



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

Facultad de
ENFERMERÍA

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DURANTE EL CONTEXTO DE COVID-
19: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

COPING STRATEGIES FOR ACADEMIC STRESS IN UNIVERSITY
STUDENTS DURING THE COVID-19 CONTEXT: A SYSTEMATIC REVIEW

TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO
EN ENFERMERÍA

AUTORES

DORA MARTHA MORENO DIAZ
ANDREA MAYRA MANCINI BAZO

ASESOR

DANIEL FLAVIO CONDOR CAMARA

CO-ASESOR

EVA VERONIKA CHANAME AMPUERO

LIMA - PERÚ

2025

JURADO

Presidente: DRA. ROXANA OBANDO ZEGARRA

Vocal: MG. ELIZABETH MERIDA GARCIA DORREGARAY

Secretario: MG. CARLOS CHRISTIAN MELGAR MORAN

Fecha de Sustentación: 18 de agosto de 2025

Calificación: Aprobado

ASESORES DE TESIS

ASESOR

MG. DANIEL FLAVIO CONDOR CAMARA

Departamento Académico de Enfermería

ORCID: 0000-0001-7131-6537

CO-ASESOR

MG. EVA VERONIKA CHANAME AMPUERO

Departamento Académico de Enfermería

ORCID: 0000-0002-7225-5884

DEDICATORIA

A Dios, por guiarme en cada paso y fortalecer mi camino.

A mi madre, Nelly, por su esfuerzo incansable, su amor incondicional y por ser el pilar que me sostuvo durante mis estudios.

A mi hermano Nelson, por su sacrificio y apoyo constante, que me dieron la valentía de seguir adelante. Este logro también te pertenece, porque sin ti no habría sido posible.

A Miriam Baldeón, por inculcarme valores que guían mi vida personal y profesional.

A mi querido gatito, Meliodas, cuya ternura me acompañó en los momentos más difíciles y cuyo recuerdo permanece como una luz en mi corazón.

A Jefferson Jamil, por su motivación constante y por alentarme a mantener la disciplina durante la realización de este trabajo académico. Tu confianza en mis capacidades fue un impulso esencial para alcanzar este logro.

Dora Martha Moreno Díaz

A la memoria de “Bastian”, un compañero leal, cuya presencia en mi vida fue un regalo invaluable, compañía y alivio emocional.

A mi compañero fiel “Peluche”, que ha compartido conmigo momentos de alegría, dificultad, y ha sido una fuente de inspiración y motivación para mí.

A mi mamá, Teresa, por el apoyo incondicional y esfuerzo incansable durante el desarrollo de mi carrera universitaria. Su confianza y dedicación fueron claves para lograr esta meta.

A mis docentes, quienes han compartido sus conocimientos con dedicación y me han motivado a preservar en cada etapa del proceso.

A aquellos que han sido mi apoyo incondicional en este proceso. Han sido una fuente de motivación y esperanza día tras día. Su presencia ha sido fundamental para mi desarrollo y crecimiento.

Andrea Mayra Mancini Bazo

AGRADECIMIENTO

A Dios, por brindarnos la fortaleza y la sabiduría necesarias para alcanzar esta meta.

A la Universidad Peruana Cayetano Heredia, por la formación académica de excelencia y por los valores transmitidos que orientan el ejercicio profesional de la enfermería.

A nuestros docentes, en especial al Mg. Daniel Condor, por su dedicación, paciencia y orientación constante durante el desarrollo de esta investigación, contribuyendo de manera significativa a nuestro crecimiento académico y profesional.

A nuestras familias, por su apoyo incondicional y por motivarnos a perseverar en este proceso.

A nuestros amigos y compañeros de estudios, por su compañía, aliento y colaboración en los momentos más desafiantes de la carrera.

Finalmente, a todas las personas e instituciones que, de una u otra manera, hicieron posible la culminación de este trabajo académico, el cual representa no solo una meta alcanzada, sino también el inicio de nuevos desafíos profesionales.

FUENTES DE FINANCIAMIENTO

Tesis autofinanciada

DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERÉS

Las autoras declaran no tener conflictos de interés

RESULTADO DEL INFORME DE SOLICITUD



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

Facultad de
ENFERMERÍA

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DURANTE EL CONTEXTO DE COVID-
19: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

COPING STRATEGIES FOR ACADEMIC STRESS IN UNIVERSITY
STUDENTS DURING THE COVID-19 CONTEXT: A SYSTEMATIC REVIEW

TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO
EN ENFERMERÍA

AUTORES

DORA MARTHA MORENO DIAZ
ANDREA MAYRA MANCINI BAZO

ASESOR

DANIEL FLAVIO CONDOR CAMARA

CO-ASESOR

EVA VERONIKA CHANAME AMPUERO

LIMA - PERÚ

2025

18% Similitud

Filtros

estándar

Fuentes

Mostrar las fuentes solapadas

1	Internet	hdI.handle.net	2%
11	bloques de texto	105 palabras coincidentes	
2	Internet	repository.unipiloto.edu.co	1%
6	bloques de texto	73 palabras coincidentes	
3	Internet	www.coursehero.com	1%
7	bloques de texto	72 palabras coincidentes	
4	Internet		

TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO II: OBJETIVOS	13
CAPÍTULO III: MATERIAL Y MÉTODO	14
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	17
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN	21
CONCLUSIONES	27
RECOMENDACIONES	29
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31
FIGURAS	38
ANEXOS	39

RESUMEN

Introducción: Durante el contexto de la pandemia por el COVID-19 se evidenció un notable incremento de afecciones a la salud mental tales como el miedo, ansiedad, estrés, pánico e incertidumbre en la población, además se aceleró el uso de tecnologías que permitieron la continuidad de académica. La rápida adopción y desarrollo de la enseñanza virtual presenta ventajas, sin embargo, existe una disminución de la interacción social, nuevas exigencias, lo que intensificó el estrés y ansiedad en estudiantes universitarios. **Objetivos:** Describir las estrategias de afrontamiento al estrés académico utilizadas en estudiantes universitarios durante el contexto COVID-19. **Material y métodos:** La revisión sistemática se llevó a cabo con base en la declaración de la metodología de elementos preferidos para reportes de revisiones sistemáticas y metaanálisis. Se utilizaron seis bases de datos para la recolección de artículos potenciales para su inclusión. La temporalidad de la búsqueda fue de enero del 2020 a diciembre del 2022. **Resultados:** Se analizaron 2246 artículos, de los cuales solo uno cumplió con todos los criterios de elegibilidad establecidos. Los resultados evidenciaron que la práctica de respiración consciente tipo *mindfulness* contribuyó a una reducción significativa del estrés y ansiedad de los estudiantes durante un seguimiento de cuatro semanas. **Conclusiones:** El uso de la meditación de la respiración consciente tipo *mindfulness* demostró ser efectiva para reducir significativamente los niveles de estrés y ansiedad.

Palabras clave: Estrategias de afrontamiento, Estrés Académico, estudiantes, COVID-19. (DeCS)

ABSTRACT

Introduction: During the context of the COVID-19 pandemic, a notable increase in mental health conditions such as fear, anxiety, stress, panic, and uncertainty was evident among the population. Furthermore, the use of technologies that allowed for academic continuity was accelerated. The rapid adoption and development of virtual learning presents advantages; however, there is a decrease in social interaction and new demands, which intensified stress and anxiety among university students. **Objectives:** To describe the academic stress coping strategies used by university students during the COVID-19 context. **Materials and methods:** The systematic review was conducted based on the Preferred Items for Reporting Systematic Reviews and Meta-Analyses methodology statement. Six databases were used to collect potential articles for inclusion. The search period was from January 2020 to December 2022. **Results:** A total of 2246 articles were analyzed, of which only one met all established eligibility criteria. The results showed that mindfulness-type breathing practice contributed to a significant reduction in students' stress and anxiety during a four-week follow-up. **Conclusions:** The use of meditation and mindfulness-based breathing proved effective in significantly reducing stress and anxiety levels.

Keywords: Coping strategies, Academic Stress, students, COVID-19. (MeSH)

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

El 11 de marzo del 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró al COVID-19 como una pandemia a nivel global (1). Esta se caracterizó por un brote del síndrome respiratorio agudo severo, que generó un impacto profundo en los sistemas sanitarios y económicos a nivel mundial. En paralelo, el contexto de restricciones y el caos generado asociado a la crisis sanitaria evidenció un aumento significativo de afecciones relacionadas a la salud mental, tales como miedo, ansiedad, estrés, pánico e incertidumbre en la población general (2).

A partir de ello, se identificó que los niveles de afectación psicológica fueron más elevados en los estudiantes de educación superior, debido a las medidas impuestas por el gobierno, como la suspensión total de actividades presenciales. Esta situación obligó a las instituciones educativas a efectuar una transición inmediata hacia el aprendizaje a distancia (2,3).

Como consecuencia de esta transición, la rápida adopción y desarrollo de la enseñanza mediante entornos virtuales impulsó a las instituciones educativas a incorporar el uso de las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC), debido a que estas proporcionan recursos, medios, contenidos y herramientas que favorecen la interacción, la innovación educativa y las experiencias de interconexión. Estas condiciones permitieron que los estudiantes asumieran un rol activo en su proceso formativo y fortalecieran su capacidad para construir conocimientos de manera autónoma y significativa (3).

No obstante, aunque la educación virtual ofreció diversas ventajas para la población estudiantil, entre las cuales destacan el fortalecimiento de las habilidades

informáticas, la incorporación de nuevos conceptos, la ampliación del lenguaje y la mejora en la comunicación y la conectividad, este modelo también presentó limitaciones importantes. Entre estas se encuentran la dificultad para lograr un aprendizaje significativo y autónomo, así como una mayor demanda de exigencias personales, sociales y académicas por parte del estudiante. En este contexto, surgieron diversas barreras relacionadas con la accesibilidad y la conectividad, las cuales actuaron como estresores y generaron una carga emocional elevada, acompañada de un incremento en los niveles de ansiedad en esta población. Asimismo, la pérdida de interacción social directa, la aparición de nuevas exigencias académicas y tecnológicas, y la carencia de métodos tradicionales de enseñanza incrementaron los niveles de presión, estrés y ansiedad en estudiantes de educación superior (4,5).

