica en el fomento de programas enfocados en la "prevención de problemas emocionales y promoción de hábitos saludables y autocuidado en torno a la salud mental" (54). Es fundamental que el estudiante de las ciencias de salud aprenda a cuidar su salud en la etapa formativa, y que reconozca las fuentes estresores académicos y pueda enfrentarlos.

En este escenario, los estudiantes de la salud en general requieren fortalecer su salud mental y contar con apoyo social, el cual es posible al ser brindado en la universidad a través de las direcciones de bienestar, así como las acciones de tutoría durante su formación a fin de identificar a estudiantes precozmente y reorientar sus respuestas a la provisión cognitiva y técnicas de relación interpersonal, para la selección de intervenciones a la resolución de problemas con resultados favorables.

CAPITULO V

CONCLUSIONES

1. De acuerdo a los estudios revisados la evidencia científica sobre los factores estresores académicos en estudiantes del área de ciencias de la salud son las evaluaciones, la sobrecarga de tareas y los relacionados al proceso de enseñanza- aprendizaje.
2. Se identificó a las evaluaciones como el factor estresor más prevalente y recurrente, en los estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud quienes, según los autores, mantienen el paradigma de la evaluación como un acto sancionador que afecta negativamente su promedio académico.
3. El presente estudio muestra que la mayoría de las investigaciones se realizaron en el año 2015, el país que concentró mayor número de publicaciones fue México, los autores aplicaron variedad de cuestionarios estructurados e inventarios. siendo el instrumento más utilizado por la mayoría el Inventario SISCO del Estrés Académico
4. Adicionalmente cabe señalar que, en la revisión documental los autores destacan que el estrés también es una problemática de la pedagogía que, requiere su atención, porque los estudiantes del área de ciencias de la salud en común manifestaron experimentar reacciones psicofisiológicas (cansancio, ansiedad, angustia, problemas de concentración y cambios es sus hábitos alimenticios), que gradualmente deterioran su estado salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Iglesias R. Estudio del Estrés percibido por alumnos nóveles de Ciencias de la Salud [Internet]. Universidad de Málaga; 2011 [citado 8 de mayo de 2020]. Disponible en: https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4906/TDR IGLESIA PARRA.pdf?sequence=1

2. Selye H. Stress without distress. [Internet]. Libro-e. New American Library, editor. New York; 1975 [citado 4 de junio de 2020]. 193 p. Disponible en: https://www.worldcat.org/title/stress-without-distress/oclc/609531647#borrow

3. Arribas J. Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. Rev Educ [Internet]. 2013 [citado 4 de junio de 2020];(360):533-56. Disponible en: http://www.revistaeducacion.educacion.es/doi/360_126.pdf

4. Muñoz FJ. EL ESTRÉS ACADÉMICO: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial - [Internet]. Ilustrada. Universidad de Huelva, editor. Huelva, España; 2004 [citado 4 de junio de 2020]. 11-161 p. Disponible en: https://books.google.com.pe/books/about/EL_ESTRÉS_ACADÉMICO.html?id=80PZDwAAQBAJ&redir_esc=y

5. American Psychological Association. El estrés es un problema de salud serio en los Estados Unidos [Internet]. 2010 [citado 4 de junio de 2020]. Disponible en: https://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-problema

6. Orlandini A. el estres que es y como evitarlo [Internet]. 1era ed. Fondo de Cultura Economica, editor. Journal of Chemical Information and Modeling. Mexico; 2012 [citado 4 de junio de 2020]. Disponible en:

https://books.google.com.pe/books?id=d8KuiJAOXIC&printsec=frontcover&dq=estres&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwibhee1jOvpAhW8K7kGHWnGCCIQ6AEIPjAD#v=onepage&q&f=false.

7. Alfonso B, Calcines M, Monteagudo de la Guardia R, Nieves Z. Estrés Académico. EduMeCentro [Internet]. 2015 [citado 4 de junio de 2020];3(2):163-78. Disponible en: http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf

8. Instituto De Opinión Pública. Una mirada a la salud mental desde la opinion de los peruanos [Internet]. Pontificia Universidad Católica del Perú. 2018 [citado 8 de mayo de 2020]. p. 25. Disponible en: http://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/112469

9. Muñoz F. El estrés académico incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios [Internet]. [Sevilla]: Universidad de Sevilla; 1999 [citado 25 de mayo de 2020]. Disponible en: https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/15509

10. Meyer A, Pérez C, Ramírez L. Percepción de estrés en estudiantes chilenos de Medicina y Enfermería. Rev Educ Cienci Salud [Internet]. 2013 [citado 8 de mayo de 2020];10(2):79-85. Disponible en: http://www2.udec.cl/ofem/recs/anteriores/vol1022013/artinv10213a.pdf

11. Barraza A, Martinez JL, Silva JT, Camarga E, Antuna R. Estresores académicos y género. Un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. Visión Educ IUNAES [Internet]. 2020 [citado 4 de junio de 2020];5(12):33-43. Disponible en: http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4034740.pdf%5Cnhttp://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=4034740

12. Jerez M, Oyarzo C. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. Rev Chil Neuropsiquiatr [Internet].

2015 [citado 4 de mayo de 2020];53(3):149-57. Disponible en: http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002

13. De La Rosa-Rojas G, Chang-Grozo S, Delgado-Flores L, Oliveros-Lijap L, Murillo-Pérez D, Ortiz-Lozada R, et al. Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. Gaceta Medica de Mexico [Internet]. 2015 [citado 8 de mayo de 2020];151(4):443-9. Disponible en: https://www.anmm.org.mx/GMM/2015/n4/GMM_151_2015_4_443-449.pdf

14. González R, Fernández R, González L. El estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud. Fisioterapia [Internet]. 2014 [citado 8 de mayo de 2020];36(3):101-2. Disponible en: https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2.183/16903/GonzalezCabanach_EstresAcademico.pdf?sequence=3&isAllowed=y

