

Universidad de Lima
Facultad de Psicología
Carrera de Psicología



RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en
Psicología

Micaela Veronica Aservi Rodrigo

20102188

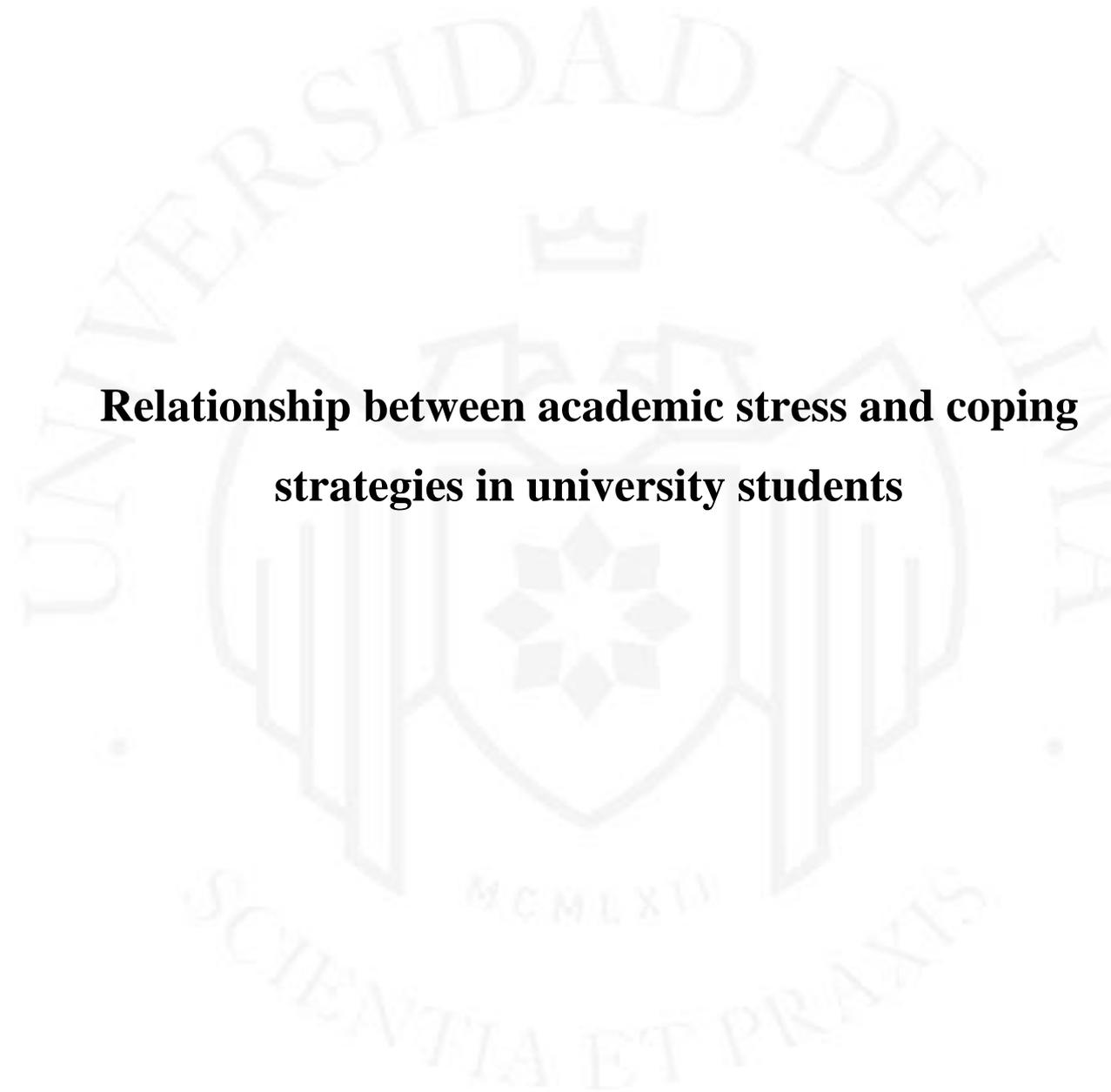
Asesor

Javier Rojas Vasquez

Lima – Perú
Marzo de 2022

(Hoja en blanco)





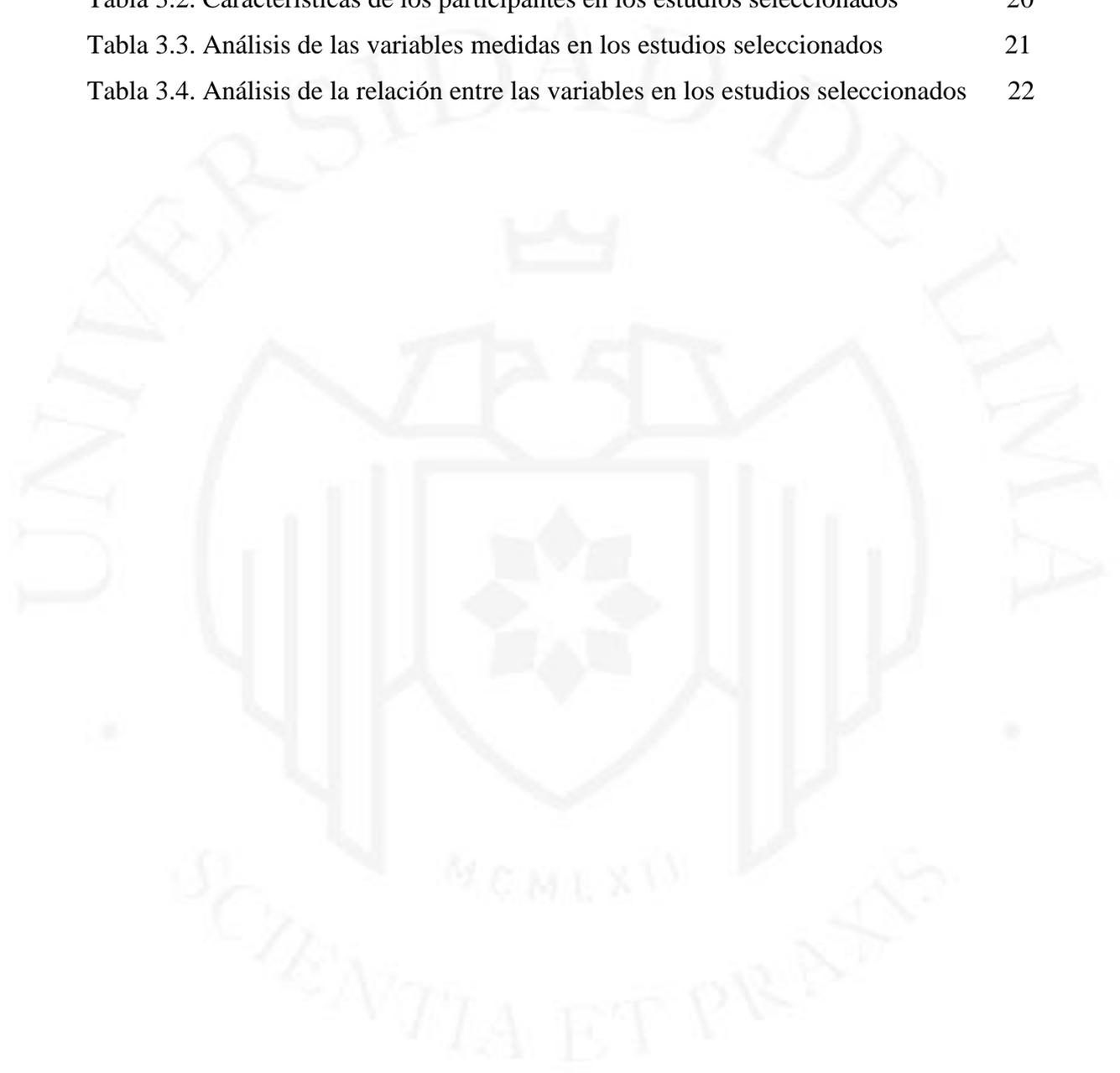
**Relationship between academic stress and coping
strategies in university students**

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO II: MÉTODO	16
2.1 ¡Error! Marcador no definido.	
2.1.1 ¡Error! Marcador no definido.	
2.1.2 ¡Error! Marcador no definido.	
2.2 ¡Error! Marcador no definido.	
CAPÍTULO III: RESULTADOS	19
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN	29
CONCLUSIONES	35
REFERENCIAS	36

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 3.1. Análisis general de estudios seleccionados	19
Tabla 3.2. Características de los participantes en los estudios seleccionados	20
Tabla 3.3. Análisis de las variables medidas en los estudios seleccionados	21
Tabla 3.4. Análisis de la relación entre las variables en los estudios seleccionados	22



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.1. Fuente: Modelo Sistémico Cognoscitivista de Barraza (2006)	13
Figura 2.1. Diagrama de flujo del proceso selectivo de los estudios incluidos	18



RESUMEN

La pandemia producida por el (COVID-19) ha tenido efectos en un gran número de personas a nivel mundial. Una medida establecida para prevenir el contagio del coronavirus fue migrar de la educación clásica a la educación en línea. Esto ha producido efectos desfavorables en los estudiantes universitarios, tanto en su proceso de aprendizaje, como en su salud mental. Para enfrentarse a las demandas de la pandemia y del distanciamiento social, así como de las nuevas formas de enseñanza - aprendizaje, los estudiantes requieren de ciertas estrategias de afrontamiento que les permitan adaptarse satisfactoriamente a ello. Por esto, se tuvo como propósito analizar la relación existente entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes universitarios, en tiempos de pandemia. Fueron seleccionados 10 artículos, siguiendo los criterios PRISMA 2020. Para ello, se consultaron las siguientes bases de datos: Scopus, Web of Science, Ebsco, Science Direct y APA PsycNet. Se halló que el estrés académico y las estrategias de afrontamiento manifiestan una relación negativa estadísticamente significativa. Las estrategias más empleadas por los alumnos para enfrentarse a este contexto son: humor, aceptación, afrontamiento activo, religión y planificación. Mientras que las estrategias empleadas en menor medida son: negación desahogo y uso de sustancias.

