

**INSTRUMENTOS PARA MEDIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA EN SCOPUS Y WEB OF SCIENCE**

**INSTRUMENTS TO MEASURE ACADEMIC STRESS IN UNIVERSITY
STUDENTS: A SYSTEMATIC REVIEW IN SCOPUS AND WEB OF
SCIENCE**

**INSTRUMENTOS PARA MEDIR O ESTRESSE ACADÊMICO EM
ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA NA
SCOPUS E NA WEB OF SCIENCE**

Guillermo Romaní Pillpe¹, Keila Soledad Macedo Inca², Marina Kelibe Ore Choque³

Recibido: 20 de junio de 2025

Aceptado: 20 de julio de 2025

Publicado: 28 de agosto de 2025

Consideraciones éticas: La investigación se desarrolló a partir de fuentes secundarias (artículos científicos indexados en Scopus y Web of Science), por lo que no implicó la participación directa de seres humanos ni animales. Se respetaron las normas de citación APA 7 ed. y derechos de autor en todo el proceso de revisión sistemática.

Declaración de conflicto de intereses: Los autores declaran que la presente investigación se llevó a cabo en ausencia de cualquier relación comercial y/o financiera que pudiera considerarse como un potencial conflicto de intereses

¹ Universidad César Vallejo, Lima-Perú

<https://orcid.org/0000-0001-6417-9845>

² Universidad Nacional San Luis Gonzaga

<https://orcid.org/0000-0003-1457-370>

³ Universidad Nacional San Luis Gonzaga

<https://orcid.org/0000-0002-6414-5167>

Financiamiento: La investigación no recibió financiamiento externo. Fue desarrollada con recursos propios de los autores y el respaldo institucional de las Universidades César Vallejo, Lima-Perú y la Universidad Nacional San Luis Gonzaga.

Agradecimientos: Los autores expresan su agradecimiento a la Universidad César Vallejo, Lima-Perú y la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica por brindar el apoyo académico y bibliográfico necesario para la realización de la presente investigación.

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo identificar y caracterizar los instrumentos de medición del estrés académico en estudiantes universitarios: una revisión sistemática en *Scopus* y *Web of Science*. Para ello, utilizó el siguiente método, se realizó una revisión narrativa y se planteó una cadena de búsqueda en las bases de datos de *Scopus* y *WoS*. Inicialmente se utilizó el diagrama PRISMA, inicialmente se identificó 202 artículos científicos y a través del método de inclusión y exclusión. Los resultados permitieron encontrar ocho instrumentos adaptados para medir el estrés académico. Se puede concluir que los instrumentos analizados de medición del estrés académico en estudiantes universitarios confirman la existencia de una gama de instrumentos con diferentes enfoques y niveles de aplicabilidad.

Palabras clave: Estrés, académico, instrumento, validación, confiabilidad

ABSTRACT

The present research aims to analyze the instruments used to measure academic stress in university students: a systematic review in Scopus and Web of Science. For this purpose, the following method was used: a narrative review was carried out and a search string was proposed in the Scopus and WoS databases. The PRISMA diagram was used, 202 scientific articles were initially identified and through the inclusion and exclusion method. The results allowed finding eight instruments adapted to measure academic stress. It can be concluded that the instruments analyzed to measure academic stress in university students confirm the existence of a range of instruments with different approaches and levels of applicability.

Keywords: stress, academic, instrument, validation, reliability.

RESUMO

A presente pesquisa tem como objetivo analisar os instrumentos usados para medir o estresse acadêmico em estudantes universitários: uma revisão sistemática na Scopus e na Web of Science. Para isso, foi utilizado o seguinte método: foi realizada uma revisão narrativa e foi proposta uma string de busca nos bancos de dados Scopus e WoS. O diagrama PRISMA foi utilizado, 202 artigos científicos foram inicialmente identificados usando o método de inclusão e exclusão. Os resultados nos permitiram encontrar oito instrumentos adaptados para medir o estresse acadêmico. Pode-se concluir que os instrumentos analisados para medir o estresse acadêmico em estudantes universitários confirmam a existência de uma gama de instrumentos com diferentes abordagens e níveis de aplicabilidade.

Palavras-chave: Estresse, acadêmico, instrumento, validação

Introducción

Actualmente existe una considerable preocupación sobre el estrés académico entre estudiantes universitarios; debido al impacto sobre su salud mental. Este tipo de estrés abarca diversas respuestas fisiológicas, emocionales, cognitivas y conductuales a las exigencias académicas (Pozos-Radillo et al., 2016). La vida universitaria, entonces, se enmarca por transiciones y desafíos significativos.

Sin duda, en el contexto universitario actual, el estrés académico se ha convertido en un fenómeno de creciente preocupación debido a su impacto directo en la salud mental de los estudiantes, afectando su bienestar emocional, físico y su desempeño académico. Causados por la sobrecarga de tareas, presiones por evaluaciones, miedo al fracaso, y expectativas sociales e interpersonales. Precisamente por ello es importante que, en la vida universitaria, caracterizada por constantes desafíos, transiciones y exigencias, la universidad tome responsabilidad sobre este tema. Se asume que la universidad debe desarrollar en los estudiantes habilidades de gestión del tiempo: priorización, referida a priorizar las tareas en función a plazos; programación, asociada al desarrollo de un horario de estudio consistente; establecer metas, referida a establecer objetivos alcanzables, y con ello, el conjunto de competencias y habilidades para que puedan asumir de manera correcta los objetivos de su vida profesional y laboral. Esta es una de las razones porque las universidades integran programas de bienestar estudiantil que buscan fomentar un entorno de apoyo (Peachey et al., 2025).

