

La sobrecarga académica como factor generador de estrés y sus implicaciones en la salud mental de estudiantes universitarios: una revisión de la literatura

Academic overload as a stress-generating factor and its implications for the mental health of Higher Education students: a literature review.

RESUMEN

La sobrecarga académica es uno de los principales factores generadores de estrés en estudiantes universitarios, afectando negativamente su salud mental. Este fenómeno se ve intensificado en el contexto de la educación superior en América Latina, especialmente en Ecuador, donde las exigencias académicas se combinan con factores socioeconómicos que aumentan la presión sobre los estudiantes. Se llevó a cabo una revisión de literatura utilizando los lineamientos PRISMA 2020, analizando estudios publicados entre 2021 y 2025. Se incluyeron artículos en inglés y español que abordaran la relación entre la sobrecarga académica, el estrés y sus repercusiones en la salud mental de los estudiantes universitarios. Se recopilaron y analizaron 15 estudios que cumplían con los criterios de inclusión. La revisión mostró que la sobrecarga académica está vinculada a altos niveles de estrés académico, que a su vez afectan la salud mental de los estudiantes. Los factores que contribuyen a esta sobrecarga incluyen la acumulación de tareas, la presión por las evaluaciones y la falta de tiempo para gestionar las responsabilidades académicas. Los síntomas más comunes asociados fueron la ansiedad, la fatiga y los trastornos del sueño. La sobrecarga académica representa un riesgo significativo para la salud mental de los estudiantes universitarios. Se requieren intervenciones institucionales que mejoren la gestión del tiempo, reduzcan la carga académica innecesaria y promuevan el bienestar psicológico para mitigar los efectos negativos del estrés.

PALABRAS CLAVE: Sobrecarga académica, estrés académico, salud mental, educación superior, bienestar estudiantil.

ABSTRACT

Academic overload is one of the main stress-inducing factors in university students, negatively affecting their mental health. This phenomenon is intensified within the context of higher education in Latin America, especially in Ecuador, where academic demands are combined with socioeconomic factors that increase the pressure on students. A literature review was conducted using the PRISMA 2020 guidelines, analyzing studies published between 2021 and 2025. Articles in both English and Spanish that addressed the relationship between academic overload, stress, and its implications for the mental health of university students were included. A total of 15 studies that met the inclusion criteria were collected and analyzed. The review showed that academic overload is linked to high levels of academic stress, which in turn affects students' mental health. The factors contributing to this overload include the accumulation of tasks, pressure from evaluations, and lack of time to manage academic responsibilities. The most common symptoms associated with this were anxiety, fatigue, and sleep disorders. Academic overload represents a significant risk to the mental health of university students. Institutional interventions are needed to improve time management, reduce unnecessary academic burdens, and promote psychological well-being in order to mitigate the negative effects of stress.

KEYWORDS: Academic overload, academic stress, mental health, higher education, student well-being.

TECNOCENCIA

ACTUAL

Recepción: 25/08/2025

Aceptación: 01/09/2025

Publicación: 31/12/2025

AUTOR/ES

 **Herrera Irazábal Erika**
Germania

 **Saltos Paredes Katherine**
Cecibel

 **Pilozo Intriago Luis**
Fernando

 **Cabezas Cerna**
Jacqueline Isabel

 eherrera4@uteq.edu.ec

 ksaltosp@uteq.edu.ec

 lpilozoi@uteq.edu.ec

 jcabezasc2@uteq.edu.ec

 **Universidad Técnica Estatal**
de Quevedo

 **Universidad Técnica Estatal**
de Quevedo

 **Universidad Técnica Estatal**
de Quevedo

 **Universidad Técnica Estatal**
de Quevedo odontológico

 **Quevedo – Ecuador.**

 **Quevedo – Ecuador.**

 **Quevedo – Ecuador.**

 **Quevedo – Ecuador.**

CITACIÓN:

Herrera, E. Saltos, K. Pilozo, L. Cabezas, J. (2025). La sobrecarga académica como factor generador de estrés y sus implicaciones en la salud mental de estudiantes universitarios: una revisión de la literatura. *Revista InnovaSciT*. 3 (2.). p. 257 – 270.

INTRODUCCIÓN

La Educación Superior se ha consolidado en las últimas décadas como un pilar estratégico para el desarrollo social, económico y científico de los países, al promover la formación de profesionales competentes y la generación de conocimiento (Altbach, 2013; Marginson, 2018; UNESCO, 2022). Sin embargo, junto a su papel central en el progreso de las naciones, este nivel educativo enfrenta el reto de responder a un contexto global marcado por la creciente competitividad académica, la incorporación acelerada de tecnologías digitales y la necesidad de alcanzar estándares internacionales de calidad (DeMatthews et al., 2020; Liu et al., 2025). Estas transformaciones han incrementado las exigencias sobre los estudiantes, quienes deben asumir cargas académicas cada vez más intensas para cumplir con los requerimientos institucionales y con las demandas de un mercado laboral en constante cambio (Cao et al., 2024; Ibáñez Robert, 2008).