Palabras clave: Pandemia (COVID-19), estudiantes universitarios, estrés académico, estrategias de afrontamiento

ABSTRACT

The pandemic produced by (COVID-19) has had effects on many people worldwide. An established measure to prevent the spread of the coronavirus was to migrate from classical education to online education. This has produced unfavorable effects on university students, both in their learning process and in their mental wellness. To face the demands of the pandemic and social distancing, as well as the new forms of teaching-learning, students require certain coping strategies that enable them to adapt satisfactorily to it. For this reason, the purpose was to analyze the relationship between academic stress and the coping strategies used by students, during the pandemic. 10 articles were selected, following the PRISMA 2020 criteria. For this, databases were consulted, such as Scopus, Web of Science, Ebsco, Science Direct, and APA PsycNet. It was found that academic stress and coping strategies show a statistically significant negative relationship. The strategies most used by students to deal with this context are humor, acceptance, active coping, religion, and planning. While the strategies used less are denial relief and use of substances.

Keywords: Pandemic (COVID-19), university students, academic stress, coping strategies

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

El 11 de marzo del año 2020, en Ginebra, la Dirección General de la OMS, manifestó que el coronavirus (COVID-19) era una pandemia. Esto significaba que se había extendido a nivel mundial y que estaba afectando a millones de habitantes (OPS, 2020). El 15 de marzo del mismo año, declararon en el Perú Estado de Emergencia Nacional, durante quince días y se estableció el aislamiento social obligatorio (cuarentena), debido a las consecuencias del brote de dicha enfermedad (Decreto supremo N° 044-2020-PCM, 2020). Esta medida y muchas otras se extendieron a lo largo de varios meses para prevenir y controlar la propagación del coronavirus.

Una medida que sigue vigente en nuestro país y en muchos países alrededor mundo, hasta el día de hoy, es la suspensión de la enseñanza presencial, la cual fue reemplazada por la educación en línea. El Ministro de Educación sostuvo que la educación superior se encuentra frente a un gran reto; pasar de la educación presencial a la educación virtual a distancia, pues esto supone una transformación digital y grandes modificaciones en el sistema educativo (Minedu, 2020).

En el informe elaborado por el Instituto Internacional de la Unesco para la Educación Superior en América Latina y el Caribe se postuló que la suspensión repentina de las instituciones educativas afectó a 1.570 millones de alumnos a lo largo de 191 países. Particularmente en América Latina y el Caribe, este cierre temporal tuvo efectos en 23.4 millones de estudiantes universitarios y en 1.4 millones de docentes de educación superior, lo cual supone más del 98% de la población en este sector de dicha región (IESALC, 2020).

Una investigación llevada a cabo en estudiantes universitarios españoles, señaló que se han realizado un gran número de estudios sobre el impacto psicológico que tiene el COVID-19 en la población general. En ellos se postulan algunos factores estresantes durante el periodo de emergencia sanitaria como: periodos prolongados de aislamiento, temor al contagio, sentir emociones desagradables como frustración y aburrimiento, entre otros. De igual manera, los mismos autores señalan que los estudiantes universitarios también se vieron muy afectados por los cambios académicos, derivados de la pandemia. A pesar de que ésta constituye una población particularmente vulnerable en términos de

salud mental y que, además, presentaba una alta prevalencia de trastornos mentales antes de la pandemia (Padrón et al., 2021).

Lo mismo sucede en nuestro país con respecto a la prevalencia de trastornos mentales en la comunidad universitaria. Antes de la pandemia, el Ministerio de Educación realizó una encuesta en 21 universidades, donde se halló que un 85% de la comunidad educativa presentaba problemas de salud mental. Dentro de este alto porcentaje, un 82% evidenció ansiedad; un 79%, estrés; y, un 52%, violencia. (Minedu, 2019).

Los cambios que se dan durante la etapa universitaria se consideran parte de un periodo crucial en la vida humana, debido a que implica la adaptación de los propios hábitos, estilo de vida y transición del sistema educativo escolar al sistema de educación superior. A ello, le sumamos la pandemia y los retos que se han presentado en la educación virtual, los cuales han generado emociones negativas en los estudiantes como: ansiedad, depresión y estrés (Durán Acevedo et al., 2021). A su vez, esto ha producido efectos desfavorables en los estudiantes, en su proceso de aprendizaje y/o en su salud mental debido a que, en este contexto de educación en línea, se requiere que asuman un rol activo y autónomo, caracterizado por responsabilizarse de su aprendizaje (Huckins et al., 2020). Asimismo, la reducción de interacciones sociales, la falta de apoyo social y los demás estresores asociados con la crisis de la pandemia, podrían afectar negativamente la salud mental de los alumnos (Elmer et al., 2020).

En el mismo informe de la Unesco para la Educación Superior (IESALC, 2020) se sostiene que el mayor impacto inmediato, a nivel individual, en los estudiantes se ha dado en aquellos que están en pregrado y en los estudiantes que están por terminar la educación secundaria para ingresar a la educación superior, en el contexto incierto que vivimos actualmente. En dicho informe, se plantea que los principales estresores en estudiantes universitarios de Iberoamérica están relacionados a: la conectividad a internet, las condiciones financieras y la posibilidad de presentar problemas para mantener un horario regular, lo que podría estar relacionado a las nuevas formas de enseñanza aprendizaje. En la misma línea, Odriozola-González et al. (2020) plantean que, durante la pandemia, podrían manifestarse varios factores estresantes en el progreso de sus estudios y futuras oportunidades en el mercado laboral por distintos motivos tales como: la salud física propia, la salud de los demás, el impacto económico y el impacto del entorno educativo modificado.

Por otro lado, a nivel global, el estrés es una perturbación mental que parece pasar desapercibida, pero afecta a muchas personas hoy en día en el mundo (Durán Acevedo et al., 2021). Además, la pandemia podría tener un grave impacto en la formación académica de los alumnos y esto generaría grandes desafíos, luego de la recesión global causada por la crisis del COVID-19 (Sahu, 2020).

El malestar psicológico hallado en estudiantes universitarios, durante el confinamiento, se relacionó con varias circunstancias estresantes, según la percepción de los participantes, como por ejemplo: la falta de contacto social, los conflictos interpersonales, su futuro académico y la sobrecarga de tareas. El estudio de Padrón et al. (2021) reforzó que es necesario observar y fomentar la salud mental en estudiantes universitarios. Por ello, analizar la relación que existe entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes universitarios, podría aportar en identificar los recursos de cada estudiante para enfrentarse a dicho estrés, mientras la educación en línea continúa como parte de nuestra realidad.

El Modelo Transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1984) conceptualiza el estrés como interacciones constantes entre el individuo y su contexto, en las cuales la persona percibe que lo que está sucediendo, supera los recursos que posee como individuo para afrontarlo y su integridad está en peligro. Sostienen que si bien el estrés psicológico posee varias facetas, por lo general, proviene de un desequilibrio entre los recursos disponibles de la persona y las demandas que se le presentan (Lazarus y Folkman, 1984).