15. Silva Ramos MF, López Cocotle JJ, Sánchez de la Cruz O, González Angulo P. Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. Rev científica enfermería [Internet]. 2019 [citado 24 de abril de 2020];(18):25-39. Disponible en: https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/100448/1/RECIEN_18_03.pdf

16. Borjalilu S, Mohammadi A, Mojtahedzadeh R. Sources and severity of perceived stress among iranian medical students [Internet]. Vol. 17, Iranian Red Crescent Medical Journal. 2015 [citado 2 de mayo de 2020]. p. e17767. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26568843/

17. Misrachi C, Ríos M, Manríquez J, Burgos C, Ponce D. Fuentes de estres percibidas y rendimiento academico de estudiantes de odontologia chilenos. Fund Educ Medica [Internet]. 2015 [citado 5 de mayo de 2020];18(2):109-16. Disponible en: http://dx.doi.org/10.4321/S2014-98322015000200006

18. Mendoza L, Cabrera E, Gonzalez D, Martinez R, Perez E, Saucedo R. Factores que ocasionan estres en estudiantes universitarios. ENE, Rev Enfermería [Internet]. 2010 [citado 4 de junio de 2020];4:35-45. Disponible en:

https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3408382

19. Ramirez D, Ojeda D, Molinari A, Noguera A, Valdéz R, Florentín L, et al. Evaluación del estrés autopercibido en estudiantes del área de salud. Rev Científica Psicol [Internet]. 2015 [citado 4 de mayo de 2020];12(2):205-17. Disponible en: http://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-12-2-11.pdf

20. Loureiro E, Mcintyre T, Mota R, Ferreira M. Estudo da relação entre o stress e os estilos de vida nos estudantes de Medicina. Acta Medica Porto [Internet]. 2008 [citado 4 de junio de 2020];21(3):209-14. Disponible en: https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/9327

21. Chacón R, Zurita F, Olmedo E, Castro M. Relationship between Academic Stress, Physical Activity and Diet in University Students of Education. Behav Sci (Basel) [Internet]. 2019 [citado 5 de mayo de 2020];9(6):59. Disponible en: https://doi.org/10.3390/bs9060059

22. Marín M, García l J, Rosales J. Estudio comparativo de estrés académico y sus variables determinantes en estudiantes de Ciencias de la Salud. Paraninfo Digit INDEX Fund [Internet]. 2013 [citado 8 de mayo de 2020];19(2009):1-6. Disponible en: http://www.index-f.com/para/n19/035d.php.

23. González M. Academic stress-related response of college students of Asunción from december 2015 to march 2016: Comparing majors. Rev Científica la UCSA [Internet]. 2017 [citado 5 de mayo de 2020];4(3):48-58. Disponible en: https://dx.doi.org/10.18004/ucsa/2409-8752/2017.004(03)048-058

24. American College Health Association. American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Fall 2015 [Internet]. American College Health Association. 2016 [citado 6 de agosto de 2020]. Disponible en: https://www.acha.org/documents/ncha/NCHA-II SPRING 2016 US REFERENCE GROUP EXECUTIVE SUMMARY.pdf

25. Córdova Sotomayor DA, Santa Maria Carlos FB. Factores asociados al estrés

en estudiantes de odontología de una universidad peruana. Rev Estomatológica Hered [Internet]. 2018 [citado 4 de junio de 2020];28(4):252. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1019-43552018000400006&lng=es&nrm=is

26. Barraza R, Muñoz N, Alfaro M, Álvarez A, Araya V, Villagra J, et al. Ansiedad, depresión, estrés y organización de la personalidad en estudiantes novatos de medicina y enfermería. Rev Chil Neuropsiquiatr [Internet]. 2015 [citado 5 de mayo de 2020];53(4):251-60. Disponible en: http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000400005

27. Souto A, Cabanach R, Franco V. Sintomatología depresiva y percepción de estresores académicos en estudiantes de Fisioterapia. Eur J Educ Psychol [Internet]. 2019 [citado 8 de junio de 2020];12(2):165. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/336872731_Sintomatologia_depresiva_y_percepcion_de_estresores_academicos_en_estudiantes_de_Fisioterapia

28. Chau C, Vilela P. Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huànuco. Rev Psicol [Internet]. 2017 [citado 8 de junio de 2020];35(2):387-422. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v35n2/a01v35n2.pdf

29. Ministerio de Salud Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. Plan Nacional de Fortalecimiento de Servicios de Salud Mental Comunitaria 2018-2021 [Internet]. Ministerio de Salud del Perú. 2018 [citado 8 de junio de 2020]. p. 100. Disponible en: ftp://ftp2.minsa.gob.pe/normaslegales/2018/Resolucion_Ministerial_N_356-2018-MINSA.PDF

30. Hayes A, Hoover J, Karunanayake C, Uswak G. Perceived causes of stress among a group of western Canadian dental students. BMC Res Notes [Internet]. 2017 [citado 2 de mayo de 2020];10(1):714. Disponible en: https://doi.org/10.1186/s13104-017-2979-9

31. Castro A, Cussianovich A, Munguia P. Politica de Educacion con Calidad de San Marcos [Internet]. Oficina Central de Calidad Academica y Acreditacion. 2019 [citado 24 de junio de 2020]. p. 21. Disponible en: https://occaa.unmsm.edu.pe/occaa/storage/uploads/files/RR 05592-18-POLITICA DE CALIDAD.pdf

32. UNESCO. Guía ODS 4. Desglosar el Objetivo de Desarrollo Sostenible 4 Educación 2030 [Internet]. Unesco. 2017 [citado 24 de junio de 2020]. p. 36. Disponible en: http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002463/246300S.pdf

33. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Universidad Nacional Mayor de San Marcos Reglamento de Salud Universitarios [Internet]. Vicerrectorado Academico de Pregrado. 2019 [citado 26 de junio de 2020]. p. 9. Disponible en: https://bolivia.infoleyes.com/norma/3361/reglamento-de-salud-mental-rsm

