

Impacto del estrés en el aprendizaje en estudiantes del área de salud: Una revisión sistemática

Impact of Stress on Learning in Health Science Students: A Systematic Review

Ana Rosa Subirats Camacho

anarosasubirats@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-8790-7398>

**Universidad Pública de El Alto. La Paz,
Bolivia**

Recibido: 30 de agosto 2025 | Arbitrado: 08 de septiembre 2025 | Aceptado: 15 de diciembre | Publicado: 15 de enero 2026

Palabras claves:

Estrés académico;
Aprendizaje; Estudiantes
de salud; Rendimiento
académico

Resumen

El estrés académico es un factor determinante que afecta el aprendizaje en estudiantes de salud. El objetivo de esta revisión sistemática fue analizar el impacto del estrés en el aprendizaje universitario y sus principales factores asociados. Se realizó una búsqueda sistemática de trece estudios empíricos publicados entre 2015 y 2025 en las bases de datos Redalyc, Scielo y Dialnet, siguiendo las directrices del protocolo PRISMA 2020. Los resultados evidencian altos niveles de estrés académico relacionados con la sobrecarga de tareas, las evaluaciones docentes, la falta de tiempo y la disfuncionalidad familiar, lo que repercute negativamente en la motivación, la calidad del sueño y el rendimiento académico. Se concluye que el estrés académico tiene un impacto multifactorial sobre el aprendizaje y que las universidades deben implementar estrategias de apoyo emocional, manejo del estrés y educación neuroeducativa.

Keywords:

Academic stress;
Learning; Health
students; Academic
performance

Abstract

Academic stress is a determining factor that affects learning in health students. The objective of this systematic review was to analyze the impact of stress on university learning and its main associated factors. A systematic search of thirteen empirical studies published between 2015 and 2025 was conducted in the Redalyc, Scielo and Dialnet databases, following PRISMA 2020 protocol guidelines. The results show high levels of academic stress related to task overload, teacher evaluations, lack of time and family dysfunction, which negatively affects motivation, sleep quality and academic performance. It is concluded that academic stress has a multifactorial impact on learning and that universities should implement emotional support strategies, stress management and neuroeducational education.

INTRODUCCIÓN

El estrés se ha convertido en un problema de salud predominante en la sociedad moderna, afectando diversos aspectos de la vida cotidiana (Ávila, 2014). En el contexto universitario, el estrés académico es una problemática frecuente, especialmente en carreras de alta exigencia como medicina, donde los estudiantes enfrentan una alta carga de contenidos y nuevas metodologías de estudio. La literatura evidencia que esta condición afecta entre el 30 % y el 70 % de los estudiantes de medicina a nivel mundial, impactando no solo en su rendimiento académico, sino también en su salud física y mental (Bergmann et al., 2019; Jeyapalan et al., 2024). La prevalencia del estrés académico entre los estudiantes de medicina es alta, lo que sugiere que la propia naturaleza de la formación médica constituye un factor de riesgo importante para desarrollar estrés durante la carrera (Duarte et al., 2025).

Desde una perspectiva neurocientífica, se ha demostrado que el estrés activa el eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HHA), generando un aumento sostenido de cortisol que altera la plasticidad sináptica, compromete la memoria de trabajo y dificulta la consolidación del aprendizaje (Almarzouki, 2024; Gellisch et al., 2024). El estrés crónico, en particular, tiene efectos perjudiciales sobre la estructura y función cerebral. La exposición prolongada a altos niveles de cortisol puede dañar las neuronas del hipocampo, una región cerebral crucial para la memoria y el aprendizaje, llegando a reducir su tamaño y eficacia. Esta alteración neurobiológica se traduce en dificultades para pensar con claridad y consolidar nuevos conocimientos, un hallazgo consistente con las quejas de los estudiantes sobre su rendimiento académico.

