



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Programas en la prevención del estrés en estudiantes
universitarios: una revisión sistemática**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Intervención Psicológica**

AUTORA:

Murga Prado, Olenka Karina (ORCID:0000-0001-9576-537X)

ASESORA:

Dra. Palacios Serna, Iris Lina (ORCID: 0000-0001-5492-3298)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Prevención y Promoción

TRUJILLO - PERÚ

2020

DEDICATORIA

A mis padres

Por su amor incondicional que me hacen ser por ellos y para ellos una persona con anhelos y metas en la vida.

A Dios

Por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en momentos de inseguridad y debilidad.

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios por regalarme días de vida, los cuales aprovecho al máximo para hacer las cosas que me apasionan, una de ellas es seguir estudiando, seguir desarrollando mi parte intelectual y mi parte emocional, logrando tener un equilibrio entre ambas, crucial para liderarme a mí misma e interactuar de forma empática y asertiva con las personas que me rodean, tan importante para desempeñar esta profesión tan bonita que es la de ser psicóloga.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

| | |
|---|-----|
| Carátula..... | i |
| Dedicatoria..... | ii |
| Agradecimiento..... | iii |
| Índice de Contenidos..... | iv |
| Índice de Tablas..... | v |
| Resumen..... | vi |
| Abstract..... | vii |
| I. INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| II. MARCO TEÓRICO..... | 5 |
| III. METODOLOGÍA..... | 11 |
| 3.1 Diseño de investigación..... | 11 |
| 3.2. Técnicas e instrumentos de recolección de datos..... | 11 |
| 3.3. Procedimiento..... | 12 |
| 3.4. Método de recolección de información..... | 13 |
| 3.5. Método de análisis de datos..... | 17 |
| 3.6. Aspectos éticos..... | 17 |
| IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN..... | 18 |
| V. CONCLUSIONES..... | 32 |
| VI. RECOMENDACIONES..... | 33 |
| REFERENCIAS..... | 34 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|---|----|
| TABLA 1. Distribución de los estudios en relación a los buscadores bibliográficos..... | 14 |
| TABLA 2. Relación de estudios en la revisión con sus principales características de los estudios seleccionados..... | 18 |
| TABLA 3. Relación de estudios incluidos en la revisión sobre la caracterización de los programas psicológicos en la prevención del estrés de estudiantes universitarios | 20 |
| TABLA 4. Relación de los estudios incluidos en la revisión sobre la eficacia de los programas psicológicos en la prevención del estrés en estudiantes universitarios | 24 |

RESUMEN

La exigencia académica a nivel cognitivo es mayor para los estudiantes universitarios, de tal modo que día a día los alumnos se encuentran expuestos a diferentes retos y responsabilidades como producto de distintas actividades académicas, lo cual genera estrés; frente a ello, se ha venido trabajando desde tiempos remotos la prevención del estrés a través de programas de tratamiento con la finalidad de mejorar el rendimiento estudiantil y otras esferas de los involucrados. Los objetivos de la investigación consisten en describir y analizar la eficacia de los programas psicológicos en la prevención del estrés en estudiantes universitarios. La metodología que se sigue fue la de revisión sistemática sin metaanálisis, la cual fue de utilidad para la selección de investigaciones indexadas en las bases de datos: Scielo, Redalyc, Dianlet, Researchgate, como término de búsqueda se utilizó: “programa”, “estrés académico”, “universitarios”, “estudios controlado”, “cuasi experimental”. Como evidencias reportadas se pone de manifiesto que se identificaron 1363 estudios permitidos, de los cuales se seleccionaron 9 por cumplir los criterios estipulados, todos los estudios fueron desarrollados en estudiantes universitarios, 4 fue en Perú, 2 en México, 2 en Argentina y 1 en España. En lo concerniente al desarrollo de las sesiones, se tiene que para el inicio el 55.6% trabajó identificación de signos de estrés y personalidad ansiosa, el 22.2% medicina alternativa y respiración profunda, un 11.1% identificación de pensamientos positivos y otro 11.1% psicoeducación; en cuanto al cierre, el 77.8% trabajó entrenamiento en estrategias de afrontamiento y habilidades asertivas, un 11.1% prevención de recaídas y un 11.1% musicoterapia. Se concluye que el desarrollo de los programas los estudios seleccionados generan efectos significativos sobre el estrés.

Palabras clave: programa psicológico, estrés, estudiantes universitarios

ABSTRACT

The academic demand at the cognitive level is higher for university students, in such a way that every day students are exposed to different challenges and responsibilities as a result of different academic activities, which generates stress; Faced with this, stress prevention has been working since ancient times through treatment programs in order to improve student performance and other areas of those involved. The objectives of the research are to describe and analyze the efficacy of psychological programs in preventing stress in university students. The methodology that was followed was the systematic review without meta-analysis, which was useful for the selection of indexed investigations in the databases: Scielo, Redalyc, Dianlet, Researchgate. The search term used was: "program", " academic stress ", " university ", controlled studies", quasi-experimental ". As reported evidence, it is clear that 1,363 permitted studies were identified, of which 9 were selected for meeting the stipulated criteria, all studies were developed in university students, 4 were in Peru, 2 in Mexico, 2 in Argentina and 1 in Spain. Regarding the development of the sessions, 55.6% worked identifying signs of stress and anxious personality, 22.2% alternative medicine and deep breathing, 11.1% identifying positive thoughts and another 11.1% psychoeducation; Regarding closure, 77.8% worked training in coping strategies and assertive skills, 11.1% relapse prevention and 11.1% music therapy. It is concluded that the development of the programs selected studies generate significant effects on stress.

Keywords: psychological program, stress, university students

I. INTRODUCCIÓN

Los requerimientos de la vida universitaria son más demandantes que la de los otros niveles educacionales, por lo que día a día los estudiantes se hallan expuestos a diferentes retos y responsabilidades como producto de las diversas actividades académicas, las cuales originan estrés; diferentes investigaciones señalan sobre el valor de los elementos de corte emocional y motivacional como reguladores propios del proceso de aprendizaje, mismos que tienen influencia sobre el desenvolvimiento académico de los alumnos, es decir, tienen la capacidad de inhibir el potencial académico, incluso ocasionar dificultades a tal punto de abandonar la carrera, dañando así su bienestar emocional y hasta físico (Feldman, et al., 2008; De la Fuente, Cardelle-Elawar, 2009; Furlan, 2013).

Para Barraza (2008) la universidad representa un escenario de desenvolvimiento esencial, iniciarla involucra que el alumno deba batallar con diversas situaciones que resultan que son enormemente estresantes, tales como los exámenes, la responsabilidad académica, la cantidad de materias, las nuevas metodologías de enseñanza impartidas por el docente, las continuas exposiciones, entre otros escenarios. Es así que, los estudiantes universitarios generalmente son quienes se hallan casi al final de la etapa de la adolescencia y a inicios de la adultez temprana, y el rango de edades varían de los 16 a 30 años; es así que en dicha etapa se encuentran expuestos a diversas demandas que no solo implica la vida familiar, social y relacional, sino las que están ligadas directamente al desarrollo evolutivo, tal es el caso como la búsqueda de la identidad, la independencia, formar parte de un grupo de amigos, decidir sobre su carrera y proyecto de vida futuro (OMS, 2010; Papalia, Filman y Martell, 2012).

Por lo cual, es relevante investigar en esta población, puesto que, al hallarse exhibida a un nuevo escenario como la vida universitaria, de lo cual en algunos casos solo tiene nociones, y al tener que hacerles frente a distintos retos asociados a su desarrollo evolutivo, lo convierte en una población voluble. De ese modo, hay diferentes elementos que predisponen al estudiante universitario a padecer dificultades de salud física, emocional y comportamental que puede terminar por

dañar su integridad (Castillo, 2007; Amezquita, Gonzáles y Zuluaga, 2007). Por tanto, es esencial cuidar de la salud del estudiante universitario, debido a que el escenario donde se desenvuelve no solamente involucra que se preocupe por desarrollar conocimientos y nuevos saberes, sino a la vez, que pueda sostener una alimentación correcta, un adecuado manejo del estrés, calidad de sueño, etc. Aspectos que le faciliten la adaptación al escenario y disfrutar de mejor bienestar (Becerra, 2013; Chau y Saravia, 2014).

Hay evidencia asociada al estrés en universitarios, lo cual es esencial para las casas de estudios universitarias tomen cartas en el asunto sobre este problema latente; así, un estudio desarrollado en una universidad de Colombia, se halló que el 45.5% de los alumnos mostraban síntomas de estrés, de manera similar se reportó en un estudio desarrollado en una universidad de Turquía, haciendo uso del mismo instrumento de medición del estrés, y se halló que el 27% de los alumnos reportaban niveles de estrés moderado; de otro lado, en Costa Rica se encontró la mayor cantidad de universitarios que revelan poseer estrés es por temas académico (87%), seguido del aspecto financiero (46%) y presiones familiares (18%) (Arrieta, Díaz y González, 2012; Nazan y Nuran, 2008; Retana-Salazar, 2015).

Una perspectiva general en el escenario universitario peruano, su situación actual y desafíos que lo acompañan, lo propone el Informe Bienal sobre la Realidad Universitaria del año 2017 publicado por la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (SUNEDU, 2017), en dicho informe se hace referencia que el ambiente universitario del país se caracteriza por su progresiva expansión; puesto que, si bien es cierto que hace 2 décadas solo se contaba con 49 universidades, al año 2015 ya existían 132 entre públicas y privadas, de este modo, se hace mención que el aumento en la oferta se ha generado con un aumento a la vez en la demanda por la educación superior universitaria. Lo cual responde a los cambios demográficos esenciales por dicha educación, es decir, a que en los últimos tiempos también ha incrementado el PBI del 2015 respecto al 2000.

De lo mencionado, si se toma en cuenta que al finalizar la vida universitaria es que, el alumno haya logrado no solo desarrollarse a nivel físico, cognitivo y comportamental, sino que, se halle en la capacidad de conseguir su autonomía o madurez en el aspecto emocional, social y económico (Berger, 2001), por lo cual se hace necesario que las casas de estudio universitarias promuevan escenarios donde el aprendizaje se dé por medio de herramientas eficientes para manejar el estrés; por lo que es muy esencial que los alumnos sepan lidiar con las demandas externa y los cambios internos que experimentan, en tal sentido, toma en cuenta que se implemente programas para manejar el estrés de manera efectiva con el fin de afirmar la calidad de la enseñanza educativa.

