

Importancia de las habilidades blandas para la reducción del estrés  
estudiantil: una revisión sistemática

*Importance of soft skills for the reduction of student stress: a systematic review*

**Autores**

Mónica Gabriela Salcedo-Hernández. <http://orcid.org/0000-0001-8667-5559>  
Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, Perú.  
[monica.salcedo@unica.edu.pe](mailto:monica.salcedo@unica.edu.pe)

Bryam Alejandro Colán-Hernández. <http://orcid.org/0000-0003-1976-9859>  
Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú.  
[07060082@unmsm.edu.pe](mailto:07060082@unmsm.edu.pe)

José Gregorio Mora-Barajas. <http://orcid.org/0000-0002-0545-2562>  
Universidad Nacional Experimental Politécnica Antonio José de Sucre, Venezuela.  
[dffarfan@sangregorio.edu.ec](mailto:dffarfan@sangregorio.edu.ec)

Rafael Romero-Carazas. <http://orcid.org/0000-0001-8909-7782>  
Universidad Nacional de Moquegua, Perú.  
[rromeroc@unam.edu.pe](mailto:rromeroc@unam.edu.pe)

Fecha de recibido: 2022-09-23  
Fecha de aceptado para publicación: 2023-04-26  
Fecha de publicación: 2023-06-30



**Resumen**

Dada la necesidad actual de proveer a los discentes con todas las herramientas para desarrollarse en el mundo profesional, se hace relevante la investigación en torno a las habilidades blandas y el estrés estudiantil. En ese sentido, la presente investigación, tuvo como objetivo determinar de qué modo las habilidades blandas influyen en la reducción del estrés estudiantil; así, la metodología empleada fue la revisión sistemática de la literatura (SLR), además la búsqueda sistemática se ha desarrollado bajo los parámetros del diagrama de flujo PRISMA. Finalmente, el estudio halló que



existen diversas investigaciones que prueban que el estrés estudiantil disminuye a causa de la implementación de las habilidades blandas al interior de las aulas.

**Palabras clave:** habilidades blandas, estudiantes, estrés estudiantil, habilidad, estrés.

## Abstract

Given the current need to provide students with all the tools to develop in the professional world, research on soft skills and student stress becomes relevant. In this sense, the present investigation had the objective of determining how soft skills influence the reduction of student stress; Thus, the methodology used was the systematic review of the literature (SLR), in addition the systematic search has been developed under the parameters of the PRISMA flowchart. Finally, the study found that there are various investigations that prove that student stress decreases due to the implementation of soft skills within the classroom.

**Keywords:** soft skills, students, student stress, skill, stress.

## Introducción

En la actualidad el mundo enfrenta un proceso de globalización acelerado, lo cual ha devenido en el incremento de la demanda de profesionales en diferentes campos profesionales, donde estudiantes y profesionales pueden acceder a puestos de trabajo en diferentes partes del mundo. En ese sentido, es necesario que los estudiantes de todos los niveles puedan desarrollar todas sus habilidades blandas, dado que esto será de gran utilidad en la integración en el aula y en el futuro dentro de su grupo de trabajo; dado que, dichas habilidades permiten realizar tareas de manera creativa, tomar sus propias decisiones y trabajar en un equipo, con ello, facilitará el rápido desarrollo de la ciencia, la industria y la economía (Förster et al., 2021).

En las últimas dos décadas la noción de *habilidades blandas* (HB) se ha convertido en uno de los pilares de la educación, por representar parte del desarrollo pleno del ser humano (Goeman et al., 2020). En algunas investigaciones el concepto de HB se encuentra como: habilidades profesionales, habilidades de las personas, habilidades de empleo, habilidades extraprofesionales, habilidades no profesionales, habilidades para el progreso social, así como también habilidades del

siglo XXI. Conforme a lo anterior, el concepto se ha ido transformando conforme al contexto al que es empleado.

De este modo las HB se definen como la habilidad, actitud o comportamiento, así como rasgo de la personalidad, que incluye el desarrollo de valores y de habilidades personales para el trabajo y la organización, básicamente militar, conforme a la aparición del término en las investigaciones de Paul Whitemore y Riborg Mann (Lozano, 2019). Sin embargo, en la actualidad, el término ha ido evolucionando; por ejemplo: para la financiera global BBVA las HB son competencias sociales que la persona desarrolla en el quehacer cotidiano y que le otorga integración en los entornos laborales (Pérez, 2018).

En el caso de la organización Factor Humano Formación (FHF, 2018) destaca que las HB permiten destacar dentro del campo profesional; en cambio para la Agencia de Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID, 2019), las HB se enmarcan como las competencias elementales para el desarrollo del ser humano en toda su plenitud y presente en todos los ámbitos; por otra parte, para la psicóloga Moraleja (2018), señala que, dentro de la psicología educativa, las HB complementan los conocimientos que los niños y jóvenes adquieren en los diferentes centros educativos, dado que estos potencian la inteligencia emocional y permiten desarrollar adaptabilidad.

Conforme a lo expuesto, el viraje sobre la definición de HB o *soft skills* ha devenido en una serie de habilidades que permiten al educando y futuro profesional desarrollarse e insertarse satisfactoriamente al campo laboral exigente del siglo XXI. Para la USAID (2019) estas habilidades son: comunicación asertiva; control de emociones negativas; conocimiento de las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas (FODA) personal; manejo y resolución de problemas; trabajo en equipo liderazgo; y habilidades pacíficas y armoniosas. Por otro lado, para Moraleja (2018) las HB son: automotivación, autoliderazgo, creatividad, escucha y comunicación activa, visión, gestión del tiempo, valores y principios, confianza, resiliencia, habilidades sociales, empatía, proactividad, aprendizaje, toma de decisiones, pensamiento crítico, negociación de conflictos, equilibrio, sinergia, tolerancia, adaptabilidad, y persuasión e influencia.

Sin embargo, tales habilidades no están presentes en la mayoría de los programas de estudio establecidos, tanto de la educación básica como superior, lo cual desencadena gran deficiencia en el futuro profesional y trabajador (Pando y Rodríguez, 2020), dado que no podrá integrarse satisfactoriamente a los equipos de trabajo y organizaciones del siglo XXI. Por lo tanto, se hace



necesario elegir tales habilidades e integrarlas a la formación estudiantil (Hurcum, 2018), para que de este modo el discente experimente una formación integral.