34. García M, Gil M. El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. Persona [Internet]. 2016 [citado 4 de junio de 2020];19:11-30. Disponible en: http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4131.pdf

35. Eva E, Islam Z, Mosaddek A, Rahman F, Rozario R, Iftekhar H, et al. Prevalence of stress among medical students: A comparative study between public and private medical schools in Bangladesh. BMC Res Notes [Internet]. 2015 [citado 2 de mayo de 2020];8(1):1-7. Disponible en: https://doi.org/10.1186/s13104-015-1295-5

36. Marín M. Estrés en estudiantes de educación superior de Ciencias de la Salud. RIDE Rev Iberoam para la Investig y el Desarro Educ [Internet]. 2015 [citado 8 de mayo de 2020];6(11):675. Disponible en: https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/145

37. Kumar S, Dagli R, Mathur A, Jain M, Prabu D, Kulkarni S. Perceived sources of stress amongst Indian dental students. Eur J Dent Educ [Internet]. 2009 [citado 28 de mayo de 2020];13(1):39-45. Disponible en: https://doi.org/10.1111/j.1600-0579.2008.00535.x

38. Anuradha R, Dutta R, Dinesh J, Sivaprakasam P. Stress and stressors among medical undergraduate students: A cross-sectional study in a private medical college in Tamil Nadu. Indian J Community Med [Internet]. 2017 [citado 28 de mayo de 2020];42(1):147-50. Disponible en: https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85032996085&doi=10.4103%2Fijcm.IJCM_287_16&partnerID=40&md5=c

39. Rivas V, Jiménez C, Méndez H, Cruz M, Magaña M, Victorino A. Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS. Horiz Sanit [Internet]. 2014 [citado 28 de mayo de 2020];13(1):162. Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4578/457845146002

40. Perez E, Sánchez Y, Smith A. Caracterización del estrés académico percibido por estudiantes de las ciencias de la salud y los mecanismos que utilizan para afrontarlo . Veraguas , 2018 . Visión Antataura [Internet]. 2019 [citado 5 de mayo de 2020];3(1):79-97. Disponible en: http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/23899/1/tesis.pdf

41. Al-Dabal B;, Koura M;, Rasheed P, Al-Sowielem L, Makki S. A Comparative Study of Perceived Stress among Female Medical and Non-Medical University Students in Dammam, Saudi Arabia. Sultan Qaboos Univ Med J [Internet]. 2010 [citado 5 de mayo de 2020];10(August):231-40. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3074699/

42. Amanya S, Nakitende J, Ngabirano T. A cross-sectional study of stress and its sources among health professional students at Makerere University, Uganda [Internet]. Vol. 5, Nursing Open. 2018 [citado 28 de mayo de 2020]. p. 70-6. Disponible en: https://doi.org/10.1002/nop2.113

43. Othman C, Farooqui M, Yusoff M, Adawiyah R. Nature of Stress among Health Science Students in a Malaysian University. Procedia - Soc Behav Sci [Internet]. 2013 [citado 6 de mayo de 2020];105:249-57. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.11.026

44. Shaban I;, Khater W, Akhu L. Undergraduate nursing students' stress sources and coping behaviours during their initial period of clinical training: A Jordanian perspective. Nurse Educ Pract [Internet]. 2012 [citado 1 de junio de 2020];12(4):204-9. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1016/j.nepr.2012.01.005

45. Del Toro A;, Gorguet M, Perez Y, Ramos D. Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar. MEDISAN [Internet]. 2011 [citado 8 de mayo de 2020];15(1):17-22. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192011000100003

46. Castillo C, Chacón T, Díaz G. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. Inv Ed Med [Internet]. 2016 [citado 6 de mayo de 2020];5(20):230-7. Disponible en: http://riem.facmed.unam.xn--mxartculooriginal-hvb

47. García B, Arrieta M, Montagut A. Estresores académicos percibidos por estudiantes pertenecientes a la escuela de enfermería de ávila, centro adscrito a la universidad de salamanca [Internet]. Vol. 6, Enfermeria C y L. 2014 [citado 8 de mayo de 2020]. p. 98-105. Disponible en: https://pdfs.semanticscholar.org/9c02/bafafbdc21f24db3e4eade720ada866bd939.pdf?_ga=2.66023978.543066956.1597729600-1221217492.1596085956

48. Urbanetto J, Da Rocha P, Dutra R, Maciel M, Bandeira A, Magnago T. Stress and overweight/obesity among nursing students. Rev Lat Am Enfermagem [Internet]. 2019;27:1-10. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.2966.3177.

49. Chowdhury R, Mukherjee A, Mitra K, Naskar S, Karmakar P, Lahiri S. Perceived psychological stress among undergraduate medical students: Role of academic factors. Indian J Public Health [Internet]. 2017 [citado 2 de junio de 2020];61(1):55-7. Disponible en: https://doi.org/10.4103/0019-557X.200253

50. Souza V, Costa M, Rodrigues A, De Freitas J, Inoue K, Campos J, et al. Stress among nursing undergraduate students of a Brazilian public university. Investig y Educ en Enferm [Internet]. 2016 [citado 6 de mayo de 2020];34(3):518-27. Disponible en: https://doi.org/10.17533/udea.iee.v34n3a11

51. Congreso de la República del Perú. Ley 28044 Ley General de Educacion. El Peruano [Internet]. 2003 [citado 26 de junio de 2020];248944-73. Disponible en: https://www.unj.edu.pe/images/pdf/calidad/marconormativo/LEY 28044 LEY GENERAL DE EDUCACION.pdf

52. Consejo Nacional de Educacion, MINEDU. Proyecto Educativo Nacional PEN [Internet]. MInisterio de Educacion. Lima; 2007 [citado 26 de junio de 2020]. Disponible en: http://www.minedu.gob.pe/DeInteres/xtras/PEN-2021.pdf

