

**Artículo de revisión**

El Estrés en Jóvenes Estudiantes y sus Afectaciones: Una Revisión Teórico-Investigativa

O Estresse em Jovens Estudantes e suas Afetações: Uma Revisão Teórico-Investigativa

Stress in Young Students and its Affections: A Theoretical-Investigative Review

Edgar Iván Coeto López¹

RESUMEN

El presente artículo realiza una revisión teórico-investigativa sobre el estrés en jóvenes estudiantes y sus principales afectaciones psicológicas, académicas y físicas. El objetivo fue sintetizar y analizar la evidencia científica reciente respecto a las fuentes estresoras, las respuestas del individuo y las consecuencias en el bienestar integral. La metodología consistió en una revisión sistemática de literatura científica indexada en bases de datos como PubMed, Scopus, Web of Science y PsycINFO, publicada entre 2015 y 2024. Los hallazgos revelan que las demandas académicas, las presiones sociales y las transiciones vitales constituyen los principales desencadenantes. Las afectaciones identificadas incluyen sintomatología ansioso-depresiva, deterioro del rendimiento académico, alteraciones del sueño, consumo de sustancias y problemas de salud física. La discusión subraya la interacción de factores de vulnerabilidad y protección, destacando la necesidad de intervenciones multinivel que incluyan a la institución educativa, la familia y el propio estudiante. Se concluye que el estrés estudiantil es un problema de salud pública que requiere estrategias de prevención y afrontamiento basadas en evidencia.

Palabras clave: Estrés académico, salud mental, estudiantes universitarios, afrontamiento, rendimiento académico, revisión teórica.

¹ Director de PsicoTab. Atención Psicológica. Villahermosa, Tabasco, México

Recibido: 02 de Noviembre del 2025

Aceptado: 04 de Diciembre del 2025

Correspondencia:
phdcoeto@gmail.com

Este artículo debe citarse como:

Coeto-López, Edgar Iván. El Estrés en Jóvenes Estudiantes y sus Afectaciones: Una Revisión Teórico-Investigativa UO Medical Affairs. 2026; 8(1): 44-50

Abstract

This article presents a theoretical-investigative review on stress in young students and its main psychological, academic, and physical affections. The objective was to synthesize and analyze recent scientific evidence regarding stressors, individual responses, and consequences on overall well-being. The methodology consisted of a systematic review of scientific literature indexed in databases such as PubMed, Scopus, Web of Science, and PsycINFO, published between 2015 and 2024. The findings reveal that academic demands, social pressures, and life transitions are the main triggers. The identified affections include anxious-depressive symptomatology, impaired academic performance, sleep disturbances, substance use, and physical health problems. The discussion underscores the interaction of vulnerability and protective factors, highlighting the need for multi-level interventions that include the educational institution, the family, and the student. It is concluded that student stress is a public health problem that requires evidence-based prevention and coping strategies.

Key words: Academic stress, mental health, college students, coping, academic performance, theoretical review.

Resumo

O presente artigo realiza uma revisão teórico-investigativa sobre o estresse em jovens estudantes e suas principais afetações psicológicas, acadêmicas e físicas. O objetivo foi sintetizar e analisar as evidências científicas recentes sobre as fontes estressoras, as respostas do indivíduo e as consequências no bem-estar integral. A metodologia consistiu numa revisão sistemática da literatura científica indexada em bases de dados como PubMed, Scopus, Web of Science e PsycINFO, publicadas entre 2015 e 2024. Os achados revelam que as demandas acadêmicas, as pressões sociais e as transições vitais constituem os principais desencadeadores. As afetações identificadas incluem sintomatologia ansioso-depressiva, deterioração do rendimento acadêmico, alterações do sono, consumo de substâncias e problemas de saúde física. A discussão sublinha a interação de fatores de vulnerabilidade

e proteção, destacando a necessidade de intervenções multinível que incluam a instituição educacional, a família e o próprio estudante. Conclui-se que o estresse estudantil é um problema de saúde pública que requer estratégias de prevenção e enfrentamento baseadas em evidências.