En todo ello, la labor de los docentes es fundamental. Se requerirá crear entornos de aprendizaje propicio y eficaz como la enseñanza- aprendizaje colaborativa; programas de tutoría y apoyo e intervenciones complementarias, etc. Al centrarse en la práctica docente se puede brindar un apoyo a sus estudiantes (Richards & Acker, 2006; Adebola & Tsotetsi, 2022; Landsbergis et al., 2018).

Estrés académico

Desde la década de 1930 el término “estrés” se asume como un concepto fisiológico relacionado con la regulación hormonal del cuerpo (Haller, 2010). Posteriormente, en la década de 1960 y 1980 el estrés se convirtió en una preocupación social. Mientras que el estrés académico, tomado como forma particular de estrés surgió a mediados del siglo XX (Hutmacher, 2021). A partir de entonces se empiezan a plantear propuestas que le permiten ser asimilados por el proceso educativo, ya que los estudiante enfrentan exigencias académicas y afectan su salud mental, y contribuye al estrés (Martínez-García et al., 2022; Öhrstedt & Lindfors, 2018; Singh et al., 2023). Jeitziner et al. (2022), por ejemplo, afirman que este proceso empieza a parecer por la presión académica, vinculada a los exámenes y al miedo al fracaso; factores sociales e interpersonales, referida a la presión de los compañeros.

Así mismo, Konarska, (2010) afirma que el estrés académico se puede caracterizar por las dimensiones fisiológica, psicológica, conductual y de interacción. Por otro lado, Pacheco et al., (2023), al abordar el estrés académico, afirman que este es “importante la fiabilidad interna y

validez discriminante del instrumento; además, de mostrar buenas propiedades psicométricas[...]”. Sí bien existe una variedad de instrumentos; esta investigación partirá por los autores Castillo-Navarrete et al., (2020); Ormaza-Ulloa et al., (2022); Arkin Alvarado-García et al., (2018), quienes evalúan el estrés académico con el instrumento SISCO-II (Versión adaptada) y mide cuatro factores como son los factores estresantes, reacciones físicas y psicológicas, reacciones de comportamiento social y estrategias de afrontamiento. En esa misma línea, los autores Polo y Pozo citado en Caldera-Montes et al., (2017) y Gasser et al., (2025), al referirse al inventario de estrés académico enfatizan el uso del instrumento en distintos contextos, incluyendo estudiantes del nivel secundario; centrándose en generadores de estrés y respuestas al mismo.

En este proceso de identificar instrumentos que permitan medir el nivel de estrés académico que tengan fiabilidad y validez. Autores como Cabanach et al., (2016) han diseñado un instrumento compuesto por 54 ítems para evaluar factores estresantes del entorno académico; asociados con la metodología del docente, sobrecarga y entorno negativo. Los autores recalcan la alta fiabilidad. Asimismo, autores como Moustaka et al., (2023) hacen afirmaciones contundentes sobre el uso la escala educativa para adolescentes (ESSA) percibida como buena fiabilidad y midiendo eficazmente en cinco componentes. A partir de ello, afirman que, el cuestionario de desequilibrio esfuerzo-recompensa (ERI-SQ v. abreviada) mide el estrés basándose en el modelo de desequilibrio esfuerzo y recompensa (Portoghese et al., 2019). De esta manera, según los autores Luceño-Moreno et al., (2025) se evalúa el estrés mediante exigencias cognitivas, control, apoyo y recompensa. Ahora, Bedewy & Gabriel, (2015) desarrolló sus propias escalas para medir el estrés académico y contó con 18 ítems y permitió medir la percepción y sus causa.

A partir de estos hallazgos en relación a los instrumentos se puede entender que inventarios como SISCO-II y el cuestionario DECORE-S son instrumentos comúnmente utilizados y adaptados para medir el estrés en estudiantes universitarios. Además, de enfatizar en la necesidad de contar con propiedades psicométricas — α de Cronbach— adecuadas para fines de investigación.

Ahora bien, luego de esta necesaria descripción con respecto a los instrumentos que miden el estrés académico y el contenido, se pueden identificar las características que posee cada instrumento. Estas en líneas generales, Según Castillo et al., (2018); (J. L. Castillo-Navarrete et al.,(2020) se presentan de la siguiente manera: factores estresantes, reacciones de estrés y estrategias de afrontamiento.

Como puede apreciarse, a partir de los factores estresantes, referidos a la sobrecarga académica, presiones de evaluaciones y desempeño y preocupaciones financieras; además de reacciones ante el estrés, se hace hincapié a las reacciones físicas, psicológicas y conductuales; y estrategias de afrontamiento, asociándolo con las técnicas de resolución de problemas y regulación de emociones. Además, de proporcionar un marco integral tanto para evaluación como para la intervención. Todo esto lleva a analizar el proceso del estrés académico.