En Bolivia, los estudios indican que el entorno educativo, especialmente en las universidades, genera múltiples demandas académicas que contribuyen a mantener elevados niveles de estrés entre los estudiantes (Montevilla Castillo, 2024). Desde la neuroeducación se han propuesto diversas técnicas para reducir el estrés académico y mejorar el aprendizaje, entre ellas la meditación y el mindfulness, el neurofeedback, el aprendizaje

multisensorial, ejercicios de respiración y relajación, así como programas psicoeducativos que fortalecen habilidades socioemocionales y la regulación emocional (Olivares & Ramírez-Barrantes, 2024). Sin embargo, aunque existen estudios individuales que describen la prevalencia del estrés y sus factores asociados, aún persiste un vacío de conocimiento respecto a la integración de la evidencia sobre intervenciones neuroeducativas que podrían mitigar los efectos negativos del estrés en los estudiantes de primer semestre de medicina (Olivares & Ramírez-Barrantes, 2024; Castillo, 2024).

El objetivo de esta revisión sistemática fue analizar el impacto del estrés en el aprendizaje universitario y sus principales factores asociados en estudiantes del área de la salud, con el fin de proporcionar un marco de intervención basado en la evidencia que permita a las instituciones educativas implementar estrategias efectivas de prevención y manejo del estrés.

MÉTODO

La presente investigación se desarrolló bajo el enfoque de revisión sistemática, orientada a sintetizar la evidencia de artículos científicos sobre el impacto del estrés académico en el aprendizaje universitario en estudiantes del área de la salud. El proceso siguió las directrices del marco PRISMA 2020, que orienta la selección y análisis transparente de la literatura científica. La búsqueda de información se realizó en las bases de datos académicas de acceso abierto SciELO, Redalyc y Dialnet, seleccionando artículos publicados entre 2015 y 2025.

Se incluyeron únicamente estudios originales con población universitaria de carreras del área de la salud (Medicina, Enfermería, Odontología, Tecnología Médica, entre otras), que abordaran explícitamente la variable estrés académico y su relación con el aprendizaje o rendimiento académico. La búsqueda se realizó utilizando los operadores booleanos ("estrés académico") AND ("estudiantes de medicina" OR "ciencias de la salud" OR "universitarios") AND ("rendimiento académico" OR "desempeño académico"). Se excluyeron estudios que no estuvieran disponibles a texto completo, aquellos que no abordaran

específicamente el estrés académico, y los que utilizaran poblaciones no universitarias.

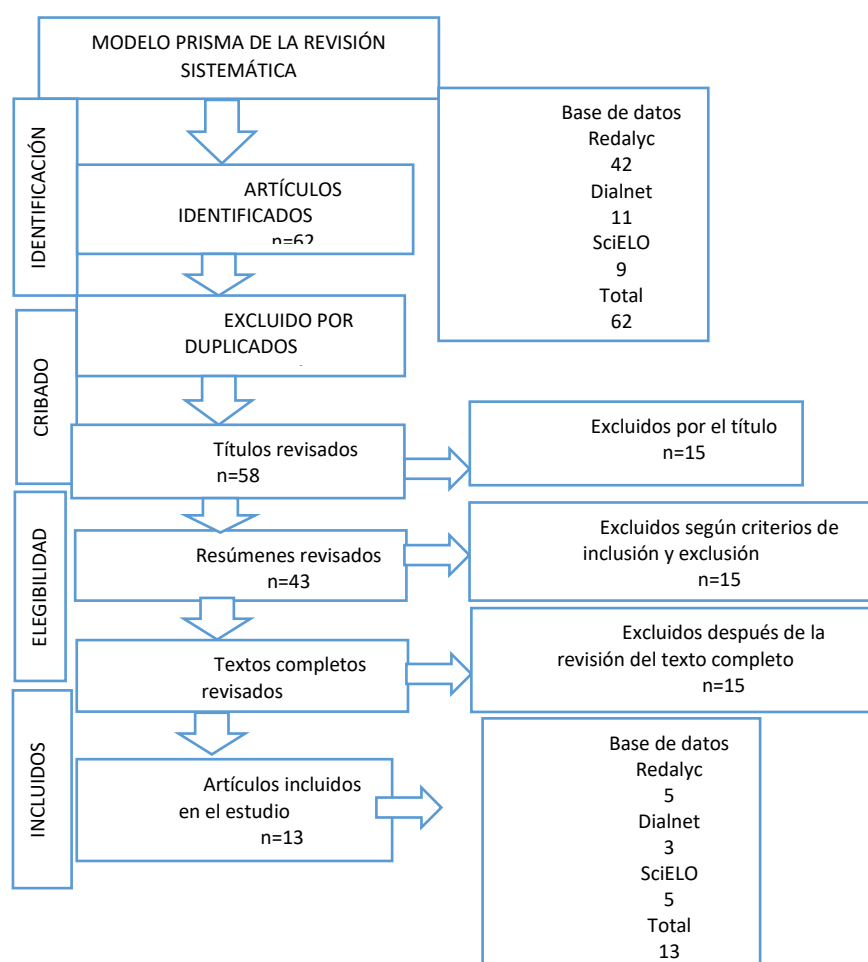
El proceso de selección siguió las cuatro fases de PRISMA 2020: identificación, cribado, elegibilidad e inclusión. Tras la identificación inicial y la eliminación de duplicados, se realizó un cribado de títulos y resúmenes. Posteriormente, se evaluaron los textos completos de los artículos preseleccionados para determinar su elegibilidad final. Los datos de los estudios incluidos se extrajeron en una matriz sistemática que contenía: autor y año, fuente, país de origen, metodología, objetivo, población estudiada, instrumentos de medición, resultados principales y conclusiones. Se realizó una evaluación cualitativa del riesgo de sesgo considerando aspectos como la claridad del diseño metodológico, el tamaño de la muestra y la