Lo antes señalado pone de manifiesto que intervenir en el estrés de los estudiantes universitarios mejora su calidad de vida, de tal modo, que se hace necesario desarrollar un estudio de actualización académica por medio de una revisión sistemática sobre la evidencia existente respecto a la intervención sobre la base de programas preventivos en el estrés académico, que basado en un diseño de investigación teórico se consiga recopilar evidencia clara y específica de los efectos de los programas, de tal modo, se explicita diversa información de varias fuentes con sustento teórico, con la finalidad de responder un problema específico, valiéndose de los métodos sistemáticos, mismos que se asocian con la reducción de sesgos, aportando de ese modo hallazgos con mejor fiabilidad y a partir de ello se puede generar inferencias a modo de conclusiones y recomendaciones, para de ese modo tomar decisiones (Manual Cochrane de Revisiones Sistemáticas de Intervenciones, 2011).

Partiendo de lo mencionado, se plantea como pregunta de investigación ¿Cuál es la eficacia de los programas psicológicos en la prevención del estrés en universitarios?, su desarrollo resulta pertinente, puesto que tres estudios previos consideran diversos diseños para su análisis y es sobre la base de un programa específico, además de considerar diversos diseños de investigación para las inferencias y conclusiones, es así que, la efectividad concluyente se evidencia en el primer estudio ya que la aplicación en los estudios revisados fue más sistemática y en el segundo estudio no logra ser concluyente debido a que la población está

expuesta a factores externos que impiden el desarrollo correcto del tratamiento; y en el tercer trabajo previo se observa que la revisión de programas para el tratamiento del estrés involucran niños y adolescentes, población no tan precisa y/o que guarde similitud con el presente estudio, de tal manera que se hace necesario desarrollar un estudio de revisión sistemática que analice programas en la prevención del estrés en universitarios, asimismo, las conclusiones a las cuales se llegue sirven como precedente a posteriores investigaciones aplicadas, como los estudios descriptivos y/o de diseño cuasi experimental.

Ante lo expuesto, se logra estimar como objetivo general: señalar la eficacia de los programas psicológicos de prevención en el estrés de estudiantes universitarios a través de una revisión sistemática. Siendo los objetivos específicos: identificar los programas psicológicos en la prevención del estrés en estudiantes universitarios, analizar la temática de los programas psicológicos en la prevención del estrés en estudiantes universitarios y describir la eficacia de los programas psicológicos en la prevención del estrés en estudiantes universitarios.

II. MARCO TEÓRICO

Se ha desarrollado estudios de revisión sistemática en la línea de la presente investigación, Bertolín (2014) analizó la literatura especializada que fue publicada en documentos de revista donde se interpreta de modo crítico la eficacia del programa de conciencia plena en el estrés, dolor crónico y ansiedad, depresión en sus diferentes tipologías, el cáncer, entre otras patologías y ámbitos clínicos y no clínicos, publicaciones con las palabras clave mindfulness based stress reduction mbsr, es así que los artículos encontrados de metaanálisis son 8, de revisiones sistemáticas 13, ensayo clínico controlados y aleatorizados 52 y ensayos clínicos 15, no se incluyeron estudios narrativos y estudios no sistemáticos y de tipo cualitativo, las evidencias respecto a la variable estrés reportan que en un estudio de 28 participantes se evidencia que los participantes con mayor nivel de conciencia plena presentan mejor incremento de atención, bienestar psicológico, empatía y esperanza, a la vez mostraron reducción de estrés percibido hasta pasado un año del tratamiento, asimismo, en otros estudios donde se aplicó el tratamiento en poblaciones no clínicas el estrés amenoró en comparación del grupo donde no se suministró tratamiento.

Por su parte, Ramal (2015) analizó las intervenciones a través de mindfulness en enfermeras para la reducción del estrés por medio de una revisión sistemática, la metodología consistió en la indagación de publicaciones con 5 años de antigüedad, los criterios que se tuvo en cuenta fueron: estudios descriptivos transversales, estudios de intervención y revisiones sistemáticas. Las evidencias producto del análisis de los estudios señalan que el efecto del programa tiene que ver también con el tipo de paciente que cuidan los profesionales de enfermería, por lo que las evidencias no lo hacen concluyentes.

Por su parte, Rubiales, Russo, Paneiva y González (2018) efectuaron una revisión sistemática de programas acerca de adiestramiento socioemocional en menores de edad (niños y adolescentes) con el propósito de escoger los más propicios, la pesquisa se realizó en 6 bases de datos, la muestra lo constituye 19 artículos que cumplen los respectivos criterios de estipulados tales como: haberse publicado en los años 2005 a 2016, estar redactados en español o inglés, contar

con grupo control y experimental, haberse aplicado en población general y no clínica, y las edades de 6 a 18 años. Las evidencias reportan que se halló 17 programas de entrenamiento emocional, los cuales predominantemente se desarrollaron en España (47.36%), además, se identificó los procedimientos usados en los programas, tales como: el tiempo promedio de la intervención, modos de aplicación, es así que se llega a la conclusión que las evidencias puestas de manifiesto pueden beneficiar a investigadores y/o profesionales de la salud para el trabajo con niños y adolescentes.

Estrés

La conceptualización estrés es remontada al año 1930, cuando Hans Selye, alumno de la facultad de medicina de la Universidad de Praga, observó que los pacientes, distintamente de la patología presentaban síntomas que guardaban similitud como el agotamiento, falta de apetito, reducción de peso, etc. Por lo que llamó a este fenómeno como síndrome general de adaptación, es así que desarrolló experimentos en ratas acerca del ejercicio físico, comprobando un incremento en las hormonas glandulares, disminución del sistema linfático y el espectro de heridas, a lo cual denominó estrés. De allí Selye define al estrés como la suma de reacciones no específicas de factores, los que pueden ser, tareas comunes, agentes generadores de patologías, drogas, estilos de vida no adecuados, cambio inesperado en el centro de trabajo y familia, lo cual puede tener acción sobre el individuo (Berrio y Mazo, 2011).

Para Lazarus y Folkman (1986), quienes postulan la teoría transaccional del estrés, señalan que el proceso donde interviene tanto el sujeto como el ambiente, y donde el individuo evalúa las situaciones que se le muestra como amenazadoras para bienestar. Tal interacción es generada en la apreciación y evaluación que el sujeto realiza de las circunstancias latentemente estresantes y de sus propias fortalezas para enfrentar a tales requerimientos. Es así que, la percepción puede ser de corte positivo apreciada como un reto o negativa como una intimidación exuberante de sus propias fortalezas para enfrentarle. En ese sentido, tal como lo señalan ciertos autores, el estrés viene a ser la respuesta de corte adaptativo que

puede beneficiar el incremento o sostenimiento del rendimiento y bienestar, sin embargo, el exceso de dicha respuesta podría establecer un elemento riesgoso para desencadenar en diferentes enfermedades (Kleinke, 2007; Taylor, 2007; Elias, Siew y Chong, 2011; Oblitas, 2010).

El estrés puede ser manifestado en ciertos escenarios y bajo ciertas circunstancias, por lo cual autores como Pollido (2011) toma en consideración que estribando del origen de donde viene el estrés, son definidos diferentes tipos del mismo, entre lo que resalta el estrés en pareja, amoroso, ocupacional, académico, etc.

Al hacer referencia al estrés académico, siguiendo a Barraza (2008), hace referencia a un proceso armónico y psicológico. Es entendido como el que es generado en el entorno académico dando respuesta ante los requerimientos del estudiante o de la entidad educadora, que bajo la evaluación del propio alumno es percibido como estresores, por lo que se pone en funcionamiento el aspecto fisiológico y psicológico para hacerle frente. Asimismo, como en la situación del estrés, en las circunstancias que los niveles de estrés son mayores o va en aumento puede originar secuelas adversas en el alumno (Ticona, Paucar y Llena; 2006; Oliveti, 2010).

Es esencial señalar que el estrés académico se presenta en tres escenarios, en primer lugar, cuando el alumno se halla expuesto a los requerimientos que se consideran como latentemente estresores; en segundo orden, cuando tales estresores dan lugar a un desequilibrio sistémico que se empieza a manifestar los síntomas; y en tercer orden, cuando el mencionado desequilibrio motiva a ejecutar acciones para hacerle frente y regresar al equilibrio de origen. De este modo, se observa que hay tres elementos del estrés académico, es decir, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento (Barraza y Silerio, 2007).

Desarrollando cada uno de los planteamientos según Barraza y Silerio (2007), al referirse a los supuestos del estrés en el ámbito académico como estado psíquico, indica que comúnmente el concepto que se tiene de estrés como una

reacción de carácter adaptativo respecto a su ambiente se estila asociar a una imagen cavernícola huyendo para salvarse de una fiera salvaje, y esta idea aún se halla presente en alguna literatura, lo cual conlleva a identificar al agente generador de estrés como existencia verídica que posee vida propia desde la perspectiva del sujeto y que usualmente se exterioriza como una inminencia o peligro a la probidad vital del ser humano, no obstante, las peculiaridades de la sociedad moderna hace que sea cada vez menos probable que el humano común tenga que enfrentarse a situaciones de esta naturaleza, volviéndose cada vez algo muy escaso.

Es así que este tipo de agentes generadores de estrés, o sucesos trascendentes, son nombrados por ciertos autores como estresores de mayor magnitud, la cual se presentan de manera objetiva que no está sujeta a la percepción del individuo y su consecuencia en el sujeto va a ser en todos los casos negativa; por lo que su calidad de estresores va estar relacionada al nivel de impredecibilidad y falta de control que poseen (Cruz y Vargas, 2001; Amigo, 2000). Sin embargo, existe otros estresores, los cuales no se presentan específicamente e independientemente de la apreciación del sujeto, esto es, las situaciones, o prácticas, no vienen a ser por sí solas incitaciones estresoras, sino que viene a ser el individuo, con su evaluación, la que los convierte en estresores, por lo que a esta segunda variante de estresores se le denominan como estresores menores y dependerá de la evaluación de cada individuo e ineludiblemente varía de persona a persona (Cruz y Vargas, 2001).