Factores estresantes

Elementos del estrés académico

Para ilustrar los elementos que componen el estrés académico, se tomarán los aspectos propuestos por Reddy et al., (2018) quienes plantean tres factores comunes. Tomando en cuenta que todos los factores son la base para entender el desarrollo del estrés académico, sin estar necesariamente en orden. El primer factor son las exigencias académicas. Estas implican tareas y exámenes frecuentes y la presión por obtener buenos resultados, y sobrecarga académica excesiva que pueden abrumar a los estudiantes. El segundo, son factores interpersonales y ambientales que incrementan el estrés. Se parte de la idea de que las actitudes de los docentes, así como las interacciones negativas y su falta de apoyo, además, del rol del entorno social, como por ejemplo, las expectativas familiares y comparación social. El tercero son factores personales, lo que tiene que ver con las expectativas y miedo al fracaso. Además, existen factores referidos a la salud mental preexistentes como la ansiedad y la depresión. Finalmente, los tres elementos enfatizan la idea de la postura para mejorar el estrés académico y mejorar el bienestar de los estudiantes.

Reacciones ante el estrés

En la actualidad es necesario conocer las reacciones ante el estrés que intervienen o se relacionan con el estrés académico, de tal manera que el estudiante pueda definir o entender situaciones de estrés para que se encamine hacia su disminución. El estudiante, como pensador crítico, debe identificar cambios fisiológicos y conductuales complejos a afrontar el factor estresante y establecer un equilibrio.

Turk et al., (2017) desarrolló teóricamente las fases de la respuesta del estrés, él aborda una división de tres: reacción de alarma, que configura la respuesta inicial, activando el sistema nervioso simpático y hormonas suprarrenales. Seguido de la fase de resistencia, en la que el cuerpo intenta adaptarse al factor estresante, y finalmente, la fase de agotamiento, referida al estrés prolongado que conduce al agotamiento de los recursos y a posibles condiciones patológicas. Más adelante, Turk et al., (2017), realiza una explicación detallada de los tipos de estrés de forma más detallada. Por otro lado, Eustrés, hace hincapié en la existencia de dos tipos de estrés, al estrés positivo que mejora el rendimiento; y, por otro lado, factores como la angustia —estrés negativo— que provocan efectos adversos para la salud.

Reacciones físicas, psicológicas y conductuales

Para Khudyakova & Karpova, (2015) las reacciones físicas, psicológicas y conductuales se basan en una relación triple. En base a ello, es esencial reconocer que el estrés es una reacción psicofisiológica adaptativa a distintos estímulos. A partir de lo expuesto, los síntomas fisiológicos desencadena la activación de sistemas corporales como eje simpático-andrenobulbo (SSM) y eje hipotálamo-hipofisario-adrenal (HDA), provocando la liberación de hormonas como el cortisol; ello, puede provocar mareos, dolor en el pecho, dolor abdominal e hipertensión arterial (Park, 2013; Alla et al., 2022). Asimismo, otro punto son la condiciones crónicas, como enfermedades cardiovasculares, diabetes y afecciones a la piel (Alla et al., 2022). Otro punto, son las respuestas

neuroendocrinas que afecta al sistema neuroendocrino, influyendo en el sistema cardiovascular y potencialmente provocando afecciones como enfermedades cardíacas (Traustadóttir, 2023; Traustadóttir, 2023). Luego de revisar el marco teórico y tomando consideración las dimensiones que se abordarán en este trabajo, es necesario recurrir a una base teórica que sustente el estrés vinculado al ámbito académico. De esta manera, se reconoce

Estrategias de afrontamiento del estrés

Las estrategias de afrontamiento son esenciales para gestionar el estrés centrado en los problemas y emociones de los estudiantes. Inicialmente, se tiene que identificar las causas para después gestionar las respuestas emocionales y su reinterpretación cognitiva (Stephenson et al., 2016; Horiuchi et al., 2018). Finalmente, el afrontamiento de evitación, como son la negación y el consumo de sustancias. Puede conducir a una mejor gestión del estrés y mejores resultados en la salud mental (Grech et al., 2016).

Técnicas de resolución de problemas y regulación emocional

Los métodos A3 y 8D son ampliamente utilizados para identificar y resolver problemas de forma eficiente (Ohlig et al., 2019). De la misma forma, las terapias —cognitivo y conductual—, mecanismos de afrontamiento de eventos estresantes, además de estrategias técnicas, enfoques educativos, y prácticas y aprendizaje. Lo que conduce a mejores resultados, tanto mental como físico.

Método

Inicialmente se formuló pregunta PICO. P población, que se desarrolló con estudiantes universitarios, I Intervención, orientada al estrés académico, C Comparación, entre las propiedades psicométricas —fiabilidad, validez— y dimensiones evaluadas (factores estresantes, reacciones de estrés, estrategias de afrontamiento), O Resultados identificar los estudios cuantitativos y de validación de instrumentos.

Para ello, se formuló la siguiente interrogante: ¿Qué instrumentos han sido utilizados y validados en estudios para medir el estrés académico en estudiantes universitarios, y cuáles son sus principales características psicométricas —fiabilidad, validez— y dimensiones evaluadas, según la evidencia disponible en las bases de datos *Scopus* y *Web of Science*?