En ese sentido, el **estrés** se define como el conjunto de reacciones fisiológicas que una persona experimenta frente a estímulos que percibe como amenaza o que superan su capacidad de afrontamiento. Estas respuestas se pueden desencadenar por diferentes situaciones, como la sobrecarga académica, experiencias traumáticas, dificultades en los ámbitos social, familiar, académico o financiero, entre otros (6–8).

Desde una perspectiva conceptual, el estrés puede subdividirse en *eustrés*, también denominado estrés positivo, y *distrés*, conocido como estrés negativo. Este último se manifiesta cuando la respuesta de estrés se convierte en una reacción repetitiva, ya sea por la exposición constante a diferentes estímulos o por la permanencia prolongada frente a un único factor estresante, sumado a una respuesta de

afrentamiento inadecuado (8,9).

Asimismo, el estrés puede conllevar consecuencias negativas a nivel mental y físico. La liberación sostenida de hormonas de manera constante en el cerebro genera alteraciones como la disminución de los circuitos cerebrales en el hipocampo y la disminución de la sinapsis neuronal. Estas modificaciones afectan funciones ejecutivas clave, como la toma de decisiones, la baja autorregulación emocional, la atención y memoria. Todo ello repercute directamente en la capacidad de afrontamiento del individuo (9).

Además, el estrés puede manifestarse de dos formas: estrés normal y estrés patológico. El primero se define como la reacción natural de cada ser humano ante un estímulo que genere una alta carga tensional. En cambio, el segundo corresponde a una reacción patológica y desproporcionada frente a dicha carga emocional, la cual puede desencadenar síntomas físicos y emocionales, a través de un proceso conocido como somatización. Este se manifiesta a través de alteraciones fisiológicas y psicológicas que, al persistir, tienden a cronificarse y transformarse en una condición nociva para la salud mental. Entre sus manifestaciones destacan las crisis de llanto, cuadros depresivos y diversas afectaciones psicológicas. Asimismo, el impacto prolongado de esta respuesta compromete el sistema inmunológico, responsable de la defensa del organismo frente a las enfermedades (10,11).

En el ámbito educativo, el **estrés académico** se define como el proceso sistémico, cognitivo y afectivo que se presenta cuando el estudiante percibe los efectos de los estresores académicos y los interpreta como amenazas o desafíos. Esta percepción

activa la necesidad de emplear distintas estrategias de afrontamiento, cuya efectividad varía según los recursos personales, el contexto y el tipo de demanda enfrentada (12,13).

Asimismo, los estudiantes universitarios suelen experimentar mayores niveles de estrés durante la temporada de exámenes y las semanas previas a estos. Esta situación es especialmente común en los primeros años de formación universitaria, etapa en la que se enfrentan a nuevas exigencias académicas. Factores como un aprendizaje basado en la memorización, la alta exigencia académica y la proximidad de fechas límite para la entrega de trabajos o evaluaciones contribuyen significativamente al incremento del estrés académico. Particularmente, los estresores académicos más frecuentes se relacionan con la sobrecarga de trabajos/exámenes, así como el estilo de enseñanza del docente. Esta situación se intensifica en estudiantes que presentan enfermedades crónicas o crónico-degenerativas, para quienes dichos estresores principales se convierten en factores predominantes que afectan su salud física y emocional (14).

Durante la pandemia por COVID-19, la realidad en la que se desenvolvían los estudiantes universitarios experimentó una transformación drástica, caracterizada por la disminución en la interacción social, el incremento de la carga académica y la disminución en las actividades socio-recreativas. Además, el distanciamiento social obligatorio y las tensiones propias del contexto sociocultural limitaron la eficacia de las estrategias de afrontamiento que, en contextos previos a la pandemia, resultaban funcionales y adecuadas (15).

Tras el término de la pandemia, diversas instituciones educativas retomaron la

presencialidad o semi presencialidad. No obstante, el estrés académico aún persiste en los estudiantes. Entre los estresores más frecuentes se encuentran la sobrecarga académica, el agotamiento físico y las exigencias propias de los procesos de evaluación.

Por esta razón, resulta fundamental que, independientemente de las condiciones educativas, se implementen estrategias de afrontamiento que permitan a los estudiantes gestionar el estrés académico de manera efectiva. Esto contribuye tanto al fortalecimiento de su bienestar emocional como a la mejora de su desempeño académico (16).

En este contexto, el **afrontamiento** ha sido conceptualizado por Lazarus y Folkman (7) como la capacidad cognitiva y conductual que cambia constantemente y se activa para responder demandas específicas, ya sean internas o externas, percibidas como desbordantes frente a sus recursos personales del individuo. Este proceso se inicia con una evaluación cognitiva, la cual se divide en dos niveles: evaluación primaria y evaluación secundaria (7).

En la evaluación primaria, la persona determina si la situación representa una amenaza, un daño, una pérdida o un desafío. En la evaluación secundaria, valora sus recursos y capacidades disponibles para afrontarla de manera eficaz. Por tanto, el afrontamiento no debe considerarse una respuesta automática, sino un proceso adaptativo construido a partir de la interpretación subjetiva del evento estresante y del contexto en el que este ocurre (7).

A partir de esta concepción, los autores clasificaron las estrategias de afrontamiento en dos categorías complementarias. El primero, las estrategias orientadas al

problema, donde se va a canalizar hacia su transformación y a la modificación de la situación hacia una que no amenace al individuo. Entre los ejemplos más representativos se encuentran la búsqueda de ayuda académica, el estudio colaborativo, el cambio de entorno ante una fuente directa de estrés. En contraste, el afrontamiento centrado en la emoción tiene como finalidad la regulación de la respuesta emocional ante el evento estresante, especialmente en contextos en los que la situación no puede ser modificada de manera inmediata. Este tipo de afrontamiento incluye estrategias dirigidas a reducir la carga emocional, como lo puede ser el uso de videojuegos, practicar *mindfulness*, búsqueda de apoyo emocional o realizar una reestructuración positiva, entre otros (7,17).

De acuerdo con lo señalado, la persona debe tener la capacidad para aceptar la realidad de la circunstancia e identificar si cuenta con los recursos necesarios para seguir adelante. Además, los autores señalan que para que un individuo afronte una situación depende de los recursos que disponga y estos pueden ser propiedades del sujeto o ambientales (7).

Orlandini (8), enmarca al **estrés académico** en el área académica, donde el sujeto experimenta alteraciones emocionales, físicas y biológicas por la presión en el ámbito estudiantil. Por su parte, Barraza (18) expone que el estrés académico constituye un proceso psicológico y adaptativo que se divide en tres dimensiones: estresores, síntomas-reacciones y las estrategias de afrontamiento. En relación con la primera dimensión, el estrés se desencadena cuando el estudiante enfrenta una sobrecarga de tareas académicas. Asimismo, diferentes estímulos actúan como factores estresantes, entre ellos, la personalidad y carácter del docente, así como el nivel de

exigencia y la forma de evaluar. Respecto a la segunda dimensión, los síntomas se manifiestan a través de respuestas físicas y mentales como ansiedad, problemas de concentración, fatiga crónica, depresión, tristeza, angustia, desesperación, sentimientos de agresividad e irritabilidad, tendencia a discutir y falta de motivación para la realización de las actividades académicas. Por último, en la tercera dimensión, el alumno manifiesta la adquisición de estrategias de afrontamiento cuando se enfrenta a estímulos estresantes, con el fin de recuperar la estabilidad a nivel sistémico (19–21).

Las **estrategias de afrontamiento** son métodos cognitivos o conductuales utilizadas para el manejo de estresores. Estas se clasifican, principalmente, en dos clases: las centradas en el problema y centradas en la emoción. Entre las más frecuentes se encuentran la búsqueda activa de soluciones, el apoyo emocional externo y la práctica de técnicas de relajación, como lo puede ser el manejo de técnicas de respiración o *mindfulness* (20).

Diversas investigaciones realizadas en países de Iberoamérica coinciden en que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel elevado de estrés académico. Las estrategias de afrontamiento identificadas fueron de tipo cognitivo-comportamental, espiritual o vinculados al sentido de comunidad. Esto sugiere que dichas estrategias están estrechamente relacionadas con el contexto sociocultural en el que se encuentran los estudiantes (14,20).

A su vez, existen investigaciones realizadas en México donde resaltan la necesidad de realizar investigaciones acerca del estrés académico, sus estrategias de afrontamiento y la relación que existe con el rendimiento académico en estudiantes

universitarios. Estas investigaciones, tras analizar de manera detallada la problemática en esta población, han evidenciado que los principales estresores percibidos por los estudiantes son la sobrecarga académica y las restricciones de tiempo para la entrega de trabajos y evaluaciones (22).

Por otro lado, un estudio desarrollado en Colombia identificó que el principal estresor percibido por los estudiantes de pregrado corresponde al ámbito académico y su principal estrategia de afrontamiento consistió en compartir la situación con otras personas, tales como amigos, familiares o algunos profesionales. No se encontró una relación causal directa entre la edad del estudiante y la estrategia de afrontamiento utilizada (23).

Mientras que, investigaciones realizadas en Juliaca, Perú, señalaron que las estrategias de afrontamiento utilizadas dependen de la propia capacidad adaptativa del individuo para hacer frente a situaciones de estrés. Las estrategias más utilizadas incluyeron la distracción mediante la música, el análisis lógico y navegar en internet. Además, se identificó que los principales estresores fueron la sobrecarga académica y el poco tiempo disponible para la realización de tareas (24).

De igual forma, un estudio realizado por la Universidad Nacional Autónoma de Chota, en Perú, cuya población estuvo conformada por estudiantes de enfermería durante la pandemia por COVID-19, evidenció que los principales motivos de estrés académico fueron la frustración por el retraso de sus metas académicas, incertidumbre por el desconocimiento de una enfermedad nueva, violencia intrafamiliar, carga académica intensa entre otras, que trajo consigo múltiples manifestaciones físicas del estrés como migraña, cefalea, pesadillas, insomnio. Ante

ello, los estudiantes recurrieron a múltiples estrategias de afrontamiento para preservar su estabilidad emocional, entre ellas la práctica de actividad física, jugar videojuegos, elaborar un plan para enfrentar la situación, hablar sobre lo sucedido, búsqueda de información y el control emocional (25).

Un estudio en Juliaca, Perú, identificó que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los jóvenes frente al estrés académico fueron escuchar música, recordar situaciones similares para saber cómo actuar, habilidad asertiva y control de emociones, navegar en internet y realizar actividad física (26).