Barraza (2006) elaboró el Modelo Sistémico Cognoscitivista, a partir del Modelo Transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1984), para estudiar el estrés académico, el cual define como un proceso sistémico, adaptativo y psicológico, que se da en tres etapas. Primero, el entorno somete a la persona a ciertas exigencias, las cuales son valoradas como estresores; es decir, que la persona considera que no es capaz de responder a ellas con sus propios recursos. Segundo, los estresores se convierten en el *input* que entra al sistema y producen cierta inestabilidad en la dinámica que tiene el individuo con su entorno, lo cual produce una sintomatología. Estos síntomas pueden ser físicos (dolor de cabeza, insomnio, problemas de digestión, cansancio, temblores, etc.), emocionales (tristeza, ansiedad, problemas de concentración, inquietud, etc.) o conductuales (aislamiento, conflictos, absentismo, desgano, ingestión de bebidas alcohólicas, etc). Tercero, frente a estos indicadores, la persona entra nuevamente a un

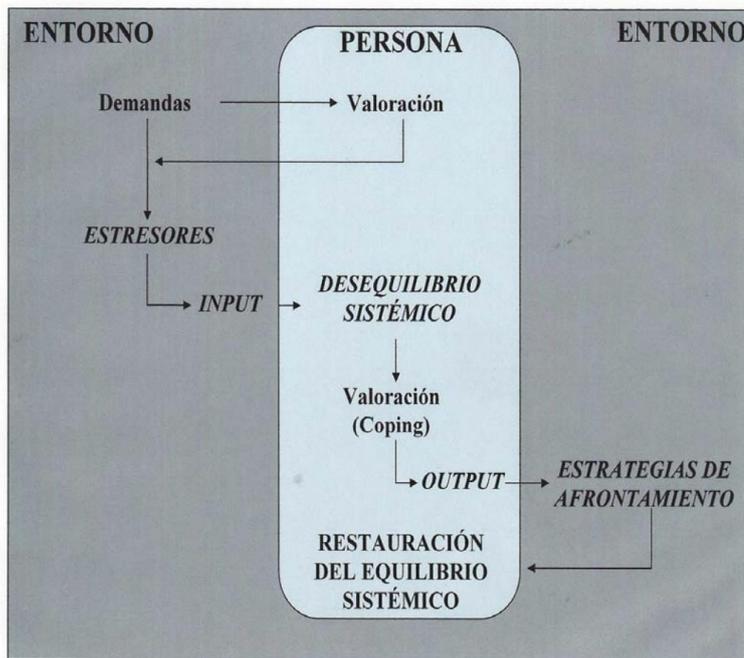
proceso de valoración de su habilidad para afrontar (*coping*) la situación estresante, lo que concluye en cuál sería la mejor forma de enfrentarse a la misma. Así, responde con la estrategia de afrontamiento (*coping*) más adecuada para la exigencia que se le ha presentado. Una vez que responde, si las estrategias de afrontamiento fueron satisfactorias, el sistema regresa a su estabilidad. Si dichas estrategias no fueron exitosas, empieza un nuevo proceso de valoración, en el cual adapta las estrategias empleadas para llegar al afrontamiento esperado.

A esto, el autor agrega dos acotaciones que considera importante para lograr una conceptualización adecuada del término estrés académico. Primero, Barraza (2006) difiere con algunos autores que postulan que el estrés académico puede tener un mismo efecto en profesores y estudiantes, pues en los docentes es necesario hablar de un estrés ocupacional o laboral. Segundo, se refiere con el término estrés académico únicamente a manifestaciones en estudiantes de educación media superior y superior. A diferencia del concepto de estrés escolar, utilizado para la educación primaria y secundaria.

Por otro lado, el Modelo Sistémico Cognoscitivista postula que estas demandas o exigencias, provenientes del contexto educativo, se presentan en dos niveles. El general, referido a las exigencias derivadas de la institución como por ejemplo: respetar el horario y calendario académico, el seguir la estructura de la institución, el participar en prácticas curriculares, entre otras. En cambio, el nivel particular, se refiere a aquellas demandas relacionadas con el aula, ya sea con el docente o con el grupo de compañeros (*input*). A su vez, estas exigencias (*input*) llevan al estudiante a enfrentarse de una forma específica (*output*), para lo cual el estudiante realiza una valoración cognitiva de las demandas que se presentan en el entorno, así como de los propios recursos que posee para enfrentarlas (Barraza, 2006).

Para explicar el modelo desarrollado líneas arriba, el autor utilizó la siguiente figura:

Figura 1.1.



Fuente: Modelo Sistémico Cognoscitivista de Barraza (2006)

Por otro lado, Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento como los intentos cognitivos y conductuales, los cuales son cambiantes y que se dan en respuesta a las exigencias externas y/o internas que son procesadas por la persona como excedentes de sus propios recursos. Barraza (2006), postula que el afrontamiento es una serie de activaciones cognitivas o conductuales que el individuo manifiesta ante circunstancias estresantes con el fin de equilibrar la situación de estrés o reducir en algún sentido las características amenazantes del estímulo. En este sentido, las estrategias de afrontamiento utilizadas frente a los estresores, pueden indicar si una persona está experimentando estrés. Así, cada individuo, suele utilizar una estrategia de afrontamiento por la cual se inclina, por aprendizaje de una situación de emergencia experimentada previamente (Holroyd & Lazarus, 1982; Vogel, 1985).

Lazarus & Folkman (1986), sostienen que las estrategias de afrontamiento, pueden ser separadas como centradas en el problema o centradas en la emoción. Las primeras, intentan equilibrar la situación de estrés; es decir, los esfuerzos se centran en el factor estresante en sí. Por otra parte, las segundas, se centran en las respuestas afectivas al evento estresante e intentan regular la respuesta emocional que se da ante la circunstancia, a menudo puede hacerse a través de mecanismos como evitación y/o

distracción. Estas formas de desvinculación son frecuentemente ineficaces, mientras que el afrontamiento que se centra en el problema, suelen predecir respuestas emocionales más positivas para la persona (Folkman & Moskowitz, 2000). Aunque la mayoría de situaciones estresantes provocan ambos tipos de afrontamiento en la persona, el afrontamiento centrado en el problema suele presentarse cuando el individuo considera que puede responder al evento estresante de manera constructiva, mientras que el afrontamiento centrado en la emoción, suele darse cuando el individuo interpreta que el estresor es algo que debe soportar (Folkman & Lazarus, 1980).

Siguiendo el modelo teórico del estrés de Lazarus y Folkman (1984), Carver (1997), propuso una versión reducida de su primer inventario COPE (Carver et al., 1989), llamado Brief COPE, el cual mide 14 estrategias de afrontamiento. En su propuesta, sostienen que la diversidad de las estrategias de afrontamiento hace necesaria la medición de las mismas por separado, pues pueden ser de la misma naturaleza; es decir que se centran en el problema o en la emoción; no obstante, pueden ser muy distintas entre sí y pueden determinar diferentes desenlaces para cada persona al emplearlas. Algunas respuestas centradas en la emoción implican procesos diferentes como: negación, reinterpretación positiva de los hechos, búsqueda de apoyo social, etc. Lo mismo sucede con las estrategias de afrontamiento que se centran en el problema, pues pueden implicar acciones distintas como: planificar, tomar medidas directas, descartar otras actividades, etc.

Por ello, Carver (1997) postula las siguientes 14 estrategias de afrontamiento:

1. Afrontamiento activo: iniciar acciones, aumentar esfuerzo para eliminar o disminuir el evento estresante
2. Planificación: pensar cómo se afrontará al estresor. Planear acción y dirección de los que se realizará
3. Apoyo instrumental: buscar consejo o ayuda de personas capaces sobre cómo enfrentarse a la situación estresante
4. Uso de apoyo emocional: buscar ayuda emotiva y comprensiva
5. Auto-distracción: enfocarse en algo distinto, intentos de enfocarse en otras situaciones para evitar focalizar la atención en el evento estresante
6. Desahogo: aumento de conciencia emocional, relacionado al malestar y tendencia a expresar esas emociones

7. Desconexión conductual: disminuir y/o renunciar a intentos para enfrentarse al estresor y lograr los objetivos propuestos
8. Reinterpretación positiva: prestar atención al lado positivo del problema e intentar aprender de lo sucedido
9. Negación: negar la situación de estrés
10. Aceptación: aceptar que lo que está sucediendo es real
11. Religión: recurrir a la religión en situaciones estresantes
12. Uso de sustancias (medicamentos y/o alcohol): ingerir sustancias para sentirse mejor o tolerar el evento estresante
13. Humor: bromear o reírse de la situación de estrés, burlarse de la misma
14. Autoinculpación: criticarse o culparse a sí mismo por el estresor

Si bien el Modelo de Barraza (2006) permite comprender la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, el mismo autor señala que la gran cantidad de estrategias de afrontamiento existentes hace muy difícil hacer una revisión total de ellas. Además, los trabajos del autor no se realizaron en un contexto de educación virtual.

Por todo lo anteriormente mencionado, este estudio tiene como propósito analizar la relación que existe el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes universitarios, durante la pandemia por COVID-19. Así, se buscará responder a la siguiente pregunta, a través de una revisión sistemática de los artículos que abordaron ambas variables en este contexto:

¿Qué relación existe entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes universitarios, en el contexto de la educación virtual, durante la pandemia?

CAPÍTULO II: MÉTODO

Para llevar a cabo la estrategia de búsqueda, se aplicaron los lineamientos de la guía PRISMA 2020 (Page et.al, 2021), lo cual dio como primer resultado 313 artículos. Finalmente, se seleccionaron 10 estudios, los cuales cumplieron con los criterios de elegibilidad que serán descritos en este capítulo. En la Figura 2.1 se desarrolla el diagrama de flujo, el cual sintetiza el proceso selectivo de los estudios que se incluyeron en esta revisión sistemática.