En América Latina, las universidades han experimentado un proceso de expansión en la matrícula que, si bien ha favorecido la democratización del acceso, también ha evidenciado tensiones relacionadas con la calidad, la equidad y la capacidad institucional para atender a poblaciones diversas (Ibáñez Robert, 2008; Yamada, 2021). En este escenario, los estudiantes se enfrentan a exigencias académicas elevadas, con sobrecargas de asignaturas, prácticas y evaluaciones que, sumadas a condiciones socioeconómicas desfavorables, generan altos niveles de presión (Viniestra-Velázquez, 2017). En el caso de Ecuador, investigaciones recientes han reportado que la prevalencia de estrés académico en universitarios se mantiene en niveles preocupantes, situándose entre los principales factores de riesgo para el abandono y el deterioro del bienestar estudiantil (Ibáñez Robert, 2008; Poalses & Bezuidenhout, 2018).

El estrés académico se define como la respuesta fisiológica y psicológica que experimenta el estudiante cuando percibe que las demandas del entorno académico superan sus recursos personales de afrontamiento (Akrouh Ettaghadouini et al., 2025; Muñoz-Donoso et al., 2023). Entre los factores que lo desencadenan se encuentra la sobrecarga académica, caracterizada por la acumulación de tareas, evaluaciones y responsabilidades que exceden las capacidades de gestión del tiempo y energía del estudiante. Esta situación no solo afecta el rendimiento académico inmediato, sino que también repercute en dimensiones emocionales y conductuales, incrementando síntomas de ansiedad, agotamiento y conductas de evitación (Guevara-Plana et al., 2024; Hernández-Arteaga & Sánchez-Limón, 2024).

Aunque la literatura sobre estrés académico en estudiantes universitarios es amplia y ha documentado sus múltiples causas, aún persiste una limitada sistematización del papel específico de la sobrecarga académica como factor generador central (Prince, 2015). La mayoría de los estudios se enfocan en variables generales de salud mental como ansiedad o depresión, sin profundizar en cómo la acumulación de exigencias académicas configura un riesgo independiente y recurrente en la población universitaria (Lattie et al., 2019; Picón-

Chapana & Garrido-Vásquez, 2024). Esta ausencia de análisis integradores impide contar con una visión clara de los factores asociados, las consecuencias más relevantes y las estrategias institucionales que podrían mitigar este problema en contextos de Educación Superior, especialmente en América Latina.

En este marco, la investigación se orienta a responder la pregunta: ¿De qué manera la sobrecarga académica se constituye en un factor generador de estrés en estudiantes universitarios según la literatura científica reciente? Para ello, se realizó una revisión de la literatura actual publicada entre 2021 y 2025, con el fin de integrar y analizar críticamente los hallazgos existentes, identificar vacíos de conocimiento y aportar evidencia que sirva de base para el diseño de estrategias institucionales orientadas a prevenir y mitigar el impacto del estrés académico, especialmente en universidades de Ecuador y América Latina, donde esta problemática constituye un desafío creciente para la permanencia y el bienestar estudiantil (Chen, 2024; Guevara-Plana et al., 2024).

MÉTODOS MATERIALES

La presente investigación corresponde a una revisión de la literatura con base en lineamientos de la guía PRISMA 2020, aplicados de manera parcial, ya que el objetivo principal fue analizar la evidencia disponible y actual sobre la relación entre la sobrecarga académica, el estrés y las repercusiones en la salud mental de los universitarios.

Criterios de elegibilidad

Se incluyeron artículos publicados entre enero de 2021 y agosto de 2025, en los idiomas español e inglés. Los estudios seleccionados contienen información sobre la sobrecarga académica como factor relacionado con el estrés académico en estudiantes universitarios. Se consideraron investigaciones empíricas, estudios cualitativos, cuantitativos, revisiones narrativas y sistemáticas. Se excluyeron los estudios enfocados en educación básica o media, aquellos que trataran el estrés en población universitaria sin considerar la sobrecarga académica como variable, publicaciones no indexadas o sin revisión por pares, literatura gris (tesis, informes institucionales, blogs), trabajos en idiomas distintos a los señalados y artículos duplicados en bases de datos.

