

ARTÍCULO

ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

EN SITUACIONES DE CRISIS Y EMERGENCIAS

¿QUÉ ES EL ESTRÉS ACADÉMICO?

El estrés académico es la reacción normal que tienen los estudiantes frente a las diversas exigencias y demandas que se enfrentan en la universidad, tales como parciales, finales, trabajos prácticos, presentaciones, etc.

RESUMEN

Durante la pandemia del COVID-19, la vida universitaria se volvió más compleja, afectando el proceso de enseñanza-aprendizaje y aumentando la carga académica de los estudiantes. El objetivo del estudio fue analizar evidencia científica sobre el estrés académico en universitarios durante este periodo. Se realizó una revisión sistemática siguiendo el método PRISMA, analizando 22 artículos que cumplieran con criterios de inclusión y rigurosidad metodológica

Los resultados muestran un aumento significativo del estrés académico, acompañado de sentimientos de soledad y falta de control, lo cual impactó negativamente en el rendimiento académico y la salud mental. Se concluye que factores como el distanciamiento social, la sobrecarga académica, la presión docente y la incertidumbre económica fueron principales causas de estrés, ansiedad y depresión en los estudiantes.

PALABRAS CLAVE

Estilo de vida saludable

salud mental

COVID-19

Estudiantes

Estrés Psicológico

CITA BIBLIOGRAFICA

Zambrano Bermeo, R. N. ., Londoño Chamorro, K. A. ., Bolaños Manchabajoy, W. ., Arocmena Acosta, K. ., & Estrada González, C. . (2023). ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN SITUACIONES DE CRISIS Y EMERGENCIAS. *Enfermería Investiga*, 8(3), 77–85. <https://doi.org/10.31243/ei.uta.v8i3.2123.2023>

PIDE AYUDA



Objetivo del proyecto es ayudar a más estudiantes con los problemas que sufren día a día y que ocasionan el abandono de sus estudios universitarios.