En esa misma línea, otra investigación realizada en Lima, Perú, evidenció que, durante el desarrollo de un curso de odontopediatría, el 77% de estudiantes utilizó inicialmente estrategias de evitación del problema. Sin embargo, al final del periodo académico, los estudiantes comenzaron a implementar formas más adaptativas de afrontar el estrés como la minimización de los problemas, el análisis objetivo sobre las situaciones junto al control de sus emociones. Estas estrategias permitieron un adecuado desempeño y la valoración positiva de las circunstancias, expresión de opiniones y la búsqueda de apoyo en redes cercanas, como sus amigos y familiares de confianza (15).

La “**Teoría de la Adaptación**” de Callista Roy (27), elaborada en 1970, señala que la persona es un ser biopsicosocial que está en continua interacción con su entorno dinámico. Las respuestas adaptativas favorecen a la integridad de cada individuo para llegar a un nivel óptimo de salud. Desde esta perspectiva, se considera saludable aquel que logra adaptarse efectivamente a los cambios del entorno. En este marco, el profesional de enfermería desempeña un rol fundamental en la aplicación del modelo, al promover la adaptación de la persona mediante acciones

orientadas a la prevención de enfermedades, la rehabilitación del individuo y la identificación de factores que limitan el logro de un estado de salud favorable (27).

En el contexto del estrés académico, los estudiantes universitarios se encuentran en constante interacción con su entorno y enfrentan diversos desafíos cotidianamente, que comprometen su salud física, emocional y social. Bajo esta perspectiva, el estrés académico se configura como un estímulo focal que puede desencadenar respuestas adaptativas o desadaptativas, dependiendo de los recursos personales y contextuales con los que cuenta el individuo. De acuerdo con la teoría de adaptación de Callista Roy, el estrés académico afecta directamente los cuatro modos de adaptación planteados:

- Modo fisiológico: se manifiesta a través de síntomas como cefaleas, trastornos del sueño o cambios en el apetito
- Modo de autoconcepto: se refleja en sentimientos de frustración, baja autoestima o inseguridad personal
- Modo de función de rol: se expresa en dificultades para cumplir con responsabilidades estudiantiles y familiares
- Modo de interdependencia: se evidencia en la necesidad de apoyo emocional o en conductas de aislamiento social

La comprensión de estos modos de adaptación permite analizar de forma integral el impacto del estrés académico en los estudiantes universitarios y resalta la importancia de identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas. Estas estrategias inciden directamente en el proceso de adaptación y en el rendimiento académico (27).

A partir de lo expuesto, surge la siguiente pregunta de investigación **¿Cuáles fueron las estrategias de afrontamiento utilizadas frente a los principales estresores en estudiantes universitarios durante el contexto de COVID-19?**

El presente estudio corresponde a una revisión sistemática. Su justificación se basa en que la formación universitaria representa una etapa crucial en el desarrollo personal y profesional del individuo; sin embargo, también constituye una fuente significativa de estrés académico debido a las múltiples demandas sociales, académicas y emocionales. Antes de la pandemia, las interacciones sociales facilitaban una respuesta más eficaz frente a estas exigencias. No obstante, durante el contexto de la virtualidad implementada a raíz de la COVID-19, los niveles de estrés aumentaron. Diversas investigaciones señalan que los principales estresores fueron la sobrecarga académica, exigencia y la competencia entre compañeros. Asimismo, identificaron las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes universitarios para afrontar estas situaciones y los síntomas más frecuentes relacionados con el estrés académico.

Este trabajo tiene como propósito sistematizar los hallazgos existentes con el fin de facilitar el acceso a información relevante para futuras investigaciones y servir como guía para profesionales de la salud que aborden esta problemática.

A su vez, la investigación adquiere relevancia al permitir la identificación de las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes, aspecto que representa un aporte fundamental para comprender con mayor profundidad los mecanismos de adaptación en el ámbito universitario. Este conocimiento resulta esencial para diseñar acciones orientadas a la promoción de la salud mental en esta población.

Justificación práctica

La presente investigación responde a la necesidad de identificar, describir, sistematizar las estrategias de afrontamiento, principales estresores y síntomas relacionados al estrés académico en estudiantes de educación superior durante el COVID-19.

Justificación metodológica

Los procedimientos, métodos, estrategias e instrumentos a aplicar en la investigación, una vez demostrada su confiabilidad podrán ser replicados en estudios posteriores, lo que contribuirá a reforzar el rigor metodológico en investigaciones similares.

Justificación teórica

Los resultados brindados por la investigación fortalecerán los marcos conceptuales existentes y proporcionarán una base sólida para el desarrollo de nuevas investigaciones orientadas a comprender las respuestas de afrontamiento ante el estrés académico en contextos de adversidad.

CAPÍTULO II: OBJETIVOS

Objetivo general

Describir las estrategias de afrontamiento al estrés académico utilizadas en estudiantes universitarios durante el contexto COVID-19.

Objetivos específicos

- Identificar las estrategias de afrontamiento al estrés académico utilizadas en estudiantes universitarios durante el contexto COVID-19.
- Analizar las estrategias de afrontamiento al estrés académico utilizadas en estudiantes universitarios durante el contexto COVID-19.

CAPÍTULO III: MATERIAL Y MÉTODO

Diseño de estudio

El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y diseño retrospectivo, a través de una revisión sistemática.

La revisión sistemática se elaboró siguiendo los lineamientos de la metodología *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). Esta declaración fue diseñada para guiar la elaboración de revisiones sistemáticas que evalúan los efectos de las intervenciones sanitarias en el ámbito de la salud. Los ítems de la versión PRISMA 2020 resultan aplicables para revisiones sistemáticas que incluyen estudios de métodos mixtos, tales como cuantitativos y cualitativos (28).

Para la identificación de artículos potenciales elegibles, se consultaron las siguientes bases de datos científicas: Pubmed, Clinical Trial, Dialnet, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual en Salud (BVS), Proquest.

Criterios de Elegibilidad

Criterios de inclusión

- Estudios de diseño experimental, tales como ensayos clínicos aleatorizados, cuasiexperimentos y pre-experimentos.
- Artículos publicados en idioma español, inglés y portugués.
- Artículos publicados entre enero de 2020 hasta diciembre del 2022.
- Estudios que se encuentren publicados a texto completo.
- Estudios cuya población participante estuviera conformada por estudiantes universitarios de pregrado.
- Artículos que evalúen las estrategias de afrontamiento, así como los principales

síntomas y estresores académicos presentes en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19.

Criterios de exclusión

- Resúmenes de congresos o simposios, tesis, cartas al editor, noticias, notas informativas o actas de reunión.
- Estudios que no presenten resultado final.
- Estudios cuyo carácter no fuera empírico.

Estrategia de búsqueda para identificación de estudios

La estrategia de búsqueda se estructuró mediante el uso de palabras claves unidas con el operador booleano AND, considerando publicaciones comprendidas entre enero del 2020 hasta diciembre del 2022. Se utilizaron términos DeCS/MeSH, como: *COVID-19, adaptación psicológica, estrategias de afrontamiento, habilidades de afrontamiento, intervención, estrés, estrés académico, estudiantes, estudiantes universitarios, efectividad*, incluyendo sus equivalentes en inglés y portugués (**Ver Anexo 1**).

Para administración de los resultados se utilizaron el gestor de referencias Mendeley.

Extracción y análisis de datos

La selección de las evidencias y la extracción de los datos se inició con la revisión de los títulos y/o resúmenes de los estudios identificados. Estos fueron evaluados y seleccionados por al menos dos revisoras, en este caso, las investigadoras, de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión previamente definidos.

Inmediatamente después, los estudios que superaron esta primera fase fueron recuperados en texto completo y comparados entre sí. Una vez obtenidos, se

aplicaron nuevamente los criterios de selección para delimitar con mayor precisión los artículos pertinentes. Aquellos que cumplieron con todos los criterios establecidos fueron incluidos en la fase de extracción de datos. La información se registró en una base de datos previamente estructurada, la cual permitió organizar sistemáticamente las características generales de la población, la exposición o intervención, los métodos estadísticos y los principales hallazgos (**Ver Anexo 2**).

En el caso de los ensayos clínicos aleatorizados, se aplicó la directriz CONSORT (29), compuesta por una lista de comprobación de 25 ítems que se consideran esenciales para garantizar una evaluación estructurada y rigurosa de la calidad metodológica de este tipo de estudios.

Durante todo el proceso, se efectuó la búsqueda de referencias adicionales relevantes. La etapa de selección de estudios se representó mediante un diagrama de flujo, elaborado de acuerdo con la directriz PRISMA 2020 (28).

Aspectos éticos del estudio

El estudio trabajó con datos secundarios previamente publicados.

El estudio obtuvo la autorización para su ejecución del Comité de Ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, código SIDISI N.º 210836.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

Selección de estudios

El proceso de revisión y selección de estudios se desarrolló en varias etapas. En la fase de identificación, se localizaron 2246 artículos provenientes de seis bases de datos: PubMed, BVS, Clinical Trial, Dialnet, ProQuest y Scielo. Posteriormente, se aplicaron filtros relacionados con el año de publicación (2020-2022), el idioma (español, portugués e inglés) y la disponibilidad de texto completo. Como resultado, el número de estudios elegibles se redujo a 506. Durante la fase de proyección, se evaluaron los títulos y resúmenes de los 506 artículos seleccionados, excluyéndose 496 por no cumplir con los criterios de inclusión preliminares. En la siguiente etapa, se revisaron 10 informes completos, aplicando criterios más específicos, como la exclusión de duplicados, el diseño experimental y que contaran con la aprobación de un comité de ética. En consecuencia, se descartaron seis artículos duplicados y tres porque no cumplían con estos requisitos. Finalmente, en la etapa de inclusión, solo un artículo cumplió con todos los criterios de elegibilidad definidos para esta revisión sistemática (ver Figura 1).

El estudio que cumplió con todos los criterios de elegibilidad fue desarrollado por Komariah M, Ibrahim K, Pahria T, Rahayuwati L, Somantri I (30), bajo el título: “Efecto de la meditación de respiración consciente sobre la depresión, la ansiedad y el estrés: un ensayo controlado aleatorio entre estudiantes universitarios”. La investigación menciona que utilizó como única estrategia de afrontamiento: el *mindfulness*, la meditación de respiración consciente.