Posteriormente, se realizó una revisión narrativa para analizar estudios realizados —fuentes secundarias—, que son los datos primarios, permitiendo así identificar sus propiedades psicométricas —fiabilidad y validez—, que otros autores ya han realizado y han reportado, permitiendo una evaluación de la calidad; sin tener que replicar el proceso, identificando tendencias, patrones y prevalencia del uso. Para ello, se planteó una cadena de búsqueda sistemática con el propósito de identificar y caracterizar los instrumentos de medición del estrés académico en estudiantes universitarios: una revisión sistemática en *Scopus* y *Web of Science*, con los siguientes términos:

Tabla 1

Cadena de búsqueda desde Scopus y Web of Science

Base de datos	Cadena de búsqueda
Scopus	("academic stress" OR "student stress" OR "educational stress" OR "school stress") AND ("measurement" OR "assessment" OR "evaluation" OR "instrument") AND ("questionnaire" OR "survey" OR "scale" OR "tool") AND ("psychometrics" OR "validity" OR "reliability" OR "scoring")
Web of Science	TS=("academic stress" OR "student stress" OR "educational stress" OR "school stress") AND TS=("measurement" OR "assessment" OR "evaluation" OR "instrument") AND TS=("questionnaire" OR "survey" OR "scale" OR "tool") AND TS=("psychometrics" OR "validity" OR "reliability" OR "scoring")

Para la ejecución de esta revisión sistemática, se emplearon base de datos de Scopus y WoS acompañadas de un conjunto de términos (ver anexo 1). La selección de los artículos no fue limitada a un determinado tiempo. Tras identificar los artículos científicos —título y resumen— pertinentes se procedió de revisar de forma detallada de los instrumentos, dimensiones, confiabilidad (α de Cronbach) y validación. En la figura 1, tras identificar 202 artículos pertinentes (*Scopus 118 y Web of Science 84*). Los artículos identificados fueron recopilados y organizados para su posterior revisión.

Durante el proceso, se identificaron 10 regencias duplicadas, las cuales se procedió a eliminar. Quedando 192 registros. Para el proceso de filtración se analizó los títulos y resúmenes; excluyendo 130 registros, por no cumplir criterios de inclusión y exclusión. Quedando 62 registros quedando para su evaluación. En relación a la elegibilidad, se evaluaron 62 documentos; excluyendo 54 por estar incompletos. Quedando solo 8 documentos elegibles. Esta fase permitió discernir la pertinencia y relevancia de cada artículo. Para ello, los resultados están vinculados con los instrumentos para medir el estrés académico en estudiantes universitarios.

La validación y confiabilidad de los artículos permitió determinar su relevancia y contribución al campo de estudio. Una vez revisados los artículos seleccionados, se procedió a su categorización en función a las dimensiones, confiabilidad (α de Cronbach) y validación.

En la tabla 2, se observa el proceso riguroso de selección, donde solo un 3.96% (8) de los estudios iniciales fueron considerados válidos para su investigación.

