

Revisión sistemática sobre el estrés académico y la fatiga en militares en formación. Antecedentes investigativos

Santamaría M¹, Ardila D²

RESUMEN

El estrés académico y la fatiga son fenómenos capaces de impactar el rendimiento, la salud y el bienestar de los estudiantes adscritos a programas de formación militar. El abordaje de ambas variables es limitado en contextos de formación militar. El objetivo de este trabajo es realizar un análisis alrededor del estado del conocimiento sobre el estrés académico y la fatiga en militares en formación, buscando identificar asociaciones relevantes, vacíos de investigación y oportunidades para el desarrollo de estrategias de intervención. Se realizó una revisión bibliográfica en la base de datos Scopus, considerando artículos publicados entre los años 2019 y 2024, en inglés y español, con criterios específicos para cada concepto. Dentro de los resultados se identificaron relaciones entre el estrés académico y el cansancio emocional, la inteligencia emocional, los estilos de aprendizaje, el rendimiento académico, los hábitos de estudio, el estado nutricional y la calidad del sueño; los estudios en contextos de formación militar son escasos, predominando investigaciones en escenarios universitarios de carácter civil. Alrededor de la fatiga en militares, la literatura se concentra en escenarios operativos y de entrenamiento de personal activo, siendo particularmente limitados los estudios realizados en entornos académicos y de formación militar. Los hallazgos evidencian la necesidad de ampliar la investigación sobre el estrés académico y la fatiga en contextos de formación militar, integrando enfoques que aborden sus dimensiones físicas, académicas y psicosociales, lo cual podrá dotar de herramientas necesarias para la construcción de programas de seguimiento y afrontamiento orientadas al bienestar de los futuros militares.

Palabras clave: Estrés académico, fatiga, personal militar.



Milena Santamaría Romero (1)
ORCID: 0000-0002-1986-8710

Diana Carolina Ardila Luna (2)
ORCID: 0000-0002-6794-8985

1. Magíster. ESMIC Universidad Manuela Beltrán. Bogotá, Colombia

2. Doctora. Coordinadora de Investigaciones Humanidades, universidad Manuela Beltrán. Colombia

Editor: Guillency Briceño

Para citar este artículo:

Santamaría M, Ardila D. Revisión sistemática sobre el estrés académico y la fatiga en militares en formación. Antecedentes investigativos. Revisión sistemática. Acta Cient Estud. 2026; 18(1): Páginas: 05-23

ISSN 2542-3428

Systematic review on academic stress and fatigue in military trainees. Research background.

Santamaría M¹, Ardila D²

ABSTRACT

Academic stress and fatigue are phenomena capable of affecting the performance, health, and well-being of students enrolled in military training programs. The study of both variables remains limited within military education contexts. The objective of this study is to analyze the current state of knowledge on academic stress and fatigue among military trainees, aiming to identify relevant associations, research gaps, and opportunities for the development of intervention strategies. A literature review was conducted using the Scopus database, considering articles published between 2019 and 2024 in English and Spanish, with specific inclusion criteria for each concept. The results identified relationships between academic stress and emotional exhaustion, emotional intelligence, learning styles, academic performance, study habits, nutritional status, and sleep quality; however, studies conducted in military training contexts are scarce, with most research focusing on civilian university settings. Regarding fatigue in military populations, the literature primarily concentrates on operational and active-duty training scenarios, with studies in academic and military education environments being particularly limited. These findings highlight the need to expand research on academic stress and fatigue in military training contexts by integrating approaches that address their physical, academic, and psychosocial dimensions, thereby providing the necessary tools for the development of monitoring and coping programs aimed at the well-being of future military personnel.

Keywords: Academic stress, fatigue, military personnel.



Milena Santamaría Romero (1)
ORCID: 0000-0002-1986-8710

Diana Carolina Ardila Luna (2)
ORCID: 0000-0002-6794-8985

1. Magister. ESMIC Universidad Manuela Beltrán. Bogotá, Colombia

2. Doctora. Coordinadora de Investigaciones Humanidades, universidad Manuela Beltrán. Colombia

Editor: Guillelmy Briceño

For reference this article:

Santamaría M, Ardila D. Revisión sistemática sobre el estrés académico y la fatiga en militares en formación. Antecedentes investigativos. Revisión sistemática. Acta Cient Estud. 2026; 18(1): Páginas: 05-23

ISSN 2542-3428

Introducción

La formación profesional militar se caracteriza por un modelo educativo exigente en el que confluyen procesos académicos, entrenamiento físico intensivo y un entorno institucional estructurado bajo principios de disciplina, jerarquía y control. Estas particularidades diferencian el proceso formativo militar de otros contextos educativos y generan condiciones que pueden incidir en el bienestar físico y psicológico de los militares en formación [1].

La presente simultaneidad entre exigencias académicas, entrenamiento físico y adaptaciones al régimen disciplinario puede generar estados sostenidos de tensión y desgaste en el personal en formación, derivando en la aparición de fatiga y estrés académico. Diversos estudios han señalado que los entornos de entrenamiento intensivo pueden asociarse con manifestaciones de fatiga física y mental, alteraciones hormonales, cambios en el estado de ánimo y disminución del rendimiento físico y/o académico [2].

En contextos militares, estas condiciones adquieren particular importancia debido a que la preparación profesional exige altos niveles de desempeño físico, cognitivo y emocional. En consecuencia, comprender los factores que inciden en el estrés académico y la fatiga durante la formación militar resulta relevante tanto para el desarrollo del conocimiento científico como para la formulación de estrategias institucionales orientadas al bienestar y al rendimiento del personal militar en formación.

A pesar de esta relevancia, la literatura científica disponible sobre estrés académico y fatiga se ha desarrollado principalmente en poblaciones universitarias civiles, mientras que el análisis de estos fenómenos en contextos de formación militar ha recibido menor atención en la investigación académica. Esta situación plantea la necesidad de examinar de manera sistemática el desarrollo investigativo existente y actualizado para determinar en qué medida la literatura científica ha abordado estos

fenómenos en poblaciones militares en formación y cuáles son los principales enfoques y vacíos investigativos en este campo.

En este contexto, la presente revisión se orienta desde la siguiente pregunta de investigación: ¿qué evidencia científica existe sobre el estrés académico y la fatiga en estudiantes o personal militar en formación? A partir de esta pregunta, se plantea como hipótesis de trabajo que la literatura científica disponible sobre la fatiga y el estrés académico en población militar en formación es bastante limitada y se encuentra dispersa en comparación con la investigación desarrollada en poblaciones universitarias civiles.

En consecuencia, el objetivo de esta revisión es identificar estudios relacionados con el estrés académico y la fatiga en el contexto militar, particularmente en estudiantes o personal militar en formación.

Materiales y métodos

El estudio se desarrolló bajo un diseño de revisión sistemática de la literatura. El proceso de identificación, selección y reporte de los estudios se realizó siguiendo las directrices de la declaración PRISMA 2020 [3]. La búsqueda se efectuó en la base de datos Scopus para el periodo 2019–2024, centrada en los ejes temáticos de estrés académico y fatiga en el contexto militar, particularmente en estudiantes o personal militar en formación.

Criterios de inclusión

- Publicaciones entre 2019 y 2024
- Artículos revisados por pares.
- Estudios empíricos (cuantitativos, cualitativos o mixtos) o revisiones previas.
- Población militar en formación o estudiantes de instituciones militares.
- Idioma: inglés o español.

Criterios de exclusión

- Trabajos sin acceso al texto completo
- Publicaciones no revisadas por pares.

- Estudios centrados en fatiga de materiales o fatiga ósea.
- Investigaciones sin relación directa con estrés académico.
- Investigaciones sin relación directa con fatiga en población militar en formación.

Para el eje temático de 'estrés académico', se efectuó inicialmente una búsqueda con las combinaciones "estrés académico en militares" y "estrés académico" AND "militares", sin obtener resultados. Ante esta ausencia, se amplió el alcance a los términos "academic stress" y "university students" en el título, el resumen y las palabras clave con el propósito de obtener una visión más amplia del fenómeno y, posteriormente, identificar investigaciones cercanas al contexto de formación militar.

Esta búsqueda amplia, limitada a artículos académicos en español e inglés, si bien arrojó un total de 261 artículos académicos relacionados con el estrés académico y la formación profesional, ninguno de ellos aborda el estrés académico con la formación militar, más allá del entrenamiento en militares activos y profesionales.

Igualmente, del total de los artículos señalados, no se pudo tener acceso a 16 documentos completos, además de excluirse 25 artículos en donde el estrés académico no se posicionaba como tema, objeto y/o variable de correlación central del estudio abordándose sólo de manera tangencial.

En estos 25 artículos excluidos, el principal foco de análisis eran factores como la pandemia COVID-19, el bienestar, la salud mental y los trastornos alimenticios. Considerando esto, la revisión se fundamentó en 220 artículos [4-223]. En la **figura 1** se detallan los resultados obtenidos.

Para el eje temático de 'fatiga en militares', se utilizaron los términos 'fatigue' y 'military' limitados exclusivamente al campo título.

Esta decisión se sustentó en pruebas preliminares que mostraron que, al ampliar la búsqueda al resumen y a las palabras clave, los resultados se tornaban excesivamente dispersos y se alejaban del objetivo principal del estudio.

Figura 1: Diagrama PRISMA 'estrés académico'. Fuente: Santamaría M, Ardila D.

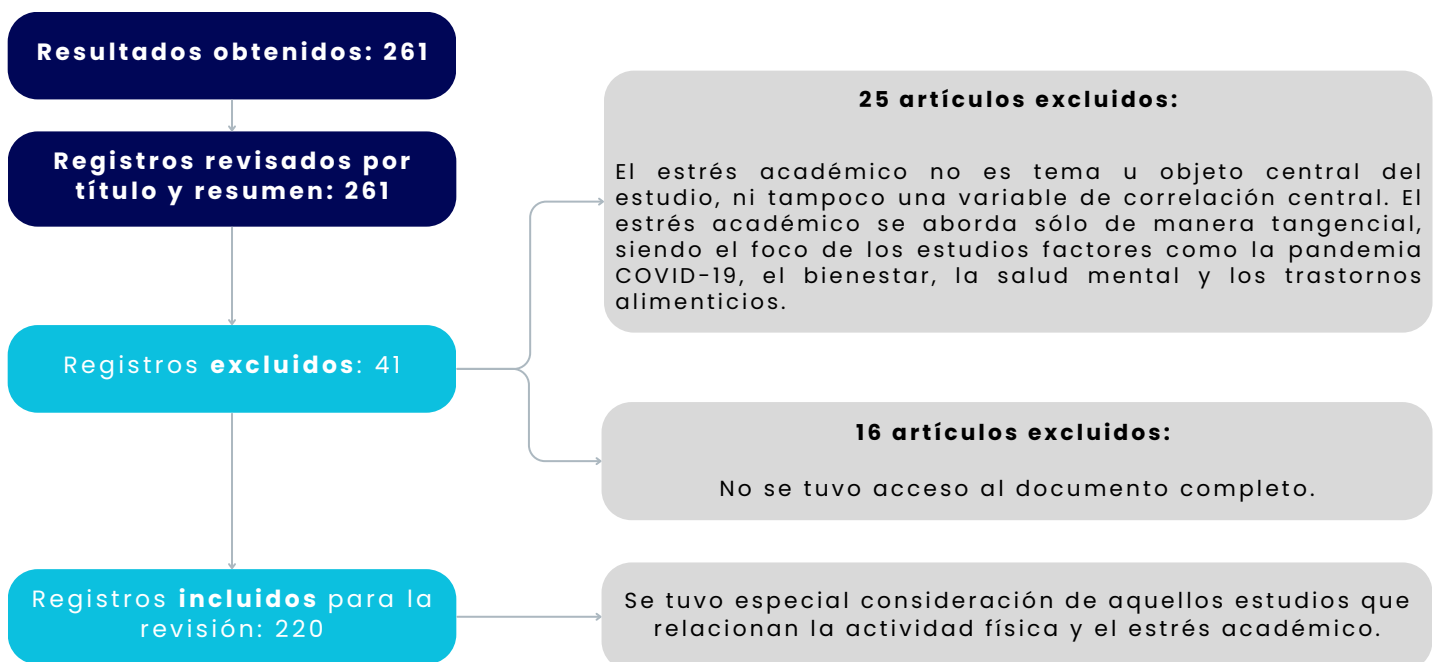
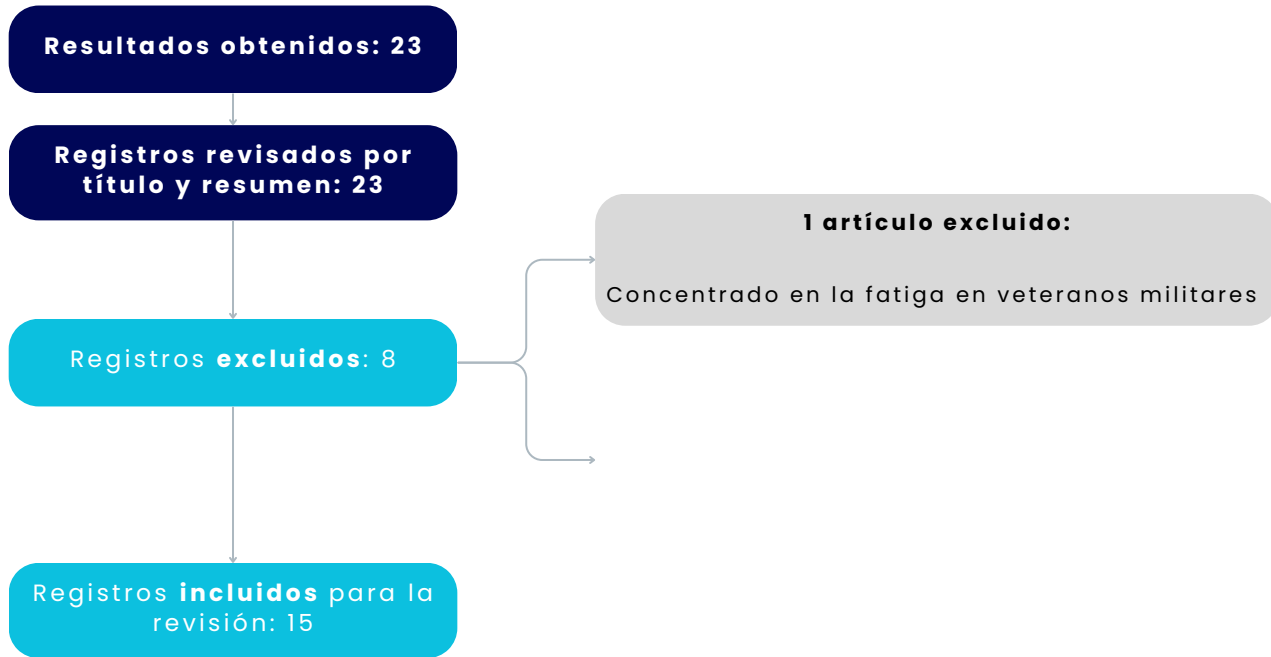