validez de los instrumentos utilizados. La síntesis de los resultados se llevó a cabo de forma narrativa, priorizando la consistencia temática y la certeza de la evidencia.

RESULTADOS

El proceso de selección de estudios se resume en el diagrama de flujo PRISMA 2020 (Figura 1). La búsqueda inicial en las bases de datos Redalyc, Dialnet y SciELO arrojó un total de 62 artículos. Tras eliminar 4 duplicados, se revisaron 58 títulos, de los cuales se excluyeron 15 por no ser pertinentes. De los 43 resúmenes evaluados, se descartaron otros 15 que no cumplían con los criterios de inclusión. Finalmente, se revisaron 28 artículos a texto completo, de los cuales se excluyeron 15, quedando 13 estudios para la síntesis cualitativa.

Figura 1. PRISMA 2020 – Flujo de selección de artículos



Los estudios analizados (Tabla 1) evidencian una alta prevalencia de estrés académico en estudiantes del área de la salud. Los estresores más comunes identificados fueron la sobrecarga de tareas, las evaluaciones docentes, la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y el carácter del profesor (Toribio-Ferrer & Fránco-Barcena, 2019; Castillo-Pimienta et al., 2014). Durante la pandemia de COVID-19, se observaron niveles de estrés de moderados a altos en estudiantes de enfermería, evidenciando que las crisis sanitarias exacerbaban la carga emocional académica (Asenjo-Alarcón et al., 2021).

Se encontraron asociaciones significativas entre el estrés académico y otros factores. La disfuncionalidad familiar se asoció positivamente con mayores niveles de estrés en estudiantes de odontología y ciencias de la salud (Díaz-Cárdenas et al., 2014; Castillo-Pimienta et al., 2014). Asimismo, se reportó una correlación negativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico, y una correlación positiva con el estrés en estudiantes de medicina (Pitta Villasboa et al., 2025). La procrastinación académica también se asoció significativamente con mayores niveles de estrés (Orco León et al., 2022; López Portillo & Morales Soto, 2024).