Criterios de elegibilidad

- **Criterios de inclusión:**

Se seleccionaron estudios que llegaron a cumplir con los criterios de inclusión puestos a continuación: (1) Investigaciones cuantitativas, que permitieron analizar cuál es la relación entre las variables propuestas (2) Estudios que establecen la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes universitarios, para analizar la asociación entre ambas variables en esta población específica, (3) Estudios que miden estrés como una de sus variables y hacen referencia al estrés a nivel académico en sus resultados y discusión, dentro del contexto de la pandemia, con el fin seguir la línea de la presente investigación y especificidad del constructo, (4) Estudios que han comparado ambas variables desde el año 2020 en adelante, para limitar el contexto que se quiere abordar: la pandemia, (5) Estudios que especifican los instrumentos utilizados, para identificar los constructos psicológicos que fueron evaluados, (6) Estudios que especifican el tamaño de la muestra, para tomar en cuenta el alcance de los resultados obtenidos, (7) Estudios cuyo acceso sea al texto completo, con el fin de acceder a la información obtenida en los resultados y discusión, (8) Estudios publicados en español o inglés, pues hay un mayor alcance de investigaciones en el segundo idioma (9) Estudios provenientes de cualquier país del mundo, para abarcar la población de estudiantes universitarios en general (10) Búsqueda de artículos en las siguientes bases de datos: Scopus, Web of Science, Ebsco, Science Direct y APA PsycNet, para asegurar calidad científica en la información obtenida.

- **Criterios de exclusión:**

Se consideró el incumplimiento de los criterios señalados previamente. De igual manera, se evitó analizar los siguientes estudios: (1) Meta análisis y/o revisiones sistemáticas, con el fin de evitar sesgos antes de llegar a conclusiones propias de esta investigación, (2) Estudios cualitativos, ya que se buscará reducir el sesgo de la información obtenida a partir de datos estadísticos, (3) Resúmenes, citas, capítulos de libros y/o estudios sin datos concluyentes, pues se pretende dar información detallada de los resultados obtenidos en las investigaciones revisadas, (4) Congresos, noticias, revistas, manuales y/o tesis, por lo que se realizará una revisión sistemática únicamente de artículos científicos para mantener la calidad de la presente investigación.

- **Estrategia de búsqueda**

Para realizar una selección de literatura científica, se consultó las bases de datos electrónicas: Scopus, Web of Science, Ebsco, Science Direct, Scielo, Proquest y APA PsycNet. Para la búsqueda, se utilizaron las siguientes palabras claves: stress, academic stress, coping, coping strategies, students, university students, covid-19, pandemic, inventory of academic stress (SISCO), coping orientation to problems experienced inventory (COPE). Estas palabras se combinaron de la siguiente manera: (“Academic Stress” OR “Stress”) AND (“Coping” OR “Coping Strategies”) AND (“University Students” OR “Students”) AND (“Covid-19” OR “Pandemic”)); (“Inventory of Academic Stress” OR “SISCO”) AND (“Depression Anxiety Stress Scale” OR “DASS-21”) AND (“Perceived Stress Scale” OR “PSS”) AND (“Coping orientation to problems experienced inventory” OR “COPE”).

Figura 2.1.

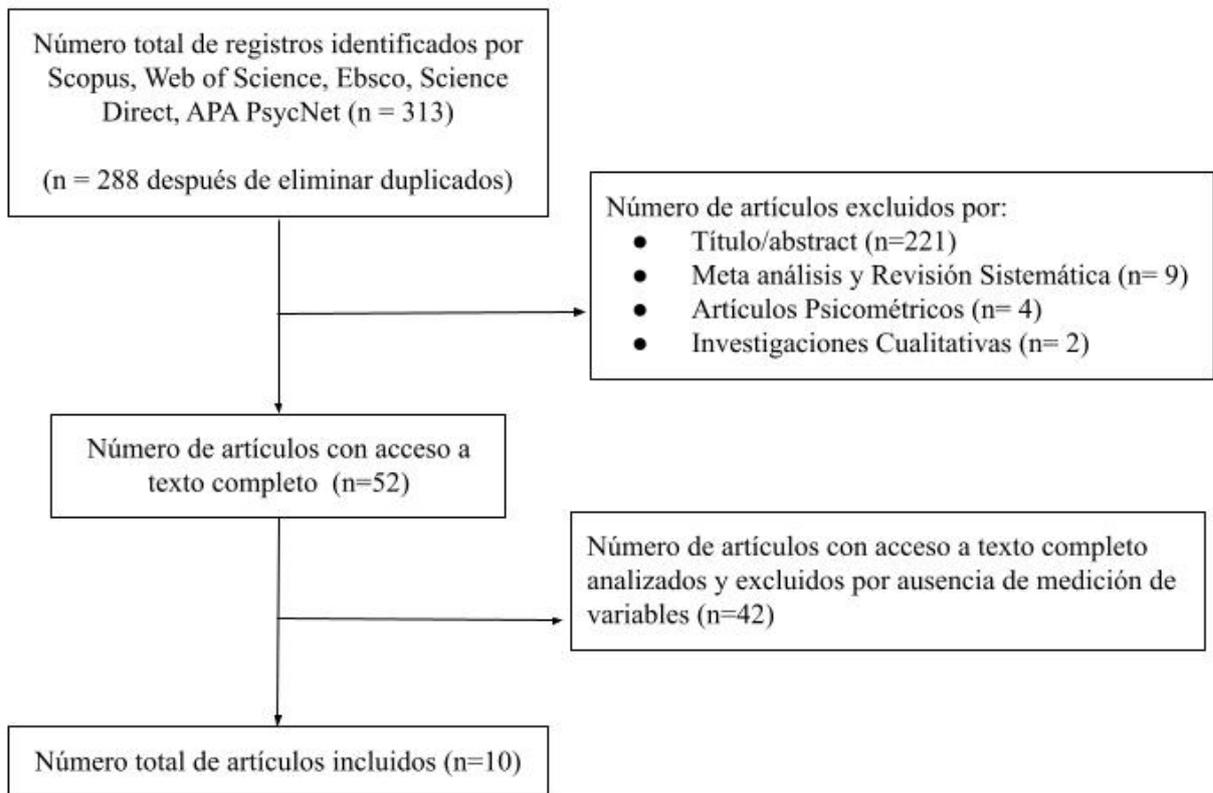


Diagrama de flujo del proceso selectivo de los estudios incluidos

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Para analizar los resultados obtenidos en los diez estudios escogidos, se presentan las tablas 3.1, 3.2, 3.3 y 3.4. En ellas se desarrollan las características de cada investigación. Se presentan datos como: autor, año, título, metodología, características de los participantes, muestreo, variables estudiadas, instrumentos de medición utilizados, la relación encontrada entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes universitarios.

Tabla 3.1.

Análisis general de estudios seleccionados

Autor	Año	Título	País	Diseño
Eden et al.	2020	Media for coping during COVID-19 social distancing: stress, anxiety, and psychological well-being	EEUU	Transversal Correlacional
Abas et al.	2021	Medical students mental health status and coping strategies in their quarantine period during COVID-19 pandemic in Universiti Putra Malaysia	Malasia	Transversal Correlacional
Alsolais et al.	2021	Risk Perceptions, fear, depression, anxiety, stress and coping among Saudi nursing students during the COVID-19 pandemic	Saudi Arabia	Transversal Correlacional
Avalos & Trujillo	2021	Variables involucradas con el estrés académico y el afrontamiento en universitarios durante el confinamiento por covid 19	México	Transversal Analítico
Awoke et al.	2021	Perceived stress and coping strategies among undergraduate health science students of Jimma University Amid the COVID-19 outbreak: online cross-sectional survey	Etiopía	Transversal Correlacional

El-Monshed et al.	2021	University students under lockdown, the psychosocial effects and coping strategies during COVID-19 pandemic: A cross sectional study in Egypt	Egipto	Transversal Correlacional
Jayanti et al.	2021	Mental health status, coping strategies during covid-19 pandemic among undergraduate students of healthcare profession	India	Transversal Correlacional
Lopes & Nihei	2021	Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: predictors and association with life satisfaction, psychological well-being and coping strategies	Brasil	Transversal Correlacional
Popa-Velea et al.	2021	Teaching style, coping strategies, stress and social support: associations to the medical students' perception of learning during the SARS-CoV-2 Pandemic	Romania	Transversal Correlacional
Camilleri et al.	2022	The impact of COVID-19 and associated interventions on mental health: a cross-sectional study in a sample of university students	EEUU	Transversal Correlacional

Tabla 3.2.

