

**Revisión bibliográfica:**

***Evidencia disponible en la literatura sobre los factores que afectan la calidad de vida de estudiantes universitarios de carreras del área de la salud en los últimos cinco años***

**Autoras:** Andrea Ruiz, Camila Román, Natalia Sagaceta, Josefina Poblete y Alondra Román.

**Profesora guía:** Sabrita Chandia.

**Fecha:** 12 de Junio del 2025.

**Universidad del Desarrollo – Facultad de medicina**

## ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| <b>Introducción</b> .....  | 3  |
| <b>Pregunta de búsqueda bibliográfica</b> .....  | 5  |
| <i>Objetivo general:</i> .....   | 5  |
| <i>Objetivos específicos:</i> .....  | 5  |
| <b>Metodología:</b> .....  | 6  |
| <i>Figura 1. Flujograma de estrategia de búsqueda</i> .....                                    | 7  |
| <i>Criterios de inclusión:</i> .....   | 7  |
| <i>Criterios de exclusión:</i> .....   | 8  |
| <i>Figura 2. Esquema aplicación de guías: PRISMA</i> .....                                     | 9  |
| <b>Estrategia de búsqueda y proceso de selección de artículos</b> .....                        | 10 |
| <i>Tabla 1. Resumen de artículos según Burns and Groves</i> .....                              | 16 |
| <b>Análisis y discusión de resultados:</b> .....   | 17 |
| <i>Gráfico 1. Distribución por tipo de estudio</i> .....                                       | 17 |
| <i>Gráfico 2. Distribución por idioma de publicación</i> .....                                 | 18 |
| <i>Gráfico 3. Años de publicación de los estudios seleccionados.</i> .....                     | 19 |
| <i>Gráfico 4. Distribución de artículos por país</i> .....                                     | 20 |
| <i>Gráfico 5. Distribución por unidad de estudio realizado</i> .....                           | 20 |
| <b>Principales hallazgos del análisis y vinculación con los objetivos de la revisión</b> ..... | 20 |
| <i>Convergencias</i> .....   | 24 |
| <i>Divergencias</i> .....  | 25 |
| <b>Discusión final</b> .....   | 26 |
| <b>Referencias bibliográficas:</b> .....   | 30 |
| <b>Anexos:</b> .....   | 32 |
| <i>I. Tabla resumen análisis de resultados</i> .....   | 32 |

## **Introducción**

Durante los últimos años, el interés por comprender el bienestar integral de los estudiantes universitarios ha ido en aumento, especialmente en aquellos que cursan carreras del ámbito de la salud. La exigencia constante de mantener un buen desempeño académico, la participación en prácticas clínicas complejas y emocionalmente demandantes, así como la reducción de los tiempos de descanso, configuran un entorno que impacta negativamente en su calidad de vida (*Henning et al., 2022; Rudnik et al., 2025*).

La calidad de vida, según lo definido por la Organización Mundial de la Salud (*OMS, 2012*), se refiere a la percepción que cada persona tiene sobre su situación dentro de su propio contexto cultural y sistema de valores, considerando además sus metas y expectativas personales. Este concepto es evaluado comúnmente a través del instrumento WHOQOL-BREF, el cual contempla cuatro dimensiones principales: salud física, salud psicológica, relaciones interpersonales y condiciones del entorno. Dichas dimensiones son clave para analizar cómo los desafíos de la formación en salud inciden en el bienestar general de los estudiantes (*Delannays-Hernández et al., 2020; Di Mario et al., 2024*).

En diversas publicaciones recientes se ha reportado una alta frecuencia de síntomas como ansiedad persistente, trastornos del ánimo, insomnio, agotamiento mental y alteraciones en la concentración, en estudiantes de carreras como medicina, enfermería, obstetricia o kinesiología (*Cassaretto et al., 2025; Suárez León et al., 2025*). En lo físico, se identifican dolores musculares, fatiga crónica y disminución en la capacidad de respuesta académica (*Firmino et al., 2021; Costa et al., 2021*). En el plano psicológico, es común observar sentimientos de desmotivación, inseguridad y dificultad para adaptarse a las exigencias del medio universitario (*Guimarães et al., 2022*).

El entorno académico y social también ejerce una fuerte influencia. Factores como el apoyo familiar e institucional, la existencia de redes de contención, el acceso a servicios de salud mental y la adecuación de los espacios físicos se han vinculado

con mejores niveles de estabilidad emocional y mayor rendimiento académico (Blöndal et al., 2022; Adam et al., 2024).

Frente a esta situación, el propósito de esta revisión es examinar la literatura científica reciente correspondiente al periodo 2020-2025 con el fin de identificar los factores que afectan la calidad de vida de estudiantes de carreras del área de la salud. Se busca responder a la pregunta: **¿Cuál es la evidencia disponible en la literatura sobre los factores que afectan la calidad de vida de estudiantes universitarios de las carreras de la salud publicada en los últimos 5 años?**

Para ello, se llevó a cabo una búsqueda avanzada de artículos en bases de datos científicas como EBSCO, priorizando investigaciones publicadas en inglés, español y portugués. Se aplicaron filtros por año, texto completo y pertinencia metodológica, utilizando descriptores MeSH y DeCS como “University students”, “Quality of Life” y “Stress”.

Este análisis se estructurará en torno a dos ejes centrales, con el objetivo de abordar de manera integral los múltiples factores que influyen en la calidad de vida de los estudiantes del área de la salud. Esta división responde a la necesidad de distinguir entre aspectos individuales y estructurales, los cuales se encuentran interrelacionados, operan en diferentes niveles de influencia. En primer lugar, se revisarán los principales factores personales y sociales que condicionan el bienestar de los estudiantes. En segundo lugar, se examinarán las dinámicas del entorno formativo, como la sobrecarga académica, las jornadas clínicas intensivas y las demandas emocionales del proceso educativo.

Esta estructura permite no solo organizar el análisis de evidencia, sino también visibilizar que el bienestar de los estudiantes universitarios es un fenómeno multifactorial que requiere intervenciones tanto a nivel individual como institucional. Con ello, se pretende contribuir a la reflexión institucional y generar estrategias orientadas al fortalecimiento del bienestar estudiantil en contextos universitarios exigentes para promover entornos de aprendizaje saludables y sostenibles en el

ámbito universitario reafirmando el compromiso ético con quienes se preparan para ejercer el cuidado de otros en un futuro.

### **Pregunta de búsqueda bibliográfica**

***¿Cuál es la evidencia disponible en la literatura sobre los factores que afectan la calidad de vida de estudiantes universitarios de las carreras de la salud publicada en los últimos 5 años?***

#### **Objetivo general:**

Identificar la evidencia científica disponible sobre los factores que afectan la calidad de vida en estudiantes universitarios de carreras del área de la salud, publicada en los últimos cinco años.

#### **Objetivos específicos:**

1. Identificar los principales factores físicos, psicológicos y sociales que inciden en la calidad de vida de estudiantes de las carreras de enfermería, medicina, kinesiología y obstetricia, según evidencia científica publicada entre 2020 y 2025.
2. Describir cómo las exigencias académicas específicas, como la sobrecarga de estudios, el estrés por prácticas clínicas, la falta de sueño y el agotamiento emocional, afectan la calidad de vida de los estudiantes universitarios de enfermería, kinesiología, obstetricia y medicina.

## **Metodología:**

Para el desarrollo de esta revisión, se llevó a cabo una búsqueda bibliográfica sistematizada con el objetivo de identificar estudios científicos relevantes relacionados con la calidad de vida y el estrés psicológico en estudiantes universitarios del área de la salud. Esta estrategia se diseñó cuidadosamente para garantizar una recolección rigurosa, actualizada y pertinente de la evidencia empírica disponible.

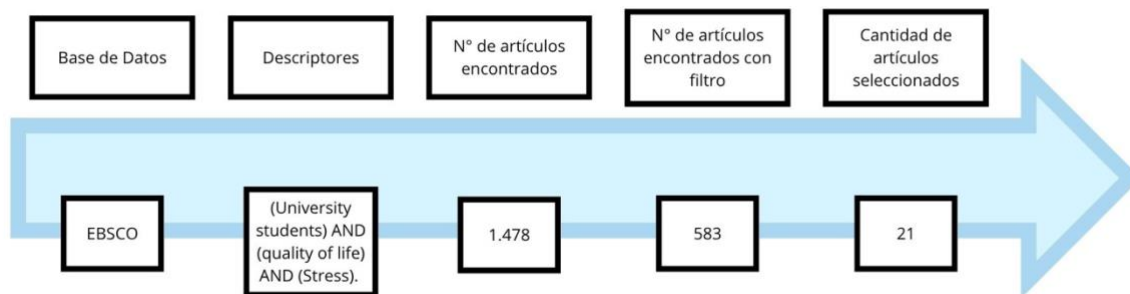
En primer lugar, se seleccionaron términos controlados pertenecientes a los tesauros **Medical Subject Headings (MeSH)** y **Descriptor en Ciencias de la Salud (DeCS)**, con el fin de lograr una búsqueda estandarizada y específica dentro de las bases de datos consultadas. Los descriptores empleados fueron: *Students, Public Health, Health Occupations, Quality of Life y Stress, Psychological*. La elección de estos términos respondió a su alta precisión para representar las variables centrales de esta investigación, las cuales incluyen la población objetivo (estudiantes universitarios vinculados a carreras del área de la salud), el fenómeno principal de análisis (calidad de vida) y un factor asociado de interés (estrés psicológico). De este modo, se aseguró una delimitación temática clara y pertinente.