Figura 2: Diagrama PRISMA ‘fatiga en militares’. Fuente: Santamaría M, Ardila D.



Para el eje temático de ‘fatiga en militares’, se utilizaron los términos ‘fatigue’ y ‘military’ limitados exclusivamente al campo título. Esta decisión se sustentó en pruebas preliminares que mostraron que, al ampliar la búsqueda al resumen y a las palabras clave, los resultados se tornaban excesivamente dispersos y se alejaban del objetivo principal del estudio. La restricción al título permitió concentrar la revisión en trabajos cuyo eje central abordara directamente la relación entre la fatiga y el contexto militar.

La estrategia arrojó inicialmente 23 registros, de los cuales se excluyeron 8 tras la revisión de título y resumen, quedando 15 artículos para evaluación [224–238]. Se hizo la revisión del texto completo a los 15 artículos para el análisis final. La **figura 2** expone lo anterior.

Cuerpo de la revisión

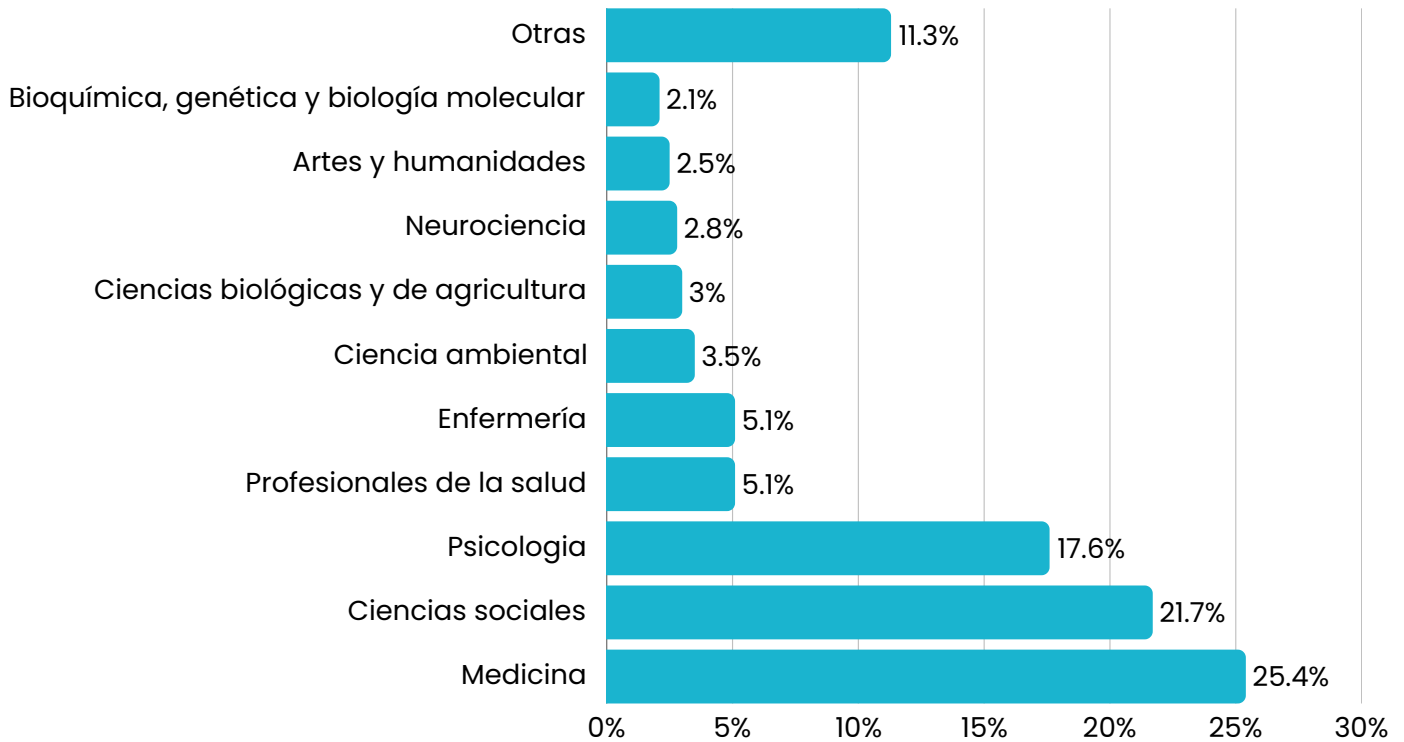
Estrés académico

La búsqueda bibliográfica realizada en la base de datos Scopus para el periodo 2019–2024 no identificó estudios empíricos que analizaran específicamente el estrés académico en población militar en formación.

búsqueda bibliográfica realizada en la base de datos Scopus para el periodo 2019–2024 no identificó estudios empíricos que analizaran específicamente el estrés académico en población militar en formación.

Las combinaciones de búsqueda orientadas al contexto de formación militar no arrojaron registros pertinentes, lo que indica una ausencia de investigaciones que aborden directamente este fenómeno en estudiantes de instituciones militares durante el periodo analizado. Sin embargo, es importante señalar que la búsqueda bibliográfica identificó algunas disciplinas desde las cuales se ha abordado el estrés académico en relación con estudiantes de nivel profesional, tal y como se muestra en la **ilustración 1**. Este resultado de ausencia de artículos académicos que aborden la relación entre estrés académico y las prácticas y escenarios de formación militar constituye uno de los principales hallazgos de la presente revisión, ya que evidencia un vacío en la literatura científica sobre dicha relación. Aunque el estrés académico es un fenómeno ampliamente estudiado en el contexto de la educación superior, la evidencia disponible se concentra casi exclusivamente en poblaciones universitarias civiles.

Ilustración 1: 'Estrés académico' desde diferentes disciplinas. Fuente: Tomado del análisis de resultados de Scopus y reelaborado en gráfico de barras.



Considerando lo anterior, y de manera complementaria, es importante mencionar que la literatura identificada muestra que el estrés académico ha sido investigado principalmente en estudiantes universitarios de diferentes disciplinas, particularmente en áreas de alta exigencia formativa como la medicina y la enfermería [19, 36, 61, 68, 77, 86, 89, 120, 128, 162, 166, 171, 172, 189, 191, 198, 203, 213].

En estos contextos, los estudios suelen analizar su relación con variables psicológicas, conductuales y contextuales, tales como la calidad del sueño [19, 30, 43, 47, 70, 133, 143, 175, 200, 201], los hábitos de estudio [28], la actividad física [18, 67, 98, 101, 122, 182], la inteligencia y regulación emocional [20, 25, 82, 114, 121, 143, 157, 180, 194, 206] y el rendimiento académico [10, 52, 70, 77, 93, 146, 159, 169, 195, 212].

Asimismo, parte de la investigación reciente ha examinado el estrés académico en relación con factores derivados del contexto educativo

contemporáneo, como las condiciones de enseñanza durante la pandemia de COVID-19 [4, 8, 11, 12, 17, 21, 23, 25, 32, 34, 39, 44, 46, 51, 63, 68, 75, 79, 81, 90, 91, 100, 104, 105, 119, 129, 132, 140, 142, 159, 161–163, 170, 181, 189, 208, 214, 217, 221], el uso intensivo de tecnologías digitales [6, 74, 93, 113, 143, 212] y las estrategias de afrontamiento desarrolladas por los estudiantes para manejar las demandas académicas [58, 66, 135, 141, 164, 179].

No obstante, dado que estas investigaciones se desarrollan predominantemente en poblaciones universitarias civiles, su consideración en esta revisión se limita a ofrecer un marco contextual general del fenómeno, sin constituir el núcleo de los resultados del presente estudio.

Aunque no se identificaron estudios que analicen directamente el estrés académico en población militar en formación, algunos trabajos desarrollados en población

universitaria han explorado su relación con variables vinculadas a la actividad física. En particular, se han examinado asociaciones entre el estrés académico y los niveles de actividad física [101, 122, 182] de diferente intensidad durante periodos de alta carga académica como los exámenes finales [98], así como su relación con la dieta, nutrición [18, 67, 136] y el índice de masa corporal [120].

Si bien estos estudios se desarrollan en contextos universitarios civiles, sus hallazgos resultan relevantes como referencia contextual, dado que los procesos de formación militar se caracterizan por la coexistencia de exigencias académicas y entrenamiento físico sistemático.