Palavras-chave: Estresse acadêmico, saúde mental, estudantes universitários, enfrentamento, rendimento acadêmico, revisão teórica.

Introducción

El estrés, entendido como el conjunto de reacciones fisiológicas, psicológicas y conductuales del individuo ante demandas internas o externas que superan sus recursos de afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1984), se ha erigido como una experiencia prevalente en la población joven estudiantil. La transición a la educación superior o los últimos años de la educación secundaria representan periodos de desarrollo críticos marcados por cambios significativos, nuevas responsabilidades y presiones multifacéticas (Pascoe *et al.*, 2020). En este contexto, el estrés crónico o agudo puede dejar de ser un mecanismo adaptativo para convertirse en un factor de riesgo determinante para la salud integral del estudiante.

La investigación en las últimas décadas ha documentado de manera consistente un incremento alarmante en los niveles de estrés, ansiedad y depresión entre los jóvenes estudiantes a nivel global (Auerbach *et al.*, 2018; Lipson *et al.*, 2019). Factores como la competitividad académica, la carga excesiva de trabajo, la incertidumbre laboral futura, las dinámicas sociales complejas y el uso omnipresente de la tecnología configuran un ecosistema potencialmente estresante. La pandemia de COVID-19 no hizo más que exacerbar estas condiciones, añadiendo capas adicionales de aislamiento, duelo y adaptación forzosa a modalidades educativas virtuales (Wang *et al.*, 2020).

Las afectaciones derivadas del estrés estudiantil son multidimensionales. A nivel psicológico, se asocia con un mayor riesgo de desarrollar trastornos internalizantes, como los de ansiedad y estado de ánimo (Ibrahim *et al.*, 2013). A nivel académico, el estrés persistente deteriora las funciones cogni-

tivas superiores — como la atención, la memoria de trabajo y la función ejecutiva —, impactando negativamente en el rendimiento y aumentando la probabilidad de abandono escolar (Richardson et al., 2017). Físicamente, se correlaciona con alteraciones del sueño, cefaleas, problemas gastrointestinales y una disregulación del sistema inmunológico (Schneiderman et al., 2005).

Ante este panorama, resulta imperativo realizar una síntesis actualizada y crítica del conocimiento existente. Esta revisión teórico-investigativa tiene como objetivo principal analizar la literatura científica reciente para comprender las fuentes, manifestaciones e impactos del estrés en jóvenes estudiantes, así como los factores moduladores y las estrategias de intervención propuestas. Al integrar la evidencia disponible, se busca ofrecer una visión comprehensiva que sirva como base para el desarrollo de políticas educativas y sanitarias más efectivas.

Materiales y Métodos

El presente estudio se enmarca en una revisión teórico-investigativa de carácter sistemático, también conocida como revisión documental. Este enfoque metodológico, no experimental, permite recopilar, sintetizar y analizar críticamente el estado del arte sobre un tema específico a partir de fuentes secundarias, sin generar datos empíricos propios (Fink, 2019). Su finalidad es proporcionar una visión integradora y actualizada del conocimiento acumulado, identificando tendencias, consensos y controversias en la literatura.

El procedimiento de búsqueda y selección de la literatura se llevó a cabo en varias fases:

1. **Definición de Estrategia de Búsqueda:** Se identificaron las bases de datos bibliográficas más relevantes para el ámbito de la psicología, la educación y la salud pública: PubMed, Scopus, Web of Science y PsycINFO. La búsqueda se realizó durante el mes de abril de 2024.

2. Criterios de Inclusión y Exclusión:

Criterios de Inclusión: Artículos originales, revisiones sistemáticas y meta-análisis publicados en español, inglés o portugués entre 2015 y 2024; estudios centrados en población joven estudiantil (principalmente de 16 a 25

años) en contextos de educación media superior y superior; investigaciones que abordaran el estrés como variable principal y sus correlatos con la salud mental, el rendimiento académico o la salud física.