La estrategia de búsqueda se implementó mediante el uso de lenguaje controlado y el operador booleano *AND*, lo que permitió articular los distintos descriptores de forma simultánea y filtrar artículos que abordaran de manera integrada las dimensiones centrales del estudio. Se empleó la búsqueda avanzada en el título y resumen de los artículos, incorporando filtros por idioma (español, inglés y portugués), año de publicación (entre 2020 y 2025), y tipo de documento (solo artículos con texto completo disponibles). Una de las combinaciones más utilizadas fue: **University students AND quality of life AND stress**.

La búsqueda se efectuó principalmente en la base de datos *EBSCO*, la cual fue seleccionada por su reconocida cobertura en literatura científica del ámbito de la salud y las ciencias sociales. Esta plataforma no solo permite el uso de descriptores MeSH y DeCS, sino que también facilita la aplicación de filtros avanzados y el

acceso a investigaciones publicadas en revistas indexadas con revisión por pares. La búsqueda se llevó a cabo durante el mes de junio de 2025.

En la etapa inicial, se identificaron un total de 583 registros potencialmente relevantes. No se encontraron registros adicionales a través de otras fuentes ni fue necesario eliminar duplicados, por lo que se mantuvo el total original para su análisis.



**Figura 1. Flujograma de estrategia de búsqueda**

Para avanzar hacia la selección final de los estudios, se aplicaron los siguientes **criterios de inclusión:**

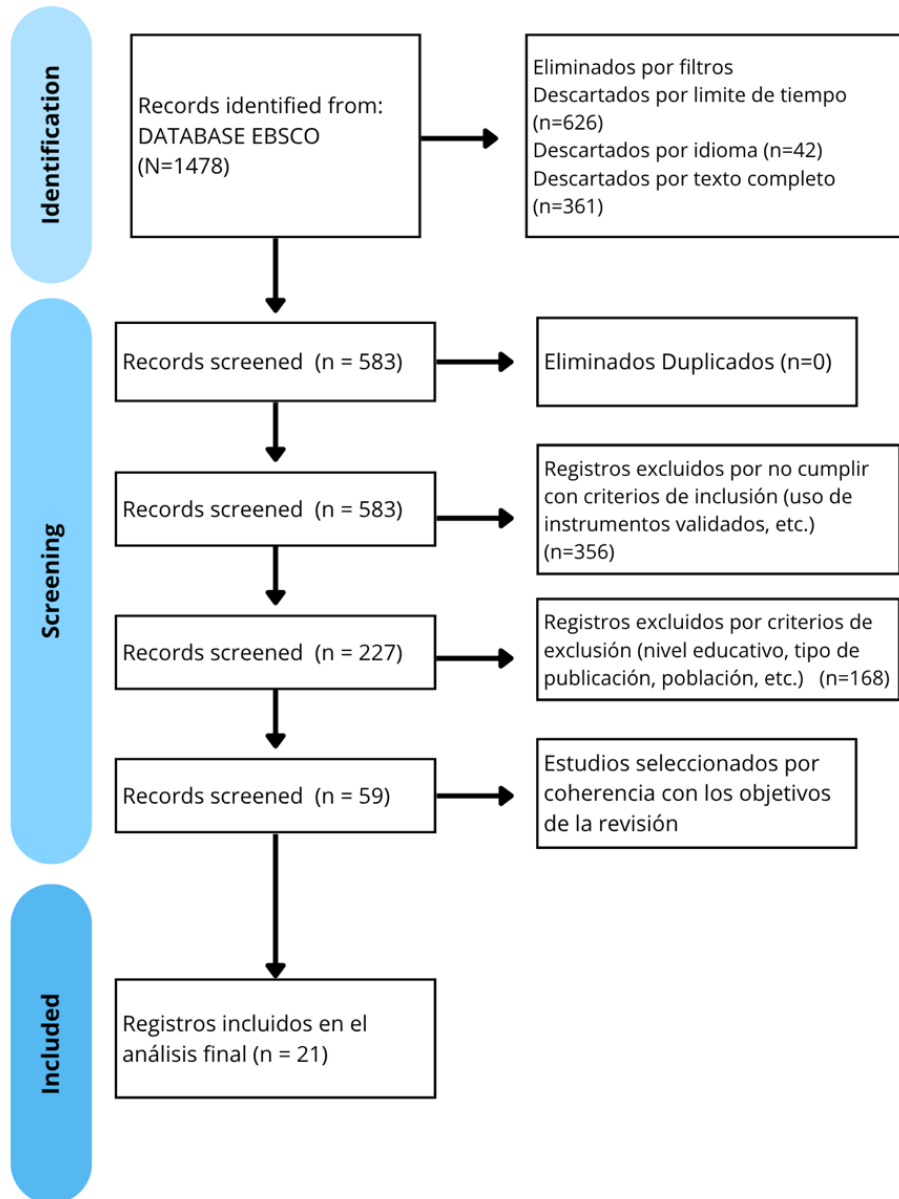
- Enfoque en estudiantes universitarios de carreras del área de la salud, en cualquier nivel de pregrado, con especial atención a aquellos pertenecientes a cursos superiores.
- Uso de instrumentos validados para la medición de la calidad de vida, respaldados por evidencia científica reconocida.
- Inclusión del estrés psicológico como variable de análisis, ya sea como factor asociado o como componente dentro de una evaluación integral de la calidad de vida.
- Contexto institucional comparable, priorizando estudios realizados en universidades o centros de educación superior con características similares al entorno del estudio.

- Cobertura de al menos una de las cinco dimensiones de la calidad de vida propuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS): física, psicológica, social, ambiental y espiritual.
- Diseño metodológico claro y validez científica comprobada, considerando exclusivamente artículos publicados en revistas académicas con revisión por pares, informes técnicos de organismos oficiales o investigaciones indexadas.
- Relevancia contextual para el caso chileno o latinoamericano, priorizando estudios realizados en entornos culturales, educativos o sanitarios comparables al contexto chileno.

Asimismo, se establecieron los siguientes **criterios de exclusión**:

- Investigaciones centradas en estudiantes de enseñanza básica o media, dado que el foco está en la educación superior.
- Estudios que no abordaran explícitamente la calidad de vida ni el estrés psicológico como variables centrales del análisis.
- Publicaciones de tipo revisión narrativa, comentarios, editoriales o cartas al editor, por no cumplir con criterios de investigación empírica o sistemática.
- Artículos que no presentaran una metodología definida o que no utilizaran instrumentos validados para la recolección y análisis de datos.
- Estudios cuya población no perteneciera al área de la salud o no estuviera vinculada a carreras universitarias del sector.
- Investigaciones que no abordaran factores asociados a la calidad de vida, o que lo hicieran de forma tangencial.
- Fuentes no científicas o sin revisión por pares, lo que afecta la confiabilidad de los resultados.
- Estudios cuyo objetivo principal fuera evaluar la eficacia de un tratamiento médico o psicológico, sin vinculación directa con el concepto integral de calidad de vida.





**Figura 2. Esquema aplicación de guías: PRISMA**

## **Estrategia de búsqueda y proceso de selección de artículos**

Para esta revisión bibliográfica, se realizó una búsqueda sistemática en la base de datos EBSCO, debido a su amplio acceso a literatura científica especializada en salud y educación superior. Se utilizaron los siguientes descriptores en inglés, basados en términos MeSH y DeCS: **(University students) AND (Quality of Life) AND (Stress)**. Esta combinación permitió enfocar la búsqueda exclusivamente en estudios que abordaran simultáneamente la población objetivo, el concepto de calidad de vida y el factor estrés como variable relevante.

En una primera etapa, la búsqueda arrojó un total de 1.478 artículos. Posteriormente, se aplicaron filtros específicos para afinar los resultados: se delimitaron los años de publicación entre 2020 y 2025, se seleccionaron textos completos y se restringió el enfoque a estudios del área de la salud. Tras aplicar estos filtros, el número de artículos se redujo a 583.

Una vez seleccionados esos artículos preliminares, se procedió a realizar una lectura de títulos y resúmenes, aplicando los criterios de inclusión y exclusión previamente definidos. Esta etapa fue clave para asegurar que los estudios analizados fueran pertinentes, rigurosos y directamente relacionados con la temática de interés. Como resultado de este proceso, finalmente se seleccionaron 21 artículos que cumplían con todos los criterios establecidos y fueron incluidos en el análisis final.

Durante el proceso de depuración, se excluyeron aquellos artículos que no cumplían con al menos uno de los siguientes requisitos:

- **Falta de claridad metodológica:** Se excluyeron estudios que no explicaban adecuadamente su diseño, muestra o procedimientos, o que no contaban con una base metodológica sólida. Algunos, por ejemplo, presentaban resultados sin detallar cómo se obtuvieron, lo que comprometía su validez.