Estrategia de búsqueda

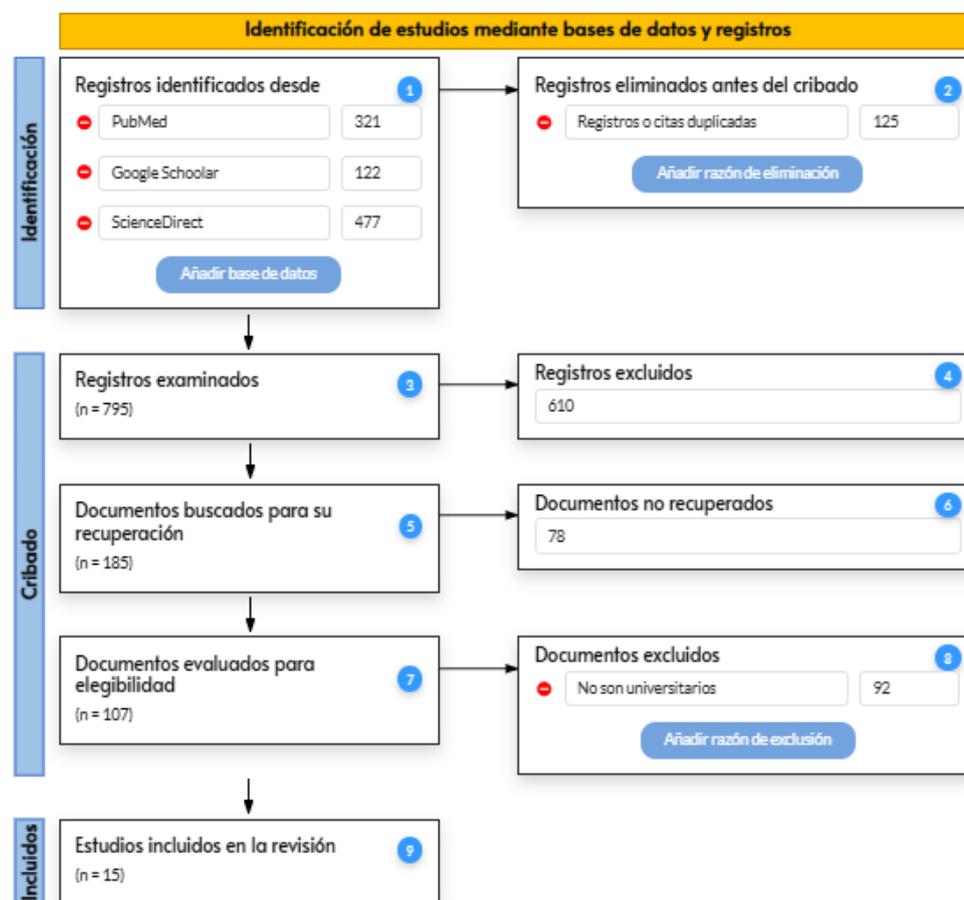
La búsqueda de información se realizó en las bases de datos PubMed, Google Scholar y ScienceDirect, utilizando una estrategia de búsqueda avanzada con términos booleanos precisos en inglés relacionados con la sobrecarga académica, el estrés y la salud mental. Los descriptores empleados fueron: (“academic overload” OR “academic workload” OR “academic pressure”) AND (“academic stress” OR “student stress” OR “stress in higher education”) AND (“mental health” OR “psychological well-being” OR “depression” OR “anxiety” OR “burnout”) AND (“students” OR “higher education”). En Google Scholar, se verificó la bibliografía relevante de los artículos más citados y se evaluaron las referencias clave para garantizar la

exhaustividad y precisión de la búsqueda. Los filtros de fecha y tipo de documento fueron ajustados según las opciones disponibles en cada plataforma. Para cada artículo seleccionado, se recopilaron variables como población estudiada, tipo de estudio, dimensiones de la sobrecarga académica analizadas, la relación reportada con el estrés académico y las consecuencias en salud mental, rendimiento académico y bienestar (Tabla 1). El proceso de selección de los estudios se llevó a cabo siguiendo los lineamientos de la guía PRISMA 2020 (Figura 1).

El proceso de cribado se llevó a cabo siguiendo los lineamientos de la guía PRISMA 2020. Inicialmente, se identificaron 795 estudios a través de las bases de datos mencionadas. Se eliminaron 125 registros duplicados antes del cribado. Se revisaron 795 registros, de los cuales 610 fueron excluidos por no abordar la relación entre la sobrecarga académica y el estrés. Tras evaluar 185 documentos para su recuperación, 78 no pudieron ser recuperados. Finalmente, se evaluaron 107 documentos para elegibilidad, de los cuales 92 fueron excluidos por no estar relacionados con la población universitaria. Como resultado, 15 estudios cumplieron con los criterios de inclusión y fueron finalmente incluidos en la revisión.

Figura 1 .

Diagrama PRISMA



Fuente: Elaboración propia.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación, se presenta la Tabla 1., donde se presentan tanto las dimensiones de la sobrecarga de cada uno de los artículos, su relación con el estrés y también las consecuencias que estos factores tienen en la salud mental de los estudiantes. Este análisis, ha permitido determinar que la ansiedad es una de las afecciones más recurrentes debido al estrés que se genera por la sobrecarga de tareas.

Tabla 1.