53. Minedu. Política de aseguramiento de la calidad de la educación superior universitaria [Internet]. Ministerio. Lima; 2015 [citado 26 de junio de 2020]. Disponible en: http://www.minedu.gob.pe/reforma-universitaria/pdf/politica.pdf

54. Bello D, Champa E, Lora E, Lozano L, Lugo L. Promoción y prevención de la salud mental en el ámbito universitario [Internet]. Polemos Potal Juridico Interdisciplinario PUCP. 2019 [citado 4 de junio de 2020]. Disponible en: https://polemos.pe/promocion-prevencion-la-salud-mental-ambito-universitario/

ANEXOS

Anexo A

Tabla 2: Prevalencia de factores estresores académicos

FACTOR ESTRESORES ACADÉMICOS	N°	%
Evaluaciones	6	50
Sobrecarga de trabajo	3	25
Proceso de enseñanza- aprendizaje y otras condiciones	3	25
Total	12	100

Tabla 3: Medias de factores estresores académicos

FACTOR ESTRESORES ACADÉMICOS	N°	%
Evaluaciones	4	44,5
Sobrecarga de trabajo	2	22,2
Proceso de enseñanza- aprendizaje y otras condiciones	3	33,3
Total	9	100

Anexo B

Cuadro 1: Matriz de Revisión Bibliográfica

Base de datos	Titulo	Autores/ año/ país	Objetivo general	Metodología	Resultados	Conclusiones
Dialnet	Estudio del Estrés percibido por alumnos nóveles de Ciencias de la Salud	Iglesias R. /2011/ México	Identificar los factores de estrés más prevalentes en los alumnos del primer curso de la Facultad de Enfermería, Fisioterapia, Podología Y Terapia Ocupacional de la Universidad de Málaga y su posterior desglose por género y titulaciones	Tipo: Cuantitativo Diseño: No experimental, transversal, descriptiva Población: 300 Estudiantes de la Facultad de Enfermería, Fisioterapia, Podología y Terapia Ocupacional/ Instrumento: Cuestionario de estrés percibido por el alumno novel	En promedio, el factor de estrés del aprendizaje se considera más estresante, con una puntuación media de 19,10. - Los principales factores estresores fueron: "hacer frente a los exámenes", "la cantidad de trabajo que tengo que afrontar" y "miedo a suspender los exámenes"; los cuales obtuvieron un 98.1%, 98.6% y 94.7 %, respectivamente. De estos, la media, 25.4%, 22.5% y 29.7% respondieron que les estresa "muchísimo", respectivamente.	El factor "Estrés académico" se sitúa de media en un rango de estrés percibido intenso. Teniendo en cuenta las diferentes titulaciones, sólo hay diferencias en la percepción de estrés entre Enfermería y Fisioterapia con Terapia ocupacional, siendo más bajo en los estudiantes de Enfermería y Fisioterapia que los de Terapia ocupacional
	Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en	Rivas V, Jiménez C, Méndez H, et al./2014/ México	Evaluar la frecuencia e intensidad del estrés en los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la DACS y las	Tipo: Cuantitativo Diseño: descriptivo-transversal. Muestra: 137 estudiantes de Enfermería/ muestreo	- En cuanto a la frecuencia e intensidad del estrés académico, la situación es rara, representa el 46%, pero con una intensidad moderada de 55%. - Las situaciones que favorecen la aparición del estrés fueron: la sobrecarga de tareas 44.5%,	-Los estudiantes de pregrado de enfermería rara vez presentan estrés académico, sin embargo, la intensidad es moderada. Los eventos más estresantes reportados

	Enfermería de la DACS		reacciones estresantes físicas, psicológicas, conductuales y estrategias de afrontamiento	no probabilístico por conveniencia Instrumento: Inventario SISCO del Estrés Académico	seguida de las evaluaciones del profesor 43.8%, tiempo de trabajo limitado 37.2%, y tipo de trabajo requerido por los profesores 27.7%.	fueron la sobrecarga de tareas y los trabajos escolares, seguida de las evaluaciones del profesor (exámenes, trabajos, etc…).
	Estrés en estudiantes de educación superior de Ciencias de la Salud	Marín M. /2015/ México	Identificar las principales causas del estrés académico que presentan los estudiantes de las tres dependencias universitarias.	Tipo: Cuantitativo Diseño: No experimental, descriptivo- transversal. Muestra: 900 estudiantes de Químicofarmacobiología, Psicología y Escuela de Enfermería y Salud Pública /Muestreo no probabilístico por conveniencia Instrumento: Inventario SISCO (Sistémico Cognoscitivista)	- El 30.4% (273) estudiantes refirió que la competencia con los compañeros del grupo casi siempre y siempre les causa estrés, siendo con mayor frecuencia en Psicología. - En cuanto a la sobrecarga de tareas y trabajos escolares el 55.2% (469) señalo que casi siempre y siempre les ocasiona estrés, con mayor disposición en Químicofarmacobiología y Salud Pública -El 61.7% (555) manifestó que las evaluaciones de los profesores casi siempre y siempre les ocasiona estrés, presentándose con mayor frecuencia en Químicofarmacobiología con un 23.7 % (213) y Salud Pública	La competencia con sus compañeros de grupo les produces estrés en un tercio de los estudiantes, lo cual es más frecuente en Psicología. Otro factor de estrés académico es la sobrecarga de tareas, trabajos escolares, y las evaluaciones de los profesores, con mayor distribución en los estudiantes de Químicofarmacobiología y Salud Pública