Tabla 1. Cuadro centralizador de los estudios incluidos

Nº	Autor y año	Fuente	Objetivo de la investigación	Metodología	Resultados	Conclusiones
1	Toribio-Ferrer & Fránco-Barcena, 2019	Redalyc	Identificar los principales estresores académicos en estudiantes universitarios	Estudio transversal descriptivo con 60 alumnos de la Licenciatura en Enfermería; se aplicó el inventario SISCO.	Los estresores más frecuentes fueron las evaluaciones docentes, la sobrecarga de tareas escolares, y el tiempo limitado para realizar trabajos. También, el carácter y personalidad del profesor.	El estrés académico afecta negativamente el aprendizaje y el desempeño estudiantil. Diseñar estrategias de afrontamiento técnicas de estudio, actividades recreativas, previene los efectos adversos de este.
2	Asenjo-Alarcón et al., 2021	Redalyc	Analizar los niveles de estrés académico que experimentan los estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19.	Estudio original con diseño transversal. Se aplicó el cuestionario SISCO de medición del estrés académico a 122 estudiantes de enfermería en el contexto de la pandemia.	Se identificaron niveles moderados a altos de estrés académico entre los estudiantes durante la pandemia de COVID-19, lo que sugiere que la crisis sanitaria exacerbó la carga emocional académica en esta población.	Los estudiantes de enfermería de ambos sexos presentaron un nivel de estrés académico severo en las dimensiones y en la valoración global.
3	Castillo-Pimienta et al., 2014	Redalyc	Asociar el estrés académico con la funcionalidad familiar en estudiantes de Ciencias de la Salud.	Estudio descriptivo de corte transversal, realizado al final del 2do semestre. La población de estudio estuvo compuesta por 173 se usó el Inventario SISCO.	Los estudiantes de Enfermería mostraron mayores niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo que los estudiantes de Tecnología Médica.	Las tres principales fuentes de estrés resultaron ser: sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y realización de un examen.
4	Díaz-Cárdenas, S. et. al (2014).	Scielo	Asociar el estrés académico con la funcionalidad familiar en estudiantes de Odontología.	Estudio transversal con muestra probabilística de 251 estudiantes de odontología de una universidad pública; se usaron instrumentos como el Inventario	El 87,3 % de los estudiantes presentó estrés académico; la evaluación docente fue una de las situaciones más estresantes. La disfuncionalidad familiar	La disfuncionalidad familiar puede agravar las situaciones de estrés académico en estudiantes de odontología e influir en su rendimiento académico, lo que ameritaría la necesidad de una atención

				SISCO para medir estrés académico y el APGAR familiar para evaluar funcionalidad familiar.	se asoció significativamente con el estrés.	permanente a la relación entre el entorno familiar y la universidad.
5	Silva-Ramos, M. F. y colaboradores.	Redalyc	El estudio tuvo como objetivo determinar los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios y su relación con variables sociodemográficas	Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional con una muestra de 255 estudiantes, utilizando el Inventario SISCO para medir estrés académico.	Los resultados mostraron que el 87,3 % de los estudiantes presentó estrés académico, siendo la evaluación docente una de las situaciones más estresantes. Además, se encontró que la disfuncionalidad familiar se asociaba significativamente con el estrés.	Se recomienda implementar estrategias de apoyo y programas de manejo del estrés para mejorar el bienestar y el desempeño académico
6	Pitta Villasboa et al., 2025	Dialnet	Describir la relación entre la calidad del sueño, el estrés académico y el rendimiento académico en estudiantes de medicina.	Estudio observacional, prospectivo, transversal y correlacional. Se evaluó la calidad del sueño mediante el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y el nivel de estrés utilizando la esfera académica de la Escala de Estrés Adolescente. El rendimiento académico se correlacionó con el coeficiente de Spearman	El 77,8% de los sujetos padecían mala calidad de sueño, la puntuación de estrés más frecuente fue de 17 y la mediana fue de 21 puntos. La correlación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico fue de $r = -0.168$ ($p < 0.001$) y la de puntuación de estrés junto con el rendimiento académico fue de $r = -0.179$ ($p < 0.001$)	La mala calidad del sueño y niveles elevados de estrés académico están negativamente correlacionados con el rendimiento académico en estudiantes de medicina. Se recomienda implementar estrategias de manejo del estrés y promover hábitos de sueño saludables para mejorar el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes.