Características de los participantes en los estudios seleccionados

Autor	Año	Campo de Estudios	Muestreo	N° de participantes
Eden et al.	2020	Ciencias de la Salud: Medicina	No probabilístico por conveniencia	425
Abas et al.	2021	Ciencias de la Salud: Medicina	No probabilístico por conveniencia	173
Alsolais et al.	2021	Ciencias de la Salud: Enfermería	No probabilístico por conveniencia	1057

Avalos & Trujillo	2021	74% Ciencias de la Salud; 9% Ciencias Exactas; 9% Ciencias Administrativas, 6% Ciencias Sociales, 2% Diseño y Arte	No probabilístico por conveniencia	765
Awoke et al.	2021	Ciencias de la Salud	No probabilístico por conveniencia	337
El-Monshed et al.	2021	38.9% Ciencias de la Salud; 37.1% Ciencias Sociales y Educación; 24% Ingeniería y Ciencias	No probabilístico por conveniencia	612
Jayanti et al.	2021	Ciencias de la Salud	No probabilístico por conveniencia	588
Lopes & Nihei	2021	No	No probabilístico por conveniencia	1579
Popa-Velea et al.	2021	Ciencias de la Salud: Medicina	No probabilístico por conveniencia	201
Camilleri et al.	2022	No	No probabilístico por conveniencia	676

Tabla 3.3

Análisis de las variables medidas en los estudios seleccionados

Autor	Año	Variable 1	Instrumento de Medición V1	Variable 2	Instrumento de Medición V2
Eden et al.	2020	Estrés	Perceived Stress Scale (PSS) ($\alpha=.797$)	Estrategias de afrontamiento	Brief COPE
Abas et al.	2021	Estrés	Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS-21) ($\alpha=.94; .90;.87$)	Estrategias de afrontamiento	Brief COPE ($\alpha= >.7$)

Alsolais et al.	2021	Estrés	Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS-21)	Estrategias de afrontamiento	Brief COPE
Avalos & Trujillo	2021	Estrés Académico	Inventario de Estrés Académico (SISCO) ($\alpha=.82$)	Estrategias de afrontamiento	Escala de afrontamiento de estrés académico (A-CEA) ($\alpha=.89$)
Awoke et al.	2021	Estrés	Perceived Stress Scale (PSS)	Estrategias de afrontamiento	Brief COPE
El-Monshed et al.	2021	Estrés	Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS-21) ($\alpha=.90; .78; .77; .81$)	Estrategias de afrontamiento	Brief COPE ($\alpha=.66-.86$)
Jayanti et al.	2021	Estrés	Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS-21)	Estrategias de afrontamiento	Brief COPE
Lopes & Nihei	2021	Estrés	Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS-21)	Estrategias de afrontamiento	Brief COPE
Popa-Velea et al.	2021	Estrés Académico	Student Life Stress Inventory (SSI)	Estrategias de afrontamiento	Brief COPE ($\alpha=.50-.90$)
Camilleri et al.	2022	Estrés	Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS-21) ($\alpha=.90; .82; .86$)	Estrategias de afrontamiento	Brief COPE ($\alpha=.82-.81$)

Tabla 3.4

Análisis de la relación entre las variables en los estudios seleccionados

Autor	Año	Título	Relación entre V1 y V2
Eden et al.	2020	Media for coping during COVID-19 social distancing: stress, anxiety, and psychological well-being	El estrés se asoció positivamente con evitación y afrontamiento escapista, a través de los medios

Abas et al.	2021	Medical students mental health status and coping strategies in their quarantine period during COVID-19 pandemic in Universiti Putra Malaysia	Los participantes del grupo de estudiantes en casa mostraron una mayor puntuación en estrés en comparación al grupo en cuarentena. Por otro lado, no se hallaron diferencias significativas en relación a sus estrategias de afrontamiento
Alsolais et al.	2021	Risk Perceptions, fear, depression, anxiety, stress and coping among Saudi nursing students during the COVID-19 pandemic	Un mayor consumo de sustancias como afrontamiento, se relacionó con menores niveles de estrés. El uso más frecuente de desfogue correspondió a mayores niveles de estrés. Reencadre positivo, predigo niveles más bajos de estrés, mientras que la autoinculpación predijo un mayor nivel de estrés
Avalos & Trujillo	2021	Variables involucradas con el estrés académico y el afrontamiento en universitarios durante el confinamiento por covid 19	La mayoría de participantes reportó un nivel de estrés medio. La estrategia de planificación fue la más utilizada para enfrentarlo
Awoke et al.	2021	Perceived stress and coping strategies among undergraduate health science students of Jimma University Amid the COVID-19 outbreak: online cross-sectional survey	Las estrategias de negación, culparse a sí mismo, planificación y religión se asociaron con un alto nivel de estrés
El-Monshed et al.	2021	University students under lockdown, the psychosocial effects and coping strategies during COVID-19 pandemic: A cross sectional study in Egypt	El estrés tuvo una correlación significativa negativa, tanto con las estrategias de afrontamiento que se centraron en el problema, como con las que se centraron en la emoción

Jayanti et al.	2021	Mental health status, coping strategies during covid-19 pandemic among undergraduate students of healthcare profession	Los estudiantes que experimentaron estrés aplicaron conductas de afrontamiento centradas en la emoción (desahogo, aceptación, culparse a sí mismo, uso de sustancias, religión) y afrontamiento evitativo (auto distracción, desvinculación, negación)
Lopes & Nihei	2021	Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: predictors and association with life satisfaction, psychological well-being and coping strategies	Los síntomas del estrés mostraron correlación significativa negativa con 3 afrontamientos (planificación, reformulación positiva y afrontamiento activo) y correlación positiva con 5 estrategias de afrontamiento (negación, auto distracción, desconexión conductual, uso de sustancias, y autoinculpación)
Popa-Velea et al.	2021	Teaching style, coping strategies, stress and social support: associations to the medical students' perception of learning during the SARS-CoV-2 Pandemic	El estrés se asoció en todos los tipos de enseñanza a la percepción de dificultad de los exámenes. Se evidenció una preferencia por el afrontamiento activo, el humor, la aceptación y la religión. Mientras que estrategias disfuncionales como la negación y el uso de sustancias fueron mucho menos preferidas por los participantes
Camilleri et al.	2022	The impact of COVID-19 and associated interventions on mental health: a cross-sectional study in a sample of university students	Refleja un mínimo impacto de los mecanismos de afrontamiento positivos (centrado en la emoción y centrado en el problema) en la minimización de la salud mental como resultado del contexto de la pandemia

A continuación, se analizarán por separado los hallazgos de las investigaciones seleccionadas y sus características principales mencionando: autor, año, objetivo, participantes y resultados obtenidos.

En su trabajo Eden et al. (2020) buscaron analizar la relación existente entre el estrés y la ansiedad de alumnos en la etapa universitaria y el uso de los medios como estrategia para enfrentarse a las situaciones sociales del periodo de distanciamiento. Dentro de sus hallazgos, indicaron que el estrés estaba relacionado con un afrontamiento basado en medios de carácter evitativo y escapista. En este sentido, el afrontamiento evitativo se relacionó con dificultades en la salud mental y el uso del humor, con mejores niveles de salud mental. Concluyen, que el uso de los medios por parte de los estudiantes universitarios, durante la pandemia está estrechamente relacionado con el bienestar emocional, tanto a nivel adaptativo, como desadaptativo.

Abas et al. (2021) examinaron la salud mental y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina del primer al quinto año de estudios. Compararon los resultados obtenidos entre los estudiantes que hicieron la cuarentena en el campus universitario y aquellos que pudieron ir a casa. Los participantes del grupo de estudiantes en casa mostraron una mayor puntuación en depresión, ansiedad y estrés en comparación al grupo en cuarentena, especialmente a nivel de estrés. Por otra parte, no se encontraron diferencias significativas con respecto a las estrategias de afrontamiento utilizadas.

En el estudio de Alsolais et al. (2021), se buscó evaluar las percepciones de riesgo, miedo, estrategias de afrontamiento y salud mental en estudiantes de enfermería saudíes, en medio de la pandemia. Aproximadamente el 30.9% de las personas evaluadas manifestaron estrés. Conocer a alguien infectado dentro de la comunidad, se relacionó con niveles más altos de estrés. Un mayor grado de percepción de la gravedad de la pandemia en todo el mundo se relacionó con niveles más bajos de estrés. La estrategia más utilizada por los participantes fue la religión, lo que sugiere la importancia de la religión musulmana en la población de Arabia Saudita. La utilización del consumo de sustancias y el reencuadre positivo se relacionó con menos niveles de estrés. Mientras que el uso más frecuente de desfogue y autoinculpación correspondió a mayores niveles de estrés. Finalmente, postulan la necesidad de crear políticas de salud con foco en la salud mental de los alumnos.

Avalos y Trujillo (2021), compararon en su investigación los factores de estrés académico, la prevalencia de estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes universitarios de México. Hallaron que el estrés académico se presentó en gran parte de los alumnos, más aún en mujeres y en estudiantes de carreras

que pertenecen al campo de ciencias de la salud. Los factores que causan mayor estrés en esta población están relacionados con las estrategias de enseñanza. La mayoría de estudiantes manifestaron un estrés medio, mientras que la estrategia de afrontamiento de planificación fue la más utilizada para enfrentarlo. Concluyen que para disminuir la presencia de estrés en esta población, durante la pandemia, se debe abordar la problemática centrándose en las estrategias de enseñanza alineadas con la educación en línea.