Figura 1

Diagrama PRISMA

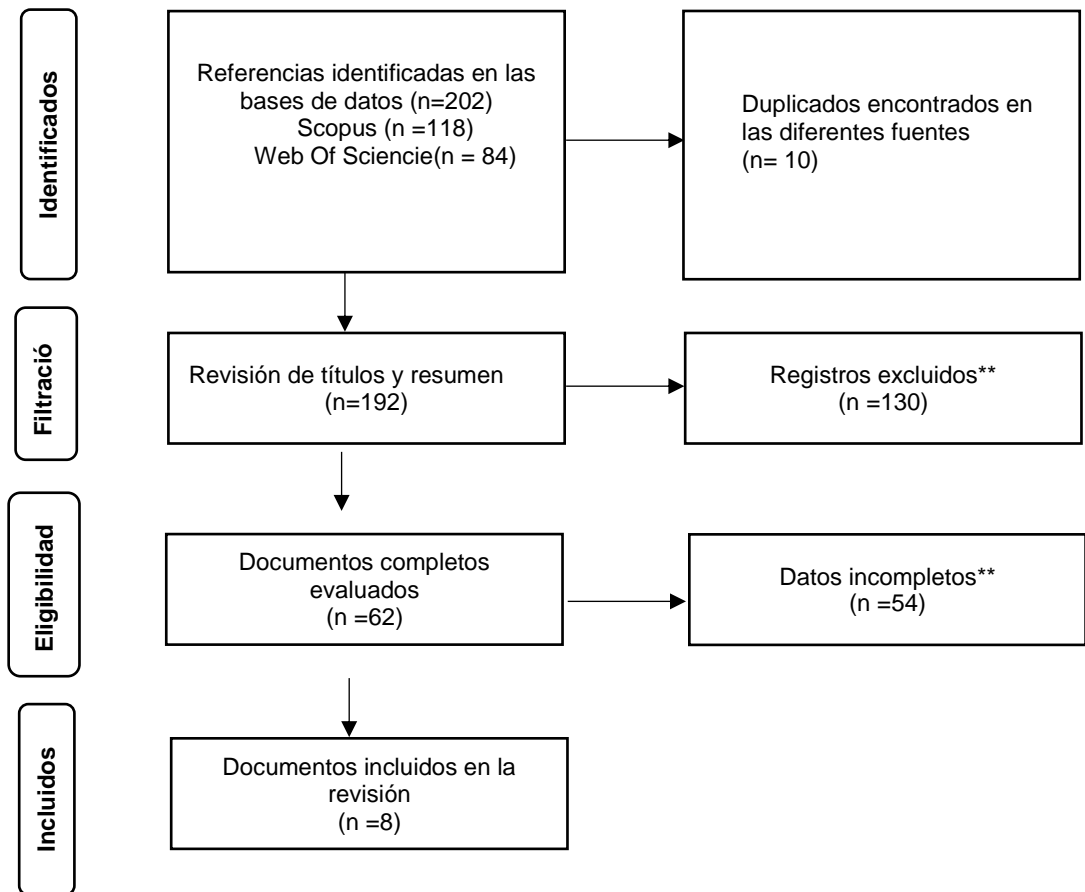


Tabla 2

Resumen de instrumentos

#	Instrumento	Dimensiones	Confiabilidad (α de Cronbach)	Validación	Scopus	WoS
1	HESI-Br	Mide satisfacción profesional	$\geq 0,72$	Estudiantes universitarios brasileños	1	1
2	Inventario de estrés académico SISCO II	Factores estresantes, reacción y afrontamiento	$\geq 0,820$	Estudiantes universitarios chilenos	52	74
3	Inventario de Estrés Académico (ASI)	Situaciones s respuestas que generan estrés	No especifica	Varios contextos	11	10
4	Escala de factores de estrés académico	Factores estresantes	0,81 - 0,96	Adolescentes (Adaptado a estudiantes de educación superior)	7	8
5	Escala de estrés educativo (ESSA)	Estrés percibido	0.878	Adolescentes	26	24
6	ERI-SQ	Esfuerzo-recompensa	No especifica	Estudiantes universitarios italianos	6	3
7	Cuestionario DECORE-S	Demanda cognitiva y control	$> 0,70$	Estudiantes universitarios	4	1
8	Básculas desarrolladas a medida	Percepción	0.7	Varios contextos	1	87
	Total				118	84
					58.42%	41.58%

Nota. Elaboración en base a *Scopus* y *Web of Science*

Resultados

Se puede destacar los principales hallazgos sobre diversos instrumentos de medición de estrés académico organizado por dimensiones evaluadas, confiabilidad (Alfa de Cronbach), población de validación y número de estudios indexados en *Scopus* y *WoS*. La confiabilidad y validación presentan un coeficiente $\alpha \geq 0.70$, lo que indica una buena consistencia interna. Por otro lado, algunos instrumentos no especifican su fiabilidad psicométrica. Además, predominó la validación en poblaciones conformadas por estudiantes universitarios.

El instrumento estandarizado HESI-Br fue traducido y adaptado a través de un estudio piloto que involucró a 36 estudiantes. El instrumento consta de 15 ítems que analiza insatisfacción profesional, deficiencia del docente, alta carga de trabajo, preocupación financiera y ambiente tóxico de aprendizaje. Además, contó con una confiabilidad interna de Cronbach $\geq 0,72$ y ω de McDonald $\geq 0,64$ que indica una confiabilidad aceptable.

Inventario de estrés académico SISCO II es una herramienta psicométrica diseñada para medir el estrés académico. El inventario está estructurado en cuatro factores: factores estresantes, reacciones físicas y psicológicas, y reacciones conductuales y estrategias de afrontamiento. Los resultados son presentados por los rangos de puntuación para niveles de bajo, medio y alto variando en relación con el sexo. Su validación y fiabilidad a través de valores alfa y omega de Cronbach de 0,820 y 0,860, respectivamente.

Inventario de Estrés Académico (ASI) diseñado para medir los niveles del estrés académico. Se mide a través de diversas variables predictivas, como el apoyo familiar, insatisfacción y la depresión [...] sus propiedades psicométricas han permitido evaluar mediante múltiples estudios, aunque los coeficientes como alfa de Cronbach no se mencionan.

La Escala de factores de estrés académico aborda distintas dimensiones del estrés. Inicialmente el instrumento consta de 18 ítems. Asimismo, las escalas de valoración incluyen la presión de estudio, carga de trabajo y preocupación por la calificación, autoexpectativa, abatimiento, etc. La fiabilidad del alfa de Cronbach de 0,81 - 0,96.

Así mismo, la Escala de estrés educativo (ESSA) proporciona una escala de 16 ítems y en una escala tipo Likert diseñadas para medir cinco dimensiones: presión por el estudio, carga de trabajo, preocupación por la calificación, autoexpectativas y desánimo. La consistencia interna a través alfa de Cronbach informados como 0,878 indica un nivel alto de confiabilidad.

El cuestionario breve de desequilibrio entre esfuerzo y la recompensa ERI-SQ versión adaptada para medir el estrés académico. Además, el número de ítems puede variar, en relación a la fiabilidad los indicadores son generalmente superiores a 0,70; lo que permite inferir que tiene buena fiabilidad.

Cuestionario DECORE-S inicialmente evalúa la percepción de los trabajadores sobre los riesgos psicológicos relacionados con la salud y el bienestar laboral, adaptado para medir el estrés académico. Se evalúa cuatro factores: demanda cognitiva, control, recompensa, apoyo

organizacional. La fiabilidad del instrumento indica factores fue superior a 0,78, lo que indica una consistencia interna óptima.