- **Instrumentos no validados:** Se descartaron artículos que utilizaban encuestas, escalas o mediciones no estandarizadas, ya que una de las condiciones de esta revisión era que los estudios aplicaran instrumentos reconocidos, como el WHOQOL-BREF u otros validados científicamente.
- **Población fuera del criterio:** Muchos estudios identificados inicialmente se referían a escolares, docentes, profesionales ya titulados o estudiantes de otras áreas no vinculadas a la salud. Dado que el foco de esta revisión eran los estudiantes universitarios de carreras del área de la salud (como medicina, enfermería, obstetricia y kinesiología), dichos artículos fueron excluidos.
- **Irrelevancia temática:** También se descartaron artículos que, a pesar de incluir palabras clave similares, no abordaban directamente el concepto de calidad de vida ni el estrés psicológico. Algunos se centraban solo en rendimiento académico o en salud física, sin considerar el bienestar integral de los estudiantes.
- **Tipo de publicación:** Se excluyeron editoriales, cartas al editor, reseñas narrativas sin sustento empírico y documentos de opinión, ya que no aportaban datos de investigación primaria ni cumplían con los estándares académicos requeridos para este análisis.

Se buscó asegurar que los artículos seleccionados estuvieran basados en evidencia confiable, relevante y pertinente al tema abordado. Este enfoque garantizó que el análisis posterior pudiera realizarse sobre bases sólidas y útiles para interpretar, reflexionar y proyectar mejoras en el contexto educativo y sanitario de estudiantes universitarios del área de la salud.

En la **tabla 1**, se observa un resumen estructurado de los 21 artículos seleccionados para la presente revisión bibliográfica, organizada siguiendo el modelo de **Burns and Grove (2021)**, el cual permite sintetizar de manera clara y sistemática las características metodológicas y principales hallazgos de los estudios analizados.

Cada artículo fue clasificado en función de los siguientes criterios: título de estudio, autores, año de publicación, diseño de estudio, instrumentos que se utilizaron en cada uno de los estudios, y los resultados principales. Esta organización facilita la comparación transversal de los estudios incluidos, permitiendo identificar patrones comunes, enfoques metodológicos predominantes, áreas temáticas y diversidad demográfica. Este modelo fue escogido debido a su capacidad para integrar elementos cuantitativos y cualitativos dentro de un marco uniforme de análisis favoreciendo y facilitando la lectura crítica y la evaluación del nivel de evidencia de los estudios seleccionados.

| Título del Estudio  | Autores     | País     | Año  | Diseño de Estudio               | Instrumentos Utilizados     | Resultados Principales  |
|---|-------------|----------|------|---------------------------------|-----------------------------|---|
| Recommendations for the quantitative basic evaluation of mind-body medicine courses for | Adam et al. | Alemania | 2024 | Proceso de consenso sistemático | Proceso Delphi con expertos | Recomendaciones cuantitativas para cursos de medicina mente-cuerpo. |

|   |                                |        |      |                                   |  |  |
|---|--------------------------------|--------|------|-----------------------------------|--|--|
| university students   |                                |        |      |                                   |  |  |
| Prevalencia de sintomatología de salud mental y hábitos de salud        | Barrera - Herrera & San Martín | Chile  | 2021 | Estudio transversal               | Cuestionario ad hoc                            | Alta prevalencia de síntomas psicológicos y hábitos poco saludables. |
| La cooperación pedagógica del profesor de enfermería                    | Blöndal et al.                 | Europa | 2022 | Estudio transversal multicéntrico | Encuesta estructurada                          | La supervisión clínica mejora la experiencia estudiantil.            |
| Health and university students: The mediator role of emotion regulation | Cassarotto et al.              | Perú   | 2025 | Estudio correlacional             | Cuestionarios de estrés y regulación emocional | La regulación emocional media el efecto del estrés académico.        |
| Effect of yoga in medical students                                      | Chauhan et al.                 | India  | 2024 | Estudio piloto cuasiexperimental  | Escala DASS-21                                 | El yoga redujo estrés, ansiedad y depresión.                         |

|   |                            |          |      |                      |  |   |
|---|----------------------------|----------|------|----------------------|--|---|
| Estrés y calidad del sueño en estudiantes de enfermería | Costa et al.               | Brasil   | 2021 | Estudio transversal  | Cuestionarios Pittsburgh, DASS-21            | Estrés y mal sueño se asocian con mala salud.                           |
| Calidad de vida y bienestar en estudiantes de medicina  | Delannays-Hernández et al. | Chile    | 2020 | Estudio transversal  | WHOQOL-BREF                                  | Deterioro en dominios psicológicos de calidad de vida.                  |
| How stress and burnout impact quality of life           | Di Mario et al.            | Italia   | 2024 | Revisión integrativa | Revisión sistemática de literatura           | El estrés y burnout deterioran calidad de vida en estudiantes de salud. |
| A panoramic view of anxiety and lifestyle               | Durand                     | Perú     | 2023 | Revisión narrativa   | Fuentes secundarias                          | Alta prevalencia de ansiedad asociada a estilos de vida.                |
| Estresores académicos y estilos de vida                 | Estrada-Araoz et al.       | Perú     | 2024 | Estudio predictivo   | Cuestionario de estresores y estilos de vida | Los estresores predicen hábitos poco saludables.                        |
| Sintomatología musculoesquelética en                    | Firmino et al.             | Portugal | 2021 | Estudio transversal  | Cuestionario NMQ y psicosocial               | Factores psicosociales influyen en síntomas físicos.                    |

|   |                         |               |      |                          |   |   |
|---|-------------------------|---------------|------|--------------------------|---|---|
| estudiantes de enfermería                           |                         |               |      |                          |   |   |
| Depresión, ansiedad y calidad de vida               | Guimarães et al.        | Brasil        | 2022 | Estudio transversal      | DASS-21, WHOQOL-BREF                                  | Estudiantes de universidad privada presentan más estrés.  |
| Professional quality of life among nursing students | Hamaid et al.           | Jordania      | 2022 | Estudio transversal      | ProQOL  | Alta carga de estrés profesional y predictores como edad. |
| Quality of life and harassment                      | Hennings et al.         | Nueva Zelanda | 2022 | Estudio transversal      | WHOQOL-BREF, escalas de acoso y apoyo                 | El acoso y bajo apoyo reducen calidad de vida.            |
| Time management and internet use                    | Narouei et al.          | Irán          | 2024 | Ensayo cuasiexperimental | Cuestionarios de gestión del tiempo y calidad de vida | La gestión del tiempo mejora el bienestar.                |
| Estresores académicos y estilos de vida (duplicado) | Parichua Peralta et al. | Perú          | 2024 | Estudio predictivo       | Cuestionario de estresores y estilos de vida          | Los estresores predicen estilos de vida no saludables.    |

|  |                           |               |      |                     |   |   |
|--|---------------------------|---------------|------|---------------------|---|---|
| Social support and psychological distress  | Rosales et al.            | Filipinas     | 2025 | Estudio transversal | Escalas de apoyo social y distrés psicológico             | El apoyo social reduce el malestar psicológico.                 |
| Stress, fatigue, empathy and flexibility   | Rudnik et al.             | Polonia       | 2025 | Estudio transversal | Cuestionarios de fatiga, empatía y flexibilidad cognitiva | La flexibilidad cognitiva mejora el bienestar frente al estrés. |
| Calidad de vida y actividad física         | Suárez León et al.        | España        | 2025 | Estudio transversal | Cuestionarios de actividad física y calidad de vida       | Actividad física se asocia a mejor calidad de vida.             |
| Programme on mental Health                 | World Health Organization | Internacional | 2012 | Documento técnico   | Definición conceptual                                     | Marco conceptual de salud mental y calidad de vida.             |
| Depression and anxiety in nursing students | Yan et al.                | China         | 2024 | Estudio mixto       | Escalas de ansiedad y depresión                           | Altos niveles de ansiedad y síntomas depresivos en estudiantes. |

**Tabla 1. Resumen de artículos según Burns and Groves**

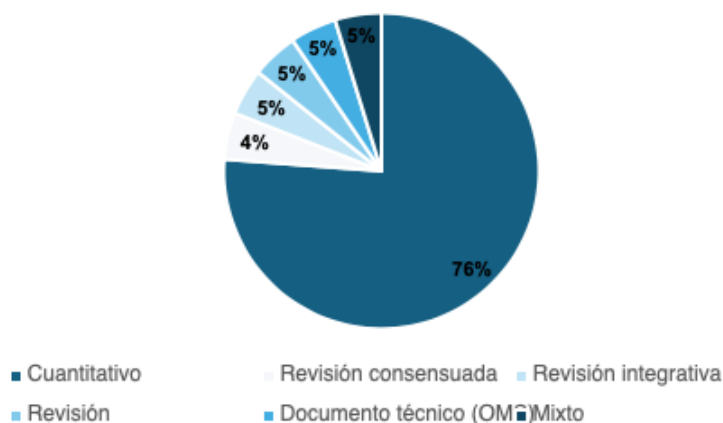


## **Análisis y discusión de resultados:**

La estrategia de búsqueda permitió identificar un total de 583 artículos luego de aplicar filtros específicos de búsqueda. Posteriormente, tras aplicar rigurosos criterios de inclusión y exclusión, fueron seleccionados 21 estudios que conformaron el corpus final de análisis. Esta selección asegura la calidad, pertinencia temática y actualidad científica de los resultados. Para caracterizar de forma más clara el conjunto de estudios incluidos, se presentan a continuación tres gráficos descriptivos.