Awoke et al. (2021) evaluaron las estrategias de afrontamiento y el estrés percibido en estudiantes universitarios del campo de la salud en la pandemia. En su estudio, hallaron que 35.9% de los participantes manifestó alta puntuación en estrés y el afrontamiento activo fue la estrategia predominante para sobrellevar el estrés. Asimismo, las estrategias de negación, planificación y religión se asociaron a un alto estrés percibido. Finalmente, recomendaron a las instituciones educativas desarrollar estrategias de innovación para mejorar el bienestar psicológico de sus estudiantes universitarios.

En su investigación El-Monshed et al. (2021), tuvieron como objetivo medir las estrategias de afrontamiento y los efectos psicosociales en alumnos de la educación superior, en tiempos de pandemia. Se encontró que el 40.5% de los estudiantes encuestados manifestaron estrés. Para enfrentarse a esto, se halló que las estrategias de afrontamiento como: la negación, el uso de sustancias y el desahogo fueron las menos utilizadas. Por otra parte, las estrategias de afrontamiento que se centraron en el problema como: afrontamiento activo y planificación, tuvieron una mayor puntuación. Finalmente concluyen que la población universitaria es propensa a experimentar problemas psicosociales como estrés, durante la pandemia. Por ello, recomiendan a las universidades a trabajar con autoridades para promover mejoras en la salud mental y rendimiento académico de sus estudiantes.

Jayanti et al. (2021), evaluaron la prevalencia del malestar psicológico, el estilo de vida y las estrategias de afrontamiento en alumnos de las carreras del campo de ciencias de la salud. En sus resultados, se obtuvo que un 9.7% de los estudiantes universitarios presentaron estrés. Los estudiantes que experimentaron estrés, aplicaron conductas de afrontamiento centradas en la emoción como: desahogo, aceptación, culparse a sí mismo, uso de sustancias, religión; y, estrategias de afrontamiento evitativo

como: auto distracción, desvinculación y negación. Concluyen que a pesar de ser baja la prevalencia de estrés hallada en su estudio durante la pandemia, es importante que las instituciones educativas provean el soporte adecuado a los estudiantes para poder asegurar el bienestar emocional de los alumnos.

En el estudio de Lopes y Nihei (2021), analizaron la salud mental de alumnos en la etapa universitaria y los respectivos predictores, la asociación con la satisfacción con la vida, el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los participantes. En sus resultados obtuvieron que un 57.5% de los estudiantes evaluados presentaba estrés. Los síntomas del estrés mostraron correlaciones significativas negativas con 3 afrontamientos adaptativos: afrontamiento activo, planificación y reformulación positiva. Por otro lado, se evidenció una correlación positiva con 5 afrontamientos desadaptativos: negación, auto distracción, desconexión conductual, uso de sustancias, y autoinculpación. Las estrategias de afrontamiento más empleadas fueron el afrontamiento activo (82.6%) y la planificación (90.1%). Por el contrario, presentaron una baja frecuencia (39.0%) con respecto al humor. Sostienen que lo hallado sugiere que el impacto que tuvo la pandemia en el bienestar emocional de los estudiantes requiere de acciones educativas que ayuden en la adopción de afrontamientos efectivos y promuevan condiciones capaces de aumentar el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios.

En su trabajo Popa-Velea et al. (2021) buscaron evaluar la percepción del aprendizaje de estudiantes de pregrado de medicina en tres tipos de enseñanza: clásica, virtual e híbrida, en relación con las estrategias de afrontamiento, apoyo social y estrés en el contexto de la pandemia. Se halló que existe una preferencia significativa por el tipo de enseñanza clásico, percibido como más ventajoso en términos de comunicación, aprendizaje, comprensión, atención y dificultad. En cuanto al estrés, se asoció en todos los tipos de enseñanza a la percepción de dificultad ante los exámenes. En relación con las estrategias de afrontamiento utilizadas, se evidenció una preferencia por el el humor, el afrontamiento activo, la religión y la aceptación,. Estrategias disfuncionales como la negación y el uso de sustancias fueron mucho menos preferidas por los participantes. Finalmente, sostienen que estos hallazgos permiten identificar rutas de crecimiento y mejora de métodos de enseñanza virtual para las universidades médicas, a raíz de la pandemia.

Camilleri et al. (2022) investigaron la mediación de las estrategias de afrontamiento en la relación entre la salud mental de alumnos universitarios y los efectos de la pandemia. Se halló que el afrontamiento disfuncional medió la relación entre el impacto de la pandemia y la depresión, ansiedad y estrés. Por otra parte, este no fue el caso de las estrategias de afrontamiento positivas (centradas en el problema y en la emoción) lo cual parece no tener un impacto en la minimización de la salud mental en el contexto de la pandemia. Sostienen, que las estrategias de afrontamiento que se centraron en el problema y las que se centraron en la emoción, son efectivas frente a eventos “benignos”, pero no “graves”, pues este trabajo parece resaltar que existe una influencia adicional de factores externos que pueden anular los mecanismos de afrontamiento de la persona para afrontar positivamente un estresor crónico significativo, como la pandemia.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

La presente investigación buscó hacer una revisión de los estudios que establecieron relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en alumnos universitarios, en el contexto de la educación virtual, durante la pandemia.

Como se mencionó en los criterios de inclusión, todas las investigaciones seleccionadas midieron el estrés en estudiantes universitarios, dentro del ámbito académico y en el contexto de la pandemia. Además, todos los estudios seleccionados hallaron una prevalencia diversa de estrés en los estudiantes universitarios evaluados: más del 50% (Avalos & Trujillo, 2021; Lopes & Nihei, 2021), más del 30% (Alsolais et al., 2021; Awoke et al., 2021; El-Monshed et al., 2021), 9.7% (Jayanti et al., 2021). Por otra parte, Eden et al. (2020), Abas et al. (2021), Popa-Velea et al. (2021) y Camilleri et al. (2022) hablan de la presencia de estrés en los estudiantes; sin embargo, no hacen alusión al porcentaje de la prevalencia del mismo.

En cuanto a los factores que producen estrés en los estudiantes universitarios, éstos están relacionados a la enseñanza en línea y lo que este cambio ha producido en los alumnos, por la pandemia. Dos de los estudios revisados, sostienen que la dificultad percibida por los estudiantes, la sobrecarga, las demandas académicas y las deficiencias metodológicas del profesorado para desenvolverse en este ámbito son los factores que generan estrés más frecuentes (Avalos & Trujillo, 2021; Popa-Velea et al., 2021). En el aporte presentado por Alsolais et al. (2021) refieren que el factor que genera más estrés en los estudiantes universitarios es la noticia de que una persona dentro de su comunidad educativa esté infectada de coronavirus.

En relación a la población evaluada, la mayoría de los estudiantes universitarios que participaron en los diferentes trabajos pertenecen al campo de estudios de Ciencias de la Salud; es decir, son alumnos de medicina y/o enfermería (Eden et al., 2020; Abas et al., 2021; Alsolais et al., 2021; Awoke et al., 2021; Jayanti et al., 2021; Popa Velea et al., 2021). En contraste, Avalos y Trujillo (2021) y El-Monshed et al. (2021) midieron el estrés y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de otros campos como: Ciencias Exactas, Ciencias Administrativas, Ciencias Sociales, Educación e Ingeniería. Mientras que Lopes y Nihei (2021), y Camilleri et al. (2022) no hacen referencia al campo profesional al que pertenecían sus participantes. En este sentido, la asimetría presente en

las muestras utilizadas, podría generar ciertas dudas sobre la posibilidad de generalizar los resultados a la población universitaria en general, la que se pretendió analizar en este estudio.

Con respecto a los instrumentos de medición utilizados para evaluar el estrés, fueron incluidos artículos que midieron el constructo de manera general en el contexto educativo y el estrés académico como tal. Para medir el estrés fueron utilizados el cuestionario *Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS-21)* (Abas et al., 2021; Asolais et al., 2021; El-Monshed et al., 2021; Jayanti et al., 2021; Lopes & Nihei, 2021; Camilleri et al., 2022) y el instrumento *Perceived Stress Scale (PSS)* (Eden et al., 2020; Awoke et al., 2021). Por otra parte, para medir el estrés académico, fue utilizado el Inventario de Estrés Académico (SISCO) (Avalos & Trujillo, 2021) y el inventario *Student Life Stress Inventory (SSI)* (Popa-Velea et al., 2021). Igualmente, los diversos instrumentos de medición utilizados, así como los marcos de referencia para evaluar el estrés en los estudios, pudo haber influido en las diferencias encontradas.