Rahe y Holmes (1967, citado en Amigo, 2000) refieren que se puede reconocer circunstancias oportunas del estrés en el escenario académico, primero se tiene el comienzo o el final de las clases y el cambio de escuela (la primera tiene menos de valoración que la segunda). A estos dos escenarios que vienen a ser en sí estresores mayores Barraza y Silerio (2007) agrega una tercera que es la evaluación, en el caso que coloque en riesgo el estatus del estudiante y no conlleve al fracaso estudiantil, dicho de otro modo, hace referencia a las evaluaciones donde el estudiante se juega el año estudiantil o su estancia en la entidad educativa, y no necesariamente a los exámenes comunes, cuyas evidencias se acumularán.

Como segundo punto se tiene a la conjetura de los indicadores de la desestabilidad sistémica que involucra el estrés en el contexto académico, a este respecto, Shturman (2005) indica que cuando se hace énfasis en el aspecto adaptativo del estrés se suele identificar tres modalidades, las cuales son normal, distrés (negativo) y eustrés (positivo); no obstante, siguiendo la perspectiva argumentativa de Barraza y Silerio (2007) solamente considera estrés estudiantil al distrés, de tal forma, dicha manera de conceptualización al estrés va a conducir, necesariamente, a ser conscientes que el estrés involucra una inestabilidad sistémica de la asociación entre el individuo y el ambiente puesto que, bajo la evaluación del propio sujeto, las exigencias o requerimientos del contexto desbaratan sus propias fortalezas. El escenario estresante o desequilibrio sistémico en palabras del autor es manifestado en el individuo por medio de diversos indicadores, los mismos que se pueden clasificar como: físicos, psicológicos y conductuales; fisiológicos y psíquicos; físicos, emocionales y comportamentales; físicos y comportamentales; y físicos, del comportamiento y laborales.

De todas las clasificaciones lo que más se ajusta al modelo propuesto es los indicadores físicos, psicológicos y conductuales, es así que, en los indicadores de naturaleza física se hallan los que involucran una respuesta peculiar del organismo como es el caso de morderse las uñas, temblor muscular, migraña, insomnio, entre otros. Los indicadores de naturaleza psicológica son los que se relacionan con el funcionamiento cognitivo o emocional del individuo como es el caso de la intranquilidad, dificultades para concentrarse, laguna mental, depresión, etc. Y los que hacen mención a los indicadores conductuales son los que implican el comportamiento del individuo como el caso de armar discusiones, aislamiento social, falta a las clases, incremento o disminución en la alimentación, etc. De tal forma, que esta serie de indicadores se agrupan de modo idiosincrático en los individuos, por lo que el desequilibrio sistémico se va a manifestar de modo distinto, en totalidad, variedad, y de persona a persona (Rossi, 2001; Barraza y Silerio, 2007).

Y el tercer apartado se refiere a la hipótesis de afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico, Barraza y Silerio (2007) señala que cuando el

estresor libera un conjunto de externalizaciones que muestran que hay un desequilibrio sistémico acorde a su entorno, el individuo se halla obligado a accionar para restablecer el equilibrio. Tal proceso de accionar es valorado por la evaluación que hace el individuo que tiene por finalidad el afrontamiento, tal valoración compone un proceso psíquico de interpretación que empieza a tener lugar cuando el contexto es considerado como amenazante.

Lazarus y Folkman (1986) conceptualizan al afrontamiento como el esfuerzo de orden cognitivo y comportamental que se hallan en constante cambio que son desarrollados para el manejo de los requerimientos específicos externos y/o internos que son valuados como exuberantes o desbordantes de las fortalezas del sujeto, es así que estos teóricos postulan el afrontamiento como un proceso dinámico donde el sujeto, en ciertas ocasiones, debe poseer principalmente con recursos defensivos, en otros con recursos que sean beneficiosos para la resolución del problema, todo ello en tanto va modificándose la relación con su ambiente.

Lo esencial de las estrategias para afrontar el estrés es sustentada por Holroyd y Lazarus (1982) y Vogel (1985), mismos que aseveran que tales recursos, previo al origen de los estresores, estilan ser determinantes para que el sujeto experimente o no estrés. Cada individuo suele usar las estrategias o estilos de afrontamiento que conoce y/o sabe usar, ya sea a través del aprendizaje o exploración casual, en situaciones de ocurrencia o emergencia. De su lado Cruz y Vargas (2001) indican que algunos elementos como la composición biológica, la inteligencia, el vínculo las figuras parentales, las vivencias anteriores y la confianza, entre otros, son excelentes predictores de la probabilidad que un individuo, tenga la pericia segura, para hacer frente el estrés. Por tanto, la cantidad y variabilidad de estrategias para hacer frente al estrés hace casi imposible enlistarlos, no obstante, una muestra de ellos puede ser: destreza asertiva, enaltecimientos sobre uno mismo, entretenimientos evasivos, ventilación, etc. (Barraza y Silerio, 2007).

III. METODOLOGÍA

3.1 Diseño de investigación

La investigación es clasificada según lo planteado por Hernández, Fernández y Baptista (2014), según su finalidad es básica, ya que se orienta a generar nuevos conocimientos partiendo de una revisión sistemática; su alcance es descriptivo, al caracterizar los resultados partiendo de las principales evidencias de la unidad de análisis; su enfoque es cualitativo, puesto que, para el análisis de los hallazgos no se hace uso de ningún procedimiento estadístico, de tal modo que se estudia la información partiendo de la revisión teórica; asimismo, su diseño es de revisión sistemática sin metaanálisis de corte transversal, debido a que evalúa la unidad de análisis (estudios) en un periodo de tiempo determinado.

Profundizando en el estudio es de diseño, se refiere que es teórico en su modalidad de revisión sistemática, la cual consiste en una selección de distintos estudios de primera línea, mismos que se someten a criterios de inclusión, para luego continuar con el análisis de las principales evidencias que responden a un problema planteado, de tal modo, que genere aporte a la dinámica y praxis profesional desde un postulado primario en su origen (Montero y León, 2007; Ató, López y Benavente, 2013).

3.2 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Como técnica se hizo uso de la revisión sistemática, la cual implica una recopilación de estudios acorde al planteamiento del problema, posterior a ello se examina cada estudio para excluir las investigaciones que no se ajusta a los criterios de selección, tal procedimiento se puede ejecutar en varias ocasiones hasta lograr un número considerable de estudios que cumplan con las demandas científicas puestas por el presente estudio, posterior a ello se analiza cada estudio y se concluye con los aportes representativos (Moreno, Muñoz, Cuellar, Domancic y Villanueva, 2018), los buscadores que se usaron son: Scielo, Redalyc, Dialnet, Researchgate.

Como instrumento para recolectar la información, se considera las tablas establecidas donde sistematiza la información de cada investigación, así para cumplir con el objetivo estipulado, asimismo, se toma en cuenta el instrumento de criterios de calidad de Dixon-Woods (2006) (ver cuadro 1).

Variables

Estrés: Para Lazarus y Folkman (1986), quienes postulan la teoría transaccional del estrés, señalan que el proceso donde interviene tanto el sujeto como el ambiente, y donde el individuo evalúa las situaciones que se le muestra como amenazadoras para su bienestar. Tal interacción es generada en la apreciación y evaluación que el sujeto realiza de las circunstancias latentemente estresantes y de sus propias fortalezas para enfrentar a tales requerimientos.

3.3 Procedimiento

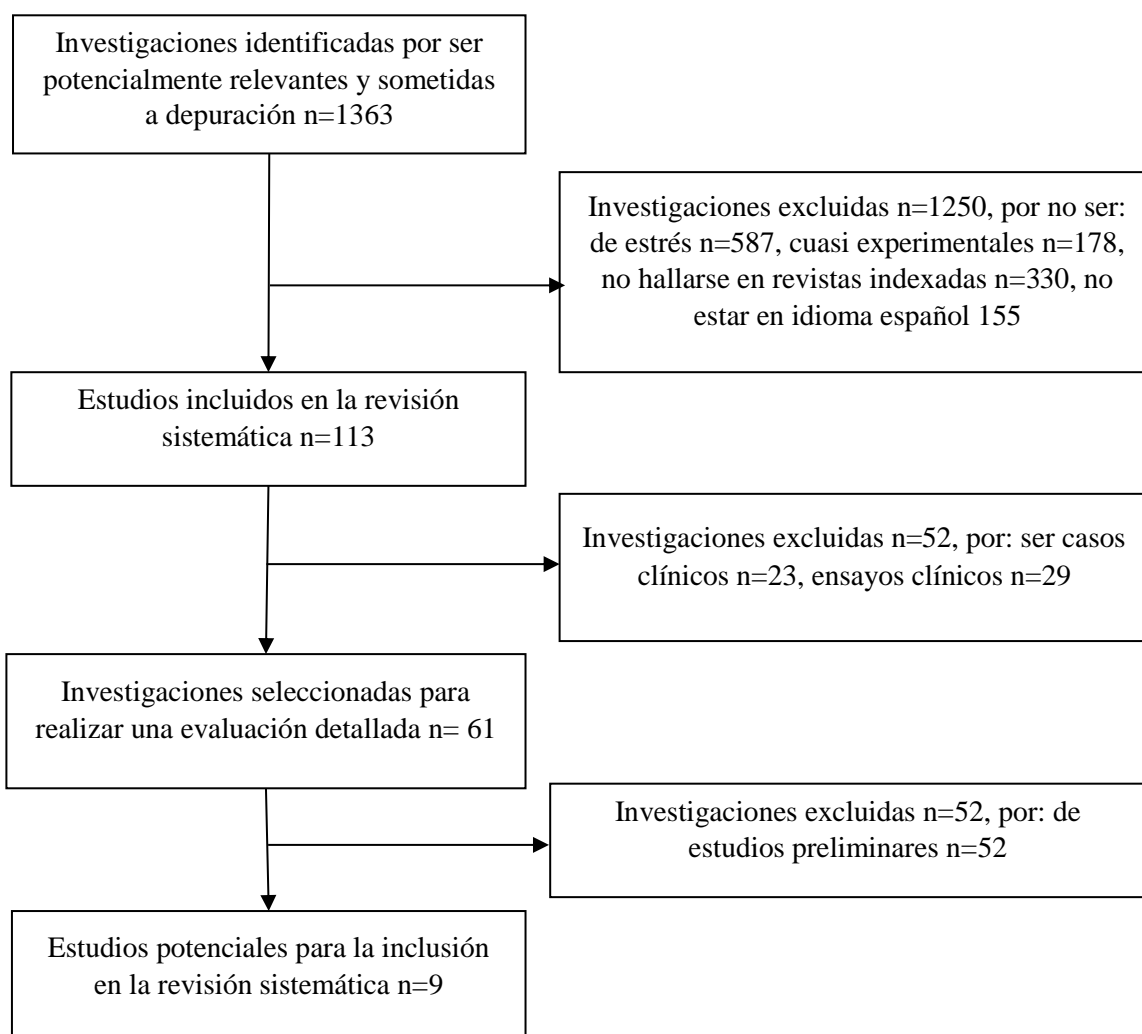
3.3.1 Descripción

La pesquisa de los estudios se sustenta en la prevención del estrés en estudiantes universitarios en el mes de abril del año 2020 en distintos buscadores y/o bases de datos, los cuales se hallan sujetos rigurosamente a los criterios establecidos por el investigador (criterios de inclusión y exclusión), de tal modo, que no se consideran investigaciones que no cumplen con los criterios de inclusión, los estudios se hallan indexados en: Scielo, Redalyc, Dianlet, Researchgate, posterior a la revisión y selección se codificó con el propósito de identificar que estudios cumplieran con los criterios estipulados y para posteriormente ser analizados acorde a la eficacia sobre la variable dependiente.