El análisis gráfico de los artículos seleccionados permite observar tendencias relevantes en la producción científica sobre calidad de vida en estudiantes del área de la salud. En primer lugar, al examinar la tipología metodológica, se aprecia una marcada prevalencia de estudios cuantitativos (76%) por sobre los cualitativos, lo que refleja una preferencia por enfoques basados en mediciones estandarizadas y resultados estadísticos (*gráfico 1*). Esto concuerda con lo señalado por diversos autores, quienes destacan que el uso de instrumentos validados permite comparar dimensiones específicas del bienestar estudiantil entre contextos diversos (*Guimarães, Vizzotto, Avoglia, & Paiva, 2022*).

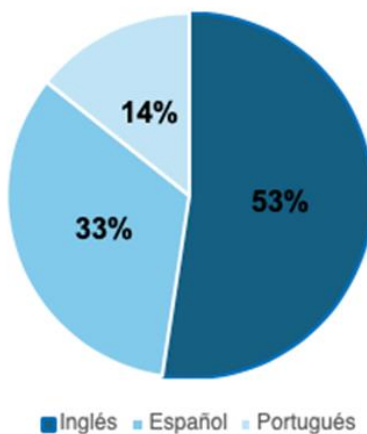
*Gráfico 1. Distribución por tipo de estudio.*



**Gráfico 1. Distribución por tipo de estudio.**

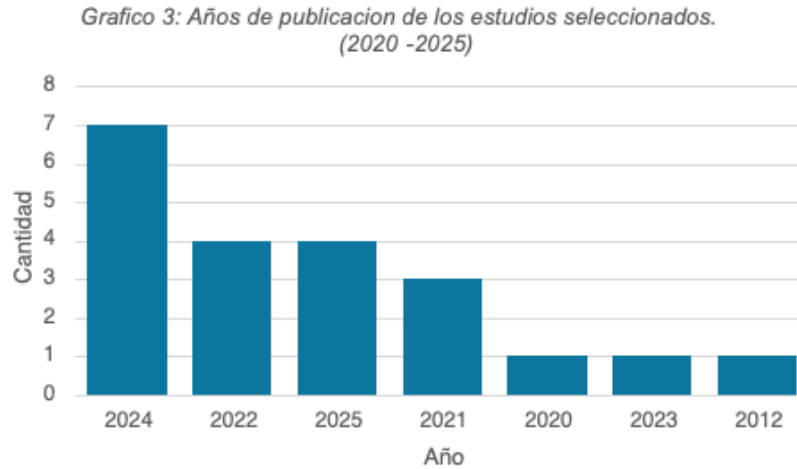
En cuanto al idioma de publicación, la mayoría de los estudios se encuentra en inglés (53%), seguido del español (33%) y, en menor proporción, el portugués (14%). Esta distribución evidencia la centralidad del idioma inglés en la divulgación científica internacional (*gráfico 2*), como lo demuestra un estudio sobre estudiantes brasileños de enfermería (*Costa, Da Silva, Da Silva Sena, Da Silva, Mussi, Gonçalves, Lima, & De Moraes Filho, 2021*).

*Gráfico 2: Distribución por idioma de publicación.*



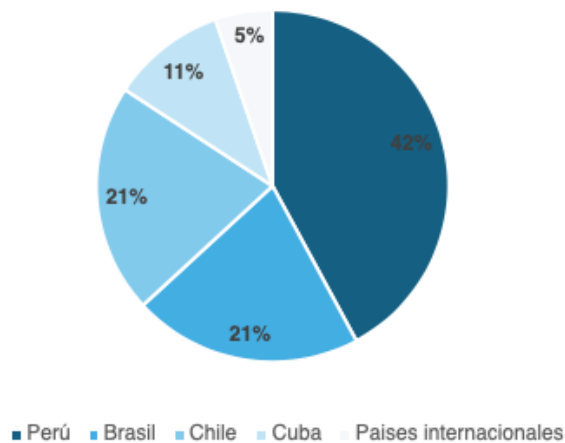
**Gráfico 2. Distribución por idioma de publicación.**

Respecto al año de publicación, la mayoría de los artículos se concentra entre 2022 y 2025, especialmente en el año 2024, lo que confirma la vigencia del tema y su creciente relevancia (*gráfico 3*). Esta tendencia también sugiere que la preocupación por el bienestar emocional, físico y social de los estudiantes ha adquirido un protagonismo reciente, como bien lo indica la literatura al vincular el estrés académico con los estilos de vida poco saludables (*Estrada-Araoz, Ayay-Arista, Cruz-Laricano, & Paricahua-Peralta, 2024*).



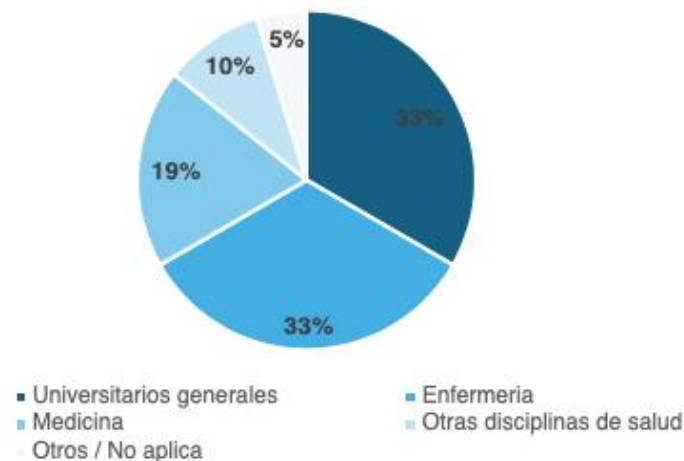
**Gráfico 3. Años de publicación de los estudios seleccionados.**

En relación con el origen geográfico de los estudios, se observa que Perú encabeza la producción con 4 artículos, seguido por Brasil, Chile y Alemania (*gráfico 4*). Un estudio realizado en Perú resalta la urgencia de incorporar enfoques de salud emocional en la formación profesional (*Cassaretto, Vilela, Dávila, & Calderón, 2025*).



**Gráfico 4. Distribución de artículos por país**

Finalmente, al examinar la unidad de análisis, se observa una presencia predominante pero equilibrada de estudios enfocados en estudiantes de enfermería y medicina (gráfico 5). No obstante, en cuanto a estudiantes del área de obstetricia y kinesiólogía, aquellos están incluidos en la unidad de estudio de “universitarios en general”, ya que se mencionan de forma general y no de manera específica. Es importante mencionar que el área de estudiantes de enfermería destaca como la carrera más representada, lo cual se alinea con los hallazgos de un estudio que identifica una alta prevalencia de sintomatología musculoesquelética y emocional en esta población específica (Firmino, Sousa, Moutinho, Rosa, Marques, & Simões, 2021). En particular, se reporta una mayor frecuencia de dolor en la región lumbar, cuello, hombros y espalda dorsal, lo que refleja el impacto físico de las exigencias académicas y prácticas clínicas en la salud de estos estudiantes.



**Gráfico 5. Distribución por unidad de estudio realizado**

### **Principales hallazgos del análisis y vinculación con los objetivos de la revisión**

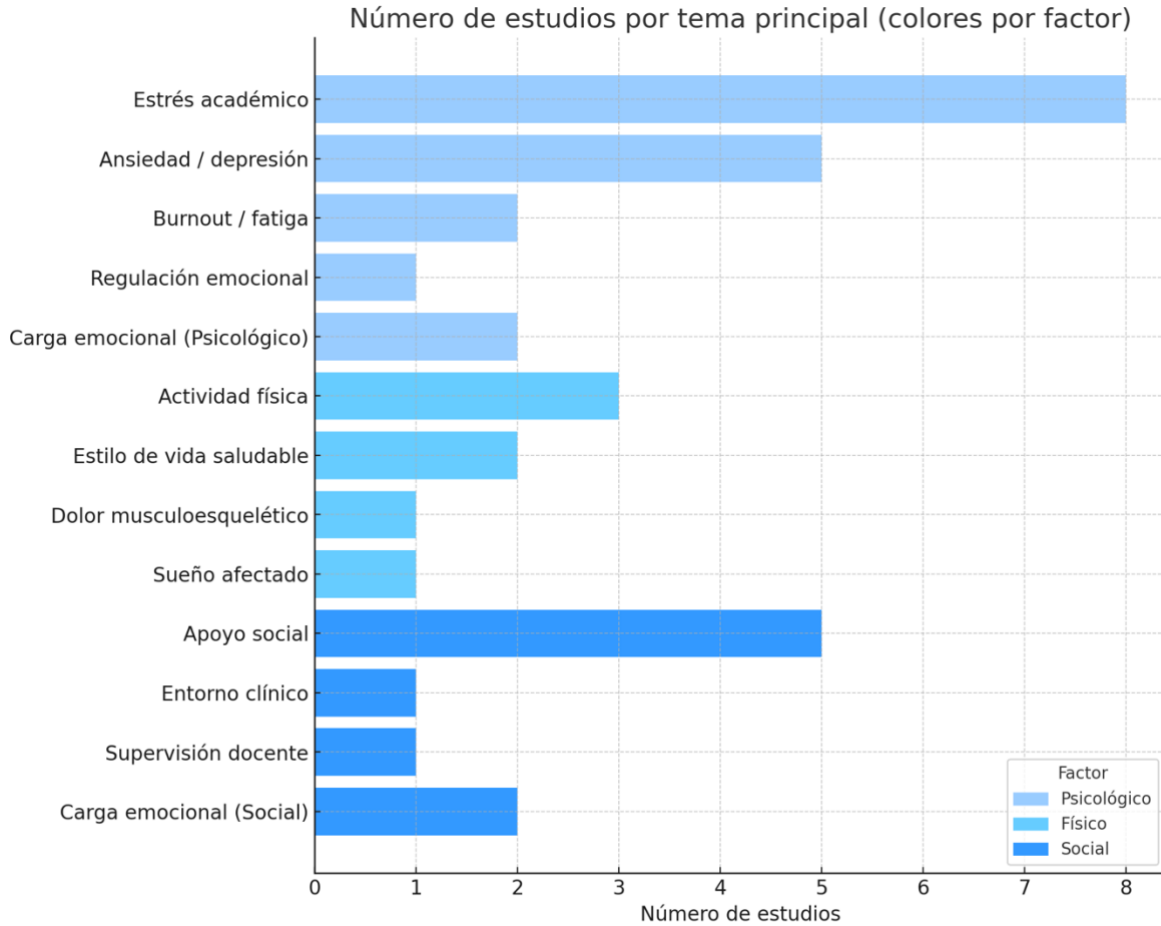
El análisis realizado a partir de los 21 artículos seleccionados permite responder al objetivo general de esta revisión: explorar la evidencia reciente sobre los factores que condicionan la calidad de vida en estudiantes universitarios pertenecientes al área de la salud. El material recolectado demuestra con claridad que la calidad de