Los autores reportaron una efectividad consistente culminada la intervención, evidenciada en la reducción significativa de los niveles de estrés y ansiedad tras

cuatro semanas de seguimiento. Así mismo, el estudio identificó limitaciones como el bajo nivel de consciencia pública sobre la práctica del *mindfulness* y factores culturales que pudieron influir en los resultados. El estudio fue diseñado como un ensayo controlado aleatorizado, cuyo objetivo fue evaluar el efecto del *mindfulness* sobre los niveles de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. La intervención tuvo una duración de cuatro semanas. Durante las dos primeras semanas, los participantes del grupo de intervención realizaron sesiones diarias de 15 minutos, guiadas de forma virtual mediante plataforma Zoom. En las dos semanas siguientes, continuaron la práctica de forma autónoma, siguiendo las indicaciones previamente proporcionadas. Paralelamente, el grupo control, por su parte, no recibió ninguna intervención relacionada con *mindfulness* y continuó con sus actividades habituales.

La investigación se llevó a cabo en Indonesia e incluyó estudiantes de 16 universidades ubicadas en diversas provincias, específicamente en Java, Sumatra y Borneo. La intervención fue adaptada al contexto geográfico y cultural, lo que permitió su ejecución de forma virtual y el acceso a una muestra más diversa.

La población estuvo conformada por 122 estudiantes universitarios, de los cuales 61 fueron asignados al grupo de intervención y 61 al grupo control. La edad promedio fue de 20,3 años en el grupo de intervención y de 22,42 años en el grupo control. La mayoría de los participantes eran mujeres, y la religión predominante fue el islam. Todos cumplieron con los criterios de inclusión establecidos, lo que aseguró la representatividad de la muestra en el contexto universitario indonesio.

La selección de los participantes se realizó mediante reclutamiento abierto, utilizando redes sociales y aplicaciones de mensajería móvil para la difusión de la

convocatoria. Los criterios de inclusión fueron: ser estudiantes universitarios indonesios, mayores de 18 años y estar dispuestos a participar en el programa. Se excluyeron a aquellos estudiantes con diagnósticos de trastornos mentales graves. Una vez identificados los participantes elegibles, se procedió a la asignación aleatoria a los grupos mediante un proceso de aleatorización simple, utilizando un software especializado, lo cual garantizó la imparcialidad en la distribución de los participantes.

Para la medición de los resultados, se utilizó el cuestionario *Depression, Anxiety, and Stress Scale* (DASS-42), un instrumento validado y confiable que evalúa los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Este fue aplicado en dos momentos: antes del inicio de la intervención (pretest) y al finalizar las cuatro semanas (post-test). Los participantes del grupo de intervención recibieron orientación práctica y seguimiento continuo a través de un grupo de WhatsApp, donde se proporcionaron recordatorios semanales, materiales audiovisuales y apoyo para asegurar la adherencia al protocolo.

Los resultados mostraron una reducción estadísticamente significativa en los niveles de estrés ($p = 0.007$) y ansiedad ($p = 0.042$) en el grupo de intervención, en comparación con el grupo control. Aunque también se observó una disminución en los niveles de depresión, esta no alcanzó significancia estadística. En contraste, el grupo control no presentó variaciones significativas en ninguno de los tres indicadores evaluados. Estos hallazgos sugieren que el *mindfulness* constituye una estrategia efectiva para reducir el estrés y la ansiedad en estudiantes universitarios. El estudio implementó diversas estrategias para minimizar los sesgos. En primer lugar, se utilizó un proceso de aleatorización simple para la asignación de

participantes, evitando sesgos de selección. Además, no se registraron pérdidas de participantes durante el estudio, asegurando un seguimiento completo de la muestra inicial. Por otro lado, los asistentes de investigación encargados de aplicar los instrumentos de medición no participaron en la asignación de los grupos, reduciendo así el riesgo de sesgos de información. Finalmente, el uso del cuestionario DASS-42, previamente validado en idioma indonesio, garantizó la confiabilidad y objetividad en la medición de los datos recogidos.

El estudio cumplió con la mayoría de los lineamientos establecidos por la directriz CONSORT (**Ver Anexo 3**). Se reportaron de manera detallada el diseño del ensayo, el proceso de reclutamiento, la asignación aleatoria y el análisis de los datos. Asimismo, se obtuvo la aprobación ética correspondiente y se registró el ensayo en una plataforma oficial. No obstante, se identificaron oportunidades de mejora, como una descripción más detallada del método de generación de la secuencia aleatoria y el procedimiento de cegamiento. A pesar de ello, el estudio demostró un alto rigor metodológico y transparencia en la presentación de sus resultados.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

El artículo seleccionado para la revisión reporta como única estrategia el *mindfulness*, la cual demostró ser eficaz en la reducción del estrés y la ansiedad en estudiantes universitarios durante el contexto de la pandemia de COVID-19. Esta técnica, ampliamente evaluada en un ensayo clínico aleatorizado desarrollado en Indonesia, permitió a los participantes gestionar de manera más efectiva los estresores académicos asociados con la transición al aprendizaje virtual. La intervención incorporó componentes como la respiración consciente, la concentración plena y la aceptación sin juicio, lo que evidenció su aplicabilidad en entornos académicos y su potencial como herramienta para promover el bienestar psicológico en la población estudiantil (30).

Desde la perspectiva de la Teoría de la Adaptación de Callista Roy, dicha intervención puede comprenderse como un facilitador de respuestas adaptativas frente a estímulos focales, como el estrés académico. Según Roy, la persona es un sistema abierto y adaptativo que responde a los estímulos del entorno a través de cuatro modos de adaptación: fisiológico, autoconcepto, función de rol e interdependencia (27) . En ese sentido, la práctica del *mindfulness* incidió positivamente en el modo fisiológico al reducir los síntomas físicos asociados al estrés, como las alteraciones del sueño o la tensión muscular; mejoró el autoconcepto al fomentar la aceptación personal y la autorregulación emocional; y fortaleció la función de rol al contribuir un mejor desempeño académico y social más eficiente. En este contexto, el *mindfulness* se considera una estrategia de adaptación eficaz frente a situaciones de crisis, como la vivida durante la pandemia por COVID-19 (30).

En concordancia con ello, desde el modelo de afrontamiento de Lazarus y Folkman, el *mindfulness* puede clasificarse como una estrategia centrada en la emoción, dado que su propósito no reside en modificar directamente el estresor académico, sino en regular las respuestas emocionales frente a este. Esta técnica favoreció la reducción de la ansiedad, promovió una actitud de aceptación y disminuyó la reactividad emocional de los estudiantes frente a los desafíos del entorno educativo virtual. Desde la perspectiva del profesional de enfermería, estas estrategias representan herramientas valiosas para el cuidado psicosocial, al fomentar el equilibrio emocional, el autoconocimiento y la resiliencia, aspectos esenciales en la promoción del bienestar mental estudiantil.

El análisis metodológico del ensayo controlado aleatorizado incluido en esta revisión resaltó la relevancia de este diseño experimental en el ámbito de la salud mental, al permitir una evaluación rigurosa de la efectividad de las intervenciones implementadas. El único estudio incluido cumplió con los criterios establecidos por la declaración CONSORT, lo que garantizó la transparencia metodológica y la validez de sus hallazgos. Este resultado responde a la rigurosidad metodológica aplicada durante el proceso de selección, el cual se orientó a incluir únicamente estudios de diseño experimental, específicamente ensayos clínicos aleatorizados, que presentaran intervenciones claramente definidas, dirigidas a población universitaria, y que evaluaran de forma objetiva el impacto de dichas estrategias en variables asociadas al estrés académico.

A pesar de la rigurosidad metodológica, la inclusión de un único estudio en la presente revisión sistemática no debe interpretarse con una limitación aislada, sino que evidencia un vacío más profundo en la literatura científica en torno al abordaje

experimental del afrontamiento del estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia. Esta escasez se explica por diversos factores. En primer lugar, la emergencia sanitaria impuso restricciones logísticas y éticas que dificultaron la ejecución de intervenciones experimentales, en especial aquellas que exigían seguimiento presencial o contacto directo con los participantes. En segundo lugar, una proporción considerable de las investigaciones realizadas durante este periodo adoptó diseños descriptivos o cualitativos, orientados a explorar las experiencias subjetivas del estudiantado, lo que implicó su exclusión del presente análisis al no cumplir con los criterios metodológicos previamente establecidos. Finalmente, es necesario señalar que múltiples publicaciones priorizaron el análisis del impacto clínico del COVID-19 o de los procesos de adaptación tecnológica en la educación, relegando a un segundo plano las intervenciones psicoeducativas estructuradas dirigidas a la gestión del estrés académico.

Es fundamental señalar que la restricción del rango temporal comprendido entre los años 2020 y 2022 establecido con el propósito de delimitar el análisis al periodo activo de la pandemia, limitó la posibilidad de incluir estudios que, a pesar de haber sido desarrollados en ese contexto, fueron publicados posteriormente. Esta delimitación redujo el número de investigaciones elegibles que cumplían con los criterios metodológicos establecidos. Asimismo, el criterio de seleccionar únicamente estudios experimentales con diseño riguroso, específicamente ensayos clínicos aleatorizados, restringió aún más el universo de artículos potencialmente incluidos, dado que la mayoría de los trabajos en esta temática presentan enfoques observacionales. Si bien esta decisión metodológica se encuentra justificada desde el punto de vista de la validez interna, su aplicación afectó de manera directa la

cantidad final de estudios considerados en la revisión.

Asimismo, la aplicación de estrategias como la asignación aleatoria y el seguimiento completo de los participantes minimizó los sesgos y fortaleció la calidad del estudio. Estos hallazgos ponen de manifiesto la necesidad de incorporar estrategias fundamentadas en evidencia, como el *mindfulness*, dentro de los programas de apoyo psicosocial dirigidos a estudiantes universitarios. Del mismo modo, resulta pertinente promover nuevas investigaciones que evalúen el impacto a largo plazo de este tipo de intervenciones y su adaptación a distintos contextos geográficos y culturales (30).