Base de datos	Titulo	Autores/ año/ país	Objetivo general	Metodología	Resultados	Conclusiones
Lilacs	Caracterización del estrés académico percibido por estudiantes de las ciencias de la salud y los mecanismos que utilizan para afrontarlo. Veraguas , 2018 .	Pérez E, Sánchez Y, Smith A. /2019/Panamá	Determinar el estrés académico percibido por los estudiantes de las ciencias de la salud, cómo les afecta y qué mecanismos emplean para afrontarlos.	Tipo: Cuantitativo Diseño: descriptivo-Transversal. Muestra: 73 estudiantes de Enfermería, Técnico en Farmacia, Técnico en Odontología/ muestreo, no aleatorio, tipo intencional o por cuota. Instrumento: Inventario del estrés académico.	-Factores estresores relacionados a cursos teóricos (intensidad mediana y mucha): Horarios extendidos (30%-58%) (99% les causa estrés) Sobrecarga de trabajos (38%-45%) (97% les causa estrés) Resultado de las calificaciones (55% y 30%) -Factores estresores relacionados a la práctica clínica (intensidad mediana y mucha): Falta de transporte público en los horarios de la práctica clínica (22%-22%) Personalidad del profesor (49%-19%) Miedo a cometer errores (44%-18%). -Factores estresores personales relacionados a la academia (intensidad media y mucha): Falta de tiempo para descansar (30%-48%). (91% le estresa) Falta de tiempo para cumplir compromisos familiares (40%-36%) y trasporte público para trasladarse a clases (47%-21%).	Los cursos teóricos deben ser analizados por los curriculistas, afín de ajustar estos aspectos, sin reducir la calidad de la enseñanza. Desde el punto de vista de la práctica clínica, los principales factores, desde el punto de vista ético, son positivos y debe ser explotados por los docentes con el fin de comprometer al estudiante desempeñe un papel destacado y nunca para paralizarlo ni atemorizarlo.

	Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno	Jerez M, Oyarzo C. /2015/Chile	Identificar la presencia de estrés académico, los factores estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento que presentan los alumnos del área de la salud de la Universidad de Los Lagos de Osorno	Tipo: Cuantitativo Diseño: Estudio no experimental descriptivo de corte transversal Muestra: 250 estudiantes de Fonoaudiología, kinesiología, nutrición y de enfermería/ muestreo probabilístico estratificado Instrumento: Inventario SISCO del estrés académico	Las situaciones más frecuentes del entorno que son valoradas como estresores por los estudiantes son las evaluaciones de los profesores (95,6%), la sobrecarga de tareas y trabajos (92,3%) y el tiempo limitado para la realización de trabajos (86%)	Las carreras presentan factores estresores frecuentes, los cuales están relacionados a las evaluaciones, sobrecarga de tareas y trabajos, y el tiempo limitados para su realización. Adicionalmente las somnolencia, inquietud y dificultades en la concentración son los síntomas más frecuentes. En tal sentido se debe generar estrategias en la prevención de los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales ya que el estrés es un factor de riesgo en el desempeño académico.
	Evaluación del estrés auto percibido en estudiantes del área de salud	Ramirez D, Ojeda D, Molinari A, Noguera A, Valdéz R, Florentín L, et al./ /2015/Paraguay	Identificar la percepción del estrés en estudiantes del área salud de la Universidad del Pacífico Privada y sus manifestaciones en dimensiones fisiológicas,	Tipo: Cuantitativo Diseño: Estudio transeccional Muestra: 359 estudiantes de Medicina, Nutrición y Odontología/ no	- El 57,38% de estudiantes obtuvo niveles altos de estrés académico, y el 34,54% obtuvo un nivel medio de estrés académico. - Según la puntuación media más alta obtenida, las dos situaciones generadoras de estrés entre los estudiantes fueron los exámenes escritos,	Las situaciones generadoras de estrés con un mayor porcentaje fueron los exámenes escritos e informes orales, actividades que no pueden ser remplazadas o anuladas ya que se encuentran justificadas en la actividad académica curricular.

			cognitivas y motoras	precisa tipo de muestreo. Instrumento: Inventario SISCO de Estrés Académico	las exposiciones orales y tiempo asignado para hacer los trabajos.	

Base de datos	Titulo	Autores/ año/ país	Objetivo general	Metodología	Resultados	Conclusiones
PubMed	Prevalence of stress among medical students: a comparative study between public and private medical schools in Bangladesh	Eva E, Islam M, Mosaddek A, Rahman F, Rozario R, Iftekhar H, et al. /2015/Bangladés	Evaluar la causa del estrés de los estudiantes de medicina.	Tipo: Cuantitativo Diseño: Estudio transversal Muestra: 1.363 eestudiantes de Medicina/ muestreo probabilístico por conglomerados. Instrumento: Cuestionario de estrés del estudiante de medicina.	Las razones por las que no disminuye el estrés son las siguientes: las estrategias de afrontamiento no son suficientes para reducir el estrés (119, 12%); ansiedad por completar un curso grande en poco tiempo (41, 4%); falta de capacidad o confianza en sí mismo para hacer frente al estrés (13, 2%).	El estrés académico se encontró en el primer lugar en la lista de las causas del estrés. Por lo tanto, las autoridades pertinentes deben abordar este problema a fin de producir médicos profesionales y holísticos de alta calidad para el país.
	Sources and severity of perceived stress among iranian	Borjalilu S, Mohammadi A, Mojtahedzadeh R/2015/Iran	Evaluar el estrés percibido y su gravedad, las	Tipo: Cuantitativo Diseño: Estudio transversal	Los factores estresores más frecuentes que los estudiantes informaron con frecuencia / siempre fueron la frecuencia de los exámenes (68%), el rendimiento	El estrés académico consideró un predictor de estrés crónico en estudiantes universitarios. Se