vida del estudiantado no es afectada por un solo elemento, sino por una interacción compleja entre aspectos físicos, emocionales, sociales y académicos, enmarcados en un contexto institucional exigente.

Del total de la revisión y análisis de los 21 artículos incluidos en la revisión, 17 de ellos, equivalentes al 80,95% responden de manera directa al primer objetivo correspondiente a la identificación de factores físicos, psicológicos y sociales que inciden en la calidad de vida de estudiantes de las carreras de enfermería, medicina, kinesiología y obstetricia, según evidencia científica publicada entre 2020 y 2025. En cuanto a los **factores físicos**, los estudios evidencian que la sintomatología musculoesquelética (Firmino et al., 2021), la calidad del sueño (Costa et al., 2021) y los niveles de actividad física (Suárez León et al., 2025) influyen significativamente en la percepción de bienestar de los estudiantes. Asimismo, se observa que los estilos de vida poco saludables, asociados a una alta carga académica, repercuten negativamente en su calidad de vida (Paricahua Peralta et al., 2024; Guimarães et al., 2022).

Respecto a los **factores psicológicos**, la evidencia muestra una alta prevalencia de síntomas de ansiedad, depresión, fatiga académica y estrés entre los estudiantes del área de la salud (Yan et al., 2024; Rudnik et al., 2025; Durand, 2023). No obstante, variables como la autorregulación emocional, la flexibilidad cognitiva y el manejo del tiempo actúan como factores protectores frente al malestar psicológico, favoreciendo la adaptación y el afrontamiento positivo ante las demandas académicas (Cassaretto et al., 2025; Narouei et al., 2024).

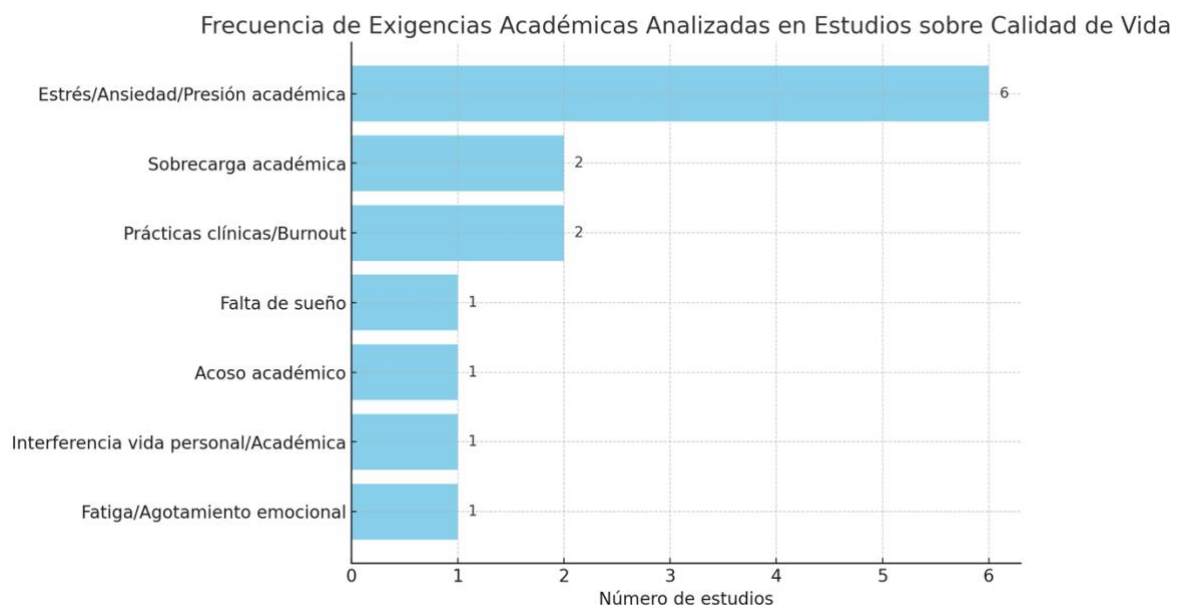
En cuanto a los **factores sociales**, los estudios destacan el rol del apoyo social por parte de compañeros, docentes y entorno institucional como un elemento clave para mitigar el estrés y mejorar la experiencia universitaria (Blöndal et al., 2022; Hamaideh et al., 2022; Rosales et al., 2025). Se observa que el clima clínico, la calidad de la supervisión docente y las redes de apoyo interpersonal contribuyen a una mejor calidad de vida. Por el contrario, situaciones de acoso, escaso acompañamiento o interferencia entre la vida personal y académica se asocian con un deterioro del bienestar social y emocional (Henning et al., 2022).



Del total de la revisión y análisis de los 21 artículos, 11 de ellos, correspondientes a un **52,4%** del total, responden de manera directa al segundo objetivo específico de describir cómo las exigencias académicas específicas como la sobrecarga de estudios, el estrés por prácticas clínicas, la falta de sueño y el agotamiento emocional afectan la calidad de vida de los estudiantes universitarios de enfermería, kinesiología, obstetricia y medicina. Los resultados coinciden en que las demandas académicas intensas y sostenidas representan uno de los principales factores de desgaste en este grupo. En particular, se documenta que la fatiga, el estrés y el burnout tienen un efecto perjudicial en el bienestar emocional de los estudiantes del área de la salud, especialmente en contextos clínicos exigentes o mal supervisados (Di Mario et al., 2024; Blöndal et al., 2022; Rudnik et al., 2025).

Asimismo, estudios como los de Henning et al. (2022) y Rosales et al. (2025) evidencian cómo el acoso académico, la interferencia entre la vida universitaria y personal, y la escasa contención institucional generan altos niveles de ansiedad y agotamiento. El impacto de la mala calidad del sueño, vinculada directamente al estrés académico, también se identifica como un factor que compromete la salud física y mental de los estudiantes (Costa et al., 2021). Por otro lado, investigaciones como las de Yan et al. (2024), Guimarães et al. (2022) y Durand (2023) refuerzan la relación entre las cargas académicas, los trastornos del estado de ánimo y la disminución en la calidad de vida.

Aunque los efectos varían según el contexto institucional y la carrera, el conjunto de la evidencia indica que la sobrecarga académica, las exigencias clínicas mal gestionadas y la falta de descanso adecuado afectan transversalmente el bienestar de los estudiantes de salud.



Estos hallazgos revelan que la calidad de vida de quienes estudian carreras del área de la salud no depende exclusivamente de factores individuales. Existen condiciones estructurales, propias del diseño institucional, que intensifican la

exposición a contextos de alta presión. En consecuencia, se hace indispensable adoptar un enfoque preventivo e integral que permita reconocer e intervenir en los múltiples determinantes del bienestar estudiantil: desde el autocuidado físico y emocional, hasta el rediseño de entornos académicos más seguros, humanos y sostenibles.

En conjunto, los resultados de esta revisión bibliográfica permiten establecer una comprensión holística del problema, donde se identifican no solo los factores individuales que inciden en el bienestar de los estudiantes del área de la salud, sino también las lógicas institucionales que reproducen escenarios de vulnerabilidad. La literatura científica respalda la utilidad de estrategias preventivas orientadas al fortalecimiento del bienestar integral en estudiantes del área de la salud. Se ha evaluado una intervención basada en yoga, en la que “los estudiantes respondieron positivamente y manifestaron una satisfacción significativa en los cuatro dominios: salud psicológica, salud ambiental, salud física y calidad de vida” (*Chauhan et al., 2024, p. 5*), lo que da cuenta de un abordaje holístico. Esto sugiere que la calidad de vida estudiantil debe ser abordada desde un enfoque preventivo, con intervenciones multidimensionales que consideren los aspectos físicos, psicológicos, sociales y estructurales del proceso formativo.