7	Fouilloux et al., 2021	Scielo	Evaluar las propiedades psicométricas del Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad (CEAU) en estudiantes de Medicina	Estudio cuantitativo, descriptivo y transversal realizado con 232 estudiantes de primer año de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México. Se utilizó el CEAU, que consta de 19 ítems sobre situaciones escolares potencialmente estresantes, y la Escala de Malestar Psicológico de Kessler (K-10) para evaluar la validez convergente.	Se observó una consistencia alta en el cuestionario total ($\alpha = 0,88$) y valores de moderados a altos ($\alpha = 0,7$ a $\alpha = 0,83$) en sus dimensiones, con lo que se cumple este criterio; además de mostrar valores similares a los descritos por los creadores del CEAU	El CEAU cumple con los criterios de confiabilidad y validez de constructo, se ajusta a los factores propuestos y correlaciona con el malestar psicológico en el sentido esperado.
8	Otero-Marrugo et al., 2020	Scielo	Se evaluó el perfil de estrés en los estudiantes por lo menos una semana antes de presentar una prueba oral o escrita. Posteriormente, se procedió a aplicar el test Sisco para evaluar estrés académico en los estudiantes sometidos a prueba oral	Estudio observacional, descriptivo y transversal. La población del estudio estuvo compuesta por todos los estudiantes del programa de Medicina de la Universidad de Sucre durante el primer semestre del año 2018, cuyo número es de 270 estudiantes. Para evaluar el estrés académico se utilizó el	Los estudiantes de Medicina tienen estrés académico cuando son sometidos a evaluación escrita u oral indistintamente. Los síntomas más frecuentes que demuestran el estrés académico fueron somnolencia o mayor necesidad de dormir, ansiedad, angustia o desesperación, aumento o reducción del consumo de alimentos.	Las evaluaciones son una fuente importante de estrés académico en los estudiantes, por lo cual se recomienda implementar un plan de acción para reducir los niveles de estrés académico.

				Inventario Sisco de Estrés Académico		
9	Conchado Martínez et al., 2019	Scielo	Evaluar la posible asociación entre niveles de estrés académico y resultados docentes en estudiantes del segundo ciclo de medicina.	Se realizó un estudio transversal que incluyó a 72 alumnos de ambos géneros. Se aplicó el inventario SISCO para determinar niveles de estrés.	Entre géneros no existieron diferencias significativas en el rendimiento docente ni por niveles de estrés. Los niveles de estrés se asociaron significativamente al rendimiento académico.	Entre los estudiantes participantes se manifiestan altos niveles de estrés académico que evidencian una influencia negativa en su rendimiento académico.
10	Pérez Tabío et al., 2025	Scielo	Identificar las reacciones físicas asociadas al estrés académico en estudiantes de medicina del ciclo básico.	Se realizó un estudio descriptivo transversal, en período comprendido de enero a julio del 2024, en 30 estudiantes con bajo rendimiento académico, que refirieron sentirse nerviosos. Se aplicó el Inventario SISCO de estrés académico.	Los trastornos en el sueño y la fatiga crónica predominaron en el sexo femenino (61,5 %), sufrieron con mayor intensidad dolores de cabeza (76,9 %), mientras que los varones presentaron (41,2 %) la reacción de rascarse y morderse las uñas . La somnolencia estuvo presente en las mujeres (92,3 %).	Se constató que la mayoría de las reacciones físicas relacionadas con estrés académico predominaron en las mujeres.
11	Orco León et al., 2022	Dialnet	Evaluar la asociación entre estrés y procrastinación en una muestra piloto de estudiantes de medicina en una universidad de Lima-Perú.	Se realizó un estudio analítico transversal, en donde se reclutó a estudiantes de medicina del curso Metodología de la Investigación en una universidad de la capital peruana. En	Se encontró que hubo relación entre la procrastinación y el género masculino de los encuestados ($p = 0,001$), la edad ($p = 0,035$) y el estrés ($p = 0,022$).	La procrastinación mantiene en la muestra estudiada una importante asociación con el estrés que tienen los estudiantes, así como, con su género y edad.