	medical students		fuentes y los determinantes	Muestra: 341 Medicina /muestreo tipo aleatorización sistemático Instrumento: Perceived Stress Scale (PSS-14) and a list of potential stressors	en los exámenes (64%), el plan de estudios académico (63%), la falta de entretenimiento en la institución (65%), la soledad (59%), falta de disponibilidad de materiales de aprendizaje adecuados (55%), falta de orientación especial por parte del profesorado (53%), convertirse en médico (50%) y condiciones de vida en el albergue (51%).	recomienda proporcionar o promover el entorno académico, psicológico y de salud para reducir el estrés en los estudiantes.
	A Comparative Study of Perceived Stress among Female Medical and Non-Medical University Students in Dammam, Saudi Arabia	Al-Dabal B, Koura M, Rasheed P, Al-Sowielem L, Makki S. /2010/Arabia Saudita.	Identificar la prevalencia y causas del estrés académico percibido	Tipo: Cuantitativo Diseño: Estudio transversal comparativo Muestra: 616 estudiantes de Medicina/ muestreo aleatorio estratificado con asignación proporcional Instrumento: questionnaire of Influence of Studying on Students' Health" (ISSH)	Las causas del estrés relacionado con el estudio incluyeron un currículo sobrecargado (84.2%); métodos de enseñanza inadecuados (77,2%); miedo al fracaso (70.7%); un ambiente de estudio insatisfactorio en la facultad (40.5%); relaciones no favorables con otros estudiantes (18.8%) y un ambiente de estudio inadecuado en su lugar de residencia (17.5%).	Las principales causas de estrés entre los estudiantes de medicina incluyen métodos de enseñanza inadecuados; un ambiente de estudio universitario no ideal; miedo al fracaso en los exámenes y problemas sociales, todo lo cual llevo a estados de ansiedad y depresión, estilo de vida poco saludables y un deterioro en la salud física y mental desde el comienzo de sus estudios universitarios.

Base de datos	Titulo	Autores/ año/ país	Objetivo general	Metodología	Resultados	Conclusiones
	Factores que ocasionan estres en estudiantes universitarios	Mendoza L, Cabrera E, Gonzalez D, Martinez R, Perez E, Saucedo R. /2010/ México	Identificar y dar a conocer las principales causas que originan estrés y sus consecuencias a nivel físico, emocional y psicológico en los estudiantes de la Lic. en Enfermería de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí campus Rioverde	Tipo: Cuantitativo Diseño: Descriptivo, transversal. Muestra: 78 estudiantes de enfermería/ no precisa tipo de muestreo. Instrumento: Inventario SISCO del Estrés Académico.	Respecto a los temas que más estrés genera en los estudiantes son la sobrecarga de tareas y trabajos escolares; donde 22 estudiantes (28.2%) contestaron que algunas veces, 29 alumnos (37.2%) que casi siempre en tanto, 20 estudiantes (25.6%) afirmaron sentirse siempre estresados a causa de sobrecarga de trabajo escolar. En cuanto al tipo de evaluación por parte de los profesores; 24 estudiantes (30.8%) refirieron que algunas veces, 23 estudiantes (29.5%) casi siempre y 19 estudiantes (24.4%) siempre. En cuanto al tiempo para hacer trabajos, un total de 26 estudiantes (33.3%) expresaron que el tiempo limitado para hacer trabajos les estresa casi siempre y 22 estudiantes (28.2%) siempre.	El estrés por exámenes es del tipo agudo, por lo que es un estrés a corto plazo o temporal, pero muy estresante, y se puede observar en el periodo de exámenes o de trabajos finales. Cuando una carga es excesiva de trabajo, los estudiantes se enfrentarán a condiciones académicas que les exigirá más demandas en cuanto a competitividad escolar.
	Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar	Del Toro A, Gorguet M, Perez Y, Ramos D. /2011/Cuba	Determinar las causas de bajo rendimiento académico de estudiantes de medicina la Facultad de	Tipo: cuantitativo Diseño: Estudio descriptivo y transversal	Las situaciones más estresante fueron la sobrecarga de tareas y trabajos escolares (χ = 4,2), las evaluaciones de los profesores, tiempo limitado para hacer el trabajo (χ = 3,9), en tanto las puntuaciones restantes son inferiores al medio teórico, excepto por la competencia entre los estudiantes del	La actual ansiedad ante los exámenes o ansiedad evaluativa provocada por las condiciones y circunstancias del entorno educativo relacionadas con la educación, el

Scielo			Ciencias Médicas No. 2 de Santiago de Cuba en el semestre comprendido desde octubre de 2008 hasta abril de 2009	Muestra: 60 estudiantes de medicina/ no precisa tipo de muestreo. Instrumento: Inventario SISCO tridimensional del estrés académico	grupo y la personalidad y el carácter del profesor.	aprendizaje y rendimiento académico. La sobrecarga académica como evento estresor lo que demuestra que la existencia de un currículo sobrecargado donde el docente asigna un gran número de actividades e impide el disfrute de la tarea de aprendizaje.
	Estresores académicos percibidos por estudiantes pertenecientes a la escuela de enfermería de Ávila, centro adscrito a la universidad de Salamanca	García B, Arrieta M, Montagut A. /2014/ España	Identificar qué situaciones del contexto académico eran percibidas como estresantes por los alumnos. Analizar las situaciones estresantes en relación con diferentes variables personales.	Tipo: Cuantitativo. Diseño: Estudio descriptivo transversal Poblacion:139 Estudiantes de Enfermería Instrumento: Cuestionario de estresores académicos (E-CEA) Cabanach	Los estresores académicos que los estudiantes consideraron más perjudiciales para su bienestar académico fueron: deficiencias metodológicas del profesorado (3,239±0,889; media desv. estándar), exámenes (2,925±1,053), e intervenciones en público (2,898±1,042).	El ambiente estresante académico muestra que los estudiantes consideran causantes de mayor estrés las deficiencias metodológicas del profesorado, exámenes e intervenciones en público. Dentro de estos estresores, la deficiencia metodológica del profesorado fue apreciado como más perjudicial para el bienestar académico de los estudiantes. Comprender cuáles son los factores estresores académicos y el impacto en los estudiantes permitirá fomentar ambientes para el