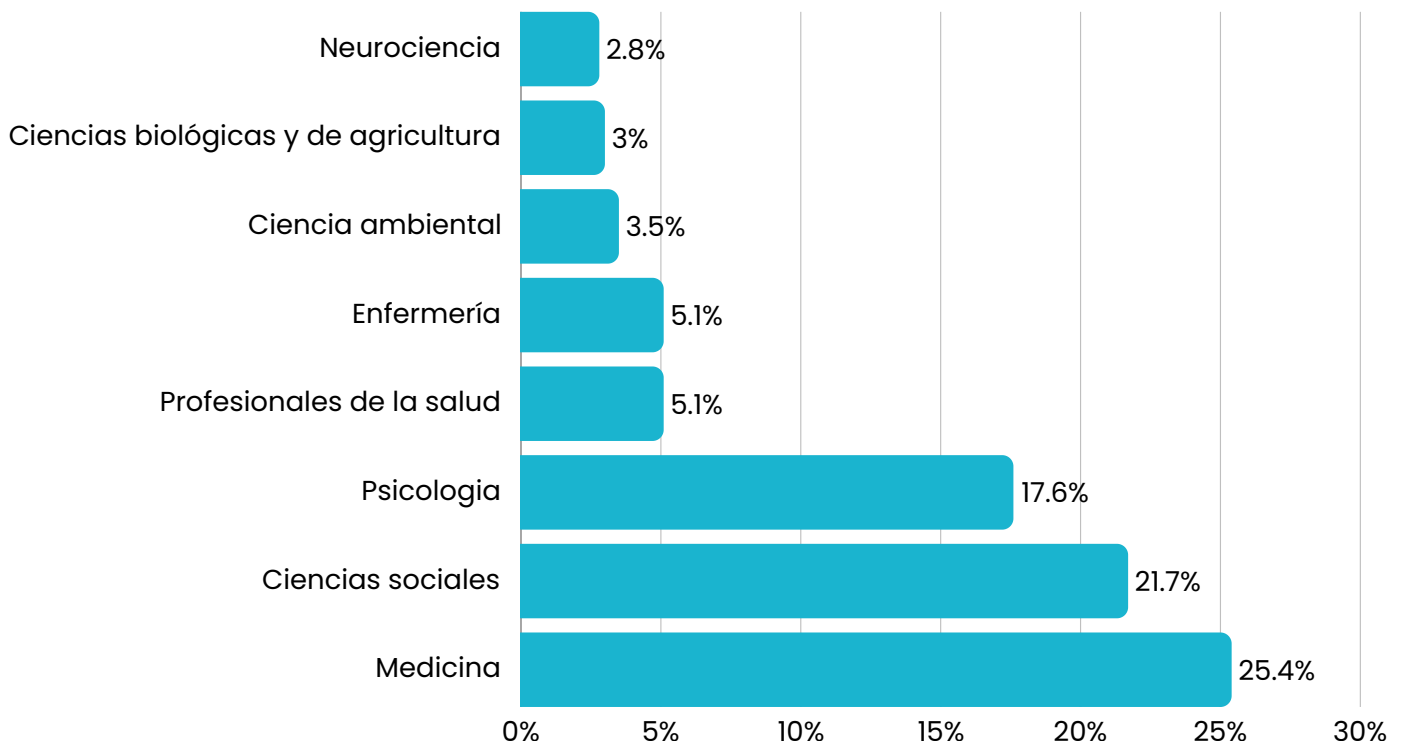
En este sentido, la literatura disponible sugiere la pertinencia de explorar con mayor profundidad la posible interacción entre carga académica, actividad física y estrés en escenarios de formación militar.

Fatiga en militares

La búsqueda bibliográfica realizada en la base de datos Scopus permitió identificar diversos estudios que abordan la fatiga en contextos militares, identificando algunas disciplinas desde las cuales se ha abordado la fatiga en relación con los militares y/o el contexto militar, tal y como se muestra en la **ilustración 2**.

No obstante, el análisis de la literatura muestra que una proporción considerable de las investigaciones se centra en personal militar activo u operativo, mientras que un número más reducido de estudios examina específicamente la fatiga en militares en etapa de formación. Dado que el objetivo de esta revisión se orienta hacia estudiantes o personal militar en formación, se presentan, en primer lugar, los hallazgos correspondientes a esta población y, posteriormente, aquellos desarrollados en personal militar activo como referencia contextual.

Ilustración 2: Fatiga en militares desde diferentes disciplinas. Fuente: Tomado del análisis de resultados de Scopus y reelaborado en gráfico de barras.



Fatiga en militares en formación

Los estudios que analizan la fatiga en militares en formación se concentran principalmente en el contexto de programas de entrenamiento básico o formación inicial. En estos escenarios, la fatiga ha sido examinada en relación con variables como la calidad y cantidad del sueño [230, 231], la percepción del estrés y los tiempos de recuperación durante los periodos de entrenamiento militar [227, 231]. En particular, algunos trabajos analizan las relaciones entre la privación o alteración del sueño, los niveles de estrés percibido y la aparición de fatiga en reclutas sometidos a programas de entrenamiento militar básico [226, 230, 231].

Asimismo, la fatiga ha sido estudiada en relación con las demandas cognitivas propias de determinados procesos de formación militar. En este sentido, investigaciones desarrolladas con pilotos militares en entrenamiento han analizado los efectos de la fatiga mental y física sobre el desempeño cognitivo en tareas complejas propias de la aviación militar [229, 233, 234], así como la relación entre los periodos de recuperación de los militares y los niveles de estrés fisiológico (físico, hormonal e inmunológico) [235]. También se destacan algunos trabajos relacionados con la fatiga y su control y monitorización en profesiones asociadas a las demandas del campo militar [224, 225, 228, 232, 236–238].

Si bien estos procesos de entrenamiento se presentan en personal militar activo, puede considerarse razonable incluirlos bajo el rótulo de formación militar, en tanto que los procesos de entrenamiento no culminan en la etapa de profesionalización, sino que hacen parte de toda la vida previa y posterior al alcance de un grado profesional.

De manera complementaria, algunos estudios han explorado la fatiga como variable mediadora en procesos asociados al bienestar psicológico en contextos de formación militar. Por ejemplo, se han analizado las relaciones entre fatiga, emociones negativas y síndrome

de burnout en estudiantes de medicina militar, sugiriendo que la fatiga puede desempeñar un papel relevante en la aparición de síntomas de desgaste profesional durante los procesos formativos [225].

Fatiga en personal militar activo

Una parte significativa de la literatura identificada aborda la fatiga en militares activos, particularmente en relación con las exigencias físicas, cognitivas y operacionales propias del ejercicio profesional militar. En estos estudios, la fatiga se analiza en relación con variables como el estrés fisiológico derivado del entrenamiento militar [235], las exigencias posturales prolongadas y su impacto en la estabilidad corporal [236], y los efectos de la fatiga sobre el performance, la fuerza física y el bienestar del personal militar [237].

Otros trabajos se concentran en contextos específicos, como la aviación militar, en los que la fatiga se ha relacionado con la calidad del sueño, los ciclos de trabajo y descanso, y el desempeño operativo de pilotos y tripulaciones [230]. Asimismo, se han investigado las posibles relaciones entre la fatiga y diferentes variables psicológicas y fisiológicas [224, 226] con el objetivo de identificar factores predictivos asociados a su aparición en personal militar, incluyendo su relación con el síndrome de fatiga crónica o su papel mediador en la identificación de síntomas de depresión, ansiedad y estrés en trabajadores de unidades militares [226].

Del total de estudios identificados en la revisión relacionados con la fatiga y su identificación en contextos militares, únicamente 8 [225,226,229–231,233–235] corresponden específicamente a militares en etapa de formación (reclutas, cadetes o personal militar en entrenamiento y/o prácticas de formación profesional relacionados con la profesión militar). Los 7 estudios restantes se desarrollaron en personal militar activo u operativo, por lo que sus hallazgos se presentan en este trabajo únicamente como referencia contextual, dado

que los estresores y condiciones de desempeño pueden diferir de manera significativa respecto a los escenarios de formación militar [224, 227, 228, 232, 236–238].

Discusión

Los resultados de la presente revisión muestran una marcada asimetría en la producción científica relacionada con el estrés académico. Mientras que en el ámbito de la educación superior civil existe una amplia literatura que analiza este fenómeno desde múltiples perspectivas, incluyendo variables psicológicas, hábitos de vida, rendimiento académico y bienestar emocional, la investigación orientada específicamente a estudiantes en formación militar es significativamente limitada.

Esta brecha sugiere que, aunque el estrés académico ha sido reconocido como un fenómeno relevante en contextos educativos, su estudio en escenarios castrenses aún no se ha consolidado como una línea de investigación sistemática.

Una posible explicación de esta diferencia radica en la forma en que tradicionalmente se ha abordado el estudio del estrés en contextos militares. Gran parte de la literatura en estudios e investigaciones relacionadas con lo militar se ha orientado tradicionalmente hacia problemas operacionales como el rendimiento en combate, la toma de decisiones bajo estrés, la fatiga en operaciones prolongadas, la privación del sueño, la seguridad operacional y las condiciones psicológicas asociadas al servicio activo, dejando de lado los procesos académicos y formativos que anteceden a la incorporación plena al servicio. En consecuencia, primero, los escenarios de formación militar han recibido menor atención en comparación con los contextos operativos y, segundo, variables como el estrés académico, ampliamente estudiado en escenarios de educación superior civil, no ha sido trasladada de manera sistemática al contexto de formación militar.

Adicionalmente, el carácter institucional de las organizaciones militares puede influir en la limitada producción científica en este campo. El acceso a poblaciones militares en formación suele estar mediado por restricciones institucionales, protocolos de seguridad y consideraciones éticas específicas, lo que puede dificultar el desarrollo de investigaciones sistemáticas en comparación con los entornos universitarios civiles, donde el acceso a la población estudiantil es más amplio y flexible.

En relación con la fatiga, los resultados de la revisión indican que este fenómeno ha sido abordado con mayor frecuencia en la literatura militar, aunque predominantemente en relación con personal militar activo y en contextos operativos. Los estudios identificados analizan la fatiga principalmente desde perspectivas fisiológicas, cognitivas y operacionales, examinando sus efectos sobre el rendimiento físico, la toma de decisiones, la seguridad operacional y los ciclos de sueño y recuperación. En consecuencia, gran parte de los estudios se desarrollan en poblaciones como soldados desplegados, pilotos militares o unidades sometidas a cargas físicas prolongadas. Además, la investigación sobre fatiga en el ámbito militar ha estado tradicionalmente vinculada a disciplinas como la fisiología del ejercicio, la medicina militar y las ciencias del deporte, las cuales tienden a enfocarse en la carga física y la privación de sueño más que en los procesos académicos de la formación castrense. Sin embargo, al igual que ocurre con el estrés académico, la investigación centrada específicamente en militares en etapa de formación sigue siendo limitada. Esta situación resulta particularmente relevante si se considera que los procesos de formación militar combinan simultáneamente exigencias académicas, entrenamiento físico intensivo y adaptación a un régimen institucional disciplinario. La interacción entre estos factores podría generar dinámicas de estrés y fatiga distintas a las observadas tanto en el ámbito universitario civil como en el contexto militar operativo.

En este sentido, los hallazgos de la presente revisión sugieren la necesidad de ampliar las investigaciones sobre estrés académico y fatiga en estudiantes en formación militar, especialmente mediante estudios que analicen la interacción entre las demandas académicas, las cargas físicas del entrenamiento y los procesos de adaptación institucional. Avanzar en esta línea de investigación podría contribuir no solo a mejorar la comprensión científica de estos fenómenos en el ámbito militar, sino también a fortalecer el diseño de estrategias de prevención, acompañamiento y optimización del rendimiento durante los procesos de formación profesional militar.

Conclusiones

La presente revisión permitió analizar la evidencia disponible sobre estrés académico y fatiga en población militar en formación. No obstante, los resultados muestran que la literatura científica centrada específicamente en militares en etapa de formación académica es limitada, lo que impide responder de manera concluyente al objetivo de caracterizar estos fenómenos en dicha población. La mayoría de los estudios identificados se desarrollan en contextos universitarios civiles o en personal militar activo, lo que evidencia una brecha significativa de conocimiento en relación con los procesos formativos dentro de las instituciones militares. Este hallazgo sugiere que el estudio del estrés académico y la fatiga en academias y centros de formación militar constituye, aún, un campo incipiente que requiere mayor desarrollo investigativo. Considerando que la formación militar integra simultáneamente demandas académicas, entrenamiento físico y procesos de adaptación institucional, resulta necesario avanzar en investigaciones que analicen de manera específica cómo interactúan estos factores y cómo influyen en el bienestar y el rendimiento de los estudiantes militares.

En este sentido, se recomienda que futuras investigaciones se orienten al desarrollo de estudios empíricos con muestras de estudiantes

en formación militar, así como al uso de instrumentos de medición validados que permitan evaluar de forma sistemática el estrés académico y la fatiga en contextos de formación castrense. Asimismo, sería pertinente promover diseños metodológicos comparativos entre distintas academias o programas de formación militar, con el fin de generar evidencia que contribuya al diseño de estrategias institucionales de prevención, acompañamiento y optimización del rendimiento durante el proceso formativo.

En consecuencia, fortalecer la investigación empírica sobre estrés académico y fatiga en estudiantes en formación militar constituye un paso necesario para generar evidencia que permita comprender estos fenómenos en tales contextos y orientar, así, el desarrollo de estrategias institucionales de apoyo y acompañamiento basadas en evidencia científica.

Conflicto de intereses

Las investigadoras declaran no poseer ningún conflicto de interés en la elaboración y publicación del presente artículo. No existe ninguna relación financiera, profesional, institucional ni personal que haya influido en el diseño, desarrollo, análisis o redacción del trabajo más allá del interés académico e investigativo de la investigadora. Para la elaboración de este trabajo no se recibieron beneficios económicos, reconocimientos, patrocinios ni incentivos de ningún tipo que pudieran comprometer la objetividad y validez de la investigación.