Dimensiones de sobrecarga académica, estrés y salud mental

Autor/es – Año	Población (n, nivel)	Tipo de estudio	Dimensiones de la sobrecarga analizadas (P1)	Relación reportada con estrés (PG)	Consecuencias reportadas en salud mental (P2)
(Asenjo-Alarcón et al., 2021)	122 estudiantes de enfermería Universidad Nacional Autónoma de Chota (Perú).	Observacional, transversal.	Sobrecarga de tareas y trabajos, tiempo limitado, nivel de exigencia docente, exámenes, formas y tipo de evaluación, docentes muy teóricos.	Estrés académico severo en mujeres (51,7%) y varones (48,6%) en la valoración global. Sobrecarga asociada a mayor estrés.	Dolores de cabeza (45,1%), fatiga, trastornos del sueño, ansiedad, dificultades de concentración, irritabilidad, depresión leve.
(March-Amengua I et al., 2022)	506 estudiantes de ciencias de la salud Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya, España.	Observacional, transversal.	Transición académica, presión de estudios, exámenes, exigencia curricular.	27,1% de prevalencia de distrés psicológico; 7,3% con burnout.	Síntomas de depresión, ansiedad, somatización; agotamiento emocional y despersonalización; sin relación significativa con rendimiento académico.
(Rubach et al., 2022)	209 estudiantes de pregrado Universidad de California, EE. UU.	Longitudinal, cuantitativo (encuestas online durante invierno–primavera 2020, inicio de la pandemia COVID-19).	Sobrecarga de cursos percibidos como “más difíciles” y “más importantes”; carga de tareas, evaluaciones, gestión del tiempo; calidad de la instrucción.	Calidad de la instrucción relacionada indirectamente con menor deterioro de salud mental ($\beta_{ind} = -0.05$ a -0.08 , $p < 0.05$). Estrés académico predictor más fuerte de deterioro de salud mental en mujeres.	Ansiedad, depresión, distrés psicológico (medido con K10); mayor vulnerabilidad femenina al incremento de síntomas; insatisfacción académica ligada a peor salud mental.
(Barbayanis et al., 2022)	843 estudiantes de pregrado	Cuantitativo, transversal, encuesta online.	Expectativas académicas, carga de trabajo y evaluaciones,	Correlación significativa entre mayor estrés	Ansiedad, disminución del bienestar psicológico, baja

	Universidad de EE. UU.		autopercepción académica (medido con PAS – Perception of Academic Stress Scale).	académico percibido y peor bienestar psicológico ($r = 0.53, p < 0.001$).	satisfacción vital, fatiga, mayor vulnerabilidad durante la pandemia de COVID-19.
(Córdova Olivera et al., 2023)	1.265 estudiantes de pregrado Universidad privada en Bolivia.	Cuantitativo, transversal, ex post facto, análisis correlacional y regresión.	Siete estresores: Teachers' Stress (TES), Results Stress (RS), Test Stress (TS), Studying in Groups Stress (SGS), Peer Stress (PS), Time Management Stress (TMS), Self-Inflicted Stress (SIS).	Correlación negativa significativa entre todos los estresores y salud mental ($r = -0.24$ a $-0.42, p < 0.01$). El Self-inflicted Stress (autoexigencia) fue el predictor más fuerte de deterioro en salud mental.	18,1% de estudiantes con Languishing Mental Health, 49,8% moderada y 32,1% flourishing. Estrés asociado a ansiedad, depresión, baja autoeficacia, insatisfacción, percepción de fracaso, dificultades en el manejo del tiempo y trabajo en grupo.
(Muñoz-Donoso et al., 2023)	37 estudiantes de Kinesiología Universidad Mayor, Chile.	Estudio observacional, transversal	Sobrecarga de tareas, exámenes, gestión del tiempo.	Los estudiantes con mayor percepción de sobrecarga mostraron menor dedicación a AFMV.	Estrés académico percibido moderado a severo, especialmente en mujeres; falta de actividad física moderada a vigorosa durante los exámenes.
(Hernández-Arteaga & Sánchez-Limón, 2024)	10 estudiantes de Licenciatura en Negocios Internacionales Universidad Autónoma de Tamaulipas, México.	Cualitativo, exploratorio, fenomenológico (3 entrevistas + 1 grupo focal).	Sobrecarga de tareas y trabajos, tiempo limitado, competencia entre compañeros, carácter del profesor, dificultad para entender temas, participación en clase.	La carga excesiva e interacciones con docentes estrictos generan altos niveles de estrés; reportaron sentirse abrumados y presionados. Impacto negativo en concentración y rendimiento.	Ansiedad, irritabilidad, depresión, insomnio, dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, caída del cabello, dermatitis, aislamiento, desmotivación y conflictos interpersonales. Posibilidad de abandonar la carrera.
(Chust-Hernández et al., 2024)	206 estudiantes de Enfermería Universidad española.	Cuantitativo, longitudinal, cuasiexperimental, con grupo control (pretest–posttest).	Sobrecarga académica, falta de tiempo, exámenes, tarea de estudiar, trabajos obligatorios, exceso de	Reducción del estrés por sobrecarga académica, falta de tiempo y exámenes en grupos de	Menor distrés académico, reducción de ansiedad relacionada con la sobrecarga y exámenes, incremento de la