						desarrollo del bienestar personal y académico.
	Fuentes de estrés percibidas y rendimiento académico de estudiantes de odontología chilenos	Misrachi C, Ríos M, Manríquez J, Burgos C, Ponce D. /2015/Chile	Evaluar la influencia de distintas fuentes de estrés en el rendimiento académico de estudiantes de odontología de la Universidad de Chile	Tipo: Cuantitativo Diseño: Estudio descriptivo transversal Muestra: 302 estudiantes de Odontología/no precisa tipo de muestreo. Instrumento: Cuestionario de estrés en el ambiente dental (DESQ)	En todos los años, el promedio de los factores que promediaron un estrés moderado a severo, fueron las siguientes: las calificaciones y los exámenes, el miedo a fallar un curso y la falta de tiempo para relajarse. En el tercer año los estresores clínicos se hacen presentes, como son la dificultad de generar habilidades manuales de precisión considerado moderadamente estresante, de la misma manera se catalogó el ambiente perjudicial creado por los supervisores clínicos.	El estrés puede determinar la inseguridad en diversas actividades clínicas futuras. Se puede determinar la relación entre las diferentes dimensiones de estrés y el rendimiento académico, este último se ve afectado negativamente por la carga de trabajo académico y positivamente por el entrenamiento clínico.
	Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud	Castillo C, Chacón T, Díaz G/ 2016/ Chile	Determinar los niveles de ansiedad e identificar las fuentes generadoras de estrés académico entre los estudiantes de 2.◦ año De Enfermería Y Tecnología	Tipo: Cuantitativo Diseño: Descriptivo de corte transversal. Población: 154 Estudiantes de Enfermería y Tecnología Médica	El estrés percibido en cada situación estresante es, en líneas generales, elevado. Los factores estresores académicos principales fueron la sobre carga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas. Además de los factores estresantes antes mencionados, entre estudiantes de enfermería, la tarea de estudio y el trabajo en grupo, son más estresantes.	Los estudiantes de pregrado de Enfermería y Tecnología Médica, coindicen en los principales factores estresores académicos, los cuales son los siguientes: sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y realización de un examen.

			Médica De la Facultad De Medicina De la Universidad de Chile	Instrumento: Cuestionario de Ansiedad Estado – Rasgo e Inventario de Estrés Académico.	-Los estudiantes de Tecnología Médica de estresaron significativamente más por la competitividad entre compañeros	
	Stress among nursing undergraduate students of a Brazilian public university	Souza V, Costa M, Rodríguez A, De Freitas J, Inoue K, De Campos J, et al/ 2016/ Brasil	Determinar el nivel de estrés entre los estudiantes en un curso de pregrado en Enfermería de una universidad pública brasilera	Tipo: Cuantitativo Diseño: Estudio de corte transversal Población: 111 Estudiantes de pregrado en Enfermería Instrumento: questionnaire of Assessment of Stress in Nursing Students" (AEEE)	Los principales factores estresores involucrados se relacionaron con: el poco tiempo para actividades de ocio (2.6), vivir con los miembros de la familia (2.5) y la entrega de actividades extracurriculares (2.3). En los campos de formación profesional (52.2%), la comunicación profesional (33.3%) y la gestión del tiempo (32.4%) los estudiantes, se encuentra más proporción de estudiantes con estrés.	Los estudiantes de enfermería encuestados presentaron bajos niveles de estrés en realización de actividades prácticas y teóricas, comunicación profesional y medio ambiente. sin embargo, el campo de formación profesional es el único campo sujeto a nivel de estrés "muy alto".

Base de datos	Titulo	Autores/ año/ país	Objetivo general	Metodología	Resultados	Conclusiones
Science Direct	Nature of Stress among Health	Othman C, Farooqui M, Yusoff M,	Determinar la fuente de predominio del estrés entre los	Tipo: Cuantitativo Diseño: Transversal	Los resultados mostraron que el factor estresante relacionado con lo académico tenia puntuación de 2.27, es decir alto, lo que indica	La mayoría de los estresores fueron aportados por los requisitos académicos, como por ejemplo las evaluaciones.

	Science Students in a Malaysian University	Adawiyah R. /2013/Malasia	estudiantes de ciencias de la salud en una universidad gubernamental en Malasia mediante el uso de un cuestionario de estrés de estudiantes de medicina (MSSQ) validado.	Población: 248 de estudiantes de farmacia, tecnología de laboratorio médico y salud ambiental Instrumento: Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ).	que los estudiantes lo percibieron como el mayor estresor. Los principales factores que contribuyen niveles intensos de estrés están enumerados decrecientemente, por lo que una mala calificación fue liderado por 2.96, próximo a un nivel de estrés severo, seguido de una gran cantidad de contenido a ser prestado, pruebas / exámenes, dificultad para comprender el contenido, gran carga de trabajo, asignaciones inapropiadas, enfermedad o muerte de los pacientes, retraso en horario de lectura, sistema de cuotas en examen y contexto de aprendizaje lleno de competencia.	Ante ello, las evaluaciones deberían impulsar el aprendizaje de los estudiantes, diseñando un sistema de evaluación de una manera que pudiera crear un sistema de evaluación saludable y amigable durante la formación, así como también programas de intervención eficaz que entrene a los estudiantes para que desarrollen y mejoren su bienestar psicológico.