Referencias

1. Rodríguez Valero FJ. Caracterización del nivel de Burnout académico en Educadores Físicos Militares de la Escuela Militar de Cadetes General José María Córdova. *Rev. Digit. Arcofader*. 2023;2(2):88–109. <https://orcid.org/0000-0002-5808-4572>
2. Booth CK, Probert B, Forbes-Ewan C, Coad RA. Australian Army Recruits in Training Display Symptoms of Overtraining. *Mil Med* [Internet]. 2006; 171:1059. Available from: <https://academic.oup.com/milmed/article/171/11/1059/4577850>
3. Page MJ, Moher D, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. PRISMA 2020 explanation and elaboration: Updated guidance and exemplars for reporting systematic reviews. *The BMJ*. BMJ Publishing Group; 2021. doi:10.1136/bmj.n160 PubMed PMID: 33781993.
4. Rojas WC, Canto YE, Alvirio LM, Ponte RM, Gervasi GD. Prevalence, characteristics and factors associated with alcohol consumption among Peruvian university students during the early stage of the COVID-19 pandemic. *Horiz Med (Barcelona)*. 2024;24(4). doi:10.24265/horizmed.2024.v24n4.08
5. Ogakwu NV, Ede MO, Agu PU, Manafa I, Ezeaku F, Onah SO, et al. School-based intervention for academic stress management and school adjustment among industrial technical education students: Implications for educational administrators. *Medicine (Baltimore)*. 2023;102(2): E32547. doi:10.1097/MD.00000000000032547
6. Lukenga MP, Billonnet L, Gaugue J, Denis J. Exploring female students' perceptions of the use of digital technologies in managing academic stress. *Front Psychol*. 2023;14. doi:10.3389/fpsyg.2023.1199038
7. Urme SA, Islam MdS, Begum H, Awal Chowdhury NMR. Risk factors of suicide among public university students of Bangladesh: A qualitative exploration. *Heliyon*. 2022;8(6). doi:10.1016/j.heliyon.2022.e09659
8. Malinauskas RK, Saulius T. Perceived Academic Stress and Social Support among University Undergraduate Students During COVID-19 Pandemic. *Eur. J. Contemp. Educ*. 2022; 11(3):807–16. doi:10.13187/ejced.2022.3.807
9. Castillo-Navarrete JL, Guzmán-Castillo A, Claudio Bustos, Walter Zavala, Benjamín Vicente. Propiedades psicométricas del inventario sisco-II de estrés académico. *Rev Iberoam Diagn Eval Psicol*. 2020;3(56):101–16. doi:10.21865/RIDEP56.3.08
10. Rentería MIL, Rueda CMZ, Arroyo LD. Assessment of academic stress and its effects on performance in university students. *Psicogente*. 2024;27(51). doi:10.17081/psico.27.51.6464
11. Nelekar S, Abdulrahman A, Gupta M, Richards D. Effectiveness of embodied conversational agents for managing academic stress at an Indian University (ARU) during COVID-19. *Br J Educ Technol*. 2022;53(3):491–511. doi:10.1111/bjjet.13174
12. Casas DG, Barbe AID, Garcia EM, Jimenez JPC, Gálvez-Nieto JL. Psychometric Examination of the Freshman Stress Questionnaire Using a Sample of Social Work Students in Spain during the Covid-19 Pandemic. *Br J Soc Work*. 2022;52(8):4703–20. doi:10.1093/bjsw/bcac074
13. Castro Torres ME, Vargas-Piérola PM, Pinto CF, Alvarado R. Multiple sequential mediation model of the effect of Social Capital Investment on Academic Stress. *Int J Educ Res Open*. 2023;5. doi:10.1016/j.ijedro.2023.100259
14. Zuo X, Zhao L, Li Y, He W, Yu C, Wang Z. Psychological mechanisms of English academic stress and academic burnout: the mediating role of rumination and moderating effect of neuroticism. *Front Psychol*. 2024;15. doi:10.3389/fpsyg.2024.1309210

29. Solano Dávila OL, Salas Vásquez BJ, Manrique Flores SM, Núñez Lira LA. Relationship between Study Habits and Academic Stress in University Students of the Basic Sciences area of Lima (Peru). *Rev Cienc Salud*. 2022;20(1). doi:10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10716
30. Rahman M, Roman RH. Assessment of depression among science students at a private university: A questionnaire survey. *Pharmacologyonline*. 2019;1:34–9.
31. Eduviere AT, Omogbiya AI, Otomewo LO, Agofure O. Perceived effect of caffeine-containing products consumption on nocturnal sleep and daytime functioning among students of a private tertiary institution in southern Nigeria. *Ibom Medical Journal*. 2021;14(3):385–99. doi:10.61386/imj.v14i3.43
32. Harrer M, Apolinário-Hagen J, Fritsche L, Drüge M, Krings L, Beck K, et al. Internet- And app-based stress intervention for distance-learning students with depressive symptoms: Protocol of a randomized controlled trial. *Front Psychiatry*. 2019;10(MAY). doi:10.3389/fpsy.2019.00361
33. Fawaz M, Al Nakhal M, Itani M. COVID-19 quarantine stressors and management among Lebanese students: a qualitative study. *Curr Psychol*. 2022;41(11):7628–35. doi:10.1007/s12144-020-01307-w
34. Tejada-Muñoz S, Santillán-Salazar SL, Díaz-Manchay RJ, Chávez-Illescas M, Huyhua-Gutierrez SC, Sánchez-Chero MJ. Music therapy in the reduction of academic stress in university students. *Med. Naturista*. 2020;14(1):86–90.
35. Procentese F, Capone V, Caso D, Donizzetti AR, Gatti F. Academic community in the face of emergency situations: Sense of responsible togetherness and sense of belonging as protective factors against academic stress during covid-19 outbreak. *Sustainability (Basel)*. 2020;12(22):1–12. doi:10.3390/su12229718
36. Trigueros R, Padilla A, Aguilar-Parra JM, Lirola MJ, García-Luengo A V., Rocamora-Pérez P, et al. The influence of teachers on motivation and academic stress and their effect on the learning strategies of university students. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(23):1–11. doi:10.3390/ijerph17239089
37. Shehadeh J, Hamdan-Mansour AM, Halasa SN, Hani MHB, Nabolsi MM, Thultheen I, et al. Academic stress and self-efficacy as predictors of academic satisfaction among nursing students. *Open Nurs J*. 2020;14(1):92–9. doi:10.2174/1874434602014010092
38. Wimmer S, Lackner HK, Papousek I, Paechter M. Influences of different dimensions of academic self-concept on students' cardiac recovery after giving a stressful presentation. *Psychol Res Behav Manag*. 2019;12:1031–40. doi:10.2147/PRBM.S219784
39. Simões C, Couto A, Morais C, Gomes AR, Fontes L. Stress and Cognitive Appraisal in University Students: Explaining Burnout Over Time. *Ansied Estrés*. 2024;30(2):63–72. doi:10.5093/anyes2024a9
40. Ureta NC, Cruzado JG, Niño-Montero J. Stress and its relationship with the performance of university students in times of COVID-19. *Bol Malariol Salud Ambient*. 2022;62(4):787–95.
41. Moilanen S, Autio L, Tolvanen A, Sevón E, Rönkä A. From Intense to Leisurely Study Days: A Diary Study of Daily Wellbeing among Students in Higher Education. *Open Educ Stud*. 2020;2(1):295–311. doi:10.1515/edu-2020-0133
42. Castillo-Navarrete JL, Guzmán-Castillo A, Bustos C. Longitudinal analysis of academic stress and its effects on salivary cortisol, alpha-amylase, and academic outcomes. Study protocol. *PLoS One*. 2024;19(12). doi:10.1371/journal.pone.0315650
43. Hamlin MJ, Wilkes D, Elliot CA, Lizamore CA, Kathiravel Y. Monitoring training loads and perceived stress in young elite university athletes. *Front Physiol*. 2019;10(JAN). doi:10.3389/fphys.2019.00034
44. de Sousa EA, Freires LA, Loureto GDL, Costa JCA da. Sleep quality and daytime sleepiness among college students: testing an explanatory model. *Cienc Psicol*. 2023;17(2). doi:10.22235/cp.v17i2.2630
45. Ruiz-Robledillo N, Vela-Bermejo J, Clement-Carbonell V, Ferrer-Cascales R, Alcocer-Bruno C, Albaladejo-Blázquez N. Impact of COVID-19 Pandemic on Academic Stress and Perceived Classroom Climate in Spanish University Students. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(7). doi:10.3390/ijerph19074398
46. Paz-Cortés MM, Martín-Vacas A, Mendoza PA, Rozalén M, Alvaredo MÁ. Analysis of the Effect of Exams on Perceived Stress and Temporomandibular Joint Status in Physiotherapy Students: A Pilot Study. *Medicina (Kaunas)*. 2024;60(6). doi:10.3390/medicina60060952
47. Dey NEY, Oti-Boadi M, Malm E, Selormey RK, Ansah KO. Fear of COVID-19, perceived academic stress, future anxiety, and psychological distress of Ghanaian university students: A serial mediation examination. *J Psychol Afr*. 2022;32(5):423–30. doi:10.1080/14330237.2022.2120703
48. Hu B, Wu Q, Wang Y, Zhou H, Yin D. Factors associated with sleep disorders among university students in Jiangsu Province: a cross-sectional study. *Front Psychiatry*. 2024;15. doi:10.3389/fpsy.2024.1288498
49. Salifu LD, Yidana A. Prevalence of suicide ideation and its associated risk factors among undergraduate students of the university for development studies, Tamale. *BMC Psychiatry*. 2024;24(1). doi:10.1186/s12888-024-06155-7
50. Porru F, Schuring M, Bültmann U, Portugese I, Burdorf A, Robroek SJW. Associations of university student life challenges with mental health and self-rated health: A longitudinal study with 6 months follow-up. *J Affect Disord*. 2022;296:250–7. doi:10.1016/j.jad.2021.09.057
51. Khalid NM, Senom F, Muhamad AS, Mansor NMF, Saleh NH. Implementation of PERMA Model into Teaching and Learning of Generation Z. *Int. J. Learn. Teach. Educ. Res*. 2023;22(9):423–41. doi:10.26803/ijlter.22.9.23
52. Guerrero-Alcedo JM, Espina-Romero L, Jaimes-Alvarez FR, Espinoza-Quiroz JO, Mil-Serrano A. Mediating role of psychological capital between academic stress and health behaviors in university students during covid-19. *Behav Psychol*. 2024;32(3):605–19. doi:10.51668/bp.8324310n
53. Vega-Martínez A, Martínez-Fernández JR, Coiduras-Rodríguez JL. Learning patterns, academic stress and performance in first year university students: An exploratory study. *Educar*. 2023;59(1):163–78. doi:10.5565/rev/educar.1527
54. De Melo Jardim ME, Soares AB. Self-Efficacy and Social Skills: Mediators of the Relationship between Stress and Academic Adaptation. *Paideia*. 2023;33. doi:10.1590/1982-4327e3339
55. Figueroa C, Ayala A, Trejo LA, Ramos B, Briz CL, Noriega I, et al. Measuring the Effectiveness of a Multicomponent Program to Manage Academic Stress through a Resilience to Stress Index. *Sensors*. 2023;23(5). doi:10.3390/s23052650
56. Penman J, Malik G, Chu MYE, Kett G, Hampton K, Thomacos N, et al. Empowering International Students to Succeed: An Innovative and Beneficial Initiative for Health Professions. *J Int Stud*. 2021;11(4):832–52. doi:10.32674/jis.v11i4.2226