Básculas desarrolladas a medida proporciona un enfoque integral, integrando técnicas tanto cuantitativas como cualitativas; permite mejorar la solidez de la escala. Mide la consistencia a largo plazo.

En relación a los instrumentos que tienen mayor representación en Scopus (118 estudios, 58.42%) en relación a WoS (84 estudios, 41.58%). Siendo el inventario de estrés académico SISCO el más referenciado (Scopus 52 y WoS 74) Algunos instrumentos como HESI-Br y ERI-SQ tienen baja presencia en las bases de datos.

Los instrumentos con mayor relevancia como son: inventario de estrés SISCO (Scopus 52 y WoS 74); seguido de escala de estrés educativo (ESSA) (Scopus 26 y WoS 24), y Escala de factores de estrés académico (Scopus 7 y WoS 8), siendo estos últimos instrumentos aplicados y validados en diferentes contextos, utilizando metodologías distintas —cuantitativo, cualitativo y mixto—.

Discusión

Los hallazgos de esta investigación están alineadas al objetivo planteado que fue identificar y caracterizar los instrumentos de medición del estrés académico en estudiantes universitarios: una revisión sistemática en Scopus y Web of Science. Los hallazgos se alinean a los instrumentos encontrados con las dimensiones presentadas como factores estresantes, reacciones de estrés, y estrategias de afrontamiento. Por ejemplo, SISCO-II aborda dichas dimensiones, mientras que HESI-Br mide la satisfacción profesional y ERI-SQ está centrado en el esfuerzo-recompensa; que complementan las conceptualizaciones. Asimismo, se subraya la diversidad de instrumentos utilizados para medir el estrés académico como lo menciona Castillo-Navarrete et al. (2020) y Ormaza-Ulloa et al. (2022), el SISCO-II, se posiciona como una herramienta ampliamente aplicable en contextos universitarios; para ello, permite evaluar de manera integral los factores estresantes; como son las reacciones psicológicas y conductuales. Este hallazgo es coherente con lo planteado Konarska (2010) quien destacó la multidimensionalidad del estrés académico. Asimismo, se ha identificado que algunos instrumentos fueron adaptados de poblaciones adolescentes (ESSA) teniendo en cuenta sus implicancias y limitaciones para su uso en universitarios.

La revisión también evidencia la necesidad de contar con instrumentos psicométricos, como resalta en los estudios de Pacheco et al. (2023) quienes enfatizan la fiabilidad interna y la validez de las escalas. Es por ello, el inventario de estrés (Caldera-Montes et al., 2017) ha sido adaptado para distintos contextos. Desde postura metodológica, los instrumentos revisados presentan buenas propiedades psicométricas, en términos de fiabilidad interna (α de Cronbach) y validez discriminante, es por ello, se respalda su uso en investigaciones cuantitativas. Por otro lado, se observa la necesidad de adaptar los instrumentos culturales y lingüísticos (Luceño-Moreno et al., (2025).

La revisión sistemática permitió no solo identificar una diversidad de instrumentos, también permitió caracterizar sus enfoques, propiedades psicométricas y contextos de aplicación. Información que servirá de guía para próximas investigaciones. Además, de identificar herramientas más adecuadas para el diagnóstico e intervención.

Asimismo, los factores estresantes identificados en esta investigación concuerdan con las categorías establecidas por Reddy et al. (2018) quienes señalan que las exigencias académicas, los factores interpersonales —expectativas personales—, y ambientales son elementos generadores de estrés. En esta misma línea de ideas, los estudios confirman que la sobrecarga académica, la presión por el desempeño y las preocupaciones financieras son detonantes significativos (Jeitziner et al., 2022).

Desde una perspectiva fisiológica, los modelos de respuesta al estrés de Turk et al. (2017) explican de manera clara las fases de alarma, resistencia y agotamiento, afectan la salud mental. La aplicación de escalas como la ESSA (Moustaka et al., 2023) y el cuestionario ERI-SQ (Portoghese et al., 2019) permite una evaluación detallada; lo que permite diseñar intervenciones las efectivas dentro del entorno universitario.

El papel de la universidad es importante, Peachey et al., (2025); Richards & Acker, (2006) enfatizan la responsabilidad que tiene de promover el bienestar estudiantil mediante programas de tutoría y gestión del tiempo entre otros. Esto coincide con la necesidad de un enfoque integral en el que el docente no solo se centra en el rendimiento académico, sino, en acompañamiento emocional.

Desde una visión de representatividad en bases de datos como Scopus o WoS, donde se evidencia que SISCO-II es el más referenciado, y refleja una facilidad a su acceso y aplicación siendo aceptado por la comunidad científica. Por otro lado, instrumentos HESI-Br y ERI-SQ presentan una baja presencia, se puede atribuir que son instrumentos relativamente nuevos.

Conclusiones

La revisión permitió concluir que existe un conjunto sólido de instrumentos psicométricos válidos y confiables para medir el estrés académico en estudiantes universitarios. Por otro lado, se requiere una visión holística y preventiva del fenómeno, articulando la evaluación con acciones institucionales concretas. En esa línea de ideas, se puede concluir que los instrumentos analizados confirman la existencia de una gama de instrumentos con diferentes enfoques y niveles de aplicabilidad.