Durante la búsqueda bibliográfica se identificaron diversas estrategias de afrontamiento descritas en los estudios que no fueron incluidos en los resultados finales de la presente investigación. Estos estudios indicaron que los estudiantes universitarios utilizaron estrategias activas como la racionalización positiva, la búsqueda de apoyo social, la reestructuración cognitiva, el aislamiento social, entre otras, para afrontar los estresores académicos (31). Estas estrategias se vinculan estrechamente con los modos de adaptación propuestos por Roy, en particular con el modo interdependencia y el autoconcepto, implican la presencia de vínculos sociales significativos, capacidad reflexiva y una adecuada regulación emocional.

Es relevante considerar, además, que la mayoría de las investigaciones revisadas se originaron en contextos geográficos ajenos a Latinoamérica, lo que pone en evidencia una brecha regional en la producción científica relacionada con intervenciones experimentales dirigidas al afrontamiento del estrés académico. Este hallazgo destaca la necesidad de promover investigaciones experimentales en la región, con el objetivo de validar estrategias culturalmente contextualizadas y

pertinentes para la realidad de la población estudiantil universitaria a nivel latinoamericano. A ello se le suman, las limitaciones tecnológicas y de conectividad presentes en diversas regiones durante la pandemia, limitaron las condiciones para desarrollar investigaciones con altos estándares metodológicos. Estas barreras pudieron influir negativamente en la calidad y cantidad de estudios disponibles durante el periodo analizado.

Además, la mayoría de los estudios revisados presentaron un enfoque descriptivo y no experimental, lo que dificultó establecer relaciones causales y limitó la posibilidad de generalizar los hallazgos a contextos más amplios. La heterogeneidad en los diseños metodológicos y en las herramientas de medición empleadas también representó un desafío interpretación global de los resultados (28,29).

Finalmente, el análisis desde la Teoría de la Adaptación de Callista Roy permite comprender que las estrategias de afrontamiento no constituyen únicamente respuestas voluntarias o conscientes, sino también manifestaciones del sistema adaptativo que busca restablecer el equilibrio interno del individuo. Prácticas como el *mindfulness*, la búsqueda de apoyo emocional y la reestructuración cognitiva pueden ser comprendidas como mecanismos integrados de afrontamiento que fortalecen los modos fisiológicos, auto concepto e interdependencia. En contraste, el uso de estrategias evitativas o la negación prolongada del problema puede reflejar respuestas desadaptativas que, sostenidas en el tiempo, deterioran la capacidad de adaptación y comprometen la salud mental del estudiante.

Desde esta perspectiva, la pandemia no sólo afectó a los estudiantes de manera individual, sino que también puso a prueba la capacidad adaptativa de los sistemas

educativos en su conjunto. Las universidades pueden entenderse como sistemas abiertos que requieren una adaptativa a los estímulos del entorno. La ausencia de respuestas institucionales adecuadas, como programas de apoyo emocional o medidas de contención, pudo haber incrementado la vulnerabilidad psicosocial del alumnado. Esta situación resalta la necesidad de un enfoque institucional basado en la adaptación, que impulse políticas de salud mental, espacios de contención emocional y estrategias pedagógicas flexibles ante crisis sanitarias o sociales.

En síntesis, comprender la adaptación como un proceso dinámico y continuo permite reconocer la necesidad de evaluar, fortalecer y ajustar de manera constante las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes. Los hallazgos obtenidos en esta revisión sistemática constituyen una base valiosa para el desarrollo de futuras investigaciones orientadas a profundizar en la evolución de las respuestas adaptativas en contextos académicos. Además, se destaca la importancia de diseñar e implementar programas de intervención fundamentados en marcos teóricos sólidos del cuidado, como la Teoría de la Adaptación de Callista Roy, que orienten acciones dirigidas a fomentar la resiliencia, el equilibrio emocional y el bienestar integral del estudiante universitario.

CONCLUSIONES

- Respecto al objetivo general, el análisis de la única intervención identificada en esta revisión sistemática permitió describir que las estrategias de afrontamiento del estrés académico empleadas por estudiantes universitarios durante el contexto de COVID-19 incluyó como única técnica el *mindfulness*. Esta práctica demostró ser efectiva para reducir significativamente los niveles de estrés y ansiedad. Además, se destacan por su accesibilidad y fácil implementación, contribuyendo de manera significativa a la estabilización emocional de los estudiantes en un entorno de aprendizaje virtual impuesto por la pandemia.
- Respecto al objetivo específico relacionado con la identificación de las estrategias de afrontamiento del estrés académico utilizadas, se determinó que las prácticas basadas en *mindfulness* constituyeron un enfoque central en los esfuerzos para mitigar el impacto de los estresores académicos durante la pandemia. Estas prácticas incluyeron componentes como la atención plena, la gestión de emociones negativas y la aceptación sin juicio, lo cual permitió a los estudiantes enfrentar de manera efectiva tanto las exigencias académicas como el aislamiento social impuesto por las restricciones sanitarias.
- Finalmente, con relación al objetivo específico vinculado al análisis de las estrategias identificadas, se encontró que el diseño experimental del estudio revisado, un ensayo controlado aleatorizado, proporcionó evidencia sólida sobre la efectividad del *mindfulness* en el contexto académico. Los resultados evidenciaron diferencias estadísticamente significativas entre los

grupos de intervención y control en cuanto a la reducción del estrés y la ansiedad, lo que subraya la necesidad de seguir promoviendo intervenciones basadas en evidencia en este ámbito. Asimismo, el análisis resaltó la importancia de considerar las limitaciones culturales y contextuales, así como la urgencia de fomentar investigaciones experimentales en regiones como Latinoamérica, donde aún persisten brechas sustanciales en la literatura sobre estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios.

RECOMENDACIONES

- Ampliar el rango temporal de futuras revisiones sistemáticas con el fin de incluir investigaciones realizadas post-pandemia, con el propósito de analizar la continuidad y evolución de las estrategias de afrontamiento del estrés académico en contextos post COVID-19.
- Incorporar investigaciones desarrolladas en países latinoamericanos, con el fin de reducir las brechas existentes en la literatura científica regional y evaluar la pertinencia cultural y contextual de las estrategias identificadas, como las practicas basadas en mindfulness.
- Fomentar el desarrollo y ejecución de estudios experimentales, particularmente ensayos controlados aleatorizados, que permitan generar evidencia robusta sobre la efectividad de intervenciones psicoeducativas orientadas a disminuir el estrés y la ansiedad en estudiantes universitarios.
- Fomentar la implementación de intervenciones fundamentadas en teorías del cuidado, como la Teoría de la Adaptación de Callista Roy, que consideren los modos adaptativos del estudiante y fortalezcan su autorregulación emocional, autoconcepto y relaciones interpersonales.
- Impulsar la colaboración multidisciplinaria entre investigadores, profesionales de la salud y educadores, con el propósito de diseñar e implementar programas integrales de afrontamiento del estrés que integren prácticas basadas en evidencia como el *mindfulness*, ajustadas a las necesidades del entorno académico virtual.

- Impulsar políticas públicas que faciliten el acceso equitativo a recursos tecnológicos y servicios de conectividad, en especial en contextos vulnerables, puesto que estas condiciones resultan esenciales para la implementación efectiva de estrategias de afrontamiento en entornos de aprendizaje virtual.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Pérez Abreu MR, Gómez Tejeda JJ, Dieguez Guach RA. Características clínico-epidemiológicas de la COVID-19. Revista Habanera De Ciencias Médicas [Internet]. 2020;19(2):1-15. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-519X2008000300003&script=sci_arttext
2. Huarcaya-Victoria J. Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública [Internet]. 2020;37(2):327-34. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rpmpesp/2020.v37n2/327-334/es/>
3. Paredes-Chacín AJ, Inciarte González A, Walles-Peñaloza D. Educación superior e investigación en Latinoamérica: Transición al uso de tecnologías digitales por Covid-19. Rev Cienc Soc [Internet]. 2020 [citado 8 de abril de 2025];XXVI(3):98-117. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7565470>
4. Aguilar Gordon F del R. Del aprendizaje en escenarios presenciales al aprendizaje virtual en tiempos de pandemia. Estudios Pedagógicos [Internet]. 2020 [citado 7 de marzo de 2025];213-23. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052020000300213
5. Santana Campas MA, de Luna Velasco LE, Ramos Santana CM, Guzmán Díaz JC, Martínez Martínez L, Lozano Montes de Oca EE. Estrés y afrontamiento ante las clases virtuales en estudiante universitarios durante la contingencia sanitaria por Covid-19. Diálogos sobre educación [Internet].

- 2022 [citado 15 de febrero de 2025];25(13):2007-171. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/dsetaie/v13n25/2007-2171-dsetaie-13-25-00010.pdf>
6. Organización Mundial de la Salud. Estrés [Internet]. 2023 [citado 6 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
 7. Lazarus RS, Folkman S. Estrés, evaluación y afrontamiento. New York: Springer; 1984.
 8. Orlandini A. El estrés, qué es y cómo evitarlo. México: Fondo de Cultura Económica ; 1999.
 9. Saavedra C. Eustrés y distrés: Revisión Sistemática de la Literatura. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología [Internet]. 18 de diciembre de 2022 [citado 15 de febrero de 2025];22(2):1-17. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9338795>
 10. Cabanes Emilia, Rendón M. Radio Villena. 2025 [citado 16 de marzo de 2025]. La gestión del tiempo. Estrés, distrés y eustrés. Disponible en: https://cadenaser.com/comunitat-valenciana/2025/02/13/la-gestion-del-tiempo-estres-distres-y-eustres-radio-villena/?utm_source=chatgpt.com
 11. Marcial Velasteguí P. El Estrés - Impacto en la Salud [Internet]. Primera. Espinoza Fuentes F, editor. Ecuador: Universidad Espíritu Santo; 2023 [citado 19 de abril de 2025]. Disponible en: <https://uees.edu.ec/descargas/libros/2023/estres-impacto-salud.pdf>
 12. Reyes Pérez V, Alcázar-Olán RJ, Collazo Saldaña ADK, De la Roca Chiapas JM. Relación Entre Emociones Y Estrategias De Afrontamiento Ante La