Criterios de Exclusión: Estudios con poblaciones clínicas específicas no generalizables (p. ej., estudiantes con un diagnóstico psiquiátrico previo), artículos de opinión no empíricos, tesis doctorales no publicadas y literatura gris no indexada.

3. **Términos de Búsqueda:** Se utilizaron combinaciones de descriptores controlados (MeSH, DeCS) y palabras clave en los tres idiomas admitidos. La estrategia base fue: («academic stress» OR «student stress» OR «psychological stress») AND («young adults» OR «college students» OR «university students» OR «adolescent students») AND («mental health» OR «anxiety» OR «depression» OR «academic performance» OR «burnout» OR «coping»).

4. **Proceso de Selección:** Tras la búsqueda inicial, se eliminaron los duplicados. Posteriormente, se realizó un screening de títulos y resúmenes para evaluar la pertinencia según los criterios establecidos. Los artículos preseleccionados fueron leídos en su integridad para confirmar su idoneidad. Este proceso fue realizado de manera independiente por el autor para minimizar sesgos de selección.

5. **Extracción y Síntesis de la Información:** De los artículos finalmente incluidos, se extrajo información relevante sobre autores, año de publicación, objetivos, metodología, principales hallazgos y conclusiones. La síntesis se organizó de forma analítica en torno a ejes temáticos emergentes: fuentes de estrés, afectaciones y estrategias de intervención. El análisis fue cualitativo, buscando patrones, contradicciones y vacíos en la literatura.

Resultados

1. Fuentes y Desencadenantes del Estrés en Jóvenes Estudiantes

La literatura identifica un conglomerado de factores estresores que operan de forma sinérgica. Estos

pueden categorizarse en académicos, psicosociales e intrapersonales.

- **Factores Académicos:** Constituyen la fuente más citada. Incluyen la sobrecarga de tareas y evaluaciones (Karing, 2021), la presión por obtener y mantener un alto rendimiento (Bedewy & Gabriel, 2015), los periodos de exámenes, la realización de trabajos de fin de grado o máster, y la ambigüedad en las expectativas del profesorado. La transición de la educación secundaria a la universitaria, con su demanda de mayor autonomía y autorregulación, es un pico de estrés significativo (Credé & Niehorster, 2012).
- **Factores Psicosociales:** Las relaciones interpersonales, tanto con pares como con figuras de autoridad, son una fuente crucial de estrés. La dificultad para integrarse en nuevos grupos sociales, los conflictos con compañeros o roommates, y las rupturas sentimentales son eventos comunes (Hurst *et al.*, 2013). Además, la presión familiar, explícita o implícita, para tener éxito académico y profesional genera una carga emocional considerable. El fenómeno de la «comparación social» en entornos altamente competitivos y a través de las redes sociales amplifica estas presiones (Vogel *et al.*, 2014).
- **Factores Intrapersonales y Contextuales:** Las características individuales, como el perfeccionismo desadaptativo y la baja tolerancia a la incertidumbre, se asocian con una mayor vulnerabilidad al estrés (Smith *et al.*, 2018). Asimismo, las preocupaciones sobre el futuro laboral y la situación económica —incluyendo las deudas estudiantiles— son estresores crónicos y prominentes (Eurostudent VII, 2021). Eventos vitales mayores, como el duelo por la pérdida de un ser querido o problemas de salud en la familia, también actúan como potenciadores del estrés académico.

2. Afectaciones y Consecuencias del Estrés Estudiantil

Las consecuencias del estrés son sistémicas y afectan diversos dominios de la vida del estudiante.