57. Herselman MF, Bailey S, Deo P, Zhou XF, Gunn KM, Bobrovskaya L. The Effects of Walnuts and Academic Stress on Mental Health, General Well-Being and the Gut Microbiota in a Sample of University Students: A Randomised Clinical Trial. *Nutrients*. 2022;14(22). doi:10.3390/nu14224776
58. Umurkulova MM, Sabirova RS, Slanbekova GK, Kabakova MP, Kalymbetova EK. Adaptation of the Student Well-being Process Questionnaire for Russian-speaking students of Kazakhstan. *Int J Sch Educ Psychol*. 2022;10(3):383–94. doi:10.1080/21683603.2020.1859420
59. Meléndez HC, de Rios MST, Guillermo JCL, Zumaeta LR, Abarca CAG. Resilience and stress coping strategies of university students in times of pandemic. *J Pharm Negat Results*. 2022;13(4):679–85. doi:10.47750/pnr.2022.13.04.091
60. Vázquez-Miraz P, León J daniel, Álvarez-Merlano nicolás. Religion as a coping strategy in university students. a theoretical review. *Carthaginensia*. 2022;38(74):449–66.
61. Martincová J, Bílá M. Pedagogical aspects of the development of academic stress. *Cogent Educ*. 2023;10(2). doi:10.1080/2331186X.2023.2237285
62. Nguyen NT, Le TTM. Factors predicting menstrual irregularity among university students in Ho Chi Minh City, Vietnam: A cross-sectional study. *Bellitung Nurs J*. 2024;10(4):424–9. doi:10.33546/bnj.3303
63. Kapil M, Rostampour R, Hadwin A. Coping Self-Efficacy and Stress Mindset as Predictors of Student Success Outcomes. *J Postsecond. Stud. Success*. 2024;4(1):147–72. doi:10.33009/fsop_jpssi35208
64. Orosová O, Gajdošová B, Benka J. Academic Stress Factors in Slovak University Students During the Covid-19 Pandemic. *New Educ Rev*. 2021;65:122–33. doi:10.15804/tner.2021.65.3.10
65. Acosta-Prieto JL, García-Dihigo J, Almeda-Barrios Y, Monzón-Alfaro Y. Análisis de indicadores relacionados con el estrés académico en estudiantes universitarios. *Rev Med Electron*. 2023;45(2).
66. Castillo-Navarrete JL, Bustos C, Guzman-Castillo A, Vicente B. Increased academic stress is associated with decreased plasma BDNF in Chilean college students. *PeerJ*. 2023;11. doi:10.7717/peerj.16357
67. Zhao Y. The Impact of College Students' Academic Stress on Student Satisfaction from a Typological Perspective: A Latent Profile Analysis Based on Academic Self-Efficacy and Positive Coping Strategies for Stress. *Behav Sci*. 2024;14(4). doi:10.3390/bs14040311
68. Chacón-Cuberos R, Zurita-Ortega F, Olmedo-Moreno EM, Castro-Sánchez M. Relationship between academic stress, physical activity and diet in university students of education. *Behav Sci*. 2019;9(6). doi:10.3390/bs9060059
69. Muvdi YM, Frías EM, Vásquez MB, Zambrano KM, Sánchez XM, Moreno CB. Stress perceived by nursing students during the mandatory COVID-19 lockdown. *Rev Cuid*. 2021;12(2). doi:10.15649/cuidarte.1330
70. Huarcaya NV, Pérez-Aranibar CC, Ramírez MA. Psychological factors associated to problematic gambling in university students from Lima. *Rev Psicol (Lima)*. 2023;41(1):347–75. doi:10.18800/psico.202301.013
71. Luqman R, Ghous M, Nawaz J, Ali A, Kanwal M, Yaqoob I. Factors associated with sleep deprivation and their impact on academic performance of hostelites of twin cities of Pakistan. *J Pak Med Assoc*. 2020;70(5):851–5. doi:10.5455/JPMA.16468
72. Al Sultan AA, Alharbi AA, Mahmoud SS, Elsharkasy AS. The Mediating Role of Psychological Capital Between Academic Stress and Well-Being Among University Students. *Pegem Egit Ogret Derg*. 2023;13(2):335–44. doi:10.47750/pegegog.13.02.37
73. Ponzio E, Dolcini J, Sparabombe S, Firmani G, D'Errico MM, Barbadoro P. Psychological Stress and its relationship to Periodontal flora and salivary Nitrite/Nitrate. *Int Dent J*. 2024;74(4):746–53. doi:10.1016/j.identj.2024.02.003
74. Estrada-Araoz EG, Larico-Uchamaco GR, Roman-Paredes NO, Ticona-Chayña E. Coping with stress and self-efficacy as predictors of academic satisfaction in a sample of university students. *Salud Cienc. Tecnol.* 2024;4. doi:10.56294/saludcyt2024840
75. le Roux DB, Parry DA. An exploratory investigation of the use and effects of academic instant messaging groups among university students. *Educ Inf Technol (Dordr)*. 2022;27(1):1055–80. doi:10.1007/s10639-021-10631-y
76. de la Fuente J, Pachón-Basallo M, Santos FH, Peralta-Sánchez FJ, González-Torres MC, Artuch-Garde R, et al. How Has the COVID-19 Crisis Affected the Academic Stress of University Students? The Role of Teachers and Students. *Front Psychol*. 2021;12. doi:10.3389/fpsyg.2021.626340
77. Alvarado-García PAA, Soto-Vásquez MR, Alza-Salvatierra S, Alvarado-Cáceres E, Rodríguez-Guzmán Y, Rosales-Cerquin RLE. Atención plena y estrés académico: Un estudio multicéntrico en estudiantes de ciencias de la salud. *Med. Naturista*. 2020;14(1):27–32.
78. Rodríguez RC, Rodríguez MC, Del Mar Gálvez Rodríguez M, Pérez CM, López CMR. Life habits and academic performance during the examination period in nursing students. *Rev Cubana Enferm*. 2021;37(2).
79. Han H. Fuzzy clustering algorithm for university students' psychological fitness and performance detection. *Heliyon*. 2023;9(8). doi:10.1016/j.heliyon.2023.e18550
80. Fuster-Guillén, Díaz Vergara, Guillén Aparicio, Graciela Barzola Loayza, Alva Borjas. Effect of Cognitive Learning Strategy on Academic Stress of the University Students in COVID-19 Context. *Health Educ. Health Promot*. 2021;9(5 Special):535–41.
81. Rathakrishnan B, Singh SSB, Yahaya A, Kamaluddin MR, Ibrahim F, Rahman ZA. Academic stress and life satisfaction as social sustainability among university students. *Int J Eval Res Educ*. 2022;11(4):1778–86. doi:10.11591/ijere.v11i4.22682
82. Moreno-Montero EM, Naranjo-Hidalgo T, Poveda-Ríos S, Izurieta-Brito D. Academic stress in university students during COVID-19 pandemic. *Rev Med Electron*. 2022;44(3).
83. Trigueros R, Padilla AM, Aguilar-Parra JM, Rocamora P, Morales-Gázquez MJ, López-Liria R. The influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress and the mediterranean diet. A study with university students. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(6). doi:10.3390/ijerph17062071
84. Perrella L, Lodi E, Patrizi P. Adaptation and Validation of the Academic Stress Scale in the Italian Context: Latent Structure, Reliability, and Concurrent Validity. *Eur J Investig Health Psychol Educ*. 2024;14(3):782–807. doi:10.3390/ejihpe14030051
85. Tin TT, Chin W, Xin L Le, Mei YS, Kit CJ, Husin WNAAW, et al. Exploring the Factors Affecting Mental Health and Digital Cultural Dependency among University Students. *Pak J Life Soc Sci*. 2024;22(2):16062–80. doi:10.57239/PJLSS-2024-22.2.001163
86. Reschke T, Lobinger T, Reschke K. The potential of an exam villa as a structural resource during prolonged exam preparation at university. *Front Educ (Lausanne)*. 2023;8. doi:10.3389/educ.2023.1130648
87. Lezama ORR, Ramos RAE, Guerrero MCP, González AS, Ávila GÁ. Level of coping with academic stress of students of the degree in nursing at Centro Universitario Valle de Chalco in the 2020. *Rev Cubana Enferm*. 2021;37(1).

88. Chust-Hernández P, López-González E, Senent-Sánchez JM. Intervención en habilidades de estudio sobre el estrés y la autoeficacia académicos en universitarios de nuevo ingreso. *Electron J Res Educ Psychol*. 2024;22(3)(64):533–58. doi:10.25115/EJREP.V22I64.9580
89. Estrada IC, Zavala AMM, Torres MR. Implicaciones tecnológicas en la educación a distancia durante la pandemia en universitarios. *Interciencia*. 2022;47(10):439–46.
90. Hu B, Huang X, Zhang C, Ye J. Analysis of Factors Influencing Depressive Mood: A Focus on Medical Students in Targeted Employment. *Rev Colomb Psiquiatr*. 2024;53(3):253–61. doi:10.1016/j.rcp.2022.05.005
91. Höhne E, von Keyserlingk L, Haase J, Arum R, Zander L. Levels and facets of university students' stress during the COVID-19 pandemic: Longitudinal evidence from the first two academic years in Germany and the U.S. *Soc Personal Psychol Compass*. 2024;18(3). doi:10.1111/spc3.12935
92. Swani K, Wamwara W, Goodrich K, Schiller S, Dinsmore J. Understanding Business Student Retention During Covid-19: Roles of Service Quality, College Brand, and Academic Satisfaction, and Stress. *Serv Mark Q*. 2022;43(3):329–52. doi:10.1080/15332969.2021.1993559
93. Castillo-Navarrete JL, Bustos C, Guzman-Castillo A, Zavala W. Academic stress in college students: descriptive analyses and scoring of the SISCO-II inventory. *PeerJ*. 2024;12. doi:10.7717/PEERJ.16980
94. Zhang S, Zhao X, Zhou T, Kim JH. Do you have AI dependency? The roles of academic self-efficacy, academic stress, and performance expectations on problematic AI usage behavior. *Int J Educ Technol High Educ*. 2024;21(1). doi:10.1186/s41239-024-00467-0
95. Wieners L, Radstaak M, Van Zyl LE, Schotanus-Dijkstra M. To whom should i be kind? A randomized trial about kindness for strong and weak social ties on mental wellbeing and its specific mechanisms of change. *Int J Wellbeing*. 2021;11(4):1–23. doi:10.5502/ijw.v11i4.1489
96. Porras JFC, Rojas JCM. Self-regulated learning and university academic stress in times of pandemic. *Psiquemag*. 2022;11(2):60–71. doi:10.18050/psiquemag.v11i2.2111
97. Cruz SM, Nilo SGJ, Sánchez RR, Díaz AM, Torres RMG. Estrés académico en estudiantes universitarios de enfermería de Querétaro, México. *Horiz Enferm*. 2023;34(1):63–73. doi:10.7764/Horiz_Enferm.34.1.63-73
98. Gil TC, Obando D, García-Martín MB, Sandoval-Reyes J. Perfectionism, Academic Stress, Rumination and Worry: A Predictive Model for Anxiety and Depressive Symptoms in University Students From Colombia. *Emerg Adulthood*. 2023;11(5):1091–105. doi:10.1177/21676968231188759
99. Muñoz-Donoso D, Soto-Sánchez J, Leyton B, Carrasco-Beltrán H, Valdés-Cabezas E. Level of physical activity and academic stress perceived by university students in the health sector during the final exam. *Retos*. 2023;49:22–8. doi:10.47197/retos.v49.98037
100. Meda-Lara RM, Juárez-Rodríguez P, de Santos-Ávila F, Reséndiz PSC, Palomera-Chávez A, Hernández-Rivas MI, et al. Validation of the Quality of Life Index, Spanish Version (QLI-Sp) in a Mexican sample. *Behav Psychol*. 2021;29(1):167–89. doi:10.51668/bp.8321109s
101. Izurieta-Brito D, Poveda-Ríos S, Naranjo-Hidalgo T, Moreno-Montero E. Generalized anxiety disorder and academic stress in university students during the COVID-19 pandemic. *Rev Neuropsiquiatr*. 2022;85(2):86–94. doi:10.20453/rnp.v85i2.4226
102. Salazar-Vásquez AE, Vásquez-Benavides LG, Vásquez-Herrera JF, Leyva-Chávez MA, Saavedra-Alvarado TW, Barrera-Benavides LG. Physical activity and academic stress in students of health sciences of a university of Cajamarca. *Health Leadersh. Qual. Life*. 2022;1. doi:10.56294/hl202282
103. Ocera A, Colombo S, de Paz-Cantos S, Frisiello A, Gilotta S, Grazioli S, et al. The Mediating Role of Trait Mindfulness in Academic Stress: A Cross-Sectional Study Among Italian University Students. *Psychol Rep*. 2024. doi:10.1177/00332941241306657
104. Nazari N, Far DM. The relationship between teaching skills, academic emotion, academic stress and mindset in university student academic achievement prediction: A PLS-SEM approach. *J Intellect Disabil Diagn Treat*. 2019;7(3):119–33. doi:10.6000/2292-2598.2019.07.03.9
105. Fernández D, Barrios L, Viveros G, Espinola R, González G, Martínez G, et al. Eating habits and academic stress among university students during the COVID-19 pandemic, Paraguay 2021. *Rev Chil Nutr*. 2022;49(5):616–24. doi:10.4067/S0717-75182022000600616
106. Alsaif B, Hassan SUN, Alzain MA, Almishaal AA, Zahra A. Cognitive Flexibility's Role in Reducing Academic Stress During the COVID-19 Pandemic. *Psychol Res Behav Manag*. 2024;17:457–66. doi:10.2147/PRBM.S451211
107. Salazar-Granizo YE, Hueso-Montoro C, Caparros-González RA. Lifestyles and academic stress among health sciences students at the National University of Chimborazo, Ecuador: a longitudinal study. *Front Public Health*. 2024;12. doi:10.3389/fpubh.2024.1447649
108. Hitches E, Woodcock S, Ehrich J. Shedding Light on Students With Support Needs: Comparisons of Stress, Self-Efficacy, and Disclosure. *J Divers High Educ*. 2021;16(2):205–14. doi:10.1037/dhe0000328
109. Reschke T, Lobinger T, Reschke K. Short-term effectiveness of a brief psychological intervention on university students' stress and well-being during prolonged exam preparation: results of a randomized controlled trial. *Cogent Educ*. 2024;11(1). doi:10.1080/2331186X.2024.2354663
110. Huang N, Qiu S, Alizadeh A, Wu H. How incivility and academic stress influence psychological health among college students: The moderating role of gratitude. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(9). doi:10.3390/ijerph17093237
111. Ramírez MAN. Academic Stress, Risk Taking Propensity and Internal Locus of Control in Mexican and Bolivian University Entrepreneurs. *Eur. J. Contemp. Educ*. 2020;9(4):854–65. doi:10.13187/ejced.2020.4.854
112. Chan HWQ, Sun CFR. Irrational beliefs, depression, anxiety, and stress among university students in Hong Kong. *Journal of American Coll Health*. 2021;69(8):827–41. doi:10.1080/07448481.2019.1710516
113. Estrada-Araoz EG, Ayay-Arista G, Cruz-Laricano EO, Paricahua-Peralta JN. Academic stressors and the lifestyles of university students: A predictive study at a public university. *Retos*. 2024;59:1132–9. doi:10.47197/retos.v59.109410
114. Semma AB, Saerozi M, Kusriani K, Syukur A, Maimun A. An Extreme Programming Approach to Streamlining Thesis Writing. *Int J Adv Sci Eng Inf Technol*. 2023;13(6):2308–13. doi:10.18517/ijaseit.13.6.18701
115. Chacón-Cuberos R, Olmedo-Moreno EM, Lara-Sánchez AJ, Zurita-Ortega F, Castro-Sánchez M. Basic psychological needs, emotional regulation and academic stress in university students: a structural model according to branch of knowledge. *Stud High Educ*. 2021;46(7):1421–35. doi:10.1080/03075079.2019.1686610