- Reprobación En Estudiantes Universitarios. Psicogente [Internet]. 2020;23(44):1-20. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372020000200073
13. Silva-Ramos MF, López-Cocotle JJ, Meza-Zamora ME. Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y Ciencia [Internet]. 2020;28(79):75-83. Disponible en: <http://orcid.org/0000-0002->
 14. Jurado-Botina L, Montero-Bolaños C, Carlosama-Rodríguez D, Tabares-Díaz Y. Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología [Internet]. 22 de febrero de 2022 [citado 6 de marzo de 2025];2021(2):1-18. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9724851>
 15. Mezarina J, Salcedo G, Ortiz M. Estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia. Revista Odontológica Basadrina [Internet]. 2022 [citado 5 de febrero de 2023];6(2):25-31. Disponible en: <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/rob/article/view/1574/1809>
 16. Londoño J, Vernaza-Pinzón P, Dueñas-Cuellar R, Niño-Castaño VE, Rivera A. Estrés académico en estudiantes universitarios: la epidemia silenciosa en una facultad de ciencias de la salud. Salud UIS [Internet]. 25 de abril de 2024 [citado 23 de marzo de 2025];56(1). Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-08072024000124010&script=sci_arttext
 17. Camacho Gómez O, Pedroza Cabrera FJ, Navarro Contreras G, De la Roca

- Chiapas JM, Fulgencio Juárez M. Modelo transaccional del estrés y estilos de afrontamiento en investigación psicológica del estrés: Análisis crítico. Uaricha, Revista de Psicología [Internet]. 6 de agosto de 2024;22:42-53. Disponible en: <http://www.revistauaricha.umich.mx/index.php/urp/article/view/708>
18. Barraza Macías A. Inventario SISCO estrés académico. Propiedades psicométricas. Revista Electrónica Psicología Científica [Internet]. febrero de 2007 [citado 19 de abril de 2025];9(13). Disponible en: <https://psicologiacientifica.com/inventario-sisco-estres-academico>
 19. Barraza Macías A. Estrés académico: Un estado de la cuestión. Revista Electrónica Psicología Científica [Internet]. 2007 [citado 23 de marzo de 2025];9(2). Disponible en: <https://psicologiacientifica.com/estres-academico-un-estado-de-la-cuestion>
 20. Alania Contreras RD, Llancari Morales RA, De la Cruz MR, Dayan Ortega Révolo DI. Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. Socialium [Internet]. 2020;4(2):111-30. Disponible en: <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/669/867>
 21. Barraza Macías A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista Electrónica de Psicología Iztacala [Internet]. diciembre de 2006;9(3). Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/228457746>
 22. Ramírez Lezama OR, Estévez Ramos RA, Pérez Guerrero MC, Sánchez González A, Ángeles Ávila G, Basset Machado I. Nivel de afrontamiento al

- estrés académico de estudiantes de licenciatura en enfermería del Centro Universitario Valle de Chalco en 2020. Rev Cubana Enferm [Internet]. 2021 [citado 8 de abril de 2025];37(1). Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=114061>
23. Sierra Ramirez PD, Moreno Valencia A. Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes de odontología práctica clínica [Internet] [Tesis de Pregrado]. Universidad Cooperativa de Colombia; 2023 [citado 10 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/5fc1c77b-9900-44d9-905a-15e892e6fe35>
24. Luque Vilca OM, Bolivar Espinoza N, Achahui Ugarte VE, Gallegos Ramos JR. Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al COVID-19. PURIQ [Internet]. 10 de enero de 2022 [citado 8 de marzo de 2025];4:e200. Disponible en: <https://revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/200/337>
25. Asenjo-Alarcón JA, Linares-Vásquez O, Díaz-Dávila YY. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. Revista Peruana de Investigación en Salud [Internet]. 7 de abril de 2021 [citado 10 de diciembre de 2024];5(2):59-66. Disponible en: <https://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/867/856>
26. Talavera Salas IX, Zela Pacori CE, Calcina Cuevas SC, Castillo Machaca JE. Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios. Revista Científica Dominio de Las Ciencias [Internet]. 2021

- [citado 10 de diciembre de 2024];7(4):1673-88. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383988>
27. Acosta-Salazar D, Lapeira-Panneflex P, Osorio-Duran E. Afrontamiento y tolerancia al estrés académico en situación de confinamiento según Calixta Roy. Duazary [Internet]. 23 de agosto de 2021 [citado 5 de febrero de 2023];18(3):26-35. Disponible en:
<https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/4260>
28. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews [Internet]. Vol. 372, The BMJ. BMJ Publishing Group; 2021 [citado 5 de febrero de 2023]. Disponible en:
<https://www.bmj.com/content/bmj/372/bmj.n71.full.pdf>
29. Cobos-Carbó A, Augustovski F. Declaración CONSORT 2010: actualización de la lista de comprobación para informar ensayos clínicos aleatorizados de grupos paralelos. Med Clin (Barc) [Internet]. 23 de julio de 2011 [citado 7 de marzo de 2025];137(5):213-5. Disponible en:
https://apisal.es/Investigacion/Recursos/consort/Consort_2010_esp%C3%B1ol_MedClin.pdf
30. Komariah M, Ibrahim K, Pahria T, Rahayuwati L, Somantri I. Efecto de la meditación de respiración consciente sobre la depresión, la ansiedad y el estrés: un ensayo controlado aleatorio entre estudiantes universitarios. Healthcare (Switzerland) [Internet]. 1 de enero de 2023 [citado 7 de marzo de 2025];11(1). Disponible en:
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9819153/>

31. Caballero Arroyo KM, Ramos Espinoza PM, Landeo Quispe Alex Sandro. Afrontamiento del estrés post Covid-19 mediante un programa psicológico virtual. Bol Malariol Salud Ambient [Internet]. 1 de agosto de 2022 [citado 8 de marzo de 2025];62(4):796-803. Disponible en: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/01/1412812/556-1683-2-pb.pdf>

FIGURAS

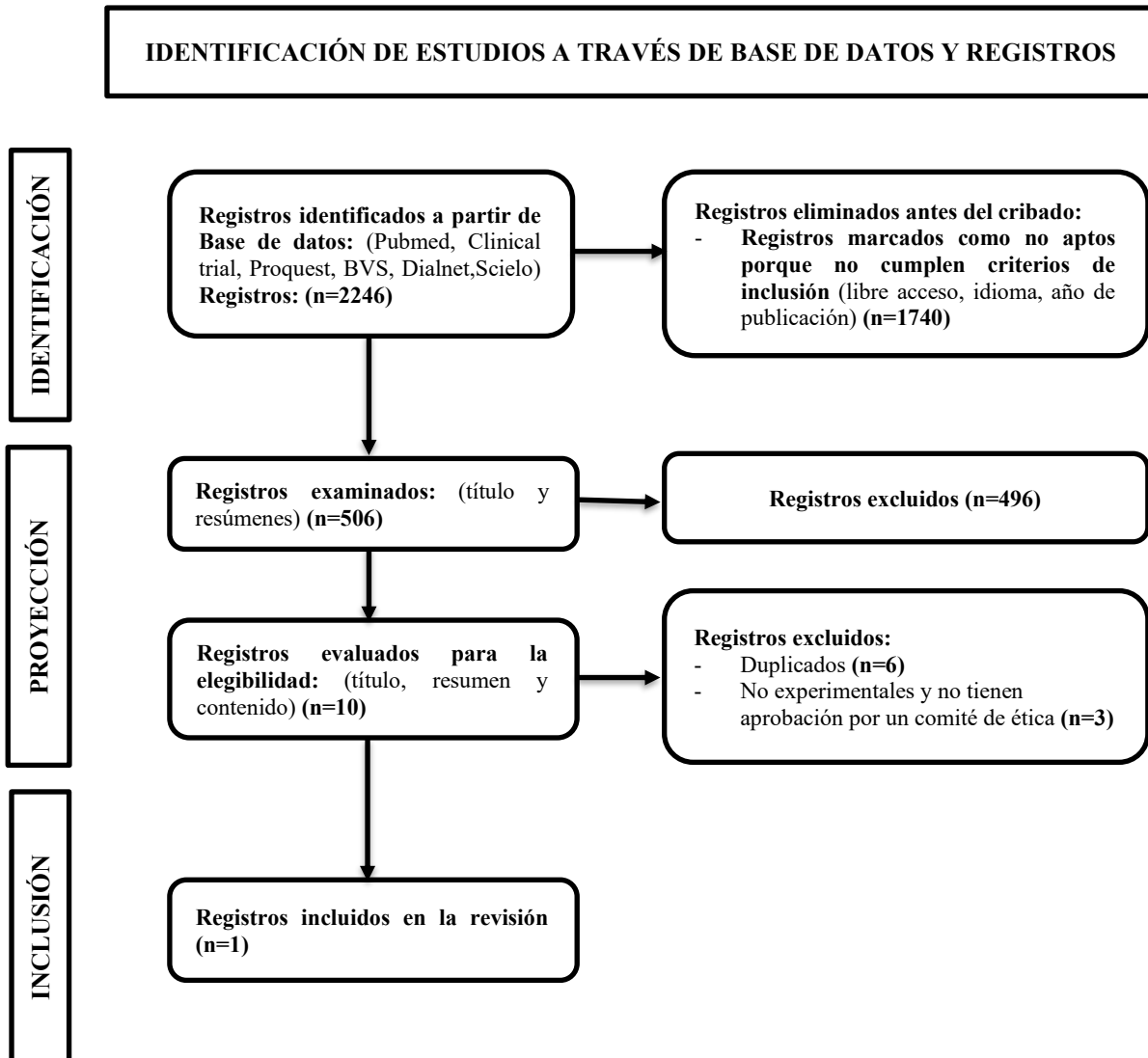


Figura 1. Diagrama PRISMA 2020

Fuente: Elaboración propia basado en Declaración PRISMA(28).