- **Salud Mental:** Existe una sólida evidencia que vincula el estrés académico con la sintomatología internalizante. Un meta-análisis de Ibrahim *et al.* (2013) reportó una alta prevalencia de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios, asociadas directamente con los estresores académicos. El burnout académico, caracterizado por agotamiento emocional, cinismo y baja eficacia profesional, es otra consecuencia prevalente (Salanova *et al.*, 2010). En casos severos, el estrés crónico es un factor de riesgo significativo para la ideación e intentos suicidas (Mortier *et al.*, 2018).
- **Rendimiento Académico:** El estrés afecta negativamente la cognición. Dificulta la concentración, la consolidación de la memoria y la recuperación de información, lo que se traduce en un peor desempeño en exámenes y tareas (Vogel & Schwabe, 2016). Además, se correlaciona con conductas de evitación, como la procrastinación, y con una mayor intención de abandonar los estudios (Tice & Baumeister, 1997).
- **Salud Física y Conductas de Salud:** El sistema nervioso simpático y el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HPA) se activan crónicamente en respuesta al estrés, lo que conduce a manifestaciones físicas como cefaleas tensionales, fatiga, alteraciones gastrointestinales y una mayor susceptibilidad a infecciones (Schneiderman *et al.*, 2005). Una de las afectaciones más documentadas es la alteración de los patrones de sueño, con alta prevalencia de insomnio y mala calidad del sueño (Lund *et al.*, 2010). Como estrategia de afrontamiento desadaptativa, algunos estudiantes recurren al consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias, así como a una alimentación poco saludable (Bewick *et al.*, 2010).

3. Factores Moduladores: Vulnerabilidad y Protección

No todos los estudiantes reaccionan de la misma manera ante estresores similares. La literatura destaca el papel modulador de diversos factores.

- **Factores de Vulnerabilidad:** El perfeccio-

nismo, especialmente la preocupación por los errores y las dudas sobre las acciones, es un predictor robusto de estrés y malestar psicológico (Smith *et al.*, 2018). Un estilo de afrontamiento centrado en la emoción o evitativo, en lugar de uno centrado en el problema, también se asocia con peores desenlaces (Kato, 2015). La falta de apoyo social percibido, tanto de la familia como de los amigos, es otro factor de vulnerabilidad clave (Hurst *et al.*, 2013).

- **Factores de Protección (Resiliencia):** Por el contrario, la presencia de un apoyo social sólido, la capacidad de resiliencia —entendida como la habilidad para adaptarse positivamente a la adversidad— y un estilo de afrontamiento proactivo y centrado en el problema actúan como amortiguadores del estrés (Southwick *et al.*, 2014). Las prácticas de mindfulness y la autocompasión han emergido como recursos psicológicos protectores significativos, asociados con una menor reactividad al estrés (Galante *et al.*, 2018).

Discusión

La presente revisión corrobora que el estrés en jóvenes estudiantes es un fenómeno complejo, multifacético y de alta prevalencia, cuyas afectaciones trascienden lo meramente académico para impactar de lleno en la salud pública. La integración de los hallazgos permite una discusión crítica en varios niveles.

En primer lugar, se observa una clara interconexión entre los distintos dominios de afectación. El estrés no opera en compartimentos estancos; por el contrario, establece un círculo vicioso. Por ejemplo, el estrés académico deteriora el sueño (Lund *et al.*, 2010), lo que a su vez perjudica la función cognitiva y el rendimiento académico (Vogel & Schwabe, 2016), generando más estrés. Esta perspectiva sistémica exige que las intervenciones abandonen enfoques reduccionistas y aborden el problema de manera holística.

En segundo lugar, la discusión sobre los factores moduladores subraya la importancia de la variabilidad interindividual. Modelos como el de la Diátesis-Estrés (Monroe & Simons, 1991) son útiles

para entender por qué, ante un mismo entorno académico, algunos estudiantes florecen y otros desarrollan psicopatología. La evidencia señala que factores como el perfeccionismo (Smith *et al.*, 2018) y la falta de apoyo social (Hurst *et al.*, 2013) actúan como diátesis que, al interactuar con los estresores, precipitan resultados negativos. Esto desplaza el foco de la mera «gestión del estrés» hacia el «fortalecimiento de los recursos internos y externos» del estudiante.