Una vez realizado el análisis de los 21 artículos incluidos en esta revisión, se pueden identificar diversos puntos en común. A continuación, se busca destacar tanto las convergencias como las divergencias más significativas, dando cuenta de la importancia y complejidad del tema investigado.

## **Convergencias**

Una de las principales convergencias que se observa en los estudios revisados es que todos coinciden en señalar que la sobrecarga académica, la presión emocional y la falta de espacios de contención o autocuidado afectan de forma significativa la calidad de vida de los estudiantes de carreras del área de la salud. Esta situación no solo compromete su bienestar físico y mental, sino que además impacta



negativamente en su motivación, su rendimiento académico y su sentido de propósito profesional.

La mayoría de los autores resalta la importancia de abordar esta problemática desde un enfoque preventivo e institucional. En ese sentido, se evidencia un acuerdo claro respecto a la necesidad de fortalecer los programas de salud mental dentro de las universidades, con espacios de contención emocional, estrategias de autocuidado, y acompañamiento psicosocial (*Cassaretto et al., 2025; Adam et al., 2024*). Además, muchos estudios destacan que los síntomas como el estrés crónico, la ansiedad, la fatiga y el insomnio no son casos aislados, sino experiencias comunes que se repiten en distintas realidades estudiantiles.

También se observó que, sin importar el país o el contexto, los estudiantes que enfrentan prácticas clínicas intensas, múltiples evaluaciones, y una alta autoexigencia son más propensos a presentar alteraciones en su salud integral, lo cual refuerza la idea de que el fenómeno tiene raíces estructurales y no individuales.

### **Divergencias**

No obstante, a pesar de estas coincidencias generales, también existen diferencias interesantes en cuanto al enfoque y las prioridades que cada estudio otorga a los factores que afectan la calidad de vida. Por ejemplo, algunas investigaciones se enfocan mayoritariamente en los efectos físicos, como el dolor musculoesquelético, la mala alimentación y la falta de descanso, señalando que estos síntomas son los primeros en aparecer como manifestaciones del desgaste académico (*Chauhan et al., 2024*).

En cambio, otros autores ponen énfasis en los factores psicosociales, como las relaciones interpersonales, la percepción de apoyo social o la presencia de acoso en contextos clínicos y universitarios (*Delannays-Hernández et al., 2020; Rudnik et al., 2025*). En estos casos, se plantea que la calidad de vida está determinada en

gran medida por el entorno emocional y social del estudiante, más que por los síntomas físicos.

Estas diferencias pueden explicarse por varias razones. Por un lado, influyen las características del país o cultura en que se realizó el estudio, ya que no todos los sistemas universitarios ofrecen el mismo nivel de apoyo ni enfrentan las mismas exigencias. Por otro lado, también influye el contexto académico específico (universidades públicas vs. privadas, rurales vs. urbanas), el tipo de carrera profesional estudiada (medicina, enfermería, kinesiología, etc.) y, por supuesto, el enfoque metodológico de cada investigación, ya que algunos trabajos se apoyan en análisis cuantitativos estandarizados mientras que otros utilizan metodologías cualitativas que profundizan en la experiencia subjetiva.

Estas divergencias no invalidan los hallazgos, sino que más bien enriquecen la comprensión del fenómeno y nos recuerdan que la calidad de vida es un concepto multifactorial, dinámico y sensible al contexto, por lo cual debe ser abordado desde una mirada integral y situada.

### **Discusión final**

En definitiva, los hallazgos muestran que la calidad de vida en estudiantes de carreras del área de salud se ve influenciada por diversos factores, tanto individuales como estructurales, que actúan en múltiples niveles del entorno educativo. Este contexto, altamente demandante, requiere ser abordado desde una perspectiva institucional que no únicamente se enfoque en el desempeño académico, sino que también fomente el bienestar integral de los estudiantes

El análisis realizado en esta revisión bibliográfica permite visibilizar con claridad cómo diversos factores influyen de forma significativa en la calidad de vida de los estudiantes universitarios que cursan carreras del área de la salud. A partir de los 21 artículos seleccionados, se reconocen patrones comunes que evidencian una

preocupación transversal por las condiciones físicas, psicológicas, sociales y académicas que afectan el bienestar integral de esta población.

Una de las principales constataciones es la alta presencia de estrés, ansiedad, fatiga y alteraciones del sueño en los estudiantes, lo cual se relaciona directamente con la exigencia académica, el entorno competitivo y la presión por cumplir con estándares de rendimiento muy elevados (*Costa et al., 2021; Chauhan et al., 2024*). Estos síntomas afectan no solo su funcionamiento cotidiano, sino también su motivación, autoestima y percepción de bienestar general. En muchos casos, la salud física y mental se ven comprometidas, lo que repercute en la forma en que los estudiantes enfrentan su proceso formativo.

Varios estudios coinciden en destacar que el apoyo social, ya sea por parte de compañeros, docentes o familiares, actúa como un factor protector ante los efectos negativos del estrés académico (*Henning et al., 2022; Rosales et al., 2025*). Se observa que quienes perciben mayor respaldo emocional tienden a presentar menores niveles de malestar psicológico y una mayor capacidad para adaptarse a las demandas universitarias. Del mismo modo, la cooperación entre los docentes y los estudiantes, así como la calidad del entorno clínico durante las prácticas, también influye positivamente en su experiencia formativa (*Blöndal et al., 2022*).

Otro punto relevante identificado en la literatura es la relación entre el manejo de habilidades personales, como la autorregulación emocional y la flexibilidad cognitiva, y la calidad de vida. Investigaciones muestran que los estudiantes que desarrollan competencias de regulación emocional y adaptación al cambio tienden a experimentar menos desgaste, aun cuando enfrentan niveles altos de exigencia (*Rudnik et al., 2025; Cassaretto et al., 2025*). Esto refuerza la importancia de promover este tipo de herramientas dentro de la formación académica, como parte de una educación más integral y consciente del bienestar estudiantil.

En esta misma línea de estudio, se identificó uno con enfoque mixto, que combinó instrumentos cuantitativos (SAS y SDS) con entrevistas semiestructuradas realizadas a estudiantes de tercer año de enfermería que presentaron niveles

elevados de ansiedad y depresión, identificando factores personales ligados al malestar emocional, tales como experiencias infantiles no resueltas, conflictos interpersonales, inseguridad corporal, dudas vocacionales y planificación incierta de carrera. Como expresó una estudiante: “No sé si debería elegir ser estudiante de posgrado en ejercicio o estudiante de posgrado a tiempo completo, así que estoy un poco indecisa” (N3). Otro caso indicó: “Puede que no elija la enfermería clínica, y tal vez ni siquiera continúe en esta especialidad” (N13). También se señalaron condiciones institucionales que aumentan el malestar, como la baja valoración social de la profesión: “No soporto los turnos de noche y el estatus social del trabajo no es alto. Mis padres quieren que trabaje en una farmacéutica” (N7). Frente a ello, algunos estudiantes aplicaron estrategias de afrontamiento centradas en la planificación, el establecimiento de metas y el apoyo social, como lo demuestra el siguiente testimonio: “Leer y estudiar dos horas al día, completar metas pequeñas, comunicarme con amigos y con mis padres para obtener apoyo” (N7). Estas voces complementan la evidencia cuantitativa, resaltando la dimensión emocional profunda que atraviesa la experiencia académica.

Asimismo, se observa diversidad en el enfoque de los estudios. Mientras algunos trabajos se centran en los efectos físicos del estrés, como los trastornos musculoesqueléticos o la mala calidad del sueño (*Firmino et al., 2021*), otros destacan más los aspectos psicosociales e institucionales, como las dinámicas relacionales, la percepción del entorno educativo, e incluso la presencia de situaciones de acoso (*Delannays-Hernández et al., 2020; Guimarães et al., 2022*). Estas diferencias enriquecen la comprensión del fenómeno, mostrando que no se trata de una problemática única, sino de una interacción de múltiples dimensiones que requieren ser abordadas de manera integral.

En conjunto, los hallazgos permiten afirmar que la calidad de vida de los estudiantes del área de la salud se encuentra condicionada por factores interpersonales, emocionales, académicos y estructurales que interactúan entre sí. La revisión evidencia la necesidad urgente de que las instituciones de educación superior implementen políticas y programas orientados al bienestar estudiantil, que incluyan

apoyo psicoemocional, formación en habilidades personales y espacios seguros de acompañamiento. De este modo, no solo se protege la salud de los estudiantes durante su formación, sino que también se fortalece su capacidad para convertirse en profesionales capaces de cuidar a otros con empatía, equilibrio y solidez personal.