Instrumentos como SISCO-II y DECORE-S han demostrado ser herramientas válidas y confiables. Además, se puede destacar la importancia de considerar la fiabilidad y validez psicométrica al seleccionar herramientas para la investigación y la intervención.

Asimismo, se evidencia que el estrés académico es un problema influenciado por factores académicos, interpersonales y personales. En ese sentido, la universidad tiene un rol preponderante en la implementación de estrategias de prevención; donde se incluya programas de capacitación

docente y mejoras curriculares que promueve una carga académica equilibrada.

Se sugiere para futuras investigaciones las líneas podrían enfocarse en la adaptación y validación de instrumentos, así como la evaluación de intervenciones en poblaciones específicas.

Referencias

- Adebola, O. O., & Tsoetsi, C. (2022). Collaborative Learning: A Veritable Tool for Promoting Classroom Participation Among Pre-Service Teachers in Rural Universities in South Africa. *Journal of Culture and Values in Education*, 5(2), 65-79. Scopus. <https://doi.org/10.46303/jcve.2022.20>
- Alla, A. M. A., Hussein, R. A. E.-B., Sehlo, M. G., Metwally, E. T. A., & El-Saied, E. A. (2022). Important Notes and Influences of Stress: Review Article. *Egyptian Journal of Hospital Medicine*, 87(1), 2224-2227. Scopus. <https://doi.org/10.21608/EJHM.2022.234287>
- Arkin Alvarado-García, P. A., Burmester Álvarez, J. C., & Soto-Vásquez, M. R. (2018). Effect of a mindfulness-based program on academic stress levels of university students. *Medicina Naturista*, 12(2), 35-39. Scopus. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1508934>
- 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). Scopus. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Cabanach, R. G., Souto-Gestal, A., & Franco, V. (2016). Stressor Academic Scale for the evaluation of academic stressors in undergraduates. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 41-50. Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.rips.2016.05.001>
- Caldera-Montes, J. F., Reynoso-González, O. U., Gómez-Covarrubia, N. J., Mora-García, O., & Anaya-González, B. B. (2017). Explanatory and predictive model of academic stress responses in secondary school students. *Ansiedad y Estrés*, 23(1), 20-26. Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2017.02.002>
- Castillo, A. G., Saez, K., Perez, C., & Castillo Navarrete, J. L. (2018). Validity and reliability of SISCO inventory of academic stress among health students in Chile. *JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association*, 68(12), 1759-1762. Scopus. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30504937/>

- Castillo-Navarrete, J. L., Guzmán-Castillo, A., Claudio Bustos, N., Walter Zavala, S., & Benjamín Vicente, P. (2020). Psychometric properties of sisco-II inventory of academic stress. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 3(56), 101-116. Scopus. <https://doi.org/10.21865/RIDEP56.3.08>
- Gasser, P., Grajeda, A., Cordova, J. P., La Fuente, I., Cordova, P., Naranjo, H., & Sanjinés, A. (2025). Mental cost in higher education: A comparative study on academic stress as a predictor of mental health in university students during and after the COVID-19 pandemic. *Cogent Education*, 12(1). Scopus. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2024.2445968>
- Grech, L. B., Kiropoulos, L. A., Kirby, K. M., Butler, E., Paine, M., & Hester, R. (2016). Coping mediates and moderates the relationship between executive functions and psychological adjustment in multiple sclerosis. *Neuropsychology*, 30(3), 361-376. Scopus. <https://doi.org/10.1037/neu0000256>
- Haller, L. (2010). Stress, Cortisone and Homeostasis. Adrenal Cortex Hormones and Physiological Equilibrium, 1936-1960. *NTM International Journal of History and Ethics of Natural Sciences, Technology and Medicine*, 18(2), 169-195. Scopus. <https://doi.org/10.1007/s00048-010-0017-2>
- Horiuchi, S., Tsuda, A., Aoki, S., Yoneda, K., & Sawaguchi, Y. (2018). Coping as a mediator of the relationship between stress mindset and psychological stress response: A pilot study. *Psychology Research and Behavior Management*, 11, 47-54. Scopus. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S150400>
- Hutmacher, F. (2021). Putting Stress in Historical Context: Why It Is Important That Being Stressed Out Was Not a Way to Be a Person 2,000 Years Ago. *Frontiers in Psychology*, 12. Scopus. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.539799>
- Jeitziner, L. T., Roos, A.-L., Ruf, A., & Zahn, C. (2022). *What if the computer crashes? Findings from an exploratory factor analysis on stressors in online exams*. 1948-1949. Scopus. https://repository.isls.org/bitstream/1/8656/1/ICLS2022_1948-1949.pdf
- Khudyakova, E. P., & Karpova, O. I. (2015). Psychophysiological aspects of the stress problem. *Aviakosmicheskaya i Ekologicheskaya Meditsina*, 49(6), 68-75. Scopus. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26934793/>