Por ejemplo, la Unión Europea (UE), desde el 2018 han adoptado una serie de lineamientos que orientan a los programas universitarios al desarrollo e implementación de cursos que permitan a los discentes desarrollar HB (Kargas et al., 2022), destacando de esta manera su relevancia. Así también lo demuestra el Marco de Cualificaciones del espacio Europeo de Educación Superior, cuyo objeto es facilitar el aprendizaje permanente y estandarizado dentro de la UE, donde en el 2017 determinó que los aprendizajes superiores incorporan nuevos métodos para el desarrollo de HB, logrando en el 2020 la formación del *European Skills Competences and Occupations* (ESCO) (Riedel y Neuman, 2022), cuyo objeto es la revisión constante de las HB necesarias en el trabajador del continente europeo.

Tendencias similares se han ido aplicando en el último quinquenio en países desarrollados no pertenecientes a la UE, así como dentro de América destaca Estados Unidos, que ha ido revisando la necesidad de la implementación de las habilidades blandas. Conforme a ello el Institute for the future (IFTF) en su análisis *Future Work Skills 2020* elaborado en el 2011 (Yakovleva, 2019), ya preveía la necesidad del desarrollo de HB necesarios en los próximos 10 años, destacando las habilidades: trabajo en equipo, liderazgo, comunicación, servicio y conocimiento del cliente, capacidad analítica, atención, aprendizaje, adaptabilidad, conocimiento matemático y ética.

Educar a los discentes en HB es una tarea que comprende la participación de los maestros y comunidades de aprendizajes, dado que conforme a lo expuesto por Gómez (2019) en su investigación señala que existe una problemática patente en el ámbito educativo superior, esta resulta ser la falta de habilidades no cognitivas, dado que los egresados enfrentan problemas empleabilidad, por ello más del 50% de organizaciones señalan que las HB son requeridas (Gómez, 2019). En ese sentido, se hace evidente que el estudiante participe del desarrollo de la creatividad, la innovación y el pensamiento crítico. Si bien es recurrente la idea de que los estudiantes empleen estas HB en su trabajo, se hace pertinente establecer que estos conocimientos requieren de formación, guía y puesta en práctica.

Además, la enseñanza explícita en la que los estudiantes son conscientes del aprendizaje significativo les ayudará a hacer crecer sus ideas existentes, mientras que la actividad contextualizada proporcionará la motivación y el incentivo significativos y decididos para

participar. Los docentes que promueven la naturaleza del aprendizaje significativo y se centran en la reflexión y celebración del aprendizaje ayudarán a los estudiantes a identificar las influencias más amplias y la esencia del desarrollo de las HB.

Conforme a ello, *The British Council is the United Kingdom's international organisation for cultural relations and educational opportunities* (British Council, 2016) ha implementado un plan curricular en Kenia basado en el desarrollo primordial de HB. Así también lo ha ido aplicando la USAID (2019) con la creación de un manual de HB aplicable a educandos de todos los niveles, del mismo modo Moraleja (2018) establece un plan de trabajo directamente para educandos y el desarrollo de sus HB. Por otro lado, Espinoza y Gallegos (2020) documentan trabajos educativos que plantean programas para el desarrollo y adquisición de las HB en los discentes, los trabajos van del 2016 al 2018.

El *Estrés estudiantil* es incorporado al ámbito de las ciencias de la salud en 1956 por Selye, donde lo determina como el episodio de alta demanda que experimenta el sujeto, llevándolo inclusive hasta el abandono de la tarea u actividad, o la falta de confrontación de este (Parra et al., 2018). Sin embargo, investigaciones contemporáneas determinan que los episodios cortos de estrés no son siempre negativos para la salud del sujeto, dado que permite resolver una actividad o evitar situaciones de riesgo. Conforme a ello, la cuestión de ver al estrés como negativo, radica en relación con la duración de este, dado que si se prolonga puede afectar la salud y las actividades.

En el caso de los educandos, ellos enfrentan diversos factores estresantes continuos o problemas cotidianos normales. Sin embargo, la acumulación de estas actividades puede desencadenar la afectación del organismo, al cual se le denomina estrés estudiantil o académico. Este cuadro ocurre cuando aparece la presión para lograr calificaciones altas y la preocupación por recibir malas calificaciones. Por ejemplo, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2017) realizó una encuesta en la que participaron 72 países y con 540 000 estudiantes encuestados de entre 15 y 16 años. El resultado señaló que el 66 % de los estudiantes informaron sentirse estresados por las malas calificaciones y el 59 % determinó sentir angustia por la complejidad de la prueba.

Lo anterior demuestra que la educación y el rendimiento académico son una fuente significativa de estrés para los estudiantes. El impacto de este estrés académico continuo en los resultados y el bienestar de los estudiantes no se ha explorado de manera comprensible, y es menor aún las investigaciones que vinculan las habilidades blandas con la reducción de estas. Conforme



a ello se hace pertinente la realización de una búsqueda sistemática del estado del arte de investigaciones que aborden la importancia de las habilidades blandas y su incidencia o vinculación en la reducción del estrés estudiantil, y por ello se establece como objetivo determinar de qué modo las habilidades blandas influyen en la reducción del estrés estudiantil.

## Metodología

Se utilizó un enfoque de revisión sistemática de la literatura (SLR). Las SLR pueden definirse como un proceso riguroso de identificación, evaluación e interpretación de múltiples estudios de investigación relevantes para la pregunta de investigación planteada, el área de estudio o un fenómeno de interés (Tranfield et al., 2003). Así, esta permite realizar el análisis hermenéutico y cualitativo de los estudios científicos, así como el estudio exhaustivo y riguroso de los resultados cuantitativos y cualitativos de las investigaciones científicas (Villasis et al., 2020). Las siguientes subsecciones destacan el esquema procesual de la SLR realizada.