3.3.2 Diagrama de flujo

Figura 1

Algoritmo de selección de estudios según criterios de selección



3.4 Método de recolección de información

3.4.1 Búsqueda bibliográfica

Para sustento teórico se revisó información en la fuente original de preferencia, para el planteamiento del problema se revisó datos actuales y trabajos previos en la misma línea del presente estudio, en lo referente a los estudios que forman parte de la muestra se realizó en cuatro bases de datos (SciELO, Resalyc, Dianlet, Researchgate), no tomando en cuenta investigaciones no aplicativas, además para el reporte de la gama de investigaciones se incluyó como palabras clave: “programa”, “estrés académico”, “universitarios”, “estudios controlado”, cuasi

experimental”, entre otras, con la finalidad de recopilar los estudios más idóneos para el desarrollo del presente estudio.

Tabla 1

Distribución de los estudios en relación a los buscadores bibliográficos

| Nombres de los buscadores | Nombres de los artículos |
|---------------------------|--|
| Scielo | <ul style="list-style-type: none"> - Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado - Efecto de un programa basado en la atención plena sobre los niveles de estrés académico de estudiantes universitarios - Programas para la adquisición de habilidades de afrontamiento ante el estrés académico para estudiantes universitarios de primero ingreso |
| Redalyc | <ul style="list-style-type: none"> - Análisis de la eficacia de un programa de reducción de estrés en estudiantes universitarios - Efectividad de un programa de relajación “primero es mi paz interior” en la disminución de los niveles de estrés en estudiantes de enfermería de una Universidad Pública de Lima 2015 |
| Researchgate | <ul style="list-style-type: none"> - Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del estrés en alumnos mexicanos de bachillerato internacional - Efectos de un programa de Hatha Yoga en el estrés percibido de estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Metropolitana |
| Dialnet | <ul style="list-style-type: none"> - Estrés de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas: diseño y efectividad de un programa de intervención - Programa para mejorar el afrontamiento del estrés de los estudiantes, los docentes y los no docentes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad de Buenos Aires |

Fuente: Recopilación realizada por la autora

3.4.2 Criterios de inclusión y exclusión

Se incluyó:

- Estudios de diseño cuasi experimental con programas en la prevención del estrés en estudiantes universitarios
- Estudios desarrollados en poblaciones de estudiantes universitarios

- Estudios publicados en artículos de revistas indexadas a una base de datos como Scielo, Resalyc, Dianlet, Researchgate
- Estudios redactados en idioma español
- Estudios de diseño cuasi experimental con medición de los efectos en la variable dependiente
- Estudios publicados entre el 2000 al 2020

Se excluyó:

- Estudios no experimentales
- Estudios retrospectivos (medición de hizo hace tiempo)se tiene que revisar lo que ya paso
- Estudios no indexados
- Propuestas de tratamiento no aplicativo
- Ponencias de congresos que no estén indexadas.las ponencias son breves son resúmenes.

3.4.3 Codificación de estudios

La codificación de las investigaciones se efectuó en una data, donde se considera las siguientes identificaciones: indexación de cada investigación, título, nombre de la revista y/o universidad, el (los) autor (es), año de publicación, tipo de publicación (artículo o tesis), país, muestra (caso único, grupo control o experimental), estrategias de búsqueda (palabras clave), proceso de descarte e inclusión, objetivo, diseño, grupo poblacional (edad, tamaño de la muestra y edad), instrumentos usados, y la conclusión del estudio.

Cuadro 01

Evaluación de los artículos según los criterios de calidad

| Autor y año | CRITERIOS DE CALIDAD | | | | | | | | | | | | Puntaje y calificación |
|---|--|---|---|--|---|---|---|--|---|---|---|--|------------------------|
| | ¿Se especifican claramente los objetivos de la investigación? (en función de la pregunta de investigación) | ¿El estudio fue diseñado para lograr estos objetivos? (tipo de diseño empleado) | ¿Se describen adecuadamente los métodos y técnicas utilizadas y se justifica su selección? (tipo y técnica de muestreo, técnicas e instrumentos de recolección de datos y técnicas estadísticas utilizadas) | ¿Se han medido adecuadamente las variables consideradas en la investigación? (operacionalización de variables y evidencia de la validez y confiabilidad de los instrumentos de recolección utilizados) | ¿Se describen adecuadamente los métodos de recopilación de datos? (Procedimiento de recolección de datos) | ¿Se han descrito adecuadamente los datos recopilados? (presentación de la matriz de datos o tablas que describen los datos) | ¿Es claro el propósito del análisis de datos? (método de análisis de los datos) | ¿Se utilizan técnicas estadísticas adecuadas para analizar los datos? (técnicas estadísticas en función a los objetivos de la investigación) | ¿Los resultados responden a los objetivos de la investigación? (Interpretación de los resultados) | ¿Discuten los investigadores algún problema con la validez / confiabilidad de sus resultados? (validez interna y externa de los resultados de la investigación) | ¿Se responde adecuadamente todas las preguntas de investigación? (Conclusiones) | ¿Qué tan claros son los vínculos entre datos, interpretación y conclusiones? | |
| Oblitas, L., Soto, D., Anicama, J. & Arana, A. (2019) | Si | Si | Si | Si | Si | Si | Si | Si | Si | No | Si | Si | 11- Alta calidad |
| Alvarado-García, P., Burmester, C. & Soto-Vásquez, R. (2018) | Si | Si | Si | Si | Si | Si | Si | Si | Si | No | Si | Si | 11- Alta calidad |
| (López, C. & González, M. (2017) | Si | Si | Si | Si | Si | Si | Si | Si | Si | No | Si | Si | 11- Alta calidad |
| Azzara, S., Squillace, M., Jeifetz, M. & Iglesias, S. (2006) | Si | Si | Si | Si | Si | Si | Si | No | Si | NO | Si | Si | 10- Media calidad |
| Vélez, E. (2016) | Si | Si | Si | Si | Si | Si | Si | No | Si | NO | Si | Si | 10- Media calidad |
| Ramírez, J. & González, M. (2012) | Si | Si | Si | Si | Si | Si | Si | Si | Si | No | Si | Si | 11- Alta calidad |
| Muñoz-Nájar, M. (2018) | Si | Si | Si | Si | Si | Si | Si | Si | Si | No | Si | Si | 11- Alta calidad |
| Bonfill, E. (2016) | Si | Si | Si | Si | Si | Si | Si | Si | Si | Si | Si | Si | 12 - Alta calidad |
| Iglesias, S., Azzara, S., González, D., Ibar, C., Jamardo, J., Berg, G., Del Mar, M. & Fabre, B. (2018) | Si | Si | Si | Si | Si | Si | Si | Si | Si | No | Si | Si | 11- Alta calidad |

Fuente: Recopilación realizada por la autora

3.5 Método de análisis de datos

La información se analizó de modo cualitativo a través del análisis de contenido, puesto que la naturaleza de las investigaciones que conforman la muestra no tiene homogeneidad en el modo de tratamiento y/o intervención, medición del estrés, uso de las pruebas y reporte de las evidencias, y considerando el diseño del estudio que hace referencia a la modalidad de revisión sistemática se limita a la comprobación del efecto de los programas de tratamiento por medio de un análisis estadístico, lo cual es propio de los metaanálisis de este modo, se procedió a considerar los principales resultados y conclusiones, lo cual se reporta en tablas en el apartado de los resultados, luego, analiza tales resultados de cada estudio y se contrasta entre ellos, asimismo con el fundamento teórico y trabajos previos, finalmente, realizar las inferencia y/o conclusiones que sirven para generar las sugerencias a próximos investigadores.

3.6 Aspectos éticos

Los lineamientos éticos tomados en cuenta para la realización de la presente investigación se ciñen a lo establecido por el código de ética del psicólogo peruano, donde en el apartado para el desarrollo de investigación, es necesario mostrarse respetuosos de las normas nacionales e internacionales, asimismo, cuando se hace revisión bibliográfica se tiene que evitar el plagio, falsificación o alteración de la información, además, se hace énfasis que para la publicación de los estudios se debe hacer con carácter científico y respetable (Colegio de psicólogos del Perú, 2017).

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se identificó 1363 investigaciones permitidas, de las cuales se eligieron 9 luego de la revisión pertinente, excluyendo las que no cumplían con los criterios de selección establecidos previamente, las investigaciones analizadas fueron desarrolladas en universitarios, en los países de Perú (4), México (2), Argentina (2) y España (1).