				ellos se midió el estrés y la procrastinación, ambos con test validados previamente, luego se relacionó estas variables y se las ajustó por su sexo y edad.		
12	Quiliano Navarro <i>et al.</i> , 2020	Redalyc	Determinar la relación que existe entre inteligencia emocional y estrés académico de los estudiantes de enfermería.	Estudio ex post facto, descriptivo, transversal en una Facultad de Enfermería de una universidad peruana. De una población de 320 estudiantes de Enfermería, se obtuvo una muestra no probabilística de 30, Se emplearon 2 instrumentos: Uno elaborado por Bar-On, validado en Perú para medir Inteligencia Emocional y el Inventario SISCO para Estrés académico.	Los estudiantes poseen escasa inteligencia emocional en relación con las dimensiones Intrapersonal y Adaptabilidad; las dimensiones Inteligencia interpersonal y Estado de ánimo general son las más desarrolladas en ellos.	No se encontró asociación entre las dimensiones de la Inteligencia emocional y la frecuencia del Estrés académico en estudiantes de Enfermería del VII semestre. Es necesario trabajar por mejorar la calidad educativa durante el proceso de formación profesional y considerar el aspecto emocional para desarrollar un proceso enseñanza-aprendizaje integral.
13	López Portillo, Morales Soto, 2024	Dialnet	Establecer la prevalencia de procrastinación académica, sus manifestaciones y los factores asociados en alumnos de nuevo ingreso a la carrera de medicina.	Encuesta transversal analítica, entre septiembre y noviembre de 2023, 124 estudiantes de medicina que cursaban propedéutica en ciclos básicos respondieron dos formularios en	Con nivel muy alto de procrastinación académica resultaron 27% de los alumnos, más de la mitad dejaban a última hora sus actividades escolares, se distraían fácilmente con redes sociales, se sentían	La procrastinación académica es prevalente al iniciar la carrera, se manifiesta con sentimientos negativos por retrasar compromisos, falta de energía y desmotivación, se asoció a NSE, EA y FPP. Identificar los factores asociados la procrastinación

línea: el MHCA para evaluarla procrastinación académica y el SISCO para estrés académico (EA), más la escala de nivel socioeconómico (NSE) y otra con factores psicológicos y de personalidad (FPP).

cansados y no estaban motivados. Adaptarse a un nuevo sistema de educación les generaba estrés y ansiedad, necesitaban apoyo de sus profesores y les piden cambios en su forma de actuar.

académica ayudará a planear estrategias para prevenirla y superarla. Los profesores involucrados en la formación de futuros médicos podrían cambiar sus métodos para ayudarlos a mejorar su rendimiento escolar.

DISCUSIÓN

El análisis de los estudios incluidos en esta revisión sistemática permite evidenciar que el estrés académico se manifiesta como un fenómeno común en los estudiantes del área de la salud, afectando de forma directa su rendimiento académico, bienestar emocional y desarrollo integral. La evidencia muestra que, independientemente del país, programa o año de estudio, los estresores más frecuentes se relacionan con las evaluaciones docentes, la sobrecarga de tareas, la presión del tiempo y las exigencias del entorno universitario (Toribio-Ferrer & Fránco-Barcena, 2019; Otero-Marrugo et al., 2020; Conchado Martínez et al., 2019). Estos factores reflejan un patrón estructural en la organización académica que condiciona la experiencia del aprendizaje y la percepción de autoeficacia del estudiante.

Durante la pandemia de COVID-19, se observaron niveles moderados a altos de estrés académico, lo que confirma que las situaciones de crisis intensifican la carga emocional y la vulnerabilidad psicológica de los estudiantes de enfermería (Asenjo-Alarcón et al., 2021). Dicho incremento se alinea con el modelo neuroeducativo del estrés, que plantea que los contextos de incertidumbre activan respuestas fisiológicas sostenidas que interfieren en los procesos cognitivos superiores del aprendizaje, como la memoria de trabajo y la atención selectiva. Asimismo, varios estudios evidencian correlaciones significativas entre el estrés y variables familiares o psicológicas. En el trabajo de Díaz-Cárdenas et al. (2014) la disfuncionalidad familiar se asocia con mayores niveles de estrés, lo que indica que la red de apoyo socioemocional cumple un rol protector frente a la presión académica. Por otra parte, la relación entre estrés y procrastinación hallada por Orco León et al. (2022) y López Portillo & Morales Soto (2024) amplía la comprensión de los mecanismos de afrontamiento desadaptativos que adoptan los estudiantes ante demandas percibidas como incontrolables.

En el ámbito de las ciencias médicas, los estudios de Pitta Villasboa et al. (2025) y Pérez Tabío et al. (2025) confirman la existencia de relaciones negativas entre estrés, calidad del sueño y rendimiento académico, evidenciando que la

tensión sostenida deteriora los hábitos fisiológicos y cognitivos básicos para el aprendizaje significativo. En cuanto a los instrumentos de medición, el uso reiterado del Inventario SISCO de Estrés Académico en la mayoría de los estudios revisados respalda su validez y utilidad en contextos universitarios latinoamericanos. Así mismo, investigaciones como la de Fouilloux et al. (2021), que validan el Cuestionario de Estrés Académico Universitario (CEAU), demuestran que contar con herramientas psicométricamente adaptadas a las particularidades de cada programa de formación, fortalece la fiabilidad de los resultados y la posibilidad de comparaciones interinstitucionales.