116. Castro Torres ME, Vargas-Piérola PM, Pinto CF, Alvarado R. Serial Mediation Model of Social Capital Effects over Academic Stress in University Students. *Eur J Investig Health Psychol Educ.* 2022;12(11):1644–56. doi:10.3390/ejihpe12110115
117. Argudo J. Escritura expresiva para aliviar el estrés académico a nivel universitario. *Profile Issues Teach Prof Dev.* 2021;23(2):17–33. doi:10.15446/profile.v23n2.90448
118. de la Fuente J, Paoloni PV, Vera-Martínez MM, Garzón-Umerenkova A. Effect of levels of self-regulation and situational stress on achievement emotions in undergraduate students: Class, study and testing. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(12):1–20. doi:10.3390/ijerph17124293
119. Guo J, Chai R. Adolescent short video addiction in China: unveiling key growth stages and driving factors behind behavioral patterns. *Front Psychol.* 2024;15. doi:10.3389/fpsyg.2024.1509636
120. Durán Acevedo CM, Carrillo Gómez JK, Albarracín Rojas CA. Academic stress detection on university students during COVID-19 outbreak by using an electronic nose and the galvanic skin response. *Biomed Signal Process Control.* 2021;68. doi:10.1016/j.bspc.2021.102756
121. Valdez YDC, Leyva NSC, Félix PEM, Félix REO. Academic Stress Associated with Body Mass Index in Nursing Undergraduate Students. *Retos.* 2024;55:226–31. doi:10.47197/RETOS.V55.102805
122. Ibrahim RK, Al Sabbah S, Al-Jarrah M, Senior J, Almomani JA, Darwish A, et al. The mediating effect of digital literacy and self-regulation on the relationship between emotional intelligence and academic stress among university students: a cross-sectional study. *BMC Med Educ.* 2024;24(1). doi:10.1186/s12909-024-06279-0
123. Ikenna UC, Nwobodo LN, Ezeukwu AO, Ilo IJ, Ede SS, Okemuo AJ, et al. Relationship between the development of musculoskeletal disorders, physical activity level, and academic stress among undergraduates students of University of Nigeria. *J Educ Health Promot.* 2022;11(1). doi:10.4103/jehp.jehp_416_22
124. Castelo-Rivas WP, Pardo Santoru ME, Manzano Albán JI, Cedeño Recalde AR, Andino Jaramillo RA. Estrés académico, salud mental y funcionamiento familiar de estudiantes de enfermería en condiciones de educación virtual. *Rev Cubana Med Gen Integr.* 2023;39(4).
125. Rathakrishnan B, Yahaya A, Bikar Singh SS, Malek MDA, Bahari MIBB, Maakip I, et al. The interaction between academic stress and self-control in predicting psychological well-being. *Environ. Soc. Psychol.* 2023;8(3). doi:10.54517/esp.v8i3.1540
126. Guadalupe LAO, Vásquez DES, Gómez JCA, Sánchez AAA. Incidence of mindfulness in academic stress in university students: A controlled study. *Ter Psicol.* 2019;37(2):116–28. doi:10.4067/S0718-48082019000200116
127. Xin M, Petrovic J, Zhang L, Böke BN, Yang X, Xue Y. Various Types of Negative Life Events Among Youth Predict Suicidal Ideation: A Cross-Sectional Study Based on Gender Perspective. *Am J Mens Health.* 2022;16(4). doi:10.1177/15579883221110352
128. Smithikrai C, Smithikrai B. Resilience and Self-Leadership as Moderators of Academic Stress and Burnout Among Thai University Students. *J. Behav. Sci.* 2024;19(1):18–32.
129. Márquez-Morales L, El-Kassis EG, Cavazos-Arroyo J, Rocha-Rocha V, Martínez-Gutiérrez F, Pérez-Armendáriz B. Effect of the intake of a traditional Mexican beverage fermented with lactic acid bacteria on academic stress in medical students. *Nutrients.* 2021;13(5). doi:10.3390/nu13051551
130. Bohman A, Eger MA, Hjerem M, Mitchell J. COVID-19-induced academic stress and its impact on life satisfaction and optimism. A panel study of Swedish university students between 2020 and 2022. *Eur J High Educ.* 2024;14(3):429–50. doi:10.1080/21568235.2023.2209707
131. Mayya SS, Mayya A, Martis M, Vani Lakshmi. Academic stress and associated sociodemographic variables: A study of pre-university students in Karnataka, India. *J Educ Health Promot.* 2022;11(1):230. doi:10.4103/jehp.jehp-87-22
132. García-Martínez I, Gavín-Chocano Ó, León SP, Ubago-Jiménez JL. Analysis of the pre-service teachers' academic stress based on their self-concept and personality. *Educ Sci (Basel).* 2021;11(11). doi:10.3390/educsci11110659
133. López-Armas EL, Javier-Ninahuan HJ. Academic stress and organizational climate in university students of a public university in Peru in the post-Covid-19 pandemic. *Aibi, Rev. Invest. Adm. Ing.* 2023;11(3):94–104. doi:10.15649/2346030X.3386
134. Zapata-López JS, Gutiérrez-Arce K, Bojórquez-Castro L, Betancourt-Peña J. Academic stress and sleep quality in university students in two Latin American countries. *Ansiedad Estrés.* 2024;30(2):94–101. doi:10.5093/anyes2024a12
135. Mercado García E, González Casas D, Dorado Barbé A, Gálvez Nieto JL. Academic Stress and Satisfaction with the Teaching-Learning Model: The Mediating Role of Social Provisions in Social Work Students. *J Teach Soc Work.* 2024;44(5):531–50. doi:10.1080/08841233.2024.2408312
136. de la Fuente J, Amate J, González-Torres MC, Artuch R, García-Torrecillas JM, Fadda S. Effects of Levels of Self-Regulation and Regulatory Teaching on Strategies for Coping With Academic Stress in Undergraduate Students. *Front Psychol.* 2020;11. doi:10.3389/fpsyg.2020.00022
137. Monserrat-Hernández M, Checa-Olmos JC, Arjona-Garrido Á, López-Liria R, Rocamora-Pérez P. Academic Stress in University Students: The Role of Physical Exercise and Nutrition. *Healthc (Basel).* 2023;11(17). doi:10.3390/healthcare11172401
138. Alvarado-García PAA, Soto-Vásquez MR, Reyes-Sánchez LP, Sandoval-Bocanegra VA, Ullón-Ramírez RC, Vargas-Fernández Y, et al. An Online Mindfulness Meditation Program as a Means for Mitigating Academic Stress among University Students. *Acad. J. Interdiscip. Stud.* 2023;12(6):141–9. doi:10.36941/ajis-2023-0159
139. del Mar Ferradás Canedo M, Rodríguez CF, Rico PG. Coping flexibility and personal strengths in university students. *Eur. J. Educ. Psychol.* 2021;14(1). doi:10.32457/ejep.v14i1.1400
140. Chacón-Cuberos R, Pérez-Mármol M, García-Mármol E, Olmedo-Moreno EM, Expósito-López J, Castro-Sánchez M. El papel de la virtualidad en las estrategias de aprendizaje y la prevención del estrés en educación superior. *Educ XXI.* 2024;27(2):89–113. doi:10.5944/educxx1.35855
141. Araoz EGE. Capital psicológico y estrés académico en estudiantes de Enfermería de una universidad peruana durante la pandemia por COVID-19. *Gac Med Caracas.* 2022;130(4):737–44. doi:10.47307/GMC.2022.130.4.8
142. Freire C, Ferradás M del M, Regueiro B, Rodríguez S, Valle A, Núñez JC. Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach. *Front Psychol.* 2020;11. doi:10.3389/fpsyg.2020.00841
143. El-Khodary B, Veronese G, Diab M. Fear of COVID-19 and academic stress among Palestinian university students during the pandemic: the mediating role of mental health. *Br J Guid Counc.* 2023;51(5):715–26. doi:10.1080/03069885.2022.2080805