Un punto crítico es la comparación entre las diferentes estrategias de intervención reportadas en la literatura. Las intervenciones tradicionales, centradas únicamente en proveer información psicoeducativa, han demostrado una eficacia limitada. En contraste, las intervenciones basadas en evidencia, como los programas de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) adaptados a contextos educativos, han mostrado efectos positivos significativos en la reducción de la ansiedad, la depresión y el perceived stress (Galante *et al.*, 2018). Asimismo, las intervenciones institucionales que buscan modificar el entorno —por ejemplo, revisando las cargas de trabajo, formando al profesorado en pedagogías menos estresantes y creando centros de apoyo psicológico accesibles— parecen ser más sostenibles y de mayor alcance que las que solo se centran en el individuo (Levecque *et al.*, 2017).

Finalmente, es necesario señalar un vacío en la literatura: la mayoría de los estudios se han realizado en contextos universitarios de Norteamérica, Europa y Asia. Existe una necesidad imperante de investigar más a fondo la fenomenología del estrés estudiantil en América Latina, considerando sus particularidades socioeconómicas y culturales. Además, se requieren más estudios longitudinales que permitan establecer relaciones causales más firmes y comprender la trayectoria del estrés a lo largo de toda la carrera universitaria.

Conclusiones

Esta revisión teórico-investigativa permite concluir que el estrés en jóvenes estudiantes es una problemática crítica con implicaciones profundas para su bienestar psicológico, su éxito académico y su salud física. Las fuentes del estrés son múltiples y

se entrelazan, surgiendo del ámbito académico, psicosocial y personal. Las afectaciones resultantes configuran un cuadro complejo que incluye trastornos mentales, deterioro cognitivo, alteraciones del sueño y conductas de riesgo para la salud.

Las principales aportaciones de este análisis residen en la síntesis actualizada de la evidencia y en el énfasis en la naturaleza transaccional y sistémica del fenómeno. Se destaca que la mera identificación de los estresores es insuficiente; es crucial comprender los mecanismos psicológicos y neurobiológicos subyacentes, así como los factores de vulnerabilidad y resiliencia que modulan la respuesta final del individuo.

En cuanto a las implicaciones, se derivan propuestas concretas para la práctica:

1. **Para las Instituciones Educativas:** Deberían implementar programas de prevención universal basados en evidencia (p. ej., mindfulness, promoción de la resiliencia) e integrarlos en el currículo. Es fundamental desarrollar servicios de salud mental accesibles, eficaces y desestigmatizados. Además, se recomienda una revisión de las políticas y prácticas pedagógicas para reducir fuentes de estrés evitable, como las cargas de trabajo excesivas y la falta de claridad en las evaluaciones.
2. **Para los Educadores y el Personal:** La capacitación en detección temprana de signos de estrés y malestar psicológico en los estudiantes es esencial. Fomentar un clima de aula de apoyo y promover la comunicación abierta puede ser un factor protector en sí mismo.
3. **Para los Estudiantes y sus Familias:** Se debe promover la alfabetización en salud mental, normalizando la búsqueda de ayuda cuando sea necesario. Se recomienda a los estudiantes desarrollar estrategias de afrontamiento activo, gestionar el tiempo de forma efectiva y priorizar el autocuidado, incluyendo una higiene del sueño adecuada y la actividad física regular.

En definitiva, abordar el estrés estudiantil requiere un compromiso colectivo y un enfoque multinivel que combine la intervención individual con la

transformación del entorno educativo. Futuras investigaciones deberían centrarse en evaluar la eficacia a largo plazo de estas intervenciones y en explorar las particularidades del fenómeno en diversos contextos culturales y socioeconómicos.