Tabla 2

Relación de estudios en la revisión con sus principales características de los estudios seleccionados

| N° | Autor (es) y año de publicación | Sexo y edad de la muestra | Muestra | Tipo de investigación | Enfoque empleado | Numero de sesiones | Duración |
|----|--|---|---|-----------------------|----------------------|--|-----------------|
| 1 | Oblitas, L., Soto, D., Anicama, J. & Arana, A. (2019) | Estudiantes varones y mujeres de la Universidad Autónoma del Perú, mayores de 18 años. | No probabilística, 54 estudiantes universitarios – Perú | Cuasi-Experimental | Mindfulness | 8 sesiones (45 minutos por sesión) | 2 meses |
| 2 | Alvarado-García, P., Burmester, C. & Soto-Vásquez, R. (2018) | 96 alumnos universitarios entre varones y mujeres con edad promedio de 24.1 años. (48 alumnos para cada grupo) | No probabilística, 96 alumnos universitarios – Perú | Cuasi-Experimental | Mindfulness | 12 sesiones (1 hora por sesión) | 2 meses y medio |
| 3 | López, C. & Gonzáles, M. (2017) | 10 estudiantes de ambos sexos de primer ingreso a una universidad pública de Monterrey, con edad promedio de 17 años. | No probabilística, 10 estudiantes universitarios – México | Cuasi-Experimental | Sistémico | 10 sesiones (60 a 90 minutos por sesión) | 2 meses y medio |
| 4 | Azzara, S., Squillace, M., Jeifetz, M. & Iglesias, S. (2006) | 12 alumnos entre varones y mujeres con edad promedio de 18.4 pertenecientes al segundo año de una universidad de Argentina | No probabilística, 12 alumnos universitarios – Argentina. | Cuasi-Experimental | Reducción del estrés | 12 sesiones (no especifica el tiempo) | 2 meses |
| 5 | Vélez, E. (2016) | 22 estudiantes de enfermería del 3ero año, 11 estudiantes por cada grupo. 3 varones y 19 mujeres con edades entre 20 a 25 años. | No probabilística, 22 estudiantes universitarios – Perú. | Cuasi-Experimental | Relajación | 4 sesiones (1 hora) | 4 semanas |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|--------------------|----------------------|---------------------------------|-----------------|
| 6 | Ramírez, J. & González, M. (2012) | 10 varones y 6 mujeres del grupo experimental, 2 varones y 9 mujeres del grupo control, con edad promedio de 17 años, todo universitario de tercer semestre | No probabilística, 27 universitarios – México | Cuasi-Experimental | Cognitivo-Conductual | 5 sesiones (90 minutos) | 5 semanas |
| 7 | Muñoz-Nájar, M. (2018) | 20 estudiantes universitarios. 18 fueron mujeres y 2 hombres. La edad de los individuos osciló entre los 19 y los 25 años | No probabilística, 20 universitarios – Perú | Cuasi-Experimental | Mindfulness | 6 sesiones (60 minutos) | 6 semanas |
| 8 | Bonfill, E. (2016) | 63 estudiantes entre varones y mujeres con edad promedio de 20.6 años, de Enfermería de la Facultat de Enfermeria de la Universitat Rovira i Virgili. | No probabilística, 63 estudiantes universitarios de enfermería – España | Cuasi-Experimental | Modelo de Roy | 3 seminarios (2 horas) | 1 mes |
| 9 | Iglesias, S., Azzara, S., González, D., Ibar, C., Jamardo, J., Berg, G., Del Mar, M. & Fabre, B. (2018) | 62 estudiantes universitarios con edades de 25 a 37 años, 50 hombres y 12 mujeres, 49 grupo experimental y 23 grupo control. | No probabilística, 62 universitarios – Argentina | Cuasi-Experimental | cognitivo conductual | 5 sesiones (3 horas por sesión) | 2 meses y medio |

Fuente: Recopilación realizada por la autora

En la tabla 2, se presenta las características de los estudios considerados como parte de la unidad de análisis, de lo cual el 100% se desarrolló en estudiantes de ambos sexos, el estudio que trabajó con los participantes menores fue de 16 años y la edad máximo fue de 37 años, el 55.6% en muestra menor a 50 sujetos y el otro 50% en muestra mayor a 50 sujetos, con muestreos al 100% no probabilísticos; en cuanto al enfoque empleado, el 44.4% se basó en la terapia de Mindfulness y Yoga, 22.2% se basó en el modelo cognitivo-conductual, el 11.1% en un modelo de enfermería (modelo Roy) y otro 11.1% se basó en la teoría de los sistemas, y un 11.1% no precisa el enfoque; en cuanto a la cantidad de sesiones se pone de manifiesto que el 66.7% aplicó de 3 a 8 sesiones, el 33.3% de 10 a 12 sesiones, el tiempo de duración fue de un mes y medio como mínimo a 2 meses y medio como máximo.

Tabla 3

Relación de estudios incluidos en la revisión sobre la caracterización de los programas psicológicos en la prevención del estrés de estudiantes universitarios

| Nro. | Nombre del estudio | Modo de intervención | Objetivo del programa | Indicadores trabajados sobre las variables | Denominación de las sesiones | Resultados |
|------|---|---------------------------|--|--|---|---|
| 1 | Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado | Prevención e intervención | Medir la efectividad de un programa basado en Mindfulness en la reducción del estrés en el escenario académico en alumnos universitarios | Inquietudes que más preocupan, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias para enfrentar la preocupación | Sesión 01, pre test. Sesión 02 Identificar las preocupaciones. Sesión 03 Identifico las somatizaciones. Sesión 04 analizo las consecuencias de las reacciones físicas. Sesión 05 abordo mis reacciones psicológicas, Sesión 06 intervengo sobre las reacciones comportamentales, Sesión 07 desarrollo estrategias frente a la preocupación, Sesión 08 Postest | Se determinó la efectividad del programa mediante las técnicas: video de Mindfulness primeros pasos y Mindfulness emocional, uso de colchonetas, música de Mindfulness Music, meditación con atención plena |
| 2 | Efecto de un programa basado en la atención plena sobre los niveles de estrés académico de estudiantes universitarios | Prevención e intervención | Establecer los efectos de un programa de atención plena en el estrés estudiantil en alumnos universitarios | Ansiedad académico global, estresores, síntomas, estrategias, estrés académico global, estresores, síntomas y estrategias | Sesión 01 pre test, Sesión 01 que son los estresores, Sesión 03 principales estresores, Sesión 04 Estresores intrínsecos y extrínsecos, Sesión 05 Jerarquización de los estresores, Sesión 06 reacciones psicológicas, Sesión 07 reacciones físicas, Sesión 08, reacciones comportamentales, Sesión | Se demostró la efectividad del programa por medio de las técnicas: metáfora, psicoeducación, práctica meditativa, intercambio de experiencias y feedback |

| | | | | | | |
|---|---|------------|---|---|--|--|
| 3 | Programas para la adquisición de habilidades de afrontamiento ante el estrés académico para estudiantes universitarios de primero ingreso | Prevención | Contrastar la efectividad de dos programas de naturaleza terapéutica para la adopción de estrategias de afrontamiento frente al estrés estudiantil, en alumnos recién ingresados a la universidad | reestructuración positiva, búsqueda de apoyo, planificación, estrés | 09, 10, 11, Desarrollo de estrategias efectivas para el estrés académico, Sesión 12 Posttest. Sesión 01, pre test, sesión 02 Conozco mis pensamientos, Sesión 03 identifico cogniciones disfuncionales, Sesión 04 Reestructuro mis pensamientos, Sesión 05, busco redes de apoyo, Sesión 06 utilizo activamente mis redes de apoyo, Sesión 07, 08 y 09 Planifico estrategias para afrontar el estrés, Sesión 10 posttest Sesión 01 pre test, Sesión 02, 03, personalidad ansiosa, Sesión 04, 05, 06, consecuencias bio-psico-sociales de la ansiedad, Sesión 06, 07, Detonantes principales de la ansiedad, Sesión 08, 09, 10, 11, Estrategias de afrontamiento activo para el estrés y la ansiedad, Sesión 12 posttest Sesión 01 pre test y Medicina complementaria, Sesión 02 Respiración adecuada y meditación, Sesión 03 regresión, y actividad física Sesión 04 Musicoterapia y posttest. | Se determinó la efectividad del programa por medio de: dinámica de integración, pregunta del milagro, psicoeducación, pregunta de escala, relajación progresiva, entrenamiento asertivo, metáforas |
| 4 | Análisis de la eficacia de un programa de reducción de estrés en estudiantes universitarios | Prevención | Medir la efectividad de un programa sobre el manejo del estrés en alumnos universitarios | Indicadores de personalidad, de ansiedad y afrontamiento al estrés | 09, 10, 11, Desarrollo de estrategias efectivas para el estrés académico, Sesión 12 Posttest. Sesión 01, pre test, sesión 02 Conozco mis pensamientos, Sesión 03 identifico cogniciones disfuncionales, Sesión 04 Reestructuro mis pensamientos, Sesión 05, busco redes de apoyo, Sesión 06 utilizo activamente mis redes de apoyo, Sesión 07, 08 y 09 Planifico estrategias para afrontar el estrés, Sesión 10 posttest Sesión 01 pre test, Sesión 02, 03, personalidad ansiosa, Sesión 04, 05, 06, consecuencias bio-psico-sociales de la ansiedad, Sesión 06, 07, Detonantes principales de la ansiedad, Sesión 08, 09, 10, 11, Estrategias de afrontamiento activo para el estrés y la ansiedad, Sesión 12 posttest Sesión 01 pre test y Medicina complementaria, Sesión 02 Respiración adecuada y meditación, Sesión 03 regresión, y actividad física Sesión 04 Musicoterapia y posttest. | Se demostró la efectividad del programa por medio de: entrenamiento en recursos de afrontamiento al estrés, respiración diafragmática, técnicas de imaginación guiada, reestructuración cognitiva, manejo del tiempo, etc. |
| 5 | Efectividad de un programa de relajación "primero es mi paz interior" en la disminución de los niveles de estrés en estudiantes de | Prevención | Establecer la eficacia de un programa en la reducción del estrés en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería | Déficit cognitivo, nerviosismo y síntomas físicos | 09, 10, 11, Desarrollo de estrategias efectivas para el estrés académico, Sesión 12 Posttest. Sesión 01, pre test, sesión 02 Conozco mis pensamientos, Sesión 03 identifico cogniciones disfuncionales, Sesión 04 Reestructuro mis pensamientos, Sesión 05, busco redes de apoyo, Sesión 06 utilizo activamente mis redes de apoyo, Sesión 07, 08 y 09 Planifico estrategias para afrontar el estrés, Sesión 10 posttest Sesión 01 pre test, Sesión 02, 03, personalidad ansiosa, Sesión 04, 05, 06, consecuencias bio-psico-sociales de la ansiedad, Sesión 06, 07, Detonantes principales de la ansiedad, Sesión 08, 09, 10, 11, Estrategias de afrontamiento activo para el estrés y la ansiedad, Sesión 12 posttest Sesión 01 pre test y Medicina complementaria, Sesión 02 Respiración adecuada y meditación, Sesión 03 regresión, y actividad física Sesión 04 Musicoterapia y posttest. | Se determinó la efectividad del programa por medio de: medicina complementaria y alternativa, dinámica grupal e individual, etc. |