En síntesis, los elementos analizados a lo largo de esta revisión permiten comprender de manera concreta cuáles son los factores que afectan el bienestar general de los estudiantes del área de la salud. Esta reflexión, basada en evidencia actual y pertinente, responde directamente a la pregunta que guió este trabajo, entregando una visión completa y fundamentada del fenómeno en cuestión, y abriendo paso a posibles intervenciones que prioricen la salud integral durante la formación profesional. (*Rosales et al., 2025; Delannys-Hernandez et al., 2020*), los espacios educativos deben transformarse en entornos seguros, flexibles y emocionalmente sostenibles, en los que el autocuidado y la salud mental sean elementos fundamentales del proceso formativo. Promover este tipo de formación integral no solo enriquece la experiencia del estudiante, sino que, además, refuerza las habilidades humanas y éticas de aquellos que se preparan para brindar atención en entornos clínicos exigentes (*WHO 2012; Hamaideh et al., 2022*).

## **Referencias bibliográficas:**

1. Adam D, Vogelsänger P, Brinkhaus B, et al. Recommendations for the quantitative basic evaluation of mind-body medicine courses for university students – Results of a consensus-based, systematic decision-making process by experts. BMC Med Educ. 2024;24:1382.  
<https://doi.org/10.1186/s12909-024-06387-x>
2. Barrera-Herrera A, San Martín Y. Prevalencia de sintomatología de salud mental y hábitos de salud en una muestra de universitarios chilenos. Psykhe. 2021;30(1). <https://doi.org/10.7764/psykhe.2019.21813>
3. Blöndal K, Fuster P, Hourican S, et al. La cooperación pedagógica del profesor de enfermería con los estudiantes, el entorno de aprendizaje clínico y la supervisión en la práctica clínica: Un estudio transversal europeo de los estudiantes de enfermería que se gradúan. BMC Med Educ. 2022;22(1):509. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03445-0>
4. Cassaretto M, Vilela P, Dávila M, Calderón A. Health and university students: The mediator role of emotion regulation between academic stressors and health behaviors. Am J Health Promot. 2025;39(3):461–8.  
<https://doi.org/10.1177/08901171241301969>
5. Chauhan S, Babu AM, Galgalo DA, et al. Effect of yoga in medical students to reduce the level of depression, anxiety, and stress: Pilot study (Goodbye Stress with Yoga GSY). BMC Complement Med Ther. 2024;24(1).  
<https://doi.org/10.1186/s12906-024-04496-0>
6. Costa ALS, Da Silva RM, Da Silva Sena ARA, et al. Estrés, mala calidad del sueño y resultados de salud negativos en estudiantes de enfermería. J Humanid Cienc Soc. 2021;6(2). Available from:  
<https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/5355>
7. Delannays-Hernández B, Maturana-Soto S, Pietrantoni-Richter G, et al. Calidad de vida y bienestar en estudiantes de medicina de una universidad del sur de Chile. Rev Psicol. 2020;29(1):57–64.  
<https://doi.org/10.5354/0719-0581.2020.58055>

8. Di Mario S, Rollo E, Gabellini S, Filomeno L. How stress and burnout impact the quality of life amongst healthcare students: An integrative review of the literature. *Teach Learn Nurs.* 2024;19(4):315–23.  
<https://doi.org/10.1016/j.teln.2024.04.009>
9. Durand ADC. A panoramic view of anxiety and lifestyle in medical students: An updated review. *Rev Fac Med Humana.* 2023;23(4).  
<https://doi.org/10.25176/rfmh.v23i4.6030>
10. Real Academia Española. Estrés [Internet]. Madrid: RAE; [citado 2025 Jul 3]. Disponible en: <https://www.rae.es/diccionario-estudiante/estr%C3%A9s>
11. Firmino C, Sousa L, Moutinho L, et al. Sintomatología musculoesquelética nos estudantes de enfermagem: O papel dos fatores psicossociais. *Rev Enferm Referência.* 2021;5(Série V). <https://doi.org/10.12707/rv20085>
12. Guimarães MF, Vizzotto MM, Avoglia HRMC, Paiva EAF. Depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida de estudantes de universidades pública e privada. *Rev Psicol Divers Saúde.* 2022;11:e4038.  
<https://doi.org/10.12707/rv20085>
13. Hamaideh SH, Khait AA, Al-Modallal H, et al. Professional quality of life among undergraduate nursing students: Differences and predictors. *Teach Learn Nurs.* 2022;18(2):269–75. <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpls.2022.e4038>
14. Henning MA, Stonyer J, Chen Y, et al. Medical students' quality of life and its association with harassment and social support. *Med Sci Educ.* 2022;32(1):165–74. doi:10.1007/s40670-021-01463-z
15. Narouei A, Yavari M, Behnam Vashani HR, Yazdanian M. The effect of time management training on problematic internet use and quality of life in nursing students. *J Fundam Ment Health.* 2024;26(1):1–10.  
doi:10.22038/JFMH.2023.72525.3056
16. Parichua Peralta JN, Estrada-Araoz EG, Ayay-Arista G, Cruz Laricano EO. Estresores académicos y los estilos de vida de los estudiantes universitarios: Un estudio predictivo en una universidad pública. *Retos.* 2024;59:1132–9. doi:10.47197/retos.v59.109410

17. Rosales RA, Labrague LJ, Arteché DL, et al. Relationship between social support and psychological distress in nursing students: The mediating role of school-life interference. *J Prof Nurs.* 2025;57:121–8.  
doi:10.1016/j.profnurs.2025.01.010
18. Rudnik A, Sobczak K, Sawicki A, Zdun-Ryżewska A. Exploring the interplay of stress, fatigue, and empathy: The mediating role of cognitive flexibility in enhancing the wellbeing of university students in medical and social disciplines. *PLoS One.* 2025;20(4):e0321946.  
doi:10.1371/journal.pone.0321946
19. Suárez León MV, et al. Calidad de vida y actividad física en estudiantes universitarios relacionados con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. *Retos.* 2025;62:1085–96. Available from: <https://research-ebsco-com.udd.idm.oclc.org/linkprocessor/plink?id=f15a4c90-067b-3454-b0f3-b639b8b898f4>
20. World Health Organization. Programme on mental health [Internet]. Geneva: WHO; 2012 [cited 2025 Jul 3]. Available from: [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/77932/WHO\\_HIS\\_HSI\\_Rev.2012.03\\_eng.pdf](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/77932/WHO_HIS_HSI_Rev.2012.03_eng.pdf)
21. Yan L, Xie M, Yang Q. A mixed-methods study to evaluate depression and anxiety among undergraduate nursing students. *J Psychiatr Ment Health Nurs.* 2024. doi:10.1111/jpm.13117

## **Anexos:**

### ***I. Tabla resumen análisis de resultados***

| <b>Autor</b> | <b>Idioma</b> | <b>Año</b> | <b>Tipo de estudio</b> | <b>Unidad de estudio</b>   | <b>Contenido</b>                              |
|--------------|---------------|------------|------------------------|----------------------------|---|
| Adam et al.  | inglés        | 2024       | revisión consensuada   | estudiantes universitarios | evaluación de cursos de medicina mente-cuerpo |



|                              |           |      |                      |                            |   |
|------------------------------|-----------|------|----------------------|----------------------------|---|
| Barrera-Herrera & San Martín | español   | 2021 | cuantitativo         | universitarios chilenos    | salud mental y hábitos de salud                       |
| Blöndal et al.               | español   | 2022 | cuantitativo         | estudiantes de enfermería  | entorno clínico, cooperación pedagógica               |
| Cassaretto et al.            | inglés    | 2025 | cuantitativo         | estudiantes universitarios | regulación emocional, estrés, salud                   |
| Chauhan et al.               | inglés    | 2024 | cuantitativo         | estudiantes de medicina    | efecto del yoga en estrés y ansiedad                  |
| Costa et al.                 | portugués | 2021 | cuantitativo         | estudiantes de enfermería  | sueño, estrés y salud                                 |
| Delannays-Hernández et al.   | español   | 2020 | cuantitativo         | estudiantes de medicina    | calidad de vida y bienestar                           |
| Di Mario et al.              | inglés    | 2024 | revisión integrativa | estudiantes de salud       | estrés, burnout y calidad de vida                     |
| Durand                       | español   | 2023 | revisión             | estudiantes de medicina    | ansiedad y estilo de vida                             |
| Estrada-Araoz et al.         | español   | 2024 | cuantitativo         | estudiantes universitarios | estresores académicos y estilos de vida               |
| Firmino et al.               | portugués | 2021 | cuantitativo         | estudiantes de enfermería  | síntomas musculoesqueléticos y factores psicosociales |
| Guimarães et al.             | portugués | 2022 | cuantitativo         | estudiantes universitarios | depresión, ansiedad y calidad de vida                 |
| Hamaideh et al.              | inglés    | 2022 | cuantitativo         | estudiantes de enfermería  | calidad profesional de vida                           |
| Henning et al.               | inglés    | 2022 | cuantitativo         | estudiantes de medicina    | acoso y apoyo social                                  |
| Narouei et al.               | inglés    | 2024 | cuantitativo         | estudiantes de enfermería  | manejo del tiempo y calidad de vida                   |
| Paricahua Peralta et al.     | español   | 2024 | cuantitativo         | estudiantes universitarios | estresores académicos y estilos de vida               |

|                    |         |      |                   |                                 |  |
|--------------------|---------|------|-------------------|---------------------------------|--|
| Rosales et al.     | inglés  | 2025 | cuantitativo      | estudiantes de enfermería       | apoyo social y malestar psicológico      |
| Rudnik et al.      | inglés  | 2025 | cuantitativo      | estudiantes de salud y sociales | estrés, empatía y flexibilidad cognitiva |
| Suárez León et al. | español | 2025 | cuantitativo      | estudiantes universitarios      | actividad física y enfermedades crónicas |
| WHO (2012)         | inglés  | 2012 | documento técnico | n/a                             | definición de calidad de vida            |
| Yan et al.         | inglés  | 2024 | mixto             | estudiantes de enfermería       | ansiedad y depresión                     |