Finalmente, los resultados de Quiliano Navarro et al. (2020) aportan una dimensión emocional al problema al demostrar que la baja inteligencia emocional limita la capacidad de regulación del estrés, reforzando la importancia de incorporar estrategias neuroeducativas y de alfabetización emocional en los currículos de ciencias de la salud. El conjunto de evidencias coincide en que el estrés académico, además de tener un componente ambiental y organizativo, posee una raíz emocional y cognitiva que debe abordarse desde modelos pedagógicos integrales, centrados en la salud mental y la autorregulación del aprendizaje. Las intervenciones basadas en mindfulness han demostrado ser efectivas para reducir el estrés académico y mejorar el bienestar emocional en estudiantes universitarios, lo que sugiere que estas prácticas pueden contrarrestar los efectos negativos del cortisol en el cerebro y promover la neuroplasticidad adaptativa.

CONCLUSIONES

La revisión sistemática permitió constatar que el estrés académico constituye un fenómeno multifactorial que impacta de manera negativa el aprendizaje, la motivación y el rendimiento académico de los estudiantes del área de la salud. Entre los principales estresores destacan las evaluaciones docentes, la sobrecarga de tareas, el tiempo limitado y la presión institucional, factores que se agravan ante deficiencias en el soporte familiar o la falta de estrategias personales de afrontamiento. La evidencia demuestra que los niveles elevados de estrés académico se asocian con alteraciones fisiológicas, como trastornos del sueño,

fatiga o somnolencia y con conductas desadaptativas tales como la procrastinación y la desmotivación, las cuales perpetúan un círculo de bajo rendimiento y malestar emocional.

Este panorama requiere la implementación de intervenciones preventivas y programas integrales de bienestar estudiantil, que incluyan técnicas de manejo del estrés, hábitos de sueño saludables y desarrollo de competencias socioemocionales, con un énfasis particular en intervenciones basadas en mindfulness y neuroeducación. En el ámbito institucional, se recomienda revisar las prácticas evaluativas y las cargas académicas para reducir los estresores estructurales que afectan el proceso formativo. De igual modo, los docentes del área de salud deberían adoptar estrategias neuroeducativas que promuevan entornos de aprendizaje más empáticos, autorregulados y centrados en la persona.

En conjunto, los hallazgos de esta revisión respaldan la necesidad de fortalecer la salud mental universitaria como componente esencial de la calidad educativa. Integrar la perspectiva neuroeducativa en la formación médica y de enfermería permitirá no solo optimizar el rendimiento académico, sino también formar profesionales emocionalmente resilientes, conscientes de su propio bienestar y del de sus futuros pacientes. Se sugieren futuras investigaciones que evalúen la efectividad de intervenciones específicas de mindfulness y neuroeducación en contextos latinoamericanos, así como estudios longitudinales que permitan comprender mejor los mecanismos de adaptación al estrés académico en diferentes etapas de la formación universitaria.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

- Almarzouki, A. F. (2024). Stress, working memory, and academic performance: A neuroscience perspective. *Stress*. <https://doi.org/10.1080/10253890.2024.2364333>
- Asenjo-Alarcón, J. A., & Álvarez-González, M. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Investigación en Salud*, 5(2), 86-94. <https://doi.org/10.35839/repis.5.2.867>
- Ávila, J. (2014). El estrés: un problema de salud del mundo actual. *Revista de Ciencias Farmacéuticas y Biológicas*, 2(1), 117–125. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013
- Bergmann, C., Muth, T., & Loerbroks, A. (2019). Medical students' perceptions of stress due to academic studies and its interrelationships with other domains of life: A qualitative study. *Medical Education Online*, 24(1), 1603526. <https://doi.org/10.1080/17445019.2019.1603526>
- Castillo, M. I. M. (2024). Mindfulness en la educación: Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Educación*, 16(2), 207–220. <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2081>
- Castillo Pimienta, C., Chacón de la Cruz, T., & Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 5(20), 230–237. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>
- Conchado Martínez, J. H., Álvarez Ochoa, R. I., Cordero Cordero, G., Gutiérrez Ortega, F. H., & Terán Palacios, F. (2019). Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina. *Revista de Ciencias Médicas*, 23(2), 302–309. Recuperado de https://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S15631942019000200302&script=sci_arttext
- Díaz-Cárdenas, S., Arrieta-Vergara, K. M., & González-Martínez, F. (2014). Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. *Salud*