Base de datos	Titulo	Autores/ año/ país	Objetivo general	Metodología	Resultados	Conclusiones
	Perceived sources of stress amongst Indian dental student	Kumar S, Dagli R, Mathur A, et al. /2009/ India	Determinar las fuentes percibidas de estrés entre los estudiantes de pregrado de odontología	Tipo: Cuantitativo Diseño: Descriptivo, transversal	Las principales fuentes de estrés fueron: el examen y las calificaciones (34% de los estudiantes establecieron un puntaje de estrés de 4 y el 29% de los estudiantes asignaron una puntuación de estrés de 3), jornada	Los estudiantes de odontología perciben que las fuentes de estrés fueron los exámenes y las calificaciones, la jornada laboral completa y la crítica de los supervisores sobre el trabajo académico o clínico. Además de los

				Muestra: 275 Estudiantes de odontología/muestreo probabilístico. Instrumento: Cuestionario ambiental dental modificado (DES)	laboral completa (20% de los estudiantes asignaron un el puntaje de estrés de 4 y 36% asignó un puntaje de estrés de 3), recibiendo críticas de los supervisores sobre el trabajo académico o clínico (se asignó un puntaje de estrés 4 en un 28%, mientras que el puntaje de 3 fue asignado en un 26%), seguido de la cantidad de estudiantes en la facultad de odontología, reglas y regulaciones de la facultad y miedo al desempleo después de la graduación.	cursos orientados a los estudiantes, parece existir la necesidad de establecer asesores y consultores estudiantes integrados en el sistema de orientación para profesores.
Scopus	Undergraduate nursing students' stress sources and coping behaviours during their initial period of clinical training: A Jordanian perspective	Shaban I, Khater W, Akhu L. /2012/ Jordania	Identificar el nivel y tipos de estrés percibidos por estudiantes de enfermería.	Tipo: Cuantitativo Diseño: Descriptivo de corte transversal. Muestra: 270 Estudiantes de enfermería /muestreo no probabilístico por conveniencia Instrumento: Escala de estrés percibido (PSS) (Sheu et al., 1997)	El tipo más común de estresores se percibió estrés fue en primer lugar trabajo de asignación, seguido de estrés del ambiente clínico (M ¼ 1.88) y estrés del personal de enfermería y docentes (M ¼ 1.77). El evento más estresante experimentado por los estudiantes está relacionado con las calificaciones (M = 2.81), seguido de tener que estar de servicio temprano en el hospital (M ¼ 2.80), y experimentando la presión de la naturaleza y la calidad de práctica clínica (M ¼ 2.46).	Los resultados mostraron que los estudiantes percibieron niveles moderados de estrés. De modo que usan comúnmente comportamiento de resolución de problemas seguido de mantenerse optimista y desviar su atención de la situación estresante a otras cosas para lidiar con su estrés siendo estos métodos eran efectivos.

	Stress and stressors among medical undergraduate students: A cross-sectional study in a private medical college in Tamil Nadu	Anuradha R, Dutta R, Dinesh J, Sivaprakasam P. /2017/ India	Evaluar el estrés percibido entre los estudiantes de pregrado de medicina.	Tipo: Cuantitativo Diseño: Transversal Población: 750 estudiantes de Medicina Instrumento: Escala de estrés percibido (PSS)	Principales factores estresores fueron: la vastedad del currículo académico (P <0.001), el miedo al fracaso o el bajo rendimiento en el examen (P <0.001) y la falta de recreación (P = 0.009) fueron determinantes importantes del estrés. Los principales estresores psicológicos y sociales significativos fueron la soledad (<0.001) y el problema familiar (0.003).	El grupo de mayor edad y los estudiantes de medicina de ultimo años tienen mayor estrés percibido. Los factores estresores académicos, psicosociales y ambientales están relacionados con el estrés percibido. Puede ser necesario reconsiderar el sistema de evaluación y pruebas y proporcionar más tiempo e instalaciones para actividades recreativas y deportivas en el campus para reducir el estrés sobre los estudiantes. Se pueden establecer celdas de asesoramiento para estudiantes y padres.
	Perceived psychological stress among undergraduate medical students: Role of academic factors	Chowdhury R, Mukherjee A, Mitra K, et al. / 2017/ India	Evaluar estrés percibido entre estudiantes de medicina de pregrado y factores académicos como determinantes	Tipo: Cuantitativo Diseño: Transversal Muestra: 480 Estudiantes de Medicina/ muestreo aleatorio simple Instrumento:Perceived Stress Scale (PSS).	La "vastedad del plan de estudios / plan de estudios académico" fue calificada como el factor de estrés académico más severo por los participantes, seguido de "exámenes frecuentes". “La insatisfacción con las conferencias de la clase”, “preocupación por el futuro”, “exámenes frecuentes”, “convertirse en médico (expectativas en todos los frentes)” y “falta de tiempo para recreaciones” fueron factores encontrados estadísticamente significativos en los estudiantes más estresados.	Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes tenían experiencia con factores de estrés académico. Entre los estresores académicos, los "exámenes frecuentes" y la inmensidad del plan de estudios / programa académico fueron las principales fuentes de estrés. La insatisfacción con las conferencias de la clase fue un factor encontrado en los estudiantes más estresados. Es por ello que se tiene que visitar el sistema de evaluación / examen para que sea menos estresante para los estudiantes y abordar estos factores mediante los asesores estudiantiles, la educación de pares

						y el asesoramiento. También es necesario generar cambios en la calidad del sistema de enseñanza y evaluación.
	A cross-sectional study of stress and its sources among health professional students at Makerere University, Uganda	Amanya S, Nakitende J, Ngabirano T. / 2018/Uganda	Identificar las fuentes de estrés en los estudiantes profesionales de la salud.	Tipo: Cuantitativo, Diseño: Descriptivo transversal Muestra: 300 Estudiantes de Medicina, Dental y Enfermería/ muestreo probabilístico estratificado Instrumento: Cuestionario de salud general	Los factores estresantes considerados más estresantes para los estudiantes (calificados casi / siempre) incluyen el plan de estudios académico (38%), la insatisfacción con las clases (30.9%), caminata de larga distancia (29.5%), falta de tiempo para recreación (28.9%), desempeño en el examen (28.3%), altas expectativas de los padres (26.7%) y problemas financieros (24.4%).	Más de la mitad (57.4%) de los estudiantes de salud están estresados. Los factores estresantes más frecuentes son el ámbito académico y psicosocial.