- Konarska, M. (2010). The Physiology of Stress. En *Handbook of Occupational Safety and Health* (pp. 87-100). <https://kuliahdianmardi.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/03/human-factors-and-ergonomics-national-safety-council-handbook-of-occupational-safety-and-health-national-safety-council-crc-press-2010.pdf>
- Landsbergis, P., Zoeckler, J., Kashem, Z., Rivera, B., Alexander, D., & Bahruth, A. (2018). Organizational policies and programs to reduce job stress and risk of workplace violence among K-12 education staff. *New Solutions*, 27(4), 559-580. Scopus. <https://doi.org/10.1177/1048291117739420>
- Luceño-Moreno, L., Talavera-Velasco, B., Vázquez, D., & Martín-García, J. (2025). Stress in university students: The DECORE-Student questionnaire (DECORE-S). *Innovations in Education and Teaching International*, 62(1), 303-316. Scopus. <https://doi.org/10.1080/14703297.2023.2273869>
- Martínez-García, I., Nielsen, T., & Alastor, E. (2022). Perceived Stress and Perceived Lack of Control of Spanish Education-Degree University Students: Differences Dependent on Degree Year, Basis for Admission and Gender. *Psychological Reports*, 125(4), 1824-1851. Scopus. <https://doi.org/10.1177/003329412111006023>
- Moustaka, E., Bacopoulou, F., Manousou, K., Kanaka-Gantenbein, C., Chrousos, G. P., & Darviri, C. (2023). Reliability and Validity of the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) in a Sample of Greek Students. *Children*, 10(2). Scopus. <https://doi.org/10.3390/children10020292>
- Ohlig, J., Pötters, P., & Leyendecker, B. (2019). A3 versus 8D Report. *ZWF Zeitschrift fuer Wirtschaftlichen Fabrikbetrieb*, 114(11), 734-736. Scopus. <https://doi.org/10.3139/104.112178>
- Öhrstedt, M., & Lindfors, P. (2018). Linkages between approaches to learning, perceived stress and expected and actual academic outcomes among first-semester psychology students. *Journal of Further and Higher Education*, 42(1), 116-129. Scopus. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2016.1206856>

- Ormaza-Ulloa, L. M., Iñiguez-Peña, E. J., Peña-Cordero, S. J., & Viñanzaca-López, J. P. (2022). Pandemic and academic stress in medical students. *Investigacion Clinica (Venezuela)*, *63*, 549-558.
- Pacheco, J. P. G., Hoffmann, M. S., Braun, L. E., Medeiros, I. P., Casarotto, D., Hauck, S., Porru, F., Herlo, M., & Calegaro, V. C. (2023). Translation, cultural adaptation, and validation of the Brazilian Portuguese version of the Higher Education Stress Inventory (HESI-Br). *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, *45*. Scopus. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0445>
- Park, M. (2013). Evidence-based stress management: Focusing on nonpharmacological procedure which reduce stress and promote health. *Journal of the Korean Medical Association*, *56*(6), 478-484. Scopus. <https://doi.org/10.5124/jkma.2013.56.6.478>
- Peachey, B., Nelson, M. A., Lightner, C., Faybisovich, N., Detter, A., & Wolgast, K. A. (2025). Building a Wellness Culture at the Penn State Ross and Carol Nese College of Nursing: A Case Study. *Journal of Radiology Nursing*. Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.jradnu.2024.11.006>
- Portoghese, I., Galletta, M., Porru, F., Burdorf, A., Sardo, S., D'Aloja, E., Finco, G., & Campagna, M. (2019). Stress among university students: Factorial structure and measurement invariance of the Italian version of the Effort-Reward Imbalance student questionnaire. *BMC Psychology*, *7*(1). Scopus. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0343-7>
- Pozos-Radillo, E., Preciado-Serrano, L., Plascencia-Campos, A., Valdez-López, R., & Morales-Fernández, A. (2016). Psychophysiological Manifestations Associated With Stress in Students of a Public University in Mexico. *Journal of child and adolescent psychiatric nursing: official publication of the Association of Child and Adolescent Psychiatric Nurses, Inc*, *29*(2), 79-84. Scopus. <https://doi.org/10.1111/jcap.12142>
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, *11*(1), 531-537. Scopus. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Richards, E., & Acker, S. (2006). Collegiality and gender in elementary school teachers' workplace cultures: A tale of two projects. En *Women and Teaching: Global Perspectives*

- on the Feminization of a Profession* (pp. 51-79). Scopus.
https://doi.org/10.1057/9781403984371_3
- Singh, P., Bhushan, S., & Shukla, A. (2023). A study on factors affecting academic stress amongst students of higher education – a system dynamic approach. *International Journal of Business Excellence*, 29(4), 504-517. Scopus. <https://doi.org/10.1504/IJBEX.2023.130233>
- Stephenson, E., King, D. B., & DeLongis, A. (2016). Coping process. En *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress* (pp. 359-364). Scopus.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00045-5>
- Traustadóttir, T. (2023). Stress Reactivity and Exercise in Women. En *Sex Hormones, Exercise and Women: Scientific and Clinical Aspects, Second Edition* (pp. 419-435). Scopus.
https://doi.org/10.1007/978-3-031-21881-1_18
- Turk, R., Jukic, I., Samardžija, M., Robic, M., & Belic, M. (2017). Neuro-hormonal regulation of stress response and its impact on immunity of domestic animals. *Veterinarska Stanica*, 48(4), 305-315. Scopus. <https://hrcak.srce.hr/222633>