En cuanto a la medición de las estrategias de afrontamiento, es favorable para la presente revisión que la gran mayoría de los estudios seleccionados utilizaron el inventario *Brief COPE*, salvo un estudio el cual utilizó la Escala de Afrontamiento de Estrés Académico (Avalos & Trujillo, 2021). Sin embargo, se encuentran pocas similitudes entre las estrategias utilizadas por los diferentes participantes.

En relación a las estrategias más utilizadas, según los trabajos revisados, se encuentran: afrontamiento activo (Popa-Velea et al., 2021; El-Monshed et al., 2021; Lopes & Nihei, 2021; Awoke et al., 2021), planificación (El-Monshed et al., 2021; Lopes & Nihei, 2021; Avalos & Trujillo, 2021), religión (Popa-Velea et al., 2021; Alsolais et al., 2021), humor (Popa-Velea et al., 2021) y aceptación (Popa-Velea et al., 2021). En cambio, las estrategias menos utilizadas según los artículos revisados son las siguientes: negación, uso de sustancias (Popa-Velea et al., 2021; El-Monshed et al., 2021) y desahogo (El-Monshed et al., 2021).

A su vez, difícilmente se puede identificar un consenso en cuanto a las estrategias de afrontamiento relacionadas a altos niveles de estrés en los diferentes estudios revisados. En la investigación de Jayanti et al. (2021) proponen que las estrategias que se centran en la emoción utilizadas frente a altos niveles de estrés son: desahogo,

aceptación, autoinculpación, uso de sustancias y religión. Mientras que las estrategias de carácter evitativo utilizadas son: auto distracción, desvinculación y negación. En su aporte, Alsolais et al. (2021) postulan que el desfogue y la autoinculpación son las más utilizadas para afrontar un nivel de estrés alto. Por su parte, Awoke et al. (2021) hallaron que las estrategias utilizadas para este nivel de estrés son: negación, planificación y religión. Desde otra perspectiva, Eden et al. (2020) sostienen que la estrategia más utilizada para afrontar altos niveles de estrés es el humor. Lo mismo sucede con las estrategias de afrontamiento que se asociaron a un bajo nivel de estrés, según las investigaciones seleccionadas. Por un lado, Alsolais et al. (2021) refieren que las estrategias de reencuadre positivo y uso de sustancias se relacionan con niveles bajos de estrés en los estudiantes universitarios. Por otro lado, Eden et al (2020) sostienen que las estrategias de carácter evitativo son las que se relacionan con estos niveles de estrés.

A nivel de las diferencias encontradas en los hallazgos mencionados en los párrafos anteriores, con respecto a la relación entre los niveles del estrés y las diferentes estrategias de afrontamiento, Camilleri et al. (2022) concluyen en su trabajo que dada la complejidad de los hechos ocurridos desde el brote del COVID-19, la naturaleza global de lo sucedido y la complejidad del comportamiento humano, es necesario tomar los resultados obtenidos en las diferentes investigaciones con precaución. En el contexto de la pandemia, podrían intervenir una serie de factores externos y aún inciertos, los cuales podrían influir en las diferencias que se dan entre las estrategias de afrontamiento de las personas para afrontar un evento crónico como éste.

Además, las discrepancias entre los resultados encontrados puede estar también relacionada con el hecho de que los estudios seleccionados buscaron responder a diferentes objetivos de investigación. Cinco estudios buscaron evaluar la prevalencia del estrés y las estrategias de afrontamiento empleadas por los alumnos universitarios, durante la pandemia (Alsolais et al., 2021; Avalos & Trujillo, 2021; Awoke et al., 2021; El-Monshed, 2021; Jayanti et al., 2021). Los demás artículos seleccionados midieron las variables mencionadas, pero también tuvieron otros propósitos como incluir variables adicionales y/o diferencias metodológicas, lo que podría haber interferido en la homogeneidad de los resultados. Eden et al. (2020) incluyeron la ansiedad y el uso de los medios para afrontar situaciones del distanciamiento social. Abas et al. (2021) compararon los resultados obtenidos con estudiantes en cuarentena y estudiantes en casa.

Lopes & Nihei (2022) midieron además el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del estrés. Popa-Velea et al. (2021) evaluaron la percepción del aprendizaje en tres tipos de enseñanza e incluyeron la variable de apoyo social. Camilleri et al. (2022) investigaron el efecto mediacional de las estrategias de afrontamiento en la relación entre el efecto de la pandemia y el bienestar psicológico de los universitarios.

Los hallazgos obtenidos tienen relevancia en el ámbito práctico educativo, en la detección de necesidades de enseñanza - aprendizaje con respecto a la educación en línea y a desarrollar estrategias de afrontamiento para aportar en la disminución del estrés y, por ende, disminuir el efecto de la pandemia en el bienestar emocional de los alumnos en esta etapa de constantes cambios. Las instituciones educativas deben trabajar junto con las autoridades en promover medidas para mejorar el bienestar psicosocial y rendimiento académico de sus estudiantes. En este sentido, sería necesario que las instituciones continúen dando espacios de comunicación en línea, dándoles la oportunidad a los alumnos de recibir apoyo social y compartir preocupaciones comunes, considerando el distanciamiento y las limitaciones mencionadas sobre la pandemia. Como por ejemplo, asesoramiento en línea individual a estudiantes y/o espacios de consejería para brindar apoyo emocional, ofrecer espacios de psicoeducación e intervención psicológica y promover actividades físicas. Esto aportaría al desarrollo de la capacidad de mirar más allá de la amenaza percibida y utilizar la adversidad como un desafío. Asimismo, se evidencia la necesidad de implementar políticas públicas educativas y de salud, centradas en la salud mental de los estudiantes universitarios. (Abas et al., 2021; Alsolais et al., 2021; Awoke et al., 2021; El-Monshed et al., 2021; Jayanti et al., 2021; Camilleri et al., 2022).

Durante el proceso de revisión se presentaron una serie de limitaciones con respecto al proceso de recolección de información y también, dentro de los mismos estudios seleccionados.

En cuanto a la presente investigación, se tuvo inconvenientes para encontrar artículos que midieran el constructo específico de estrés académico, por lo que se llegó a considerar estudios que evaluaron el constructo de manera general como estrés o estrés percibido. Esto llevó a incluir estudios con instrumentos y modelos teóricos diversos, lo que hizo que varios artículos tengan una interpretación particular del concepto de estrés

y, por ende, dificultó llegar a resultados generales. Asimismo, por las características y especificidad del contexto actual y reciente de la pandemia por COVID-19, es un campo que aún está siendo investigado, por lo que se dificultó llegar a un número mayor de artículos revisados. Se ha estudiado mucho sobre el estrés y las estrategias de afrontamiento en la población en general; sin embargo, muy poco se ha estudiado aún sobre el impacto en poblaciones específicas como es el caso de los alumnos de educación superior (Padrón et al., 2021). Esto nos lleva a darle importancia al desarrollo de la capacidad para emplear estrategias de afrontamiento satisfactorias en estudiantes universitarios que les permitan enfrentarse a las demandas estresantes del contexto actual.

En cambio, los estudios seleccionados presentaron una serie de limitaciones. En primer lugar, todas las investigaciones seleccionadas utilizaron como muestreo el no probabilístico por conveniencia, lo que significa que las muestras fueron seleccionadas según la facilidad que tenían las personas para ser parte de la misma. Esto puede ser una limitación, pues no es una muestra representativa de la población que se pretende evaluar, lo que hace que no sea posible llegar a conclusiones generalizables.

En segundo lugar, por las características de la pandemia sólo fueron evaluados los estudiantes universitarios que tenían acceso a internet, pues todas las mediciones fueron hechas de manera virtual. Igualmente, esto es una limitación, pues los estudiantes que no tenían acceso a internet no pudieron participar y nuevamente, impide la generalización de los resultados, pues no es una muestra representativa de lo que se pretendía medir.

En tercer lugar, todas las investigaciones revisadas fueron de carácter transversal correlacional, lo que significa que describieron los resultados en el momento específico de la medición de las variables. Esto impide tener una mirada del impacto a largo plazo de lo obtenido.

En cuarto lugar, la mayoría de investigaciones recogieron datos de estudiantes universitarios de una sola carrera universitaria, lo que impide generalizar los resultados a toda la población estudiantil universitaria, salvo Avalos & Trujillo (2021) y El-Monshed et al. (2021), quienes estudiaron las variables en más de un campo profesional.

En quinto lugar, se pudieron observar vacíos en algunos estudios de los indicadores de validez y confiabilidad de por lo menos uno de los instrumentos utilizados, lo que requirió que se tome con precaución los resultados obtenidos, al momento de interpretar sus resultados (Eden et al., 2020; Alsolais et al., 2021; Awoke et al., 2021; Jayanti et al., 2021; Popa-Velea et al., 2021).