			responsabilidad	intervención.	percepción de
			.	Aumento de la autoeficacia académica grupo experimental	competencia y autoeficacia. Efectos mantenidos durante todo el primer curso universitario.
(Salazar-Echeagaray et al., 2024)	472 estudiantes de Medicina Universidad Autónoma de Sinaloa, México.	Cuantitativo, descriptivo, transversal.	Sobrecarga académica, evaluaciones constantes, competencia entre compañeros.	68,2% reporta sobrecarga académica, 61,5% estrés por exámenes, 55,7% estrés por competencia. Se observó un estrés más alto asociado con la combinación de estos factores.	Fatiga (72,4%), dolores de cabeza (58,3%), alteraciones del sueño (64,1%). Ansiedad (67,3%), agotamiento emocional (54,9%).
(Londoño et al., 2024)	78 estudiantes de programas de Medicina, Enfermería, Fisioterapia y Fonoaudiología Universidad del Cauca, Colombia	Descriptivo, longitudinal (3 mediciones en el semestre, con CEA – Cuestionario de Estrés Académico)	Sobrecarga académica, exámenes, deficiencias metodológicas del profesorado, creencias sobre rendimiento, intervenciones en público, carencia de valor de contenidos.	Aumento del estrés a lo largo del semestre: 53,9% al inicio, 76,9% en el segundo corte y 80,8% al final reportaron estrés “bastante”. Correlación significativa entre estrés y sobrecarga académica, exámenes.	Ansiedad/angustia, agotamiento físico, irritabilidad, alteraciones del sueño, pensamientos negativos. Riesgo de desmotivación, bajo rendimiento académico y problemas de salud física y emocional.
(Bartolen & Soláriková, 2025)	237 estudiantes universitarios Comenius University, Eslovaquia.	Intervención experimental, pre-post	Estrés percibido, sobrecarga de información, rumiación, mindfulness.	Reducción significativa del estrés y sobrecarga de información en el grupo experimental (p < 0.001). No se observaron cambios significativos en la calidad del sueño o rumiación.	Aumento significativo en la atención plena (mindfulness), efectos más pronunciados en estudiantes con mayor estrés y peor calidad de sueño.
(Gasser et al., 2025)	1,265 estudiantes	Cuantitativo, transversal, ex	Estrés por resultados,	Estrés académico	Salud mental moderada

	universitarios	post facto, comparativo.	estrés por exámenes, estrés autoimpuesto, estrés por gestión del tiempo, trabajo en grupo, competencia entre compañeros.	moderado en la mayoría de los estudiantes, especialmente en aquellos con altos niveles de estrés autoimpuesto y relacionado con el trabajo en grupo.	(49,8%), algunos estudiantes reportaron languidez mental (19,24%) y florecimiento (29,99%). Estrés autoimpuesto y trabajo en grupo tuvieron un impacto negativo significativo en el bienestar.
(Olson et al., 2025)	947 estudiantes universitarios de informática, ingeniería, ciencias de la salud, medicina, economía	Cuantitativo, transversal, encuesta online.	Sobrecarga académica, exigencia curricular, competencia entre compañeros, presión por rendimiento.	73,2% reportan niveles moderados a altos de estrés. Los de informática reportan mayores niveles de estrés, mientras que los de medicina tienen los más bajos.	Síntomas de burnout: agotamiento emocional (28,2%), cinismo (6%), y baja eficacia académica (13,6%). También se reportaron altos niveles de ansiedad, agotamiento físico y alteraciones del sueño.
(Ma, 2025)	557 estudiantes universitarios	Estudio correlacional, mediacional.	Estrés psicológico, carga cognitiva, autoeficacia.	El estrés psicológico afecta negativamente el rendimiento académico tanto directa como indirectamente a través de la carga cognitiva y autoeficacia.	La carga cognitiva y la autoeficacia son mediadores clave; las mujeres muestran una mayor vulnerabilidad a la carga cognitiva y disminución del rendimiento académico bajo estrés.
(Pérez-Jorge et al., 2025)	256 estudiantes de Educación	Mixto, cuantitativo y cualitativo.	Sobrecarga de tareas, presión por evaluaciones, dificultad para equilibrar vida académica y personal.	Estrés académico moderado asociado con insomnio, fatiga crónica, ansiedad y desesperación.	Manifestaciones físicas como dolores de cabeza, alteraciones del sueño; consecuencias psicológicas de ansiedad, dificultad para concentrarse y baja motivación.