- Uninorte, 30(2), 121–132. Disponible en: v30n2a04.pdf
- Duarte, J. M., Garro, M. F., Basile, M. E., Smolinski Eifler, L. L., Damiani Collaziol, L., & Appiani, F. J. (2025). Prevalencia del estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad de Buenos Aires. *Vertex Revista Argentina de Psiquiatría*, 36(2), 89–97. <https://revistavertex.com.ar/ojs/index.php/vertex/article/view/798/661>
- Fouilloux, C., Amscheridam-Herrera, S. E., Tafoya, S. A., Fouilloux-Morales, M., & Barragán-Pérez, V. (2021). Propiedades psicométricas del cuestionario de estrés académico en la universidad (CEAU) en una muestra de estudiantes de Medicina mexicanos. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 24(6), 295–302. <https://doi.org/10.33588/fem.246.1152>
- Gellisch, M., Bablok, M., Morosan-Puopolo, G., Schäfer, T., & Brand-Saberi, B. (2024). Unraveling psychological burden: The interplay of socio-economic status, anxiety sensitivity, intolerance of uncertainty, and stress in first-year medical students. *BMC Medical Education*, 24, 59. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05924-y>
- Gómez, J. A., & Pérez, M. A. (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), 35–42. <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.34.1.4>
- Jeyapalan, T., & Blair, E. (2024). The factors causing stress in medical students and their impact on academic outcomes: A narrative qualitative systematic review. *International Journal of Medical Students*, 12(3), 2218. <https://doi.org/10.5195/ijms.2024.2218>
- López Portillo, A., & Morales Soto, A. (2024). Prevalencia de procrastinación académica, manifestaciones y factores asociados al iniciar la carrera de medicina. *Investigación en Educación Médica*, 13(52), 95–104. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2024.52.24606>
- Mendizabal, G., & Magallanes, C. (2022). Niveles de estrés percibido en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 5(13), 167–177. <https://doi.org/10.33996/rep.v5i13.78152>
- Montevilla Castillo, I. (2024). Impacto del estrés académico en el rendimiento estudiantil: Un estudio descriptivo-correlacional en Bolivia. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(5), 5055–5070. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.13949
- Olivares, M. J., & Ramírez-Barrantes, R. (2024). La meditación como estrategia de intervención para disminuir el impacto del burnout en las funciones cognitivas de los estudiantes de Medicina: una revisión exploratoria. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 35(5-6), 459–472. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2024.10.002>
- Orco León, E., Huamán Saldívar, D., Ramírez Rodríguez, S., Torres Torreblanca, J., Figueroa Salvador, L., Mejía, C. R., & Corrales Reyes, I. E. (2022). Asociación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes peruanos de segundo año de medicina. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 41(1), e704. Recuperado de <https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/704>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Columba Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios: Relación con variables sociodemográficas. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Salud*, 3(2), 79–96.

<https://doi.org/10.33064/iycaaa20207929>
60

- Pérez Tabío, Y., Toribio Ferrer, C., & Franco Bárcenas, S. (2025). Reacciones físicas en estudiantes de medicina de ciclo básico con estrés académico. *Medisan*, 29(3), 1–8. Recuperado de <https://medisan.sld.cu/index.php/san/article/view/5147/html>
- Pitta Villasboa, G. M., Encina Fernández, E. A., Medina Daher, C. E., & Torales Benítez, J. (2025). Correlación entre calidad del sueño, estrés y rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Revista Científica Ciencias de la Salud*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/2025.e7105>
- Quiliano Navarro, M. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y Enfermería*, 26. <https://doi.org/10.4067/s0717-95532020000100203>
- Toribio-Ferrer, C., & Franco-Bárcena, S. (2016). Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante universitario. *Revista Salud y Administración*, 7(14), 35–44. Disponible en: https://www.unsis.edu.mx/SaludyAdministracion/07/A2_ESTRES.pdf