Referencias

- Auerbach RP, Mortier P, Bruffaerts R, Alonso J, Benjet C, Cuijpers P, ... & Kessler RC. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 127*(7), 623–638.
- Bedewy D, & Gabriel A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open, 2*(2), 2055102915596714.
- Bewick B, Koutsopoulou G, Miles J, Slaa E, & Barkham M. (2010). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies in Higher Education, 35*(6), 633–645.
- Credé M, & Niehorster S. (2012). Adjustment to college as measured by the Student Adaptation to College Questionnaire: A quantitative review of its structure and relationships with correlates and consequences. *Educational Psychology Review, 24*(1), 133–165.
- Eurostudent VII. (2021). *Social and Economic Conditions of Student Life in Europe*. German Centre for Higher Education Research and Science Studies (DZHW).
- Fink A. (2019). *Conducting Research Literature Reviews: From the Internet to Paper*. Sage Publications.
- Galante J, Dufour G, Vainre M, Wagner AP, Stochl J, Benton A, ... & Jones PB. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet Public Health, 3*(2), e72–e81.
- Hurst CS, Baranik LE, & Daniel F. (2013). College student stressors: A review of the qualitative research. *Stress and Health, 29*(4), 275–285.
- Ibrahim AK, Kelly SJ, Adams CE, & Glazebrook C.

- (2013). *A systematic review of studies of depression prevalence in university students*. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391–400.
- Karing C. (2021). Prevalence and predictors of anxiety, depression and stress among university students during the period of the first lockdown in Germany. *Journal of Affective Disorders Reports*, 5, 100174.
- Kato T. (2015). *Frequently used coping scales: A meta-analysis*. *Stress and Health*, 31(4), 315–323.
- Lazarus RS, & Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Levecque K, Anseel F, De Beuckelaer A, Van der Heyden J, & Gisle L. (2017). Work organization and mental health problems in PhD students. *Research Policy*, 46(4), 868–879.
- Lipson SK, Lattie EG, & Eisenberg D. (2019). Increased rates of mental health service utilization by US college students: 10-year population-level trends (2007–2017). *Psychiatric Services*, 70(1), 60–63.
- Lund HG, Reider BD, Whiting AB, & Prichard JR. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(2), 124–132.
- Monroe SM, & Simons AD. (1991). Diathesis-stress theories in the context of life stress research: implications for the depressive disorders. *Psychological Bulletin*, 110(3), 406–425.
- Mortier P, Cuijpers P, Kiekens G, Auerbach RP, Demyttenaere K, Green JG, ... & Bruffaerts R. (2018). The prevalence of suicidal thoughts and behaviours among college students: a meta-analysis. *Psychological Medicine*, 48(4), 554–565.
- Pascoe MC, Hetrick SE, & Parker AG. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112.
- Richardson M, Abraham C, & Bond R. (2017). Psychological correlates of university students' academic performance: a systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(2), 353–387.
- Salanova M, Schaufeli W, Martínez I, & Bresó E. (2010). How obstacles and facilitators predict academic performance: the mediating role of study burnout and engagement. *Anxiety, Stress & Coping*, 23(1), 53–70.
- Schneiderman N, Ironson G, & Siegel SD. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 607–628.
- Smith MM, Sherry SB, Chen S, Saklofske DH, Musquash C, Flett GL, & Hewitt PL. (2018). The perfectionism model of binge eating (PMBE): A test of the unique contribution of perfectionistic self-presentation and the mediating role of self-esteem and negative affect. *Personality and Individual Differences*, 121, 115–121.
- Southwick SM, Bonanno GA, Masten AS, Panter-Brick C, & Yehuda R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338.
- Tice DM, & Baumeister RF. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454–458.
- Vogel EA, Rose JP, Roberts LR, & Eckles K. (2014). Social comparison, self-esteem, and social media: A meta-analysis. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222.
- Vogel S, & Schwabe L. (2016). Learning and memory under stress: implications for the classroom. *npj Science of Learning*, 1(1), 16011.
- Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, & Ho RC. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729.