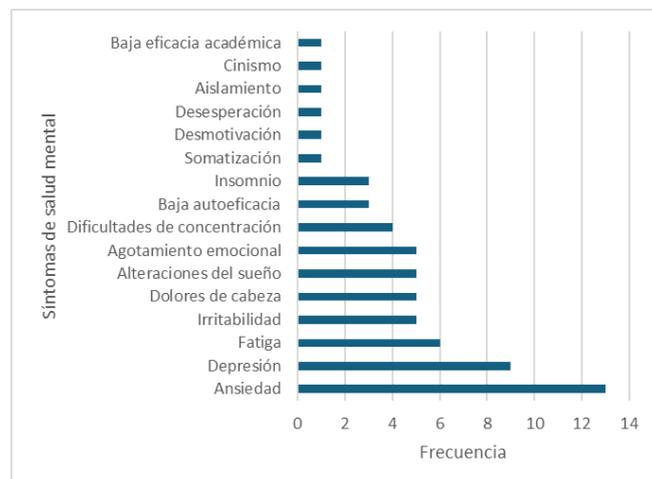
Fuente: Elaboración propia.

En la Figura 1, se puede evidenciar de manera gráfica, la frecuencia de los síntomas de

afecciones en la salud mental, donde la ansiedad, depresión y fatiga son los más comunes. Es importante tomar en cuenta que estos síntomas pueden causar reacciones en cadena si no se llegan a tratar y al final, un estudiante puede verse afectado por todos los síntomas mencionados.

Figura 2.

Frecuencia de síntomas de salud mental



Fuente: Elaboración propia.

DISCUSIÓN

La revisión se basa en estudios de universidades de América Latina, Europa y Estados Unidos, lo que proporciona una perspectiva global sobre la relación entre la sobrecarga académica y el estrés en estudiantes universitarios, garantizando una muestra diversa y representativa. Además, los estudios incluyen enfoques transversales y longitudinales, permitiendo capturar tanto relaciones inmediatas como efectos a largo plazo, asegurando la robustez y validez de los resultados. Los datos presentados reflejan la prevalencia del estrés académico, asociada a factores como el exceso de tareas y la presión por evaluaciones, con correlaciones significativas entre la sobrecarga y los efectos negativos en la salud mental, el bienestar y el rendimiento académico (Tabla 1) (Rubach et al., 2022; Salazar-Echeagaray et al., 2024).

Las dimensiones de la sobrecarga académica que contribuyen al estrés en los estudiantes son diversas y complejas. Entre estas, el exceso de tareas y trabajos, la alta cantidad de evaluaciones, la exigencia curricular y la gestión del tiempo. En este sentido, estudios como los de Asenjo-Alarcón et al. (2021) y March-Amengual et al., 2022 han documentado cómo la acumulación de tareas y la presión por cumplir con plazos estrictos generan niveles elevados de ansiedad, fatiga y agotamiento en los estudiantes. Además, la falta de tiempo para cumplir tareas, ha sido señalada como uno de los factores más estresantes, afectando principalmente a estudiantes con dificultades para gestionar su tiempo de manera eficiente (Poalses & Bezuidenhout, 2018; Rubach et al., 2022). También se ha encontrado que la exigencia

curricular, especialmente en programas con una alta carga teórica y evaluaciones frecuentes, constituye una de las fuentes más directas de estrés, lo que resalta la relación entre el diseño curricular y el bienestar estudiantil (Tabla 1) (Hernández-Arteaga & Sánchez-Limón, 2024; Lattie et al., 2019). Estas dimensiones repercuten en la salud mental, afectando el rendimiento académico y la motivación de los estudiantes.

Las consecuencias del estrés causado por la sobrecarga de tareas son múltiples y afectan fuertemente la salud mental de los estudiantes. Los estudios revelan prevalencias alarmantes de trastornos relacionados con el estrés. Por ejemplo, el 68,2% de los estudiantes de medicina en la investigación de Salazar-Echeagaray et al. (2024) reportaron síntomas de estrés, mientras que el 61,5% mencionaron que la sobrecarga de exámenes fue una de las principales fuentes de ansiedad (Figura 2). En la misma línea, más de la mitad de los estudiantes en los estudios de Londoño et al. (2024) y Córdova Olivera et al. (2023) reportaron alteraciones del sueño (64,1%) y fatiga (72,4%) asociadas al estrés académico. Además, se identificó una alta correlación entre la sobrecarga académica y síntomas como la ansiedad (67,3%) y el agotamiento emocional, especialmente en estudiantes con altos niveles de exigencia curricular y presión por resultados (Gasser et al., 2025; Pérez-Jorge et al., 2025). Así también, el estudio longitudinal realizado por Rubach et al. (2022) reveló que un 27,1% de los estudiantes de ciencias de la salud reportaron distrés psicológico significativo, mientras que un 7,3% presentó burnout, sin una relación significativa con el rendimiento académico, lo que sugiere que el estrés afecta más el bienestar emocional que los resultados académicos directos. En términos de bienestar general, el estrés crónico también se ha asociado con síntomas físicos persistentes, como dolores de cabeza (45,1%) y trastornos gastrointestinales (Bartolen & Soláriková, 2025).