- 144.Abojedi A, Alsheikh Ali AS, Basmaji J. Assessing the Impact of Technology Use, Social Engagement, Emotional Regulation, and Sleep Quality Among Undergraduate Students in Jordan: Examining the Mediating Effect of Perceived and Academic Stress. *Health Psychol Res.* 2023;11. doi:10.52965/001c.73348
- 145.Harrer M, Apolinário-Hagen J, Fritsche L, Salewski C, Zarski AC, Lehr D, et al. Effect of an internet- and app-based stress intervention compared to online psychoeducation in university students with depressive symptoms: Results of a randomized controlled trial. *Internet Interv.* 2021;24. doi:10.1016/j.invent.2021.100374
- 146.Ramírez-Pérez MA. The relationship between academic psychological capital and academic coping stress among university students. *Ter Psicol.* 2022;40(2):279–305. doi:10.4067/S0718-48082022000200279
- 147.Deng Y, Cherian J, Khan NUN, Kumari K, Sial MS, Comite U, et al. Family and Academic Stress and Their Impact on Students' Depression Level and Academic Performance. *Front Psychiatry.* 2022;13. doi:10.3389/fpsy.2022.869337
- 148.Lee KJ, Lee SM. The role of self-compassion in the academic stress model. *Curr Psychol.* 2022;41(5):3195–204. doi:10.1007/s12144-020-00843-9
- 149.Calizaya-López J, Pinto-Pomareda H, Lazo-Manrique MC, Bellido-Medina R, Vilca ARM, Ceballos-Bejarano F. Comparison of Academic Stress in Students of Public and Private Universities in Peru. *J. High Educ. Theory Pract.* 2022;22(18):36–44. doi:10.33423/jhetp.v22i18.5697
- 150.M. Suud F, Na'imah T. The effect of positive thinking training on academic stress of Muslim students in thesis writing: a quasi-experimental study. *Int J Adolesc Youth.* 2023;28(1). doi:10.1080/02673843.2023.2270051
- 151.Gallardo-Lolandes Y, Alcas-Zapata N, Flores JEA, Ocaña-Fernández Y. Time management and academic stress in lima university students. *Int. J. High Educ.* 2020;9(9):32–40. doi:10.5430/ijhe.v9n9p32
- 152.Beltrán-Manzanero EP, Pérez-Sandoval AG, Mazariego ERP. Validación de un instrumento con análisis factorial exploratorio para medir el tecnoestrés en estudiantes universitarios. *Health Leadersh. Qual. Life.* 2024;3. doi:10.56294/hl2024.426
- 153.Guzmán-Castillo A, Claudio Bustos, Walter Zavala, Castillo-Navarrete JL. SISCO inventory of academic stress: review of its psychometric properties in university students. *Ter Psicol.* 2022;40(2):197–211. doi:10.4067/S0718-48082022000200197
- 154.Mayya SS, Martis M, Mayya A, Iyer VLR, Ramesh A. Academic Stress among Pre-University Students of the Commerce Stream: A Study in Karnataka. *Pertanika J. Soc. Sci. Humanit.* 2022;30(2):605–21. doi:10.47836/pjssh.30.2.10
- 155.Asensio-Martínez A, Aguilar-Latorre A, Masluk B, Gascón-Santos S, Sánchez-Calavera MA, Sánchez-Recio R. Social support as a mediator in the relationship between technostress or academic stress and health: analysis by gender among university students. *Front Psychol.* 2023;14. doi:10.3389/fpsyg.2023.1236825
- 156.Montano RLT. Thriving predicts grit through self-efficacy among filipino students enrolled in online education: the moderating role of academic stress. *Hell J Psychol.* 2021;18(3):271–86. doi:10.26262/hjp.v18i3.8137
- 157.Han W, Altalbe A, Rehman N, Rehman S, Sharma S. Exploring the longitudinal impacts of academic stress and lifestyle factors among Chinese students. *J Pharm Policy Pract.* 2024;17(1). doi:10.1080/20523211.2024.2398706
- 158.García-Martínez I, Augusto-Landa JM, León SP, Quijano-López R. Pathways between self-concept and academic stress: the role of emotional intelligence and personality among university students. *J Furth High Educ.* 2023;47(2):182–96. doi:10.1080/0309877X.2022.2102413
- 159.Bukhari SA, Khan MS, Bukhary SZ. A Predictive Relationship between Academic Resilience and Stress of University Students. *FWU J Soc Sci.* 2023;17(4):146–57. doi:10.51709/19951272/Winter2023/11
- 160.Jiang Z, Jia X, Tao R, Dördüncü H. COVID-19: A Source of Stress and Depression Among University Students and Poor Academic Performance. *Front Public Health.* 2022;10. doi:10.3389/fpubh.2022.898556
- 161.de la Fuente J, Peralta-Sánchez FJ, Martínez-Vicente JM, Sander P, Garzón-Umerenkova A, Zapata L. Effects of Self-Regulation vs. External Regulation on the Factors and Symptoms of Academic Stress in Undergraduate Students. *Front Psychol.* 2020;11. doi:10.3389/fpsyg.2020.01773
- 162.Navarro MRL, Orellana EMA, Rybertt VDB, Martín RAS, Escalona VB. Stress in university students of health careers: Impact of the return to in-person education post pandemic by Covid-19. *Salud Uninorte.* 2024;40(3):759–72. doi:10.14482/sun.40.03.025.002
- 163.Guldager JD, Jervelund S, Berg-Beckhoff G. Academic stress in danish medical and health science students during the covid-19 lock-down. *Dan Med J.* 2021;68(7).
- 164.Serpa-Barrientos A, Tito-Huamaní PL, Campos LAG, Quijaite JJS. Psychometric evidence of the academic stressors scale in Peruvian university students in the context of COVID-19. *Publ. Fac. Educ. Humanid. Campus Melilla.* 2022;52(1):277–99. doi:10.30827/publicaciones.v52i1.22091
- 165.Valdivieso-León L, Mangas SL, Tous-Pallarés J, Espinoza-Díaz IM. Coping strategies for academic stress in undergraduate students: Early childhood and primary education. *Educ XXI.* 2020;23(2):165–86. doi:10.5944/educxxi.25651
- 166.Olashore AA, Opondo PR, Ogunjumo JA, Ayugi JO. Cannabis Use Disorder Among First-Year Undergraduate Students in Gaborone, Botswana. *Subst Abuse.* 2020;14. doi:10.1177/1178221820904136
- 167.Recalde AAB, Sotto MPI, Desvars AVB, Aveiro-Róbaldo TR. Risk of suffering from eating disorders students in the 1st and 2nd semester of the Medicine degree. *Salud Cienc. Tecnol.* 2023;2. doi:10.56294/sctconf2023426
- 168.Câmara SG, Carlotto MS. Academic stressors as predictors of burnout syndrome in university students. *Rev Bras Educ.* 2024;29. doi:10.1590/S1413-24782024290021
- 169.Rituay AMC, Bardales ES, Marín YR, Caro OC, Santos RC, del Carmen Maicelo Rubio Y. Comprehensive Wellness in University Life: An Analysis of Student Services and Their Impact on Quality of Life. *J. Educ. Soc. Res.* 2024;14(6):514–27. doi:10.36941/jesr-2024-0190
- 170.Păduraru AE, Soponaru C, Dîrțu C, Gavrilovici O, Bucuță MD. What do I need from myself as a student but also from others to reduce the impact of stress on academic performance? Self-efficacy and social support. *Front Educ (Lausanne).* 2024;9. doi:10.3389/feduc.2024.1469865
- 171.Kim MJ, Shin GY, Choi YS. The Effects of Depression and Optimism on Academic Stress in Korean University Students in COVID-19 Situation. *J. ReAttach Ther. Dev. Divers.* 2022;5(Speciallss):352–63.
- 172.Escobar Noriega A, Cortés Romero CE. Salivary cortisol levels in medical students attending an academic examination. *Rev Cubana Invest Biomed.* 2021;40(4).

- 173.Oliver JMZ, Albornoz VC, Barrios RAF, Tasayco HC. Procrastination, Stress and Academic Engagement in Medicine Students. *Int J Early Child Spec Educ.* 2021;13(2):610–8. doi:10.9756/INT-JECSE/V13I2.211099
- 174.Liu Q, Li J. A one-year longitudinal study on the mediating role of problematic TikTok use and gender differences in the association between academic stress and academic procrastination. *Humanit Soc Sci Commun.* 2024;11(1). doi:10.1057/s41599-024-03654-6
- 175.Estrada-Araoz EG, Farfán-Latorre M, Lavilla-Condori WG, Avendaño-Cruz CE, Quispe-Aquise J, Yancachajlla-Quispe LI, et al. Mental health and life satisfaction in university students: A correlational study. *Gac. Med. Caracas.* 2024;132:S125–33. doi:10.47307/GMC.2024.132.s1.17
- 176.Foulkes, McMillan, Gregory. A bad night's sleep on campus: an interview study of first-year university students with poor sleep quality. *Sleep Health.* 2019;5(3):280–7. doi:10.1016/j.sleh.2019.01.003
- 177.Kim HK, Kim H, Lee A. Attributes of multiple concurrent functional gastrointestinal disorders in female university students in South Korea. *Women Health.* 2024;64(8):674–86. doi:10.1080/03630242.2024.2396950
- 178.Mäkelä SM, Griffin SM, Reimari J, Evans KC, Hibberd AA, Yeung N, et al. Efficacy and safety of Lacticaseibacillus paracasei Lpc-37® in students facing examination stress: A randomized, triple-blind, placebo-controlled clinical trial (the ChillEx study). *Brain Behav Immun Health.* 2023;32. doi:10.1016/j.bbih.2023.100673
179. Shih SS, Tu WL. Exploring Taiwanese university students' self-regulatory processes, perceived stress, and academic coping. *Int. J. Educ. Pract.* 2024;12(3):979–95. doi:10.18488/61.v12i3.3817
- 180.Pérez VR, Saldaña ADKC, Chiapas JM de LR, Alcázar-Olán RJ. The relationship between emotions and coping strategies in university students after a failing grade. *Psicogente.* 2020;23(44). doi:10.17081/psico.23.44.3659
- 181.Restrepo JE, Cardona EYB, Montoya GPC, Cassaretto M, Vilela P. Academic stress and adaptation to university life: mediation of cognitive-emotional regulation and social support. *An Psicol.* 2023;39(1):62–71. doi:10.6018/analesps.472201
- 182.Araoz EGE, Roque MM, Ramos NAG, Uchasara HJM, Araoz MCZ. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del covid-19. *Arch Venez Farmacol Ter.* 2021;40(1):88–93. doi:10.5281/zenodo.4675923
- 183.Lines RLJ, Ducker KJ, Ntoumanis N, Thøgersen-Ntoumani C, Fletcher D, Gucciardi DF. Stress, physical activity, sedentary behavior, and resilience—The effects of naturalistic periods of elevated stress: A measurement-burst study. *Psychophysiology.* 2021;58(8). doi:10.1111/psyp.13846
- 184.Rubach C, von Keyserlingk L, Simpkins SD, Eccles JS. Does Instructional Quality Impact Male and Female University Students Differently? Focusing on Academic Stress, Academic Satisfaction, and Mental Health Impairment. *Front Educ (Lausanne).* 2022;7. doi:10.3389/educ.2022.820321
- 185.Córdova Olivera P, Gasser Gordillo P, Naranjo Mejía H, La Fuente Taborga I, Grajeda Chacón A, Sanjinés Unzueta A. Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Educ.* 2023;10(2). doi:10.1080/2331186X.2023.2232686
- 186.Knežević M, Polak N. Beyond the Screen: Predictors of Academic Stress and Resilience among University Students in Online Education. *Psihol Teme.* 2024;33(2):311–32. doi:10.31820/pt.33.2.4
- 187.Chust-Hernández P, López-González E, Senent-Sánchez JM. Eficacia de las intervenciones no farmacológicas para la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios: una revisión. *Ansied Estrés.* 2023;29(1):45–62. doi:10.5093/ANYES2023A6
- 188.Miñan Olivos GS, Flores Capcha JC, Piñas Illanes AR, Suria Huincho YS, Toledo Figueroa WK, Garcia Zarzosa JA, et al. Academic stress and social network addiction in Peruvian university students. *Salud Cienc. Tecnol.* 2023;3. doi:10.56294/SALUDCYT2023519
- 189.El Hasbani G, Ibrahim M, Haidous M, Chaaya M, Uthman IW. Fibromyalgia among University Students: A Vulnerable Population. *Mediterr J Rheumatol.* 2022;33(4):407–12. doi:10.31138/mjr.33.4.407
- 190.Merino-Godoy MÁ, Aceijas ZM, Martín MC, Gago-Valiente FJ, Abengoza AV, Padilla JMP, et al. Navigating Perceived Stress: Experiences of Nursing Students Completing Internships during the COVID-19 Pandemic in Spain. *J Clin Med.* 2024;13(16). doi:10.3390/jcm13164943
- 191.Jéssica LP, Natalia CG, Iván Mauricio BV, Alba Aydee ÁR. Dyslipidemias and stress in university students: A silent enemy; *Rev Cienc Soc.* 2021;27(ESPECIAL 3):50–63.
- 192.Quiroga-Castañeda PP, Berrios-Villegas I, Valladares-Garrido D, Vera-Ponce VJ, Zila-Velasque JP, Pereira-Victorio CJ, et al. Irritable Bowel Syndrome in medical students at a Peruvian university: a cross-sectional study. *Front Med (Lausanne).* 2024;11. doi:10.3389/fmed.2024.1341809
- 193.Salazar-Granizo YE, Hueso-Montoro C, Caparros-Gonzalez RA. Lifestyles and Academic Stress in University Students of Health Sciences: A Mixed-Methodology Study. *Healthc (Basel).* 2024;12(14). doi:10.3390/healthcare12141384
- 194.Canqui-Flores B, Mendoza-Mollocondo CI, Torres-Cruz F, Fuentes-López J, Gómez-Campos R, Viveros-Flores A, et al. Validez, confiabilidad y baremación para medir la auto-percepción del estrés académico de estudiantes universitarios. *Gac. Med. Bilbao.* 2019;116(4):158–65.
- 195.Chen Y, Chen Z, Wang S, Hang Y, Guo J. How Emotion Nurtures Mentality: The Influencing Mechanism of Social-Emotional Competency on the Mental Health of University Students. *Int J Ment Health Promot.* 2024;26(4):303–15. doi:10.32604/ijmh.2024.046863
- 196.Vizcaino-Escobar AE, Céspedes-Rodríguez HT, Matos-Matos AG, Sáez-Delgado F, Olena-Klimenko, Afonso-De-león JA. Self-regulated learning, performance and academic stress in university students. *Rev Med Electron.* 2024;46(1).
- 197.Kamulegeya LH, Kitonsa PJ, Okolimong E, Kaudha G, Maria S, Nakimuli-Mpungu E. Prevalence and associated factors of alcohol use patterns among university students in Uganda. *Pan Afr Med J.* 2020;37:339. doi:10.11604/pamj.2020.37.339.21136
- 198.Li HM, Xu YM, Zhong BL. Relationship Between Childhood Left-Behind Experience and Quality of Life Among Chinese University Freshmen: Place of Origin Matters. *Front Psychiatry.* 2021;12. doi:10.3389/fpsy.2021.789622
- 199.Villafaña A, López LE, Martínez DS, del Pino Sánchez López M. Relationships between Academic Engagement and Personality Factors in Nursing Students. *Rev. Fuentes.* 2022;24(2):137–48. doi:10.12795/revistafuentes.2022.19025
- 200.Selian SN, Rosli NA, Hutagalung FD. Factors affecting psychological well being among postgraduate students under indonesian ministry of education scholarship. *Malays. Online J. Educ. Manag.* 2020;8(2):44–58.
- 201.Wang T, Yin J, Hu C, Tang W, Che X, Liu Y. Sleep disturbance and medical requests among university and college students in Chongqing, China. *Saudi Med J.* 2023;44(11):1153–9. doi:10.15537/SMJ.2023.44.11.20230420