### Tabla resumen de artículos que responden a objetivo 1

| Autor(es)                    | Año  | Carrera/s abordadas           | Factor               | Principales hallazgos  |
|------------------------------|------|-------------------------------|----------------------|--|
| Delannays-Hernández et al.   | 2020 | Medicina                      | Psicológico / Social | Relación entre bienestar subjetivo y apoyo emocional percibido en estudiantes de medicina. |
| Henning et al.               | 2022 | Medicina                      | Psicológico / Social | El acoso académico afecta negativamente la calidad de vida; el apoyo social la mejora.     |
| Blöndal et al.               | 2022 | Enfermería                    | Social               | Buen entorno clínico y supervisión docente mejoran la percepción de calidad de vida.       |
| Barrera-Herrera & San Martín | 2021 | Salud en general              | Físico / Psicológico | Relación entre salud mental, actividad física y hábitos saludables.                        |
| Suárez León et al.           | 2025 | Universitarios (área salud)   | Físico               | Actividad física asociada a mejor calidad de vida y menor riesgo de enfermedades crónicas. |
| Parichahua Peralta et al.    | 2024 | Universitarios                | Psicológico / Físico | Estresores académicos predicen estilos de vida poco saludables.                            |
| Firmino et al.               | 2021 | Enfermería                    | Físico / Social      | Dolor musculoesquelético influido por factores psicosociales y académicos.                 |
| Rudnik et al.                | 2025 | Medicina y ciencias sociales  | Psicológico          | La flexibilidad cognitiva reduce el impacto del estrés y la fatiga.                        |
| Yan et al.                   | 2024 | Enfermería                    | Psicológico          | Alta prevalencia de ansiedad y depresión; asociadas a cargas académicas.                   |
| Durand                       | 2023 | Medicina                      | Psicológico / Físico | Revisión muestra asociación entre ansiedad, estilo de vida y rendimiento académico.        |
| Di Mario et al.              | 2024 | Estudiantes del área de salud | Psicológico / Físico | Estrés y burnout deterioran la calidad de vida en todas las dimensiones.                   |
| Hamaideh et al.              | 2022 | Enfermería                    | Psicológico / Social | Alta carga emocional y baja satisfacción se relacionan con menor calidad de vida.          |
| Cassaretto et al.            | 2025 | Área salud                    | Psicológico          | Regulación emocional media entre estrés académico y hábitos de salud.                      |
| Costa et al.                 | 2021 | Enfermería                    | Físico / Psicológico | Estrés afecta negativamente el sueño y la salud general.                                   |

|                         |      |                                    |                      |   |
|-------------------------|------|------------------------------------|----------------------|---|
| <b>Narouei et al.</b>   | 2024 | Enfermería                         | Psicológico / Social | Manejo del tiempo mejora calidad de vida y reduce uso problemático de internet.         |
| <b>Rosales et al.</b>   | 2025 | Enfermería                         | Social / Psicológico | Apoyo social mitiga el estrés académico y mejora la calidad de vida.                    |
| <b>Guimarães et al.</b> | 2022 | Universitarios (público y privado) | Psicológico / Físico | Altos niveles de ansiedad, depresión y estrés afectan negativamente la calidad de vida. |

## Tabla resumen de artículos que responden a objetivo 2

| <b>Autor(es)</b>        | <b>Año</b> | <b>Carrera/s abordadas</b>           | <b>Exigencia Académica Analizada</b>    | <b>Impacto en la Calidad de Vida</b>   |
|-------------------------|------------|--------------------------------------|---|--|
| <b>Henning et al.</b>   | 2022       | Medicina                             | Acoso académico, estrés                 | Afecta negativamente la salud mental y la percepción de bienestar.                 |
| <b>Blöndal et al.</b>   | 2022       | Enfermería                           | Prácticas clínicas                      | Entornos clínicos mal supervisados deterioran la experiencia estudiantil.          |
| <b>Firmino et al.</b>   | 2021       | Enfermería                           | Sobrecarga académica                    | Asociada a dolor musculoesquelético y malestar psicosocial.                        |
| <b>Rudnik et al.</b>    | 2025       | Medicina y ciencias sociales         | Estrés, fatiga, agotamiento emocional   | Conduce a desgaste emocional; la flexibilidad cognitiva mitiga el impacto.         |
| <b>Yan et al.</b>       | 2024       | Enfermería                           | Ansiedad, presión académica             | Aumenta síntomas de depresión y afecta el bienestar psicológico.                   |
| <b>Durand</b>           | 2023       | Medicina                             | Ansiedad, carga académica               | Relacionada con bajo bienestar y deterioro en hábitos de vida.                     |
| <b>Di Mario et al.</b>  | 2024       | Enfermería, medicina, kinesiología   | Burnout, estrés por prácticas clínicas  | Compromete múltiples dimensiones de la calidad de vida.                            |
| <b>Cassareto et al.</b> | 2025       | Área de la salud                     | Estrés académico                        | La regulación emocional actúa como factor protector ante el impacto del estrés.    |
| <b>Costa et al.</b>     | 2021       | Enfermería                           | Falta de sueño, estrés académico        | Estrés crónico afecta la calidad del sueño y la salud integral de los estudiantes. |
| <b>Rosales et al.</b>   | 2025       | Enfermería                           | Interferencia vida personal y académica | Aumenta el malestar psicológico y disminuye la calidad de vida percibida.          |
| <b>Guimarães et al.</b> | 2022       | Salud (universidades públicas/priv.) | Estrés académico, sobrecarga            | Altos niveles de estrés y ansiedad afectan la calidad de vida física y emocional.  |

## Pauta Informe Revisión bibliográfica

- La extensión del artículo no supera las 3.000 palabras (la contabilidad de palabras se realiza desde la introducción hasta la conclusión, no incluye resumen, referencias, tablas o figuras). -

- El artículo está escrito en hoja tamaño carta, espaciado 1,5, con margen de 2 cm en cada borde, letra calibre #11 y numeración de página en la esquina inferior derecha. - No presenta errores en la ortografía literal, acentual ni puntual. - Cumple con los aspectos éticos de investigación

2.- Primera página (cada aspecto vale 1 punto) - Mencionar nombre y apellidos de el/los autor/es, acompañados de la carrera de procedencia e institución de origen - Incluir correo electrónico del autor con el que se establecerá comunicación vía e-mail. - Incluir título del trabajo en español o inglés que represente lo central de la publicación, no excediendo las 25 palabras **LISTO**

3.- Segunda página (cada aspecto vale 1 punto) - Redactar un Resumen de la investigación, con un máximo de 250 palabras, que describa brevemente el contenido a presentar, con una visión clara y específica - Se sugiere la siguiente organización: objetivos, metodología, desarrollo y conclusión - Incluir entre 2 y 5 palabras clave en español, de acuerdo a la lista de descriptores en ciencias de la salud (DECS) de BIREME o términos MEHS en los siguientes link: [http://decs.bvs.br/E/DeCS2018\\_Alfab.htm](http://decs.bvs.br/E/DeCS2018_Alfab.htm) / <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh/>

**LISTO**

4.- Introducción (cada aspecto vale 1 punto) - Señalar brevemente de dónde surge la idea de la revisión y la motivación de los autores - Fundamentar la relevancia del tema a revisar - Explicitar el propósito y objetivo general de la revisión - Explicitar la organización de la revisión bibliográfica - Explicita el método de selección de la evidencia disponible **LISTO**

5.- Desarrollo (cada aspecto vale 1 punto) - Describir adecuadamente los principales hallazgos - Utilizar al menos 20 artículos de revistas científicas. - Los artículos de revista poseen un máximo de 10 años de antigüedad. Textos clásicos sin límite de antigüedad. Información de sitios web o corporativos poseen un máximo de 5 años de antigüedad. - Hay una elaboración personal, sintética y autónoma. - La información expuesta da respuesta al objetivo planteado en la revisión - Las citas en texto se encuentran confeccionadas de acuerdo al estilo Vancouver. Se sugiere revisar el siguiente link: <http://www.nlm.nih.gov/citingmedicine> LISTO

6.- Conclusiones (cada aspecto vale 1 punto) - Fundamentar la importancia de la revisión realizada para la disciplina - Dar cuenta de la importancia del trabajo realizado para su formación de pregrado - Identificar nuevos tópicos susceptibles de ser revisados - Incluir limitaciones de la revisión (si procede)

7.- Referencias (cada aspecto vale 1 punto) - Confeccionar de acuerdo al estilo Vancouver. Se sugiere revisar el siguiente link: <http://www.nlm.nih.gov/citingmedicine> - Son delimitadas al tema y pertenecen a revistas especializadas o bases de datos científicas - Son actualizadas (artículos de revista con un máximo 10 años de antigüedad) - Están construidas solo con las citas en texto. LISTO