Para futuras líneas de investigación, se recomienda evaluar qué relación existe entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes universitarios, en el contexto de la pandemia, en el Perú. Además, medir las implicancias de la enseñanza en línea en la calidad educativa y en la salud mental de los alumnos. Hacer una comparación entre la enseñanza clásica y en línea para ofrecer una oportunidad de reflexión en los estudiantes sobre los diversos tipos de enseñanza, sus necesidades y expectativas al respecto. Establecer una visión global del estrés que permita evaluar las particularidades del proceso de enseñanza-aprendizaje, el campo profesional, el uso de la tecnología, las características personales de los alumnos, entre otros (Eden et al., 2021; Avalos & Trujillo, 2021). En este sentido, se recomienda realizar estudios que midan este tema longitudinalmente para evaluar el efecto de la pandemia a largo plazo, incluyendo el impacto psicológico, cognitivo y en el rendimiento académico de los alumnos universitarios. Asimismo, explorar en los factores de riesgo y factores de protección de trastornos psicosociales posteriormente a la pandemia (Eden et al., 2021; El-Monshed et al., 2021; Awoke et al., 2021).

CONCLUSIONES

El propósito de esta revisión fue hacer un análisis de artículos que estudian la relación entre las variables del estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios, durante el contexto de la pandemia por COVID-19. Con la información recogida se ha llegado a elaborar las siguientes conclusiones:

- En respuesta a la pregunta de investigación, se evidencia que las estrategias de afrontamiento y el estrés académico manifiestan una relación negativa y estadísticamente significativa. La presencia de ciertas estrategias de afrontamiento, supone menores niveles de estrés y, por ende, una adecuada adaptación a las situaciones de estrés derivadas de la pandemia.
- Las estrategias más empleadas por alumnos universitarios para enfrentarse a este contexto son: afrontamiento activo, planificación, religión, humor y aceptación. Por otro lado, las menos utilizadas son: negación, uso de sustancias y desahogo.
- No existe consenso sobre el uso de estrategias de afrontamiento escogidas por los alumnos para enfrentarse al estrés académico, lo que puede estar relacionado a la complejidad del brote del COVID-19 y los recursos de cada persona para afrontar un evento de estrés crónico como éste.
- Existe una prevalencia de estrés académico en estudiantes universitarios, asociado principalmente a los cambios que se han dado al pasar de la enseñanza clásica a la enseñanza en línea.
- Se ha encontrado mayor evidencia en carreras pertenecientes al campo de estudios de Ciencias de la Salud, como Enfermería y Medicina.

REFERENCIAS

- Abas, R., Minhat, H.S., Muhamad Saliluddin, S., Basir, R., Ab Razak, N.I., Mohamad Zainal, N. H., & Omar, N.S. (2021). Medical students mental health status and coping strategies in their quarantine period during COVID-19 pandemic in Universiti Putra Malaysia. *Education in Medicine Journal*, 13(4), 71-84. <https://doi.org/10.21315/eimj2021.13.4.6>
- Alsolais, A., Alquwez, N. A., Altaibi, K.A., Alqarni, A.S., Almalki, M., Alsolami, F., Alazan, J., & Cruz, J.P. (2021). Risk Perceptions, fear, depression, anxiety, stress and coping among Saudi nursing students during the COVID-19 pandemic. *Journal of Mental Health*, 30(2), 194-201. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1922636>
- Avalos Latorre, M.L., & Trujillo Martínez, F. (2021). Variables involucradas con el estrés académico y el afrontamiento en universitarios durante el confinamiento por covid-19. *Psicología Iberoamericana*, 29(3), 1-18. <https://doi.org/10.48102/pi.v29i3.331>
- Awoke, M., Mamo, G., Abdu, S., & Terefe, B. (2021). Perceived stress and coping strategies among undergraduate health science students of Jimma University Amid the COVID-19 outbreak: online cross-sectional survey. *Frontiers of Psychology*, 12(639955), 1-11. <https://10.3389/fpsyg.2021.639955>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/principal.html>
- Camilleri, C., Fogle, A.S., O'Brien, K.G., & Sammut, S. (2022). The impact of COVID-19 and associated interventions on mental health: a cross-sectional study in a sample of university students. *Frontiers of Psychology*, 12(801859), 1-20. <https://10.3389/fpsyg.2021.801859>
- Carver, C.S., Scheier, M.F., & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Carver, C.S. (1997). You want to measure coping but your protocol' too long: consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(92). https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6

- Decreto Supremo N° 044-2020-PCM, El Peruano. (15 de enero de 2020). <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/decreto-supremo-que-declara-estado-de-emergencia-nacional-po-decreto-supremo-n-044-2020-pcm-1864948-2/>
- Durán Acevedo, C.M., Carrillo Gómez, J.K., & Albarracín Rojas, C.A. (2021). Academic stress detection on university students during COVID-19 outbreak by using an electronic nose and the galvanic skin response. *Biomedical Signal Processing and Control*, 68, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.bspc.2021.102756>
- Eden, A.L., Johnson, B.K., Reinecke, L., & Grady, S.M. (2020). Media for coping during COVID-19 social distancing: stress, anxiety, and psychological well-being. *Frontiers in psychology*, 11(577639), 1-21. <https://10.3389/fpsyg.2020.577639>
- Elmer, T., Mepham, K., & Stadtfeld., C. (2020). Students under lockdown: comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *Plos One*, 15(7), 1-22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337>
- El-Monshed, A.H., El-Adl, A.A., Ali, A.S., & Loutfy, A. (2021). University students under lockdown, the psychosocial effects and coping strategies during COVID-19 pandemic: A cross sectional study in Egypt. *Journal of American College Health*, 1-12. <https://10.1080/07448481.2021.1891086>
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-231. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Folkman, S., & Moskowitz, J.T. (2000). Stress, positive emotion, and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 9(4), 115-118. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00073>
- Holroyd, K.A. & Lazarus, R.S. (1982). *Stress, coping and somatic adaptation*. Free Press.
- Huckins, J.F., DaSilva, A.W., Wang, W., Hedlund, E., Rogers, C., Nepal, S.K., Wu, J., Obuchi, M., Murphy, E.I., Meyer, M.L., Wagner, D.D., Holtzheimer, P.E., & Campbell, A.T. (2020). Mental health and behavior of college students during the early phases of the COVID-19 pandemic: longitudinal smartphone and ecological

momentary assessment study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(6), <https://doi.org/10.2196/20185>

I.E.S Pedagógico Público Educación Física. (20 de octubre de 2020). *Minedu: El gran reto de la educación superior es migrar a la educación virtual a distancia, sostuvo el Ministro de Educación*. <https://iesppehuancavelica.edu.pe/2020/10/20/minedu-el-gran-reto-de-la-educacion-superior-es-migrar-a-la-educacion-virtual-a-distancia-sostuvo-el-ministro-de-educacion/>

Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe. (2020). *COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después. Análisis, impactos, respuestas políticas y recomendaciones*. <https://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/05/COVID-19-ES-130520.pdf>

Jayanti, M., Priyadarsini, S., Panigrahi, A., Kulumina, D., Manas, E.B., & Ramachandra, D. (2021). Mental health status, coping strategies during COVID-19 pandemic among undergraduate students of healthcare profession. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00611-1>

Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer.

Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.

Lopes, A.R. & Nihei, O.K. (2021). Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: predictors and association with life satisfaction, psychological well-being and coping strategies. *Plos One* 16(10), 1-22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258493>

Ministerio de Educación. (15 de octubre de 2019). *Nota de Prensa: Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental*. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-%20minedu-y-el-minsa%20trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-saludmental>

Odriozola-González, P., Planchuelo-Gómez, A., Irutia, M.J., & De Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>

- OPS. (11 de marzo de 2020). *La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia*. <https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms-caracteriza-covid-19-como-pandemia>
- Padrón, I., Fraga, I., Vieitez, L., Montes, C., & Romero, E. (2021). A study on the Psychological Wound of COVID-19 in University Students. *Frontiers in Psychology, 12*, 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.589927>
- Page, M.J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P.M., Boutron, I, Hoffmann T.C., Mulrow, C.D., Shamseer, L., Tetzlaff, J.M., Akl, E.A., Brennan, S.E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J.M., Hrobjartsson, A., Lalu, M.M., Li, T., Loder, E.W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L.A., Stewart, L.A., Thomas, J., Tricco, A.C., Welch, V.A., Whiting, P., & Moher, D. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología, 74*(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Popa-Velea, O., Pristavu, C.A., Ionescu, C.G., Mihailescu, A. I., & Diaconescu, L.V. (2021). Teaching style, coping strategies, stress and social support: associations to the medical students' perception of learning during the SARS-CoV-2 Pandemic. *Education Sciences, 11*, 1-16. <https://doi.org/10.3390/educsci11080414>
- Sahu, P. (2020). Closure of universities due to coronavirus disease 2019 (COVID-19): Impact on education and mental health of students and academic staff. *Cureus, 12*(4), 1-5. <https://doi.org/10.7759/cureus.7541>
- Vogel, W.H. (1985). Coping, stress, stressors and health consequences. *Neuropsychobiology, 13*(3), 129-135. <https://doi.org/10.1159/000118175>