La sobrecarga académica se establece como un factor clave en la generación de estrés en estudiantes universitarios, con consecuencias directas sobre su salud. El 51,7% de las mujeres y el 48,6% de los hombres reportan niveles severos de estrés académico, asociados al exceso de tareas y la alta carga de evaluaciones (Asenjo-Alarcón et al., 2021). Este estrés tiene un impacto significativo en el bienestar, evidenciado por una correlación negativa entre la percepción de sobrecarga y la salud mental ($r = -0.42$, $p < 0.01$), donde el estrés autoimpuesto resulta ser el predictor más fuerte de deterioro en la salud mental (Córdova Olivera et al., 2023). Las universidades, al no ofrecer una adecuada gestión de la carga académica, perpetúan este ciclo de estrés, con el 68,2% de los estudiantes de medicina reportando altos niveles de estrés (Salazar-Echeagaray et al., 2024). Además, el aumento progresivo del estrés a lo largo del semestre, con un 80,8% de los estudiantes reportando niveles altos de estrés al final del curso (Londoño et al., 2024), subraya la falta de intervención temprana y de medidas para aliviar la presión académica.

El impacto de la sobrecarga académica sobre el estrés es un fenómeno que demanda una atención urgente por parte de las instituciones académicas. Las evidencias presentadas en

esta revisión destacan la necesidad de adoptar enfoques integrales que incluyan la gestión adecuada del tiempo, la reducción de la carga académica innecesaria y el fomento de habilidades de afrontamiento. Estrategias como la implementación de programas de bienestar psicológico, el fortalecimiento de la autoeficacia académica y la mejora en la calidad de la instrucción se han mostrado efectivas en diversos estudios (Bartolen & Soláriková, 2025; Gasser et al., 2025). A su vez, las universidades deben reconsiderar sus modelos curriculares para evitar que la acumulación de tareas y evaluaciones afecte negativamente la salud mental de los estudiantes (Salazar-Echeagaray et al., 2024; Viniegra-Velázquez, 2017). Todo esto, abre la puerta a futuras investigaciones centradas en la evaluación de intervenciones específicas y la integración de enfoques más flexibles en la enseñanza, garantizando un entorno académico que favorezca tanto el desarrollo académico como el bienestar integral de los estudiantes.

CONCLUSIONES

Se ha evidenciado que la sobrecarga académica es un factor determinante en el estrés de los estudiantes universitarios, con implicaciones directas principalmente en su salud mental. Los estudios analizados proporcionan evidencia consistente sobre cómo las dimensiones de la carga académica, como el exceso de tareas y evaluaciones, contribuyen significativamente a este fenómeno. Los resultados subrayan la necesidad urgente de intervenciones institucionales que mitiguen los efectos negativos del estrés académico, mejorando las condiciones de aprendizaje y apoyando la salud mental de los estudiantes.

Las principales limitaciones de esta revisión radican en la heterogeneidad de los estudios incluidos, tanto en términos de metodologías como de poblaciones. Aunque se consideraron estudios de diferentes regiones y contextos educativos, la variabilidad en los diseños (cuantitativos, cualitativos y mixtos) y las diferencias en las medidas de estrés académico dificultan la comparación directa entre algunos de los resultados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, A., Ilarregui, G., & Valenzuela, C. (2022). Tres flechas (Innovación Acumulativa: Parte I). *Ortodoncia*, 86(172). <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/06/1436344/ortodoncia-202286-172-32-41.pdf>
- Bichu, Y. M., Alwafi, A., Liu, X., Andrews, J., Ludwig, B., Bichu, A. Y., & Zou, B. (2022). Avances en materiales de alineadores transparentes de ortodoncia. *Materiales bioactivos*, 22, 384–403. <https://doi.org/10.1016/j.bioactmat.2022.10.006>
- Bruno, G., De Stefani, A., & Gracco, A. (2025). Innovation in Dental and Orthodontic Materials. *Applied Sciences*, 15(10), 5438. <https://doi.org/10.3390/app15105438>
- Cattaneo, P. M., Tepedino, M., & Ciavarella, D. (2022). Editorial: Advanced use of materials in orthodontics. *Frontiers In Materials*, 9. <https://doi.org/10.3389/fmats.2022.1062940>
- González Espangler, Liuba. (2021). Los entornos virtuales de enseñanza aprendizaje y las habilidades en la especialidad de Ortodoncia. *Educación Médica Superior*, 35(3), . Epub 01 de septiembre de 2021. Recuperado en 04 de julio de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412021000300014&lng=es&tlng=es .
- González–Espangler L. Virtualización de la formación posgraduada para la especialidad de Ortodoncia durante la COVID-19. Experiencia en Santiago de Cuba. *Acta Odontol. Col.* 2021; 11(2):116-126. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/actaodontol/article/view/94297>
- Jiménez Yong, Yiliam, Santos Prieto, Dania, Véliz Concepción, Olga Lidia, & Jiménez Mesa, Luis Miguel. (2022). Elementos teóricos que fundamentan el razonamiento del enfoque de diagnóstico en el residente en Ortodoncia. *EDUMECENTRO*, 14. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742022000100021&lng=es&tlng=es .
8. Manresa Malpica, L., & García Peláez, S. (2019). Multimedia educativa sobre Ortodoncia Interceptiva para estudiantes de estomatología. *Progaleno*, 2(3), 153-163. Recuperado de <https://revprogaleno.sld.cu/index.php/progaleno/article/view/127/42>
- Martínez Lozano, D., & Castellanos Andrés, D. (2023). Configuración y análisis biomecánico de los ataches en la ortodoncia invisible. Una revisión narrativa. *Ortod Esp*, 61(3), 93-115. Configuración y análisis biomecánico de los ataches en la ortodoncia invisible: una revisión narrativa - Dialnet (unirioja.es)
- Monill-González, A., Rovira-Calatayud, L., D'Oliveira, N. G., & Ustrell-Torrent, J. M. (2021). Artificial intelligence in orthodontics: Where are we now? A scoping review. *Orthodontics And Craniofacial Research*, 24(S2), 6-15.