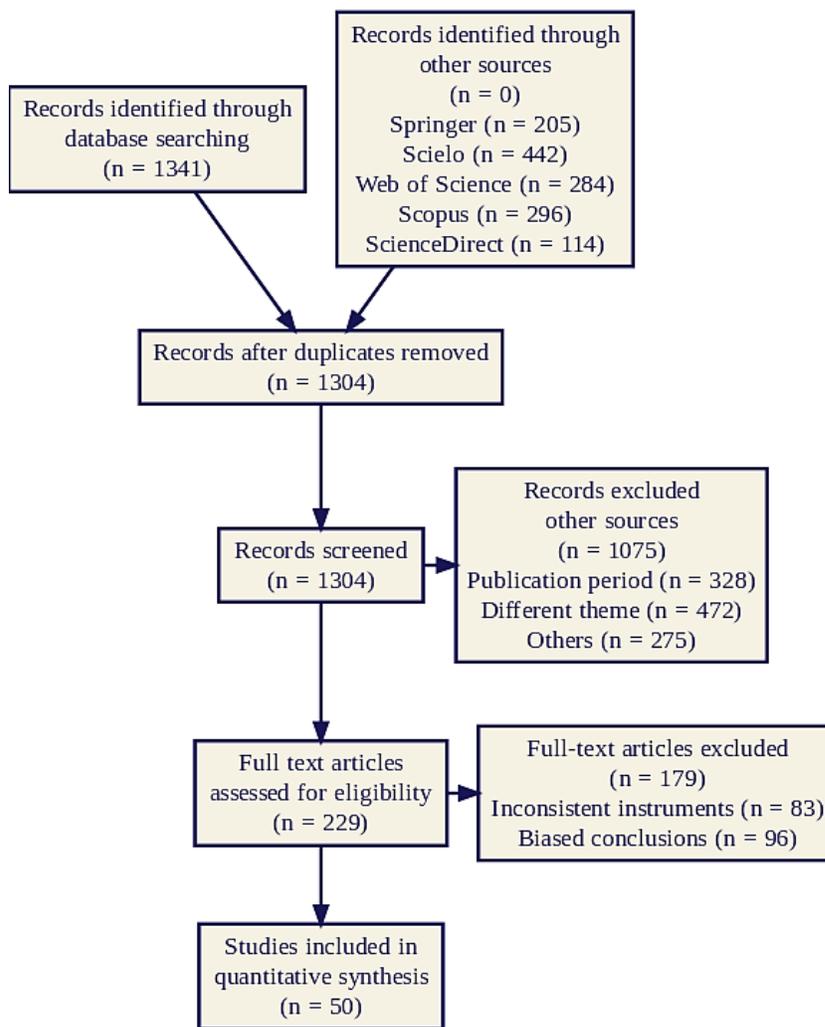
### ***Criterios de selección y exclusión***

Para la presente investigación se incluyeron los siguientes criterios de inclusión: investigaciones desde enero 2020 a junio 2022; artículos científicos originales; en inglés, español, portugués; además, los descriptores empleados en español son: habilidades profesionales, habilidades de las personas, habilidades de empleo, habilidades extraprofesionales, habilidades no profesionales, habilidades para el progreso social, habilidades del siglo XXI, estrés estudiantil, estrés escolar, estrés académico, además, se han empleado los mismos descriptores en inglés y en portugués.

Por otro lado, en relación con los criterios de exclusión de fuentes fueron: período de publicación; documentos duplicados en las bases de datos; temáticas no relacionadas a los descriptores antes enumerados; y se excluyen aquellas investigaciones cuyo sesgo dificulta el desarrollo de la metodología o las gráficas no son pertinentes.

### ***Procedimiento para la selección de estudios***

La exploración sistemática brindó un total de 1341 artículos, como sumatoria total de las bases consultadas. Sin embargo, la aplicación de los criterios de exclusión aplicados al diagrama de flujo PRISMA se obtuvo 50 artículos, conforme a lo señalado en la Figura 1:



**Figura 1.** *Flujo PRISMA de la exploración sistemática.*

Como se evidencia en la Figura 1 aplicando el diagrama de flujo PRISMA, la selección arrojó la siguiente cantidad de artículos: Springer 205, Scielo 442, Web of Science 284, Scopus 296 y ScienceDirect 114. Luego, la discriminación de artículos se realizó del siguiente modo: Primero, se excluyeron 37 duplicados, quedando 1304, para la respectiva selección; Segundo, 328 artículos fueron publicados fuera de las fechas seleccionadas, pero se mostraban en los buscadores a partir de la fecha de ingreso; Tercero, presentaban disociación del tema, en otras palabras, no estaban relacionado con estudiantes, contabilizando 472 artículos; Cuarto, la pertenencia de la



temática no se ajustaban a las habilidades consideradas como blandas, excluyendo 275 artículos; finalmente quedaron 229 artículos científicos que fueron revisados exhaustivamente.

Posteriormente, de la revisión detallada de los 229 artículos, se excluyeron aquellos cuyos instrumentos no fueron aplicados correctamente y cuya conclusión se consideró como sesgada, quedando 50 artículos. Finalmente, de los 50 artículos seleccionados, se pasó al análisis exhaustivo del contenido, arrojando los siguientes resultados.

## Resultados

### *Descripción y análisis de los artículos incluidos en la revisión*

De los 229 artículos revisados exhaustivamente, se ha realizado la selección de 50 investigaciones científicas que se relacionan con la importancia de las HB en la reducción del estrés de los estudiantes, cuyas características principales se visualizan en las siguientes tablas, en las cuales se aprecia la frecuencia de las publicaciones a partir del año de publicación, así como las principales bases de datos donde se encuentran, estableciendo una mayor cantidad en Scielo.

En la tabla 1, se evidencia las publicaciones científicas entorno a las HB y su vinculación con el grupo de discentes en la base de datos de Springer. Así mismo, en la tabla se determina que el idioma de las investigaciones seleccionadas es en inglés.

**Tabla 1.** *Características principales de los artículos disponibles en Springer.*

N.º	Autor (es) y año	Base de Datos	Idioma	Nombre de la publicación
1	Dziob et al. (2022)	Springer	Inglés	Physics competition to inspire learning and improve soft skills: a case of the Chain Experiment
2	Zhao y Gu (2021)	Springer	Inglés	Can high leader–member exchange spark low creativity among graduate students? The role of stress and personal initiative
3	Lowe y Wuthrich (2020)	Springer	Inglés	Randomised Controlled Trial of Study Without Stress: A Cognitive Behavioural Therapy Program to Reduce Stress in Students in the Final Year of High School
4	Makhubela (2020)	Springer	Inglés	Assessing psychological stress in South African university students: Measurement validity of the perceived stress scale (PSS-10) in diverse populations
5	Lin et al. (2020)	Springer	Inglés	Stress and its association with academic performance among dental undergraduate students in Fujian, China: a cross-sectional online questionnaire survey.

En la tabla 2 y 3 se encuentran las investigaciones extraídas de Scielo, las cuales representan la cantidad más significativas en torno a HB. Como se aprecia, se tiene investigaciones en diferentes idiomas, siendo está una base de datos primordialmente de divulgación de investigaciones científicas en español.

**Tabla 2.** *Características principales de los artículos disponibles en Scielo (A).*

N.º	Autor (es) y año	Base de Datos	Idioma	Nombre de la publicación
1	<b>García, Salazar y Barja (2021)</b>	Scielo	Español	Resiliencia y estrés percibido en estudiantes de Obstetricia de una universidad pública de Lima, Perú
2	<b>Hernández y Neri (2020)</b>	Scielo	Español	Las habilidades blandas en estudiantes de ingeniería de tres instituciones públicas de educación superior
3	<b>Klimenko et al. (2021)</b>	Scielo	Español	Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiante bachillerato del municipio de Envigado
4	<b>Quiliano y Quiliano (2020)</b>	Scielo	Español	Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería
5	<b>Cobiellas, Anazco y Góngora (2020)</b>	Scielo	Español	Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina
6	<b>Ardiles et al. (2020)</b>	Scielo	Español	Inteligencia emocional y su potencial preventivo síntomas ansioso-depresivos y estrés en estudiantes de enfermería
7	<b>Hernández et al. (2021)</b>	Scielo	Español	Inteligencia emocional y <i>engagement</i> en estudio de medicina: un estudio comparativo en tres países
8	<b>Sánchez et al. (2021)</b>	Scielo	Español	Tecnoestrés y adicción a las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) en universitarios mexicanos: diagnóstico y validación de instrumento
9	<b>Lagos et al. (2020)</b>	Scielo	Español	Autopercepción de desarrollo emocional de los estudiantes secundarios de la región de Ñuble, Chile
10	<b>Machado et al. (2020)</b>	Scielo	Portugués	Relação entre habilidades sociais, estresse, idade, sexo, escola e série em adolescentes
11	<b>Du y Liu (2022)</b>	Scielo	Portugués	Influência da educação física na saúde mental de estudantes universitários



**Tabla 3.** *Características principales de los artículos disponibles en Scielo (B).*

N.º	Autor (es) y año	Base de Datos	Idioma	Nombre de la publicación
12	Soares et al. (2020)	Scielo	Portugués	A Arte como Estratégia de Coping em Tempos de Pandemia
13	Benevides et al. (2021)	Scielo	Portugués	Indicadores Críticos para Avaliação de Habilidades Sociais Educativas em Situações Interpessoais Difíceis
14	Martín et al. (2022)	Scielo	Portugués	Empatia em estudantes de Medicina: efeitos de um programa de gerenciamento do estresse
15	Santos et al. (2020)	Scielo	Ingles	Stress level among undergraduate nursing students related to the training phase and sociodemographic factors
16	Da silva et al. (2021)	Scielo	Inglés	Association between quality of life and stress in speech, language, and hearing sciences students
17	Correia et al. (2020)	Scielo	Portugués	Proteção e Risco em Diferentes Trajetórias de Estresse de Escolares.
18	Reis y Costa (2021)	Scielo	Inglés	Assertive skills: a comparison of two group interventions with Brazilian university students
19	Caggiano et al. (2020)	Scielo	Inglés	Habilidades transversales en ingeniería, un ámbito de investigación relevante: Explorando y evaluando habilidades en estudiantes de ingeniería italianos

En las tablas 4, 5 y 6, se cuentan con las investigaciones seleccionadas de Web of Science, Scopus y ScienceDirect, respectivamente. Como se evidenció, las indagaciones son en su totalidad en inglés, lo cual evidencia que en las bases de datos mencionadas proporcionan información en torno a HB en habla inglesa.



**Tabla 4.** *Características principales de los artículos disponibles en Web of Science.*

<b>N.º</b>	<b>Autor (es) y año</b>	<b>Base de Datos</b>	<b>Idioma</b>	<b>Nombre de la publicación</b>
1	<b>Chen et al. (2020)</b>	Web of Science	Inglés	Blended learning in basic medical laboratory courses improves medical students' abilities in self-learning, understanding, and problem solving
2	<b>Ayob et al. (2021)</b>	Web of Science	Inglés	The effectiveness of using blended learning teaching and learning strategy to develop students' performance at higher education
3	<b>Wong (2020)</b>	Web of Science	Inglés	Basis psychological needs of students in blended learning
4	<b>Forster et al. (2021)</b>	Web of Science	Inglés	A Blended Learning Approach for an Introductory Computer Science Course
5	<b>Goeman et al. (2020)</b>	Web of Science	Inglés	Investigating the enactment of social presence in blended adult education
6	<b>Nedeva et al. (2020)</b>	Web of Science	Inglés	Students in blended learning by flipped classroom approach
7	<b>Salles et al. (2021)</b>	Web of Science	Inglés	Teaching emergency situations during a psychiatry residency programme using a blended learning approach: a pilot study
8	<b>Tiedemann y Simmenroth (2021)</b>	Web of Science	Inglés	Teaching alcohol and smoking counselling in times of COVID-19 to 6th-semester medical students: experiences with a digital-only and a blended learning teaching approach using role-play and feedback
9	<b>Zhang et al. (2020)</b>	Web of Science	Inglés	A flipped classroom method based on a small private online course in physiology
10	<b>Aristotle et al. (2021)</b>	Web of Science	Inglés	Effectiveness of flipped classroom model in teaching histology for first year MBBS students based on competency-based blended learning: An interventional study



**Tabla 5.** *Características principales de los artículos disponibles en Scopus.*

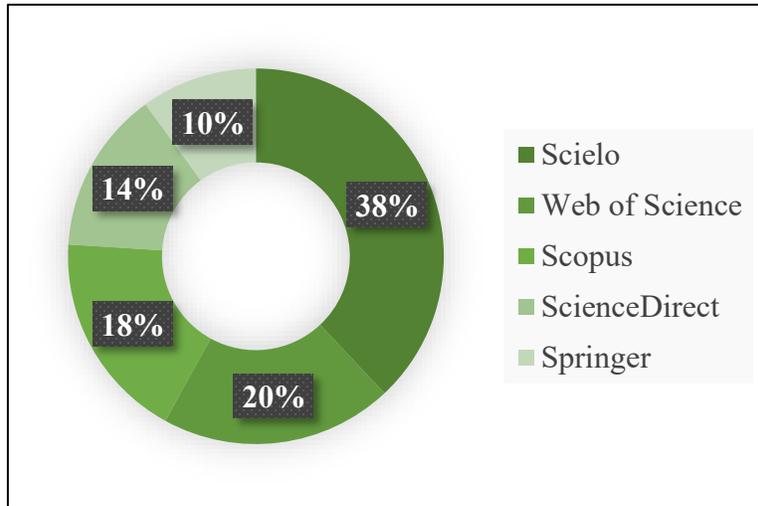
N.º	Autor (es) y año	Base de Datos	Idioma	Nombre de la publicación
1	<b>Martínez et al. (2022)</b>	Scopus	Inglés	Feasibility, effectiveness, and mechanisms of a brief mindfulness- and compassion-based program to reduce stress in university students: A pilot randomized controlled trial
2	<b>Koppenborg et al. (2022)</b>	Scopus	Inglés	Academic stress, mindfulness-related skills and mental health in international university students
3	<b>Yeager et al. (2022)</b>	Scopus	Inglés	A synergistic mindsets intervention protects adolescents from stress
4	<b>Roca et al. (2022)</b>	Scopus	Inglés	Evaluation of the Effect of a Live Interview in Journalism Students on Salivary Stress Biomarkers and Conventional Stress Scales
5	<b>Lu et al. (2022)</b>	Scopus	Inglés	Stress and coping styles among nursing students during the initial period of the clinical practicum: A cross-section study
6	<b>Levine et al. (2022)</b>	Scopus	Inglés	The Collegiate Athlete Perspective on Return to Sport Amidst the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Assessment of Confidence, Stress, and Coping Strategies
7	<b>Bętkowska et al. (2022)</b>	Scopus	Inglés	Personality characteristics of empathy profiles – practical implications for education of medicine students
8	<b>Sun et al. (2022)</b>	Scopus	Inglés	The mediating effect of psychological capital on the relationship between psychological stress and distress among chinese nursing students: a cross-sectional study
9	<b>Feroz et al. (2022)</b>	Scopus	Inglés	Examining multiple engagements and their impact on students' knowledge acquisition: the moderating role of information overload



**Tabla 6.** *Características principales de los artículos disponibles en ScienceDirect.*

N.º	Autor (es) y año	Base de Datos	Idioma	Nombre de la publicación
1	<b>Nebhinan et al. (2021)</b>	ScienceDirect	Inglés	Feasibility and effectiveness of stress management skill training in medical students
2	<b>Bala y Singh (2021)</b>	ScienceDirect	Inglés	Employability skills of management students: A study of teacher's viewpoint
3	<b>Gunarathne et al. (2021)</b>	ScienceDirect	Inglés	Addressing the expectation–performance gap of soft skills in management education: An integrated skill-development approach for accounting students
4	<b>Üzen et al. (2020)</b>	ScienceDirect	Inglés	Examining Knowledge, Skill, Stress, Satisfaction, and Self-Confidence Levels of Nursing Students in Three Different Simulation Modalities
5	<b>An et al. (2022)</b>	ScienceDirect	Inglés	Investigating the effect of Mindfulness-Based Stress Reduction on stress level and brain activity of college students
6	<b>Kindel y Rafeoth (2020)</b>	ScienceDirect	Inglés	The Effects of Teaching Mindfulness on Stress in Physical Therapy Students – A Randomized Controlled Trial
7	<b>Jamaludin et al. (2021)</b>	ScienceDirect	Inglés	Soft skill elements in structured clinical nursing assessment for undergraduate nursing students

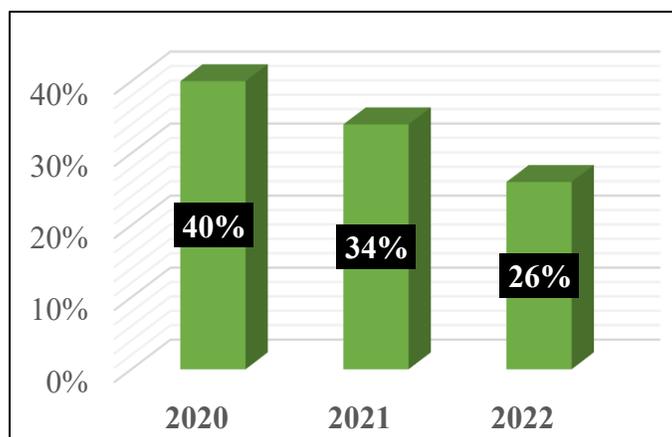
A partir de la selección realizada, se observa en la Figura 2 que la base de datos que contiene artículos con mayor pertinencia a la temática es Scielo con 38%, lo cual se constata frente a Springer cuyo porcentaje solo es de 10%, por otro lado, la indexación de artículos en las bases de datos de Web of Science, Scopus y ScienceDirect, son de 20%, 18% y 14%, respectivamente. Conforme a lo anterior se encuentra que Scielo es la base de datos con mayor preferencia para la publicación de artículos relacionados a la HB y el estrés en estudiantes.



**Figura 2.** Base de datos de los artículos.

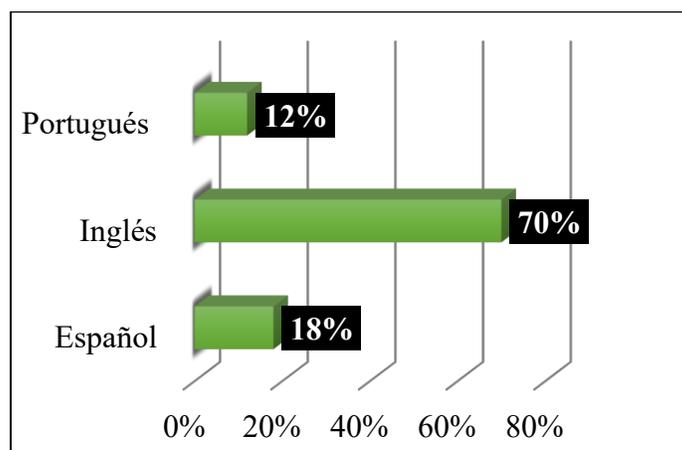
Por otra parte, con referente al año de publicación de los artículos (Figura 3), se seleccionó de enero del 2020 a junio del 2022, lo cual evidencia que durante el 2020 se publicaron 40% de artículos frente a un 34% del 2021, lo cual evidencia que durante el 2021 las investigaciones fueron menores al 2020 en relación a las HB y manejo del estrés en los estudiantes, ante ello es posible que el contexto pandémico haya influenciado en los investigadores, virando sus investigaciones hacia otras temáticas o problemáticas relacionadas a la educación a distancia.

De este modo, el 2022 enfrenta una realidad diferente al 2021, en muchos países se ha superado parcialmente las dificultades de la educación a distancia o el manejo de esta, es probable que conforme a ello hasta medio año del 2022 se cuenta con 26% de publicaciones, cuyo ritmo podría superar a las investigaciones del 2020.



**Figura 3.** Años de publicación de los artículos.

En la Figura 4, con relación al idioma, el 70% de trabajos se encuentran en inglés, 18% en español y 12% en portugués, lo cual marca que los estudios realizados se han dado para públicos de habla inglesa, sin embargo, los estudios realizados no se han dado exclusivamente en países de habla inglesa, sino en regiones de América y Asia también. Además, las investigaciones realizadas en español se encuentran principalmente en la base de datos de Scielo, al igual que los de habla portuguesa.



**Figura 4.** Idioma de los artículos.



## Discusión

### *Habilidades blandas presentes en los estudiantes*

Dentro de los estudios de Dziob et al. (2022) Hernández y Neri (2020) y Reis y Costa (2021) se observa que las habilidades blandas se han ido incorporando a los diversos programas educativos de todos los niveles, siendo las habilidades más recurrentes las: colaboración, resolución de conflictos, pensamiento crítico, inteligencia emocional, empatía, liderazgo, innovación, pensamiento estratégico, trabajo en equipo, organización, habilidades para socializar, entre los principales (Caggiano et al., 2020). De este modo los estudiantes han experimentado programas educativos que han incentivado el cultivo por las HB, dado su relevancia para la vida académica que cursan como también una necesidad presente para el desarrollo de su vida profesional.

Las HB con mayor frecuencia aparecen en el trabajo en equipo, mencionan Chen et al. (2020), que permiten al estudiante interactuar con sus compañeros de curso y realizar tareas en conjunto, habilidad que es necesaria para insertarse satisfactoriamente en la vida profesional que les espera. Del mismo modo para Koppenborg et al. (2022), también relaciona la habilidad de solución de conflictos que posibilita que los estudiantes desarrollen su capacidad de juzgar y puedan analizar las diversas situaciones problemáticas y brindar soluciones oportunas a dichas dificultades, desde la individualidad como desde el trabajo en equipo.

Las habilidades de pensamiento crítico, también han sido tratadas, dado que aluden a la revisión de las razones y argumentaciones que se emplean para afirmar un punto de vista, con ello se propicia un dialogo coherente y estratégico, que, aunado a las habilidades para socializar, permiten el enriquecimiento conjunto del grupo de trabajo (Nebhinan et al., 2021). Por otro lado, las HB de liderazgo y de pensamiento estratégico, han permitido al estudiante asumir responsabilidades, organizar sus ideas, delegar funciones y asumir sin temor la responsabilidad de diversas actividades, organizar en equipo planes de trabajo, de este modo la tarea no es de responsabilidad exclusiva de un solo estudiante, sino que permite la participación de todo el grupo de trabajo, logrando que la actividad sea más llevadera (Üzen et al., 2020).

A partir de lo anterior, los estudios evidencian que las HB dentro de los espacios educativos son de gran utilidad a los estudiantes porque permiten sobrellevar las actividades, logra la interacción del discente con su grupo de trabajo, se apertura el debate y el intercambio de ideas

propiciando el desarrollo intelectual, así como también se entrena para afrontar los retos de la vida laboral que le espera (Jamaludin et al., 2021).

### ***Factores que propician la presencia del estrés***

Dentro de las investigaciones de Zhao y Gu (2021), Lowe y Wuthrich (2020) y Ardiles, et al. (2020) el estrés se manifiesta en los estudiantes por diversas causas, siendo las principales: la búsqueda de calificaciones satisfactorias, acumulación de actividades, el confinamiento producto de la pandemia, la educación a distancia y el financiamiento de los estudios, como medio principales que generan estrés académico o estrés estudiantil. Así, se ha determinado conforme a Cobiellas, Anazco y Góngora (2020) que el manejo del estrés es clave para la vida saludable de los estudiantes, así como el manejo adecuado de su tiempo, dado que estos factores influyen en la estabilidad emocional y el manejo de estas.

En el caso de las calificaciones satisfactorias, estas llevan a alterar los estados de sueño de los estudiantes, reduciendo sus horas de descanso y afectando su salud, principalmente en los estudiantes de educación superior (Sánchez et al., 2021). Conforme a lo anterior, los estudiantes que cursan estudios en las diferentes ramas de ciencias de la salud, conforme a las investigaciones (Machado et al., 2020), son los que experimentan mayores alteraciones de sueño por las exigencias académicas, como los exámenes, actividades, practicas, etc. Lo anterior puede desencadenar episodios de burnout académico, dado que descuidan las relaciones interpersonales y se van alejando de las relaciones sociales, disminuyendo sus HB.

Por otra parte, durante los años 2020 y 2021 el mundo ha experimentado un cambio drástico en relación con la pandemia por la COVID-19, lo cual también ha influenciado en el rendimiento académico y ha generado estrés en los estudiantes, principalmente en aquellos que se encuentran dentro de la educación básica regular (Soares et al., 2020). La reducción de actividades físicas, la escasa comunicación personal entre pares y experimentar el cambio de la educación presencial a la virtual ha ido menguando la salud mental de los estudiantes, lo cual ha desencadenado en cuadros de estrés y depresión (Levine et al., 2022). El desarrollo de las habilidades sociales como parte fundamental de la adolescencia se ha visto afectado por el confinamiento, evidenciándose estrés en los estudiantes.

### ***Habilidades blandas identificadas para manejar el estrés***

Conforme a lo abordado en las investigaciones seleccionadas, se evidencia que en muchos casos es necesario la presencia de las habilidades blandas para menguar el estrés estudiantil o



académico (Gunarathne et al., 2021). En ese sentido, la mejor forma de aliviar los cuadros de estrés, generados por la saturación de actividades, la búsqueda de calificaciones satisfactorias y la falta de comunicación con el grupo de pares al interior del aula, es potenciar las HB. Como se ha determinado en Jamaludin et al. (2021) y en Dziob et al. (2022) habilidades sociales, de liderazgo, empatía, planificación estratégica, trabajo en equipo, solución de conflictos, organización y pensamiento crítico, han generado estudiantes con altos niveles de comunicación, que pueden asumir responsabilidades sin llegar a la saturación.

Así, con el trabajo en equipo se ha ido incorporando en las aulas a través de juegos y talleres, que alimentan la confianza entre compañeros, así como los ejercicios propuestos hacen posible que se emplee el pensamiento crítico para buscar la solución, y se pueda aplicar la planificación estratégica en búsqueda de finalizar la actividad. Conforme a lo anterior el programa de *The Chain Experiment* (Dziob et al., 2022), *Cognitive Behavioural Therapy Program* (Lowe, et al. 2021), *Feasibility, effectiveness, and mechanisms of a brief mindfulness-and compassion-based program* (Martínez et al., 2021), entre otros demuestran que existen muchas maneras de aplicar las HB en la reducción o manejo del estrés estudiantil.

De este modo las habilidades blandas no solo son necesarias en los espacios de trabajo, puesto que son fundamentales para el adecuado desarrollo profesional del siglo XXI, sino también lo son dentro del aula (Bętkowska, et al., 2022). Se ha demostrado que las HB deben ser incluidas en los programas de educación básica, con ello se prepara al estudiante para enfrentar retos y ser más ecuánime de cara a las obligaciones. Además, el estrés académico o estudiantil se origina en discentes cuyo manejo personal y emocional es deficiente, lo cual se atribuye al nulo desarrollo de las HB.

## Conclusiones

Conforme a lo expuesto en los estudios analizados se determina que el desarrollo de habilidades blandas es importante en los estudiantes, sobre todo en el manejo de emociones y en el progreso de competencias, dado que, los discentes de los diversos niveles educativos están expuestos a una serie de factores (intrínsecos como extrínsecos) que generan situaciones atípicas en su conducta y cuadros de estrés. De este modo, el presente estudio aporta a la reafirmación axiológica de la necesidad de potenciar las HB dentro del aula, como elemento formador y de manera personal en la reducción del estrés estudiantil.



Finalmente, en la teoría abordada, así como en los estudios seleccionados se encuentra una amplia gama de actividades que los maestros pueden emplear dentro del curso para disminuir el estrés estudiantil. También, se precisa que el desarrollo de HB se da no solo dentro de la educación superior, puesto que también está presente en los niveles más elementales de la educación, como lo es la educación básica regular.

## Referencias

- Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Intenacional (USAID). (2019). *Manual de Habilidades Blandas*. <http://renet.org.ni/wp-content/uploads/2020/08/1.-Manual-Habilidades-Blandas.pdf>
- An, A.; Hoang, H.; Trang, L.; Vo, Q.; Tran, L.; Le, T.; Le, A.; McCormick, A.; du Old, K., Williams, N. S.; Mackellar, G.; Nguyen, E.; Luong, T.; Nguyen, V.; Nguyen, K.; & Ha, H. (2022). Investigating the effect of Mindfulness-Based Stress Reduction on stress level and brain activity of college students. *IBRO Neuroscience Reports*, 12, 399–410. <https://doi.org/10.1016/j.ibneur.2022.05.004>
- Ardiles, R.; Barraza, R.; Koscina, I. & Espínola, N. (2020). Emotional intelligence and its preventive potential for anxious-depressive symptoms and stress among nursing students. *Ciencia y enfermería*, 26 (27), 1-15. <https://doi.org/10.29393/ce26-20iera40020>
- Aristotle, S.; Subramanian, S. & Jayakumar, S. (2021). Effectiveness of flipped classroom model in teaching histology for first-year MBBS students based on competency-based blended learning: An interventional study. *Journal of Education and Health Promotion*, 10(52). [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_467\\_20](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_467_20)
- Ayob, H. H.; Daleure, G.; Solovieva, N.; Minhas, W. & White, T. (2021). The effectiveness of using blended learning teaching and learning strategy to develop students' performance at higher education. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 15(3), 650-662. <https://doi.org/10.1108/JARHE-09-2020-0288>
- Bala, R. & Singh, S. (2021). Employability skills of management students: A study of teacher's viewpoint. *Materials Today: Proceedings*, 80(3), 1727-1730. <https://doi.org/10.1016/j.matpr.2021.05.473>



- Bętkowska, B.; Pastuszek, A.; Olszewska, K.; Sikora, K.; Epa, R. & Starowicz, A. (2022). Personality characteristics of empathy profiles – practical implications for education of medicine students. *BMC Medical Education*, 22(1), 376. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03432-5>
- Caggiano, V.; Redomero, T.; Poza, J. & Bellezza, A. (2020). Soft Skills in Engineers, a Relevant Field of Research: Exploring and Assessing Skills in Italian Engineering Students. *Ingeniería e Investigación*, 40(2), 81-91. <https://doi.org/10.15446/ing.investig.v40n2.83717>
- Catarucci, F.; Herbst, T.; Andrews, S.; Burdmann, E. A. & Pavão, C. (2022) Empatia em estudantes de Medicina: efeitos de um programa de gerenciamento do estresse. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 46(2), 1-7. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v46.2-20210290>.
- Chen, J.; Zhou, J.; Wang, Y.; Qi, G.; Xia, C.; Mo, G. & Zhang, Z. (2020). Blended learning in basic medical laboratory courses improves medical students' abilities in self-learning, understanding, and problem solving. *Advances in Physiology Education*, 44(1), 9-14. <https://www-webofscience-com.unmsm.lookproxy.com/wos/woscc/full-record/WOS:000515139200002>
- Cobiellas, L.; Anasco, A. & Góngora, O. (2020). Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina. *Educación Médica Superior*, 34(2), e2125. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21412020000200015&lng=es&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412020000200015&lng=es&tlng=pt).
- Correia, M.; Loureiro, S. & Marturano, M. (2020). Protection and Risk for Different School Stress Trajectories. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 30, 1-9. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e3026>
- Du, X. & Liu, Z. (2022). Influence of physical education on the mental health of college students. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 28(4), 311-314. [https://doi.org/10.1590/1517-8692202228042021\\_0062](https://doi.org/10.1590/1517-8692202228042021_0062)
- Dziob, D.; Górska, U.; Kołodziej, T. & Čepič, M. (2022). Physics competition to inspire learning and improve soft skills: a case of the Chain Experiment. *International Journal of Technology and Design Education*, 32, 413–446. <https://doi.org/10.1007/s10798-020-09620-y>



- Espinoza, M. A. & Gallegos, D. (2020). Habilidades blandas en la educación y la empresa: Mapeo Sistemático. *Revista Científica UISRAEL*, 7(2), 39-56. <https://doi.org/10.35290/rcui.v7n2.2020.245>
- European Commission. (2019). *ESCO handbook European skills, competences, qualifications and occupations*. Publications Office of the EU. <https://doi.org/10.2767/934956>"
- Factor Humano Formación. (2018). *¿Qué Son Las Soft Skills?*. <https://factorhumanoformacion.com/que-son-las-soft-skills/#>
- Fernandez, J.; Zafra, J.; Goicochea, S.; Peralta, C. & Taype, A. (2019). Aspectos básicos sobre la lectura de revisiones sistemáticas y la interpretación de meta-análisis. *Acta Médica Peruana*, 36(2), 157-169. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1728-59172019000200013&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172019000200013&lng=es&tlng=es).
- Feroz, H. M.; Zulfiqar, S.; Noor, S. & Huo, C. (2022). Examining multiple engagements and their impact on students' knowledge acquisition: The moderating role of information overload. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 14(1), 366-393. doi:10.1108/JARHE-11-2020-0422
- Förster, A.; Dede, J.; Udugama, A.; Förster, A.; Helms, D.; Kniefs, L. & Kulmann, J. (2021). A Blended Learning Approach for an Introductory Computer Science Course. *Education Sciences*, 11(8), 372. <https://www-webofscience-com.unmsm.lookproxy.com/wos/woscc/full-record/WOS:000688790000001>
- García, K.; Salazar, E. & Barja, J. (2021). Resilience and perceived stress in midwifery students at a public university in Lima, Peru. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 24(2), 95-99. <https://doi.org/10.33588/fem.242.1117>
- Goeman, K.; De Grez, L.; van den Muijsenberg, E. & Elen, J. (2020). Investigating the enactment of social presence in blended adult education. *Educational Research*, 62(3), 340-356. <https://www-webofscience-com.unmsm.lookproxy.com/wos/woscc/full-record/WOS:000555159400001>
- Gómez, M. (2019). Las habilidades blandas competencias para el nuevo milenio. *Divulgare Boletín Científico de la Escuela Superior de Actopan*, 6(11), 1-5. <https://doi.org/10.29057/esa.v6i11.3760>,



- Gunarathne, N.; Senaratne, S., & Herath, R. (2021). Addressing the expectation–performance gap of soft skills in management education: An integrated skill-development approach for accounting students. *The International Journal of Management Education*, 19(3).  
<https://doi.org/10.1016/j.ijme.2021.100564>
- Hernández, C. A. & Neri Torres, J. C. (2020). Las habilidades blandas en estudiantes de ingeniería de tres instituciones públicas de educación superior. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 10(20), 1-24.  
<https://doi.org/10.23913/ride.v10i20.678>
- Hernández Vargas, C. I., Llorens Gumbau, S., Rodríguez Sánchez, A. M., & Chambel, M. J. (2021). Inteligencia emocional y engagement en estudiantes de medicina: un estudio comparativo en tres países. *Revista de Psicología*, 30(1), 44-56.  
<https://doi.org/10.5354/0719-0581.2021.55261>
- Hurcum, O. (2018). *Five soft skills you develop at university*. TopUniversities.  
<https://www.topuniversities.com/student-info/careers-advice/five-softskills-you-develop-university>
- Jamaludin, T. S. S.; Nurumal, M. S.; Ahmad, N.; Muhammad, S. A. N., & Chan, C. M. (2021). Soft skill elements in structured clinical nursing assessment for undergraduate nursing students: A systematic review. *Enfermería Clínica*, 31, S58-S62.  
<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.10.019>
- Kargas, A.; Giannakis, A. & Foukas, I. (2022). Recognizing Skills and Competencies Required Under Industry 4.0's Framework for Achieving Business Digital Transformation. In *Management Strategies for Sustainability, New Knowledge Innovation, and Personalized Products and Services* (pp. 1-34). IGI Global.
- Kindel, H. R. & Rafoth, M. A. (2020). The Effects of Teaching Mindfulness on Stress in Physical Therapy Students – A Randomized Controlled Trial. *Health Professions Education*, 6(2), 142–152. <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2019.04.002>
- Klimenko, O., Cataño Restrepo, Y. A., Otálvaro, I., & Úsuga Echeverri, S. J. (2021). Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. *Psicogente*, 24(46), 123-155. <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4382>



- Koppenborg, K. A.; Garnefski, N.; Kraaij, V. & Ly, V. (2022). Academic stress, mindfulness-related skills and mental health in international university students. *Journal of American college health*, 1-9. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2057193>
- Lagos San Martín, N.; Ossa Cornejo, C.; Palma Luengo, M. & Arriagada Allaire, C. (2020). Autopercepción de desarrollo emocional de los estudiantes secundarios de la región de Ñuble, Chile. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 19(39), 17-27. <https://dx.doi.org/10.21703/rexe.20201939lagos1>
- Levine, O.; Terry, M. & Tjong, V. (2022). The collegiate athlete perspective on return to sport amidst the COVID-19 pandemic: A qualitative assessment of confidence, stress, and coping strategies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11). <https://dx.doi.org/10.3390/ijerph19116885>
- Lin, XJ.; Zhang, CY.; Yang, S. et al. Stress and its association with academic performance among dental undergraduate students in Fujian, China: a cross-sectional online questionnaire survey. *BMC Medical Education*, 20(181). <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02095-4>
- Liu, J.; Yang, Y.; Chen, J.; Zhang, Y.; Zeng, Y. & Li, J. (2022). Stress and coping styles among nursing students during the initial period of the clinical practicum: A cross-section study. *International journal of nursing sciences*, 9(2), 222-229. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2022.02.004>
- Lowe, C. & Wuthrich, V.M. (2021) Randomised Controlled Trial of Study Without Stress: A Cognitive Behavioural Therapy Program to Reduce Stress in Students in the Final Year of High School. *Child Psychiatry & Human Development*, 52, 205–216. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01099-x>
- Lozano Zurita, I. A. (2019). *Habilidades personales en el ámbito de las organizaciones (Soft Skills): Indicadores de medida del desarrollo de habilidades personales (soft skills)* [Tesis de grado, Universidad Pontificia Comillas]. Repositorio Comillas. <https://n9.cl/mz1ic>
- Machado, S. F.; Alves, S. H. & Caetano, P. F. (2020). Relação entre habilidades sociais, estresse, idade, sexo, escola e série em adolescentes. *Fractal: Revista de Psicologia*, 32, 210-217. [https://doi.