| | | | | | | |
|--|--|---------------------------|--|--|---|--|
| enfermería de una Universidad Pública de Lima 2015 | | | | | | |
| 6 | Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del estrés en alumnos mexicanos de bachillerato internacional | Prevención | Comprobar los efectos de técnicas cognitivo conductuales en la reducción de la variable estrés y reconocer las más beneficiosas para los alumnos universitarios de bachillerato internacional (bi) | Síntomas psicossomáticos, estrés, autoconcepto negativo, indefensión, mala adaptación, autorreproches, pensamientos automáticos. | Sesión 01 pre test e inicio de la fase educativa, Sesión 02 psicoeducación, Sesión 03 restructurando cognitiva, Sesión 04 asertividad intrapersonal, Sesión 05 entrenamiento en solución y postest | Se determinó la efectividad del programa por medio de: psicoeducación, relajación, hojas de autorregistro, dramatización, retroalimentación. |
| 7 | Efectos de un programa de Hatha Yoga en el estrés percibido de estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Metropolitana | Prevención | Medir la eficacia de un programa de Hatha Yoga sobre la variable estrés de alumnos universitarios de una universidad peruana | Percepción del estrés | Sesión 01 pretest, Sesión 02 Respiración profunda, Sesión 03 Uso de la meditación en situaciones de presión, Sesión 04 Desarrollo escenarios favorables, Sesión 05 Manejo la situación de estrés, Sesión 06 Postest | Se determinó la efectividad del programa por medio de las técnicas: posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación. |
| 8 | Estrés de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas: diseño y efectividad de un programa de intervención | Prevención e intervención | Estructurar, aplicar y examinar los efectos de un programa sobre la variable estrés en alumnos de la carrera de enfermería de la URV | Falta de competencia, contacto con el sufrimiento, relación con tutores y compañeros, impotencia e incertidumbre, relación con el enfermo, implicación emocional, sobrecarga | Sesión 01 Pretest e identificar factores estresores, Sesión 02 identificar recursos de afrontamiento, Sesión 03 ejercito mis habilidades adquiridas y postest | Se determinó la efectividad del programa por medio de las siguientes estrategias: relajación, técnicas individuales y grupales, etc. |
| 9 | Programa para mejorar el afrontamiento del | Prevención e intervención | Analizar la eficacia y determinar el impacto de un programa de | Cortisol de cabello y nivel de ansiedad, estrés | Sesión 01 pre test, Sesión 02 Identifico signos de estrés, Sesión 03 Entreno | Se demostró la efectividad del programa por medio de las técnicas: recordar o crear |

| | | | |
|---|--|---|---|
| estrés de los estudiantes, los docentes y los no docentes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad de Buenos Aires | naturaleza teórica práctica sobre el manejo del estrés, aplicado en profesionales, profesores y no profesores de las escuelas de farmacia y bioquímica | mi relajación activa, Sesión 04 Reestructuración cognitiva, Sesión 05 entrenamiento para recaídas y postest | imagen, recordar una situación estresante pasada, Imaginar una situación de estrés personal + imaginar una marioneta con sus hilos en la situación; Imaginar una situación de estrés personal + imaginar una marioneta con sus hilos en la situación. |
|---|--|---|---|

Fuente: Recopilación realizada por la autora

En la tabla 3, se aprecia la caracterización de los programas psicológicos en la prevención del estrés, donde se pone de manifiesto que el 100% de las variables evaluadas corresponde al estrés, un 33.3% adicionalmente evaluaron la ansiedad; en cuanto a las sesiones, el 55.6% desarrollaron las sesiones de manera convencional, y el 44.4% considerando como primordial la praxis; en cuanto a las técnicas utilizadas el 100% usó la relajación como técnicas principal, el 44.4% usó técnicas cognitivas y el 11.1% usó la medicina complementaria.

En lo referente a la dinámica del desarrollo de las sesiones, para el inicio el 55.6% trabajó identificación de signos de estrés y personalidad ansiosa, el 22.2% medicina alternativa y respiración profunda y el 11.1% psicoeducación; en lo concerniente al cierre del programa el 77.8% trabajó estrategias de afrontamiento y entrenamiento en habilidades asertivas, un 11.1% trabajó prevención de recaídas y otro 11.1% musicoterapia.

Tabla 4

Relación de los estudios incluidos en la revisión sobre la eficacia de los programas psicológicos en la prevención del estrés en estudiantes universitarios

| Nro. | Nombre del estudio | Nombre del (los) instrumento (s) técnica de medición | Propiedades psicométricas | Estadístico empleado | Resultados de la efectividad del programa |
|------|---|--|--|---|---|
| 1 | Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado | El Inventario SISCO del Estrés Académico | La confiabilidad del instrumento muestra un alfa de .80 para el grupo control y de .78 para el experimental | Estadísticos descriptivos, análisis de normalidad, análisis de varianzas, prueba paramétrica t | Según el análisis de la varianza (ANOVA) de un solo factor, se aprecia que tanto en el análisis inter e intragrupos no se aprecia presencia de diferencias significativas ($p=.918$), lo cual pone de manifiesto que el desarrollo del programa no generó efectos significativos sobre el estrés académico y cada una de sus dimensiones implicadas en los estudiantes universitarios partícipes del estudio. |
| 2 | Efecto de un programa basado en la atención plena sobre los niveles de estrés académico de estudiantes universitarios | Inventario SISCO de Estrés Académico | El instrumento presenta un alfa de .87 en confiabilidad, y los valores de correlación ítem-test es superior a .21. | Estadísticos descriptivos, prueba paramétrica t para muestras relacionadas e independientes, tamaño de efecto d de Cohen | Las evidencias reportadas señalan que el nivel de estrés estudiantil disminuyó en los integrantes del grupo experimental luego del tratamiento, al hallarse significancia estadística ($p<.05$). Las evidencias son respaldadas por la magnitud de la diferencia ($d=1.5$) |
| 3 | Programas para la adquisición de habilidades de afrontamiento ante el estrés académico para estudiantes universitarios de primero ingreso | Cuestionario de estrés académico (CEA) | Se reporta un coeficiente de consistencia interna superior a .80. | Estadísticos descriptivos, pruebas no paramétricas para muestras relacionadas e independientes (Wilcoxon y U de Mann-Whitney) | En el análisis previo a al tratamiento los grupos (control y experimental) se muestran equivalentes ($p>.05$) en las dimensiones reestructuración positiva, búsqueda de apoyo, planificación y en afrontamiento total, lo cual indica que es óptimo usar tales grupos para el contraste de los programas. en el análisis de muestras relacionadas se aprecia diferencias estadísticamente significativas ($p<.05$) mínimas para la variable general, asimismo, se aprecia efecto significativo para las dimensiones búsqueda de apoyo y planificación, en tanto |

| | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|
| | | | | no se aprecia diferencias significativas para el factor reestructuración positiva ($p > .05$). Además, en el análisis según grupos de estudio se aprecia resultados favorables del pretest al postest. Finalmente, se evalúa la percepción de los alumnos en cada una de las sesiones con una pregunta de satisfacción con valoración de 1 a 10, y los alumnos reportan mostrarse satisfechos. | |
| 4 | Análisis de la eficacia de un programa de reducción de estrés en estudiantes universitarios | Inventario de Personalidad de Eysenck, Inventario Estado-Rasgo de Ansiedad de Spielberger, Inventario de Evaluación y Afrontamiento | No detalla las propiedades psicométricas de los instrumentos | Estadísticos descriptivos, prueba no paramétrica de muestras relacionadas (Wilcoxon). | Las evidencias reportadas según el contraste de muestras apareadas señalan disminución significativa en el la ansiedad ($z = 2.35, p < 0.02$), enojo ($z = 2.9, p < 0.03$), expresión inadecuada de enojo ($z = 2.72, p < 0.01$), neuroticismo ($z = 2.51, p < 0.02$) y los niveles de cortisol ($z = 2.4, p < 0.03$) |
| 5 | Efectividad de un programa de relajación "primero es mi paz interior" en la disminución de los niveles de estrés en estudiantes de enfermería de una Universidad Pública de Lima 2015 | Escala de indicadores físicos y psicoemocionales de estrés | En validez se reporta cargas factoriales superiores a .30 y en confiabilidad valores superiores a .60. | Estadísticos descriptivos y prueba Chi-Cuadrado | Los alumnos partícipes del grupo experimental bajaron los niveles de estrés, en tanto, en el grupo control los niveles se mantienen, de manera similar en las dimensiones nerviosismo, síntomas físicos y déficit cognitivo. Cabe señalar que las diferencias también fueron estadísticamente significativas ($p < .05$). |
| 6 | Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del estrés en alumnos mexicanos de bachillerato internacional | Patient health questionnaire (phq), escala de estrés percibido, cuestionario de pensamientos automáticos (atq), Escala visual analógica | Se reporta valores de consistencia interna superiores a .80 en confiabilidad (Alfa) | Estadísticos descriptivos, pruebas no paramétricas para muestras relacionadas e independientes (Wilcoxon y U de Mann-Whitney) | Antes de la aplicación del tratamiento no se halló diferencias significativas al aplicar la prueba U de Mann-Whitney en ninguna de las variables ($p > 0.05$). Además, en el análisis de muestras independientes después del tratamiento se halló diferencias significativas para las variables: estrés, autoconcepto negativo, indefensión, mala adaptación, autorreproches y pensamientos automáticos ($p < .05$), menos para síntomas psicósomáticos ($p > .05$). Finalmente, en el análisis según |

| | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|
| 7 | Efectos de un programa de Hatha Yoga en el estrés percibido de estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Metropolitana | Escala de estrés percibido (EEP-14) | se reporta un coeficiente de consistencia interna Alfa superior a .80 en confiabilidad | Estadísticos descriptivos, estadísticos de contraste (ANOVA y pruebas t) | muestras relacionadas se halló diferencias estadísticamente significativas para cada una de las dimensiones evaluadas ($p < .05$). Se realizó un análisis de varianza (ANOVA de medidas repetidas) en el grupo de Hatha yoga. Al verificar el supuesto de esfericidad mediante el estadístico de Mauchly, se encontró que existía homogeneidad de varianza ($p > .05$). En segunda instancia, al determinar el efecto del programa de hatha yoga sobre la percepción del estrés de los participantes. Se halló que dicho efecto era significativo, Wilks de Lambda=.32, $F(2,8)=8.58$, $p=0.01$. Es decir, por lo menos dos medias en los puntajes de estrés en los tres momentos son significativamente distintas. Se encontró que existe homogeneidad de varianza entre ambos grupos (hatha yoga e imagería guiada) en los 3 momentos de aplicación, se verificó en todos los casos que existía homogeneidad de varianzas (Inicio del programa: $F=0.02$, $p=0.89$; Durante el programa: $F=0.19$, $p=0.67$; Fin del programa: $F=0.03$, $p=0.86$). |
| 8 | Estrés de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas: diseño y efectividad de un programa de intervención Programa para mejorar el afrontamiento del estrés de los | Cuestionario KEZKAK | No detalla las propiedades psicométricas de los instrumentos | t-student para muestras relacionadas, análisis de la varianza (ANOVA) y el análisis Post Hoc de Scheffé | Para valorar la efectividad de la intervención implementada se comparó el estrés previo y posterior a la intervención y también se comparó la disminución de estrés del curso con y sin llevar a cabo la intervención diseñada; los resultados muestran una disminución superior del estrés tras realizar la intervención. |
| 9 | Programa para mejorar el afrontamiento del estrés de los estudiantes, los docentes y los no docentes de la Facultad de Farmacia y | Escala STAI Estado-Rasgo, escala de sucesos vitales estresantes; Las muestras de cabello | Para los dos primeros instrumentos se reporta índices de confiabilidad superior a .70. | Estadísticos descriptivos, pruebas no paramétricas de contraste de muestras independientes y relacionadas | En el análisis de muestras apareadas se aprecia disminución significativa ($p < .05$) de los índices de cortisol del cabello, ansiedad estado y ansiedad rasgo en todos los alumnos que culminaron el programa. No obstante, en el análisis de muestras relacionadas del grupo control se aprecia que hubo un incremento en cada una de las variables de efecto grande ($p < .05$) En el grupo control se observó solamente un aumento significativo en los niveles de cortisol en cabello ($Z = -2.401$; $p = .016$) |

Fuente: Recopilación realizada por la autora

En la tabla 4, se observa la efectividad de los programas psicológicos en la prevención del estrés, de lo cual el 78.8% reporta índices de consistencia interna (Alfa) superior a .60, el 22.2% reportar valores de validez según correlación ítem-test superior a .20, y el 22.2% no precisa las propiedades psicométricas; en cuanto a los estadísticos usados el 100% usó coeficientes propios del método cuantitativo, es así que el 88.9% usó estadísticas de contraste y el 11.1% usó la prueba chi cuadrado, de tal manera que se reporta efectos estadísticamente significativos de mejora en todos los estudios.

La investigación tuvo como objetivo general revisar la eficacia de programas psicológicos en la prevención del estrés en estudiantes universitarios por medio de una revisión sistemática, de tal manera que, a través de un análisis riguroso de los estudios de primera línea acorde a la temática, se buscaron en bases de datos de libre acceso (Scielo, Redalyc, Dialnet, Researchgate), donde se halló 1363 investigaciones, de lo cual se eligió 9 para que formen parte de la muestra de estudio por ajustarse a los criterios de selección estipulados.

Como primer objetivo específico se planteó identificar los programas psicológicos en la prevención del estrés en estudiantes universitarios, de lo cual se halló que el 100% de los estudios considerados como parte de la unidad de análisis se desarrolló en estudiantes de ambos sexos y son de diseño cuasi experimental, asimismo, el 50% tuvo como muestra menos de 50 participantes y el otro 50% más de 50 sujetos, en cuanto a la cantidad de sesiones aplicadas el 66.7% aplicó de 3 a 8 sesiones, el 33.3% de 10 a 12 sesiones, con un tiempo de duración de mes y medio a 2 meses y medio (ver tabla 3).

Los hallazgos señalados se respaldan en lo postulado por Arrieta, et al. (2012) quienes hacen mención que, debido a los problemas asociados al estrés, es importante que las casas de estudio universitarias tomen cartas en el asunto sobre dicho problema latente, es así que, se tiene a diversos estudios que evidencian la presencia de estrés en los universitarios, en Colombia se encontró que el 45.5% de los estudiantes presentaban síntomas de estrés, asimismo en Turquía se encontró que el 27% de los estudiantes reportaban niveles de estrés moderado, en Costa Rica se halló cifras más alarmantes, donde se reporta que los universitarios que manifiestan poseer estrés es por temas académicos (87%), seguido del tema financiero (46%) y problemas familiares (18%) (Nazan y Nuran, 2008; Retana-Salazar, 2015), de tal modo, que es relevante actuar en torno a la prevención del estrés en las casas de estudio universitarias.

De lo mencionado, si se tiene en consideración que al finalizar la vida universitaria es que, el estudiante haya culminado no solo su desarrollo a nivel físico, cognitivo y conductual, sino que, se encuentre en la capacidad de lograr su

autonomía o madurez en el aspecto emocional, social y económico, por tanto, se requiere que en las universidades se promuevan escenarios donde el aprendizaje se dé a través de herramientas eficientes para el manejo del estrés, siendo esencial que los educandos aprendan a lidiar con las demandas externas y los cambios que experimenten, de tal modo, que se hace necesario implementar programas para la mejora del estrés de modo efectivo con el propósito de asegurar la calidad del proceso educativo (Berger, 2001).

Como segundo objetivo se planteó, analizar la temática de los programas psicológicos en la prevención del estrés en estudiantes universitarios, donde se pone de manifiesto que el 100% evaluó al estrés como variable dependiente, asimismo, el 33.3% incluyó como variable adicional a la ansiedad; en lo concerniente al enfoque empleado para el diseño de los programas aplicados se halló que el 44.4% se basó en la terapia de Mindfulness y Yoga, el 22.2% en el modelo cognitivo-conductual, el 22.2% se apoyó en un modelo de enfermería (modelo Roy) y en la teoría de los sistemas, y un 11.1% no precisa el enfoque; en lo referente a la dinámica de las sesiones se halló que el 55.6% desarrolló las sesiones de manera convencional y el 44.4% usó otro estilo basado en la práctica, y en cuanto a las técnicas usadas el 100% incluyó relajación, el 44.4% técnicas cognitivas y el 11.1% medicina complementaria.

Tales hallazgos, se afianzan en lo propuesto por Rossi (2001) quien señala que el estrés presenta indicadores que es necesario evaluarlos, los cuales son físicos, psicológicos y comportamentales, por lo que, los indicadores físicos que involucran una respuesta propia del organismo se manifiestan en conductas como morderse las uñas, temblor muscular, migraña, insomnio, etc., los indicadores de corte psicológico son los que se asocian con las funciones cognitivas o emocionales como la intranquilidad, problemas de concentración, laguna mental, depresión, etc., y las conductuales son manifestados de acuerdo al temperamento, en algunos casos como el armar discusiones, en otros aislamiento social, no asistir a clases, etc. (Barraza y Silerio, 2007), indicadores que se hallan asociados a la ansiedad y problemas del estado de ánimo, de tal modo que, para su evaluación se hace necesario considerar como parte de la evaluación a variables a fines al estrés, y

como consecuencia para su intervención se requiere trabajar el aspecto físico y práctico, ya que se asocia a diversos malestares que terminan por ser somatizados.

En esa misma línea, Becerra (2013) indica que es importante cuidar de la salud del estudiante universitario, puesto que el escenario donde se desarrolla no solo involucra que se preocupe por el desarrollo de conocimiento y de nuevos saberes, sino a la vez, que pueda sostener una alimentación correcta, un adecuado manejo del estrés y disfrutar de un mejor bienestar, ya que hay diferentes factores que predisponen al alumno universitario a padecer dificultades de salud física, emocional y comportamental que puede afectar su integridad (Castillo, 2007; Amezcua, et al., 2007).

Como tercer objetivo se planteó describir la eficacia de los programas psicológicos en la prevención del estrés en estudiantes universitarios, de lo cual se halló que el 78.8% reporta valores de consistencia interna superiores a .60, el 22.2% adiciona índices de validez (correlación ítem-test) superior a .20, y un 22.2% no precisa propiedades psicométricas, en lo que concierne a los estadísticos utilizados el 100% usó coeficientes propios de los análisis cuantitativos, de tal modo que se reporta efectos significativos de los programas sobre el estrés en todos los estudios.

Lo encontrado se asemeja a lo reportado por Bertolín (2014) quien, al analizar literatura especializada documentada en artículos de revista sobre la efectividad de programas de conciencia plena sobre el estrés y ansiedad, concluye que los participantes con mayor grado de conciencia plena presentan mejor atención, bienestar psicológico, empatía y esperanza, asimismo exteriorizan reducción de estrés percibido hasta un año posterior al tratamiento; en ese sentido, Barraza y Silerio (2007) indican que cuando el estresor libera una serie de manifestaciones que muestran un desequilibrio sistémico acorde a su entorno, el sujeto se encuentra obligado a accionar para retomar el equilibrio, dicho proceso es valorado por la interpretación que hace el sujeto que tiene como propósito el afrontamiento. Es así que, se puede ratificar que las intervenciones en torno a la

prevención del estrés generan efectos significativos para retomar el equilibrio en el sujeto.

Desde la perspectiva metodológica, el estudio expone estrategias de modo satisfactorio en la elaboración de revisiones sistemáticas, al valorar criterios de selección adeptos, asimismo pone de manifiesto variables donde evidenció efectos significativos de mejora, indica además el ámbito de aplicación, los buscadores de las bases de datos como: Scielo, Redalyc, Dialnet, Researchgate, año de publicación, idioma y el diseño de la investigación; no obstante, también pone de manifiesto criterios de exclusión como tomar en cuenta estudios no publicados en revista, investigaciones primarias donde solo se construyó el programa de tratamiento con el propósito de alcanzar una validación y no se aplicó para conocer los efectos en variables dependientes, tampoco se considera investigaciones documentadas en libros o en resúmenes de ponencias de congreso, tales criterios benefician para la selección de estudios relevantes; y dentro del escenario metodológico es beneficioso para estimar lineamientos para futuros estudios en esa misma línea de investigación, además, es relevante puesto que plasma la temática, los métodos de sistematización de la información, los instrumentos de recolección de información, los cuales se sometieron a criterios de calidad para la confirmación de las demandas científicas, de tal manera que, se genera un aporte significativo.