- 202.Zhao C, Zhang Y. Moderated serial mediation effects of adaptation problems, academic stress, and interpersonal relationships on the sleep quality of early-year university students. *Front Public Health*. 2024;12. doi:10.3389/fpubh.2024.1476020
- 203.de la Fuente J, González-Torres MC, Artuch-Garde R, Vera-Martínez MM, Martínez-Vicente JM, Peralta-Sánchez FJ. Resilience as a Buffering Variable Between the Big Five Components and Factors and Symptoms of Academic Stress at University. *Front Psychiatry*. 2021;12. doi:10.3389/fpsy.2021.600240
- 204.Gutiérrez AXB, Arbeláez AS, González DMM, Roldán M del PR, Luna NDQ, Lemos-Hoyos M, et al. Approaching the Human-Animal Bond and Its Relationship to Stress and Well-Being in Medical Students. *Rev Lasallista Investig*. 2023;20(2):10–27. doi:10.22507/RLI.V20N2A1
- 205.Ameer S, Malik S, Adil A. Relationship of Intrinsic and Extrinsic Aspirations with Quality of Life of University Students: Mediating Role of Perceived Academic Stress. *J. Behav. Sci*. 2022;32(2):184–204.
- 206.Alfaro Vasquez R, Carranza Esteban RF, Mamani-Benito O, Caycho-Rodríguez T. Examining Academic Self-Efficacy and Perceived Social Support as Predictors for Coping With Stress in Peruvian University Students. *Front Educ (Lausanne)*. 2022;7. doi:10.3389/feduc.2022.881455
- 207.Estrada-Araoz EG, Farfán-Latorre M, Lavilla-Condori WG, Quispe-Aquise J, Lavilla-Condori ML, Mamani-Roque M. Academic stress and emotional exhaustion in university students: A cross-sectional study. *Gac. Med. Caracas*. 2024;132(1):57–67. doi:10.47307/GMC.2024.132.1.6
- 208.Stetler CA, Guinn V. Cumulative cortisol exposure increases during the academic term: Links to performance-related and social-evaluative stressors. *Psychoneuroendocrinology*. 2020;114. doi:10.1016/j.psyneuen.2020.104584
- 209.Marco-Ahulló A, Villarrasa-Sapiña I, Monfort-Torres G. Descriptive study on gender differences in academic stress derived from the COVID-19 context in a Spanish university population. *Retos*. 2022;43:845–51. doi:10.47197/RETOS.V43I0.88968
- 210.Nweke GE, Jarrar Y, Horoub I. Academic stress and cyberloafing among university students: the mediating role of fatigue and self-control. *Humanit Soc Sci Commun*. 2024;11(1). doi:10.1057/s41599-024-02930-9
- 211.Madina Z. An analysis of mental health crisis in university students. *Rev Psiquiatr Clín*. 2022;49(1):89–97. doi:10.15761/0101-608300000000342
- 212.Ghayas S, Hassan Z, Kayani S, Biasutti M. Construction and Validation of the Research Misconduct Scale for Social Science University Students. *Front Psychol*. 2022;13. doi:10.3389/fpsyg.2022.859466
- 213.Martínez RS. Use of technologies, techniques and their influence on academic performance in university students. *Anu Psicol*. 2023;53(2):33–42. doi:10.1344/anpsic2023.53/2.4
- 214.Das T, Rimti FH, Fahid HA, Uthso NA, Hossain Hawlader MD. Prevalence of IBS and its association with academic stress and dormitory lifestyle among medical students of Bangladesh: A cross-sectional study. *Heliyon*. 2024;10(16). doi:10.1016/j.heliyon.2024.e36259
- 215.Van de Velde, Buffel, van der Heijde, Çoksan, Bracke, Abel, et al. Depressive symptoms in higher education students during the first wave of the COVID-19 pandemic. An examination of the association with various social risk factors across multiple high- and middle-income countries. *SSM Popul Health*. 2021;16. doi:10.1016/j.ssmph.2021.100936
- 216.Tholen R, Wouters E, Ponnet K, de Bruyn S, Van Hal G. Academic Stress, Anxiety, and Depression Among Flemish First-Year Students: The Mediating Role of Sense of Belonging. *J Coll Stud Dev*. 2022;63(2):200–17. doi:10.1353/csd.2022.0015
- 217.Villarroel-Carrasco K, Cruz-Riveros C. Relationship Between Full Attention Sessions and the Stress Level in University Students. *Enferm Glob*. 2021;20(3):376–388. doi:10.6018/eglobal.442391
- 218.Morán RCD, Arriola NZ, Camus FCE, Chávez-Díaz JM. Remote education and academic stress in peruvian university students in times of the covid-19 pandemic. *Univ Soc*. 2022;14(3):775–83.
- 219.Rivera Gómez AK, Perafán Collazos JF, Prieto JL, Pinzón PV, Ávila González GI, Nino Castaño VE, et al. Prolonged chronic academic stress and its relationship with cytokine dysregulation in health science students. *Stress Health*. 2024;40(3). doi:10.1002/smi.3363
- 220.Babakova L. Development of the academic stressors scale for Bulgarian university students. *Eurasian J Educ Res*. 2019;2019(81):115–28. doi:10.14689/ejer.2019.81.7
- 221.Portoghese I, Galletta M, Porru F, Burdorf A, Sardo S, D'Aloja E, et al. Stress among university students: Factorial structure and measurement invariance of the Italian version of the Effort-Reward Imbalance student questionnaire. *BMC Psychol*. 2019;7(1). doi:10.1186/s40359-019-0343-7
- 222.Ramírez-Gil E, Reyes-Castillo G, Rojas-Solís JL, Fragoso-Luzuriaga R. Academic Stress, Procrastination, and Internet Uses Among College Students During the covid-19 Pandemic. *Rev Cienc Salud*. 2022;20(3). doi:10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.11664
- 223.Tito-Huamani PL, Geraldo-Campos LA, Peña-Tomas BG, Serpa-Barrientos A. Academic Stressors Scale in University Students: A Multicultural Invariance Study in Peruvians and Ecuadorians. *Rev Iberoam Diagn Eval Psicol*. 2023;2(68):17–31. doi:10.21865/RIDEP68.2.02
- 224.Chávez Mendoza KG, Camino Belizario MA, Calle Rojas CM, Villalba-Condori KO, Vinelli Arzubíaga D, Mejía CR. Asociación entre estado nutricional, estilo de vida y estrés académico en estudiantes universitarios: Un caso de estudio. *Nutr Clín Diet Hosp*. 2021;41(4):39–47. doi:10.12873/414chavez-mendoza
- 225.Ruan Y, Song SJ, Yin ZF, Wang M, Huang N, Gu W, et al. Comprehensive evaluation of military training-induced fatigue among soldiers in China: A Delphi consensus study. *Front Public Health*. 2022;10. doi:10.3389/fpubh.2022.1004910
- 226.Yang L, Jiang WD, Cai WP, Dong W. Relationship between negative emotion and burnout of military medical university students: Mediating effect of fatigue. *Acad. J. Second Milit. Med. Univ.* 2019;40(5):554–9. doi:10.16781/j.0258-879x.2019.05.0554
- 227.Sharbatfchi MR, Zanjani HA, Rostami H. Formulation and testing of a model of the relationship between psychological characteristics of depression, anxiety, and stress, and physical complaints of the staff of a military unit in Tabriz, Iran, with the mediating role of chronic fatigue. *Int J Body Mind Cult*. 2020;7(2):51–61. doi:10.22122/ijbmc.v7i2.210
- 228.Lewis JD, Knutson KM, Gotts SJ, Tierney M, Ramage A, Tate DF, et al. Resting-State Correlations of Fatigue Following Military Deployment. *J Neuropsychiatry Clin Neurosci*. 2021;33(4):337–41. doi:10.1176/appi.neuropsych.20100255
- 229.Gil-Cosano, Orantes-Gonzalez, Heredia-Jimenez. Effect of carrying different military equipment during a fatigue test on shooting performance. *Eur J Sport Sci*. 2019;19(2):186–91. doi:10.1080/17461391.2018.1502359

230. Damato EG, Fillioe SJ, Margevicius SP, Mayes RS, Somogyi JE, Vannix IS, et al. Increased Serum Levels of Proinflammatory Cytokines Are Accompanied by Fatigue in Military T-6A Texan II Instructor Pilots. *Front Physiol.* 2022;13. doi:10.3389/fphys.2022.876750
231. Paul MA, Hursh SR, Love RJ. The Importance of Validating Sleep Behavior Models for Fatigue Management Software in Military Aviation. *Mil Med.* 2020;185(11):E1986–91. doi:10.1093/milmed/usaa210
232. Bulmer S, Aisbett B, Drain JR, Roberts S, Gastin PB, Tait J, et al. Sleep of recruits throughout basic military training and its relationships with stress, recovery, and fatigue. *Int Arch Occup Environ Health.* 2022;95(6):1331–42. doi:10.1007/s00420-022-01845-9
233. Frone MR, Blais AR. Work fatigue in a non-deployed military setting: Assessment, prevalence, predictors, and outcomes. *Int J Environ Res Public Health.* 2019;16(16). doi:10.3390/ijerph16162892
234. Leelartapin K, Lapanun W, Kantha S, Tanaka H, Suksom D. Cognitive Fatigue in Habitual Video Gamers and Non-gamers among Military Pilots in Training. *Phys. Act. Health.* 2023;7(1):319–31. doi:10.5334/paah.298
235. Kioulepoglou P, David KM, Nikolaidis V, Makris I. Fatigue Reporting in Hellenic Skies: Attitudes, Barriers and Insights from Military, Commercial and General Aviation Pilots. *Int. J. Aviat. Aeronaut. Aerosp.* 2024;11(3). doi:10.58940/2374-6793.1934
236. Heilbronn B, Doma K, Sinclair W, Connor J, Irvine-Brown L, Leicht A. Acute Fatigue Responses to Occupational Training in Military Personnel: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Mil Med.* 2023;188(5–6):969–77. doi:10.1093/milmed/usac144
237. Karimi Z, Valipour F. The Effectiveness of Active Insoles In Reducing The Impacts of Fatigue on Standing Stability and Balance Among Military Forces: A Biomechanical Evaluation. *J Health Saf Work.* 2023;13(4):797–816.
238. Bustos D, Guedes JC, Vaz MP, Pombo E, Fernandes RJ, Costa JT, et al. Non-invasive physiological monitoring for physical exertion and fatigue assessment in military personnel: A systematic review. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(16). doi:10.3390/ijerph18168815
239. Best NI, Durham CF, Woods-Giscombe C, Waldrop J. Combating Compassion Fatigue With Mindfulness Practice in Military Nurse Practitioners. *J Nurse Pract.* 2020;16(5):e57–60. doi:10.1016/j.nurpra.2020.02.023