ANEXOS

Anexo 1: Estructura de Búsqueda de Artículos Científicos

ID	Bases de Datos	Fórmulas de Búsqueda	Resultado sin filtros	Filtrado	Resultados	Rechazados	¿Por qué se ha rechazado?	Aceptados	Duplicados	Detalles de los Duplicados
1	Pubmed	((((COVID-19) AND (Psychological Adaptation)) AND (stress)) AND (students))	223	Año 2020 al 2022: 154 Idioma (inglés, portugués y español): 151 Free full text: 116	116	114	No cumplían con los criterios de inclusión	2	-	-
	Pubmed	(((((COVID-19) AND (Psychological Adaptation)) AND (Stress)) AND (Students)) AND (Effectiveness))	86	Año 2020 al 2022: 224 Free full text: 203 Idioma (inglés, portugués y español): 202 Clinical Trial: 0	41	39	No cumplían con los criterios de inclusión	2	ART 1: Compromiso y eficacia de una intervención de afrontamiento saludable a través de chatbot para estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19: estudio de prueba de concepto de métodos mixtos ART 2: Efecto de la meditación de respiración consciente sobre la depresión. Ansiedad y estrés: un ensayo aleatorio controlado entre estudiantes universitarios.	Estudios repetidos de la primera búsqueda en Pubmed
	Pubmed	(((((COVID-19) AND (coping strategies)) AND (Stress)) AND (Students)))	320	Año 2020 al 2022: 224 Free full text: 203 Idioma (inglés, portugués y español): 202 Clinical Trial: 1	1	1	No cumplían con los criterios de inclusión	0	-	-
2	BVS	(COVID-19) AND (Psychological Adaptation) AND (Stress) AND (Students)	183	Año: 2020 al 2022 /Free full text/ Idioma: inglés, portugués y español	126	124	No cumplían con los criterios de inclusión	2	ART1: Compromiso y eficacia de una intervención de afrontamiento saludable a través de chatbot para estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19: estudio de prueba de concepto de	Ambos artículos se repiten en la búsqueda de PUBMED

ID	Bases de Datos	Fórmulas de Búsqueda	Resultado sin filtros	Filtrado	Resultados	Rechazados	¿Por qué se ha rechazado?	Aceptados	Duplicados	Detalles de los Duplicados
									métodos mixtos. ART2: Efecto de la meditación de respiración consciente sobre la depresión. Ansiedad y estrés: un ensayo aleatorio controlado entre estudiantes universitarios.	
	BVS	(COVID-19) AND (Adaptação Psicológica) AND (estresse) AND (estudiantes)	71	Año: 2020 al 2022 /Free full text/ Idioma: inglés, portugués y español	52	51	No cumplían con los criterios de inclusión	1	ART3: Afrontamiento del estrés post Covid-19 mediante un programa psicológico virtual.	
	BVS	(COVID-19) AND (Psychological Adaptation) AND (Stress) AND (Students) AND (Effectiveness)	7	Año: 2020 al 2022 /Free full text/ Idioma: inglés, portugués y español	5	3	No cumplían con los criterios de inclusión	2	ART1: Compromiso y eficacia de una intervención de afrontamiento saludable a través de chatbot para estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19: estudio de prueba de concepto de métodos mixtos. ART3: Afrontamiento del estrés post Covid-19 mediante un programa psicológico virtual.	1 se encontró en Pubmed y el Art3 se repite en la segunda búsqueda en BVS
3	Clinical Trials	(Adaptation, Psychological) AND (Stress) (students)	134	Tipo de estudio/ Resultados del estudio: con resultados	7	7	No cumplen criterios de inclusión	0	-	-
	Clinical Trials	(Adaptation, Psychological) AND (Stress, Psychological) (university students)	106	Tipo de estudio/ Resultados del estudio: con resultados/ Terminado	0	0	No cumplen criterios de inclusión	0	-	-
4	Dialnet	(COVID-19) AND estrategias de afrontamiento AND estrés AND estudiantes AND intervención	23	-	23	22	No cumplen criterios de inclusión	1	-	-

ID	Bases de Datos	Fórmulas de Búsqueda	Resultado sin filtros	Filtrado	Resultados	Rechazados	¿Por qué se ha rechazado?	Aceptados	Duplicados	Detalles de los Duplicados
	Dialnet	((((COVID-19) AND (coping strategies) AND (intervention)))	30	-	30	30	No cumplen criterios de inclusión	0	-	-
	Dialnet	((((COVID-19) AND (academic stress)) AND (coping) AND (university students) (intervention)))	4	-	4	4	No cumplen criterios de inclusión	0	-	-
	Dialnet	students AND stress AND COVID 19	39	-	39	39	No cumplen criterios de inclusión	0	-	-
5	Proquest	(Adaptation, Psychological) AND (Stress, Psychological) (university students) filter ECA'S	428	Revista científica	3	3	No cumplen con los criterios de inclusión (fecha de publicación y tipo de estudio)	0	-	-
	Proquest	(COVID-19) AND estrategias de afrontamiento AND estrés AND estudiantes universitarios AND intervención OR efectividad filter ECA'S	188	Revista científica/ Fecha de publicación 01-01-2020 -- 31-12-2022	36	36	No cumplen con los criterios de inclusión (tipo de estudio, población)	0	-	-
	Proquest	((((COVID-19) AND (academic stress)) AND (Adaptation, Psychological) AND (university students) (intervention)) filter ECA'S	152	Revista científica	0	0	Tipo de estudio	0	-	-
	Proquest	(COVID-19) AND (Adaptação Psicológica) AND (estresse) AND (estudantes)	249	Revista científica/ Fecha de publicación 01-01-2020 -- 31-12-2022	20	20	Tipo de estudio	0	-	-

ID	Bases de Datos	Fórmulas de Búsqueda	Resultado sin filtros	Filtrado	Resultados	Rechazados	¿Por qué se ha rechazado?	Aceptados	Duplicados	Detalles de los Duplicados
6	Scielo	(COVID-19) AND (Adaptação Psicológica) AND (estresse) AND (estudantes)	1	-	1	1	Tipo de estudio	0	-	-
	Scielo	((((COVID-19) AND (Psychological Adaptation)) AND (Stress)) AND (Students))	2	Revista científica	2	2	Tipo de estudio	0	-	-
Total:			2246	1740	506	496	-	10	6	-
Total de artículos aceptados										10
Artículos duplicados										6
Artículos seleccionados para análisis a texto completo										4
Artículos que cumple con criterios de inclusión										1

Fuente: Elaboración propia

Anexo 2: Resumen de artículos seleccionados

Código	Título	Autores	Nombre de la Revista	Fecha de publicación	DOI	Diseño y Método	Resultados más relevantes	Conclusiones	Enlace
Art1	Efecto de la meditación de respiración consciente sobre la depresión. Ansiedad y estrés: un ensayo aleatorio controlado entre estudiantes universitarios	Maria Komariah 1, Kusman Ibrahim 2, Tuti Pahria 2, Laili Rahayuwati 3, Irman Somantri 1	Healthcare MDPI	2022	https://doi.org/10.3390/healthcare11010026	Ensayo clínico controlado aleatorio con pre y pos test antes y después de la intervención. Participaron 122 estudiantes de 16 universidades de Indonesia. Cada grupo estuvo conformado por 61 estudiantes. Dicha intervención duró 4 semanas.	Los datos mostraron que en comparación con el grupo control, el grupo de intervención que recibió el programa de terapia de atención plena experimentó una reducción de la depresión, la ansiedad y el estrés. En este estudio, que trata sobre la eficacia mindfulness en la depresión, la ansiedad y el estrés, parece que puntuación media del grupo de intervención disminuyó más que la del grupo control, en dicho grupo experimentó un ligero cambio en la puntuación. Aunque se produjo una mayor reducción de las puntuaciones medias de estrés, ansiedad y depresión en el grupo de intervención, los resultados posteriores a la prueba de depresión en los grupos de control e intervención no mostraron diferencias significativas. El cambio más significativo lo indica el estrés, que fue menor en comparación con la ansiedad.	Este estudio demostró que la meditación con respiración consciente proporciona una reducción de las puntuaciones de estrés, depresión y ansiedad entre los estudiantes universitarios de Indonesia. Sin embargo, se produjo una reducción efectiva para el estrés y la ansiedad en el seguimiento de 4 semanas. La meditación de respiración consciente es un método no farmacológico, lo que significa que puede aplicarse prácticamente en cualquier momento y lugar. El uso de la meditación de respiración consciente podría aplicarse a todos los estudiantes universitarios, entre otros, para desarrollar el estado psicossocial y la atención consciente a las propias necesidades.	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36611488/

Fuente: Elaboración propia

Anexo 3: Análisis del artículo seleccionado aplicando la Lista de comprobación de CONSORT 2010

Sección/ Tema	Ítem	Ítem de la lista de verificación	Localización del ítem de la publicación	
			Art1	Obsr. Art 1
TÍTULO Y RESUMEN				
	1a	Identificado como un ensayo aleatorizado en el título.	Sí	-
	1b	Resumen estructurado del diseño, métodos, resultados y conclusiones del ensayo (para una orientación específica, véase CONSORT for abstracts)	Sí	-
INTRODUCCIÓN				
Antecedentes y Objetivos	2a	Antecedentes científicos y justificación.	Sí	-
	2b	Objetivos específicos o hipótesis.	Sí	-
MÉTODOS				
Diseño del ensayo	3a	Descripción del diseño del ensayo (por ejemplo, paralelo, factorial), incluida la razón de asignación.	Sí	Es un tipo de ensayo paralelo
	3b	Cambios importantes en los métodos después de iniciar el ensayo (por ejemplo, criterios de selección) y su justificación.	No	No presenta cambios después de haber iniciado el ensayo.
Participando	4a	Criterios de selección de los participantes	Sí	Tiene criterios de inclusión y exclusión.
	4b	Procedencia (centros e instituciones) en que se registraron los datos	Sí	Participaron 122 estudiantes de 16 universidades de Indonesia.
Intervenciones	5	Las intervenciones para cada grupo con detalles suficientes para permitir la replicación, incluidos cómo y cuándo se administraron realmente	Sí	Antes del inicio de la intervención se midió el estrés, ansiedad y depresión a través de una encuesta. Las intervenciones fueron brindadas por plataforma zoom. La elección de grupos fue aleatoria. El grupo de intervención realizó 4 semanas de meditación, 15 minutos cada día y recibieron seguimiento donde se les brindó seguir unas pautas durante la intervención, mientras el grupo control realizaba sus actividades de manera habitual sin realizar meditación. Sin embargo, luego de varios estudios al grupo control se le brindó la intervención. Finalmente, como prueba posterior ambos grupos realizaron la encuesta.
Resultados	6a	Especificación a priori de las variables respuesta (o desenlace) principal(es) y secundarias, incluidos cómo y cuándo se evaluaron.	Sí	Se realizó un análisis univariado y posterior a ello, uno bivariado. En el primero se determinó la frecuencia, distribución y porcentaje de las características de la población, donde se incluyeron género, edad, religión y niveles de estrés, ansiedad y depresión. En el segundo, utilizó la t de student independiente donde compararon al grupo de intervención con el del control, y ANOVA, para determinar la efectividad en otras variables.
	6b	Cualquier cambio en las variables respuesta tras el inicio del ensayo, junto con los motivos de la(s)	No presentó cambio	-

Sección/ Tema	Ítem	Ítem de la lista de verificación	Localización del ítem de la publicación	
			Art1	Obsr. Art 1
		modificación(es)		
Tamaño muestral	7a	Cómo se determinó el tamaño muestral	Sí	Se utilizó la fórmula de potencia G^* para determinar el nivel de significancia, el tamaño del efecto y la potencia. Al final el tamaño de la muestra fue de 26 en cada grupo. Se usó el software de minimización de aleatorización 12.0, la cual determinó la ubicación de los participantes.
	7b	Si corresponde, explicar cualquier análisis intermedio y las reglas de interrupción	No aplica	No se presentaron ajustes a la muestra. Presentó un muestreo aleatorio simple
Aleatorización Generación de la secuencia	8a	Método utilizado para generar la secuencia de asignación aleatoria	Muestreo aleatorio simple	
	8b	Tipo de aleatorización; detalles de cualquier restricción (como bloques y tamaño de los bloques)	Sí	Presenta un enmascaramiento simple.
Mecanismo de ocultación de la asignación	9	Mecanismo utilizado para implementar la secuencia de asignación aleatoria (como contenedores numerados de modo secuencial), describiendo los pasos realizados para ocultar la secuencia hasta que se asignaron las intervenciones	No aplica	No menciona que se ocultó la asignación aleatoria
Implementación	10	Quién generó la secuencia de asignación aleatoria, quién seleccionó a los participantes y quién asignó los participantes a las intervenciones	Sí	Lo realizó el Software de minimización de aleatorización 12.0.
Enmascaramiento	11a	Si se realizó, a quién se mantuvo cegado después de asignar las intervenciones (por ejemplo, participantes, cuidadores, evaluadores del resultado) y de qué modo	Sí	Enmascaramiento simple para los participantes
	11b	Si es relevante, descripción de la similitud de las intervenciones	No aplica	-
Métodos estadísticos	12a	Métodos estadísticos utilizados para comparar los grupos en cuanto a la variable respuesta principal y las secundarias	Análisis univariado y bivariado (T de student y ANOVA)	-
	12b	Métodos de análisis adicionales, como análisis de subgrupos y análisis ajustados	No aplica	-
RESULTADOS				
Flujo de participantes (se recomienda encarecidamente un diagrama de flujo)	13a	Indique el número total de estudios y participantes incluidos y resuma las características relevantes de los estudios.	42 referencias bibliográficas	Para el desarrollo del estudio se utilizó un total de 42 referencias bibliográficas en las cuales se incluyeron revisiones sistemas, ensayos clínicos aleatorizados, estudios experimentales, entre otros.
	13b	Para cada grupo, pérdidas y exclusiones después de la aleatorización, junto con los	Se aplicó solo el criterio de exclusión durante la	El criterio de exclusión aplicado en la investigación fue no padecer ningún trastorno mental grave

Sección/ Tema	Ítem	Ítem de la lista de verificación	Localización del ítem de la publicación	
			Art1	Obsr. Art 1
		motivos	investigación	
Reclutamiento	14a	Fechas que definen los periodos de reclutamiento y de seguimiento	Enero / marzo 2022	El proceso de reclutamiento se llevó a cabo en enero de 2022. Las actividades de investigación, que abarcaron desde las mediciones previas a la prueba, la realización de la intervención y la prueba posterior, se llevaron a cabo de febrero a marzo de 2022. Posteriormente, la intervención fue realizada en línea la cual tuvo una duración de 4 semanas.
	14b	Causa de la finalización o de la interrupción del ensayo	El estudio no se interrumpió, siguió su curso con naturalidad según lo detallado en la metodología	En la metodología se detalla que la intervención sería realizada durante 4 semanas en 2 momentos diferentes. Posterior a ello, después de 4 semanas, se realizó un seguimiento y los participantes debían completar el cuestionario DASS-42 autoadministrado a través de Google Forms como prueba posterior. Los investigadores dirigieron el DASS-42 como encuesta de preprueba antes y como encuesta de posprueba después de las 4 semanas. Durante la administración de la intervención, ningún participante abandonó, por lo que el número de estudiantes en cada grupo fue constante (n = 61) desde la prueba previa hasta la prueba posterior.
Datos basales	15	Una tabla que muestre las características basales demográficas y clínicas para cada grupo	Sí	Las características demográficas fueron demostradas en dos principales grupos: grupo control y grupo de intervención. Valorándose 3 aspectos como género, religión y edad. En cuanto al género, el 83,60% son mujeres y el 16,40% son hombres en el grupo control; mientras que, el 68,90% son mujeres y el 31,15% son hombres. en el grupo de intervención con una diferencia de género entre los grupos no es estadísticamente significativa. (valor p 0,089). Según lo registrado en base a la religión, la mayoría de las participantes, pertenecen a la religión islámica (54 participantes) mientras que el resto son cristianos o budistas. El valor p de 0,361 indica que no hay una diferencia estadísticamente significativa entre los grupos en términos de religión. Finalmente, en base a la edad, en el grupo control, la edad promedio fue de 20 años mientras que en el de intervención fue de 22 años. El valor p (0,000) indica una diferencia significativa entre las edades de los grupos por lo que como el valor p es menor a 0,05, se puede considerar que la diferencia en edad entre los grupos es relevante.
Números analizados	16	Para cada grupo, número de participantes (denominador) incluidos en cada análisis y si el análisis se basó en los grupos inicialmente asignados	122 estudiantes participaron en este estudio.	Un total de 122 estudiantes de 16 universidades de Indonesia participaron en este estudio. El reclutamiento de los participantes se llevó a cabo mediante un proceso de reclutamiento abierto con difusión de información asistida por la publicación de un folleto en las redes sociales. Se contactó a cada participante potencial a través de una aplicación de comunicación por teléfono celular. Se seleccionó a varios de estos estudiantes en función de los criterios establecidos.

Sección/ Tema	Ítem	Ítem de la lista de verificación	Localización del ítem de la publicación	
			Art1	Obsr. Art 1
Resultados y estimación	17a	Para cada respuesta o resultado final principal y secundario, los resultados para cada grupo, el tamaño del efecto estimado y su precisión (como intervalo de confianza del 95%)	Sí	Solo el estrés y la ansiedad mostraron una diferencia significativa en los resultados de la prueba posterior entre los grupos de intervención y control, mientras que la depresión si bien no hubo una diferencia significativa en la prueba posterior, si presentó disminución en la media y la desviación estándar para todas las variables. Otro resultado es la distribución de frecuencias de estrés, ansiedad y depresión, antes de aplicar la intervención se presentó un estrés moderado en el grupo de intervención y severa en el grupo control; la ansiedad en un nivel moderado tanto para el grupo de intervención como en el de control; y la depresión también estuvo en un nivel moderado para ambos grupos. Después de la aplicación de la intervención, el estrés, la ansiedad y la depresión estuvieron en un nivel normal.
	17b	Para las respuestas dicotómicas, se recomienda la presentación de los tamaños del efecto tanto absoluto como relativo	No aplica	-
Análisis secundarios	18	Resultados de cualquier otro análisis realizado, incluido el análisis de subgrupos y los análisis ajustados, diferenciando entre los especificados a priori y los exploratorios	Sí	Se encontró que no hubo diferencia en las puntuaciones de estrés, ansiedad y depresión para las pruebas previas o posteriores, ya sea en el grupo de tratamiento o en el grupo de control en función de la edad (p= 0,63, 0,457 y 0,573) y la religión (p = 0,568, 0,505, 0,534).
Daños (perjuicios)	19	Todos los daños (perjuicios) o efectos no intencionados en cada grupo (para una orientación específica, véase CONSORT)	Sí	A cada participante se le brindó un consentimiento informado que se les proporcionó por Google forms en el cual se daba información a detalle sobre su participación, asimismo, el principal criterio de exclusión era el no padecer ningún trastorno mental grave. Posterior a la aplicación del consentimiento y previo a la intervención, se midió el estrés, la ansiedad y la depresión de todos los participantes con el DASS-42, que se reguló a través de Google Forms. Durante la intervención se realizó la intervención de manera simultánea mediante una reunión Zoom las dos primeras semanas, durante las dos últimas semanas se permitió que el ejercicio se realice en el momento que ellos decidan, y se realizó el seguimiento mediante un formulario reflexivo para verificar que se siga las pautas.
DISCUSIÓN				
Limitaciones	20	Limitaciones del estudio, abordando las fuentes de posibles sesgos, las de imprecisión y, si procede, la multiplicidad de análisis	Sí	Las limitaciones que menciona el estudio fueron la falta de conocimiento de la población universitaria acerca de la terapia del mindfulness, ya que los participantes sentían que este tipo de prácticas no era conocido y no lo consideraban parte de su entorno familiar; asimismo las edades de los estudiantes no eran homogéneas, pero aun así este tipo de terapia se puede aplicar para todas edades.
Generalización	21	Posibilidad de generalización	Sí	En base a los resultados obtenidos el estudio puede ser

Sección/ Tema	Ítem	Ítem de la lista de verificación	Localización del ítem de la publicación	
			Art1	Obsr. Art 1
n		(validez externa, aplicabilidad) de los hallazgos del ensayo		replicado ya que cumple con los siguientes criterios: Diseño del estudio claro y conciso, tamaño de la muestra (122 estudiantes), método de análisis, transparencia en la presentación de resultados.
Interpretación	22	Interpretación consistente con los resultados, con balance de beneficios y daños, y considerando otras evidencias relevantes	Si	Este tipo de intervención puede ser llevada en cualquier momento y lugar por lo que la convierte en una terapia rentable y accesible para todos, asimismo se puede hacer uso de archivos multimedia para guiar las actividades.
OTROS				
Registro	23	Número de registro y nombre del registro de ensayos	TCTR2022080800	-
Protocolo	24	Dónde puede accederse al protocolo completo del ensayo, si está disponible	No aplica	-
Financiación	25	Fuentes de financiación y otras ayudas (como suministro de medicamentos), papel de los financiadores	Recibió financiación de la Universitas Padjadjaran	-

Fuente:

Elaboración propia, basado en la información del artículo “Efecto de la meditación de respiración consciente sobre la depresión, la ansiedad y el estrés: un ensayo controlado aleatorio entre estudiantes universitarios” (30) y la Declaración CONSORT (29).