Sin embargo, el estudio presenta como limitaciones, que algunos estudios seleccionados no reportan datos relevantes, tales como: el enfoque utilizado para el diseño y ejecución del programa, la denominación de las sesiones, el reporte de las evidencias de validez y consistencia interna de los instrumentos utilizados para medir la variable dependiente, asimismo, se tiene como limitación la búsqueda de estudios solo en buscadores de libre acceso y se excluyó los estudios que tenían costo alguno para el acceso a ellos, limitando así obtener una mayor cantidad de investigaciones para la unidad de análisis.

V. CONCLUSIONES

Se determinó la efectividad de las investigaciones basada en la aplicación de programas psicológicos en la prevención del estrés en estudiantes universitarios por medio de una revisión sistemática en una población de 1363 artículos, de lo cual se eligió 9 como muestra, donde se reporta los efectos sobre la variable dependiente.

De los programas identificados se tiene como características, que el 100% se desarrolló en alumnos de ambos sexos, el 50% se desarrolló en una muestra menor a 50 participantes y el otro 50% en una muestra mayor a 50; en cuanto a la cantidad de sesiones el 66.7% aplicó de 3 a 8 sesiones y el 33.3% de 10 a 12 sesiones, el tiempo de duración fue de un mes y medio como mínimo y de 2 meses y medio como máximo.

De la temática de los programas, el 100% midió como variable dependiente al estrés y el 33.3% midió adicionalmente la ansiedad; en cuanto al enfoque usado, el 44.4% se basó en la terapia de Mindfulness y Yoga, el 22.2% en el modelo conductual y otro 22.2% en otros modelos, en tanto, un 11.1% no detalla, de lo cual, el 55.6% desarrollaron las sesiones de modo convencional y el 44.4% consideró como eje principal basarlo en la práctica de ejercicios físicos, y en cuanto a las técnicas utilizadas el 100% usó relajación como técnica principal.

En cuanto a la eficacia de los programas, el 78.8% reporta índices de consistencia interna superior a .60 de los instrumentos con los que se midió la variable dependiente, en cuanto a los estadísticos usados, el 100% usó coeficientes propios del enfoque cuantitativo, reportándose así efectos significativos en todos los estudios.

VI. RECOMENDACIONES

Se recomienda analizar estudios donde se detalle en todos los enfoques usados para el diseño y elaboración del programa psicológico, con el propósito de conocer con mayor exactitud sobre qué enfoque hay mejores efectos significativos al momento de evaluar la variable dependiente.

Se sugiere, incluir estudios donde se precise dos propiedades psicométricas (validez y confiabilidad) renovadas en los instrumentos que sirven para medir la variable dependiente, con el propósito de obtener una medición con mayor objetividad.

Llevar a cabo revisiones sistemáticas donde se mida la eficacia de los programas psicológicos en la prevención del estrés incluyendo otros niveles educativos (primaria, secundaria y universidad) con el fin de conocer en qué nivel se genera mayor efectividad en el estrés.

Considerar investigaciones de bases de datos que tiene costo, con el propósito de alcanzar una mayor gama de estudios, y de esa manera generar mejor aporte en torno a la efectividad de los programas psicológicos en la prevención del estrés.

REFERENCIAS

- Alvarado-García, P., Burmester, C. & Soto-Vásquez, R. (2018). Efecto de un programa basado en la atención plena sobre los niveles de estrés académico de estudiantes universitarios. *Medicina Naturista*, 12(2), 35-39.
- Amezquita, M., Gonzáles, R. & Zuluaga, D. (2003). Prevalencia de la depresión, ansiedad y comportamiento suicida en la población estudiantil de Pregrado de la universidad de Caldas. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 32(4), 341-356.
- Amigo, I. (2000). *El precio biológico de la civilización*. Madrid, España, Celeste Ediciones S.A.
- Arrieta, K; Díaz, S; González, F. (2013). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de odontología: prevalencia y factores relacionados. *Radiodiagnostic - Coeur-Poumonx*, 42(2), 173–181.
- Ató, M., López, J. & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de psicología*, 29(3), 1038-1059. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/167/16728244043.pdf>.
- Azzara, S., Squillace, M., Jeifetz, M. & Iglesias, S. (2006). Análisis de la eficacia de un programa de reducción de estrés en estudiantes universitarios. *Revistas de la UBA*, 5, 16-20.
- Barraza, A. & Silerio, J. (2007). *Estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo*. México: Universidad Pedagógica de Durango, Investigación Educativa.
- Barraza, A. (2008). *Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior*. México: Universidad Pedagógica de Durango, Investigación Educativa.

- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289.
- Becerra, S. (2013). *Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima*. (Tesis para optar por el grado de Magister en Psicología Clínica de la Salud). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Berger, K. (2001). *Psicología del desarrollo: adultez y vejez*. Madrid: Médica Panamericana S.A.
- Berrio, N. & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología*, 3(1), 65-82.
- Bertolín, J. (2015). Eficacia-efectividad del programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena (MBSR): actualización. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.*, 35 (126), 289-307.
- Bonfill, E. (2016). *Estrés de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas: diseño y efectividad de un programa de intervención*. (Tesis Doctoral). Universidad Rovira i Virgili, España.
- Castillo, G. (2007). *El adolescente y sus retos: la aventura de hacerse mayor*. Ediciones Pirámide: Madrid.
- Chau, C & Saravia, J. (2014). Adaptación Universitaria y Su Relación con la Salud Percibida en Una Muestra de Jóvenes de Perú. *Revista Colombiana de Psicología*, 23 (2), 269-284.
- Centro Cochrane Iberoamericano, traductores. Manual Cochrane de Revisiones Sistemáticas de Intervenciones, versión 5.1.0 [actualizada en marzo de

2011] [Internet]. Barcelona: Centro Cochrane Iberoamericano; 2012.
Disponibile en <http://www.cochrane.es/?q=es/node/269>

Cruz, C. & Vargas, L. (2001). *Estrés; entenderlo es manejarlo*. México, Alda Omega.

De la Fuente J, Cardelle-Elawar M. (2009). Research on action-emotion style and study habits: Effects of individual differences on learning and academic performance of undergraduate students. *Learn Individ Differ*, 19(4):567-76.

Elias, H., Siew, W., Chong, M. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in University Putra Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 646-655.

Feldman, L, Goncalves L, Chacón-Puignau G, Zaragoza J, Bagés N, De Pablo J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Univ. Psychol.* 7(3), 739-751.

Furlan, L. (2013). Eficacia de una Intervención para Disminuir la Ansiedad frente a los Exámenes en Estudiantes Universitarios Argentinos. *Rev colomb psicol.* 22(1).75-89.

Hernández, R., Fernandez, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F.: McGRAW-HILL

Holroyd, K. Y Lazaruz, R. (1982). "Stress, coping and somatic adaptation", en L. Goldberger y S. Breznitz (Eds.), *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspect*,. New York, USA, Free Press.

Iglesias, S., Azzara, S., González, D., Ibar, C., Jamardo, J., Berg, G., Del Mar, M. & Fabre, B. (2018). Programa para mejorar el afrontamiento del estrés de los estudiantes, los docentes y los no docentes de la Facultad de Farmacia y

Bioquímica de la Universidad de Buenos Aires. *Ansiedad y Estrés*, 24, 105–111.

Kleinke, C. (2007). *What does it mean to cope? The praeger handbook on stress and coping*. London: Praeger.

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

López, C. & Gonzáles, M. (2017). Programas para la adquisición de habilidades de afrontamiento ante el estrés académico para estudiantes universitarios de primero ingreso. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(4), 1362-1385.

Muñoz-Nájar, M. (2018). *Efectos de un programa de Hatha Yoga en el estrés percibido de estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Metropolitana*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Cayetano Heredia, Lima, Perú.

Nazan, B. & Nuran, B. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression. *Anxiety and stress among a group of university students*, 667–672.

Oblitas, L. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México D.F: Cengage Learning Editors S.A

Oblitas, L., Soto, D., Anicama, J. & Arana, A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Terapia Psicológica*, 37(2), 116–128.

Olivetti, S. (2010). *Estrés académico en estudiantes que cursan primer año en el ámbito universitario*. (Tesis para optar por el Título de Licenciada en Psicología). Argentina: UAI.

- Papalia, D., Filman, R. & Martell, G. (2012). *Desarrollo humano*. (12va Ed). McGraw-Hill: México.
- Pollido, M., Serrano, M., Valdez, E., Chávez, M., Hidalgo, P. & Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21(1), 31-37.
- Ramal, J. (2015). Intervenciones enfermeras para la reducción de estrés con Mindfulness: Una revisión bibliográfica. (Trabajo de fin de Grado). Universidad de las Palmas de Gran Canaria, Palmas de Gran Canaria, España.
- Ramírez, J. & González, M. (2012). Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del estrés en alumnos mexicanos de bachillerato internacional. *Alternativas en psicología*, 26, 26-38.
- Rossi, R. (2001). *Para superar el estrés*. Barcelona, España, Editorial de Cecchi.
- Rubiales, J., Russo, D., Paneiva, P. & González, R. (2018). Revisión sistemática sobre los programas de Entrenamiento Socioemocional para niños y adolescentes de 6 a 18 años publicados entre 2011 y 2015. *Revista Costarricense de Psicología*, 37(2), 163-186.
- Sánchez, H., Reyes, H. & Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Lima: Universidad Ricardo Palma.
Recuperado de:
<http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1480/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Shturman, S. (2005). *El poder del estrés*. México, EDAMEX.

SUNEDU (2017). Informe Bienal sobre la realidad universitaria peruana. Recuperado de <https://www.sunedu.gob.pe/informe-bienal-sobre-realidad-universitaria/>

Ticona, S., Paucar, G. & Llerena, G. (2010). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería – UNSA Arequipa 2006. *Revista electrónica cuatrimestral de enfermería*, 19, 1-18.

Vélez, E. (2016). *Efectividad de un programa de relajación “primero es mi paz interior” en la disminución de los niveles de estrés en estudiantes de enfermería de una Universidad Pública de Lima 2015*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

Vogel, W. (1985). Coping, stress, stressors and health consequences. *Neuropsychobiology*, 13, 129-135.