- <https://doi.org/10.1111/ocr.12517>
- Mora, Diego Rey. (2019). Postgrado de Ortodoncia 1994-2019 25 años. CES Odontología, 32(2), 1-6. Retrieved July 06, 2024, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-971X2019000200001&lng=en&tlng=es.
- Navarrete-Marabini, N., Vizoso-Noval, B., & Muñoz-Corcuera, M. (2022). Innovación Educativa en Odontología. Espacios, estilos y modelos de enseñanza y aprendizaje. Revista De Estilos De Aprendizaje, 15(29), 1-4. <https://doi.org/10.55777/rea.v15i29.4226>
- Paredes, K. D. L. S., Serrano, M. J. S., Ortega, C. E. T., & Rosas, L. M. V. (2019). Objeto Virtuales de aprendizaje en Cefalometría como estrategia para el aprendizaje de la Ortodoncia. Pro Sciences: Revista de Producción, Ciencias e Investigación, 3(29), 41-49./ <https://core.ac.uk/download/pdf/275932331.pdf>
- Pérez, G. R., Mora, I. Á., Pérez, C. D. L. C. M., Pérez, A. M., & González, O. J. P. 06avances científico-técnicos en ortodoncia y su impacto social scientific and technical advances in orthodontics and its social impact /http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000100039&script=sci_arttext
- Puyén-Goicochea, Creysi, Armas-Pérez, Johan, & Ortiz-Pizarro, Mariano. (2020). Efecto de una Intervención Educativa vía WhatsApp en la Higiene Oral de Pacientes con Ortodoncia. International journal of odontostomatology, 14(4), 575-580. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2020000400575>
- Rivas Pérez, Gretel, Álvarez Mora, Ivette, Mora Pérez, Clotilde de la Caridad, Morera Pérez, Amarelis, & Pausa González, Orlando José. (2020). Avances científico-técnicos en ortodoncia y su impacto social. Conrado, 16(72), 39-48. Epub 01 de febrero de 2020. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000100039&lng=es&tlng=es
- Rodríguez Tuñón, C. (2020). Una revisión de la cirugía ortognática y su relación con la ortodoncia a través del tiempo. Cambiemos de paradigma, i el futuro es. Ortodoncia, 56-67./<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/10/1292485/ortodoncia-2020-2021-84-168-169-56-67.pdf>
- Salmerón, R. R., & Sánchez, R. R. (2020b). Ortodoncia con alineadores. Revista Mexicana de Ortodoncia, 8(2). <https://doi.org/10.22201/fo.23959215p.2020.8.2.82757>
- Solano, Y., Cruz, L. A., Rita, G., ViltresPedrazaIII, D., EspinosaIV, M. R. P., & de I Grado enOrtodoncia, I. E. Diplomado en Ortodoncia y ortopedia dentofacialen la formación de posgrado en Granma./<http://calimay2020.sld.cu/index.php/calimay/2020/paper/viewFile/78/6>

- Yolanda, A. P., Narlinda, S. M., Elisabeth, C. V., & Caridad, L. Q. (2019, December). Consideraciones sobre el Programa de Ortodoncia en la carrera de Estomatología. In EdumedHolguín2019..<http://www.edumedholguin2019.sld.cu/index.php/2019/2019/paper/viewFile/181/96>
- Kapila, S., Vora, S. R., Rengasamy Venugopalan, S., Elnagar, M. H., & Akyalcin, S. (2023). Conectando los puntos hacia la ortodoncia de precisión. Ortodoncia e investigación craneofacial, 26 Supl 1, 8–19. <https://doi.org/10.1111/ocr.12725>

CONFLICTO DE INTERÉS:

Los autores declaran que no existen conflicto de interés posibles.

FINANCIAMIENTO

No existió asistencia de financiamiento de parte de pares externos al presente artículo.

NOTA:

El articulo no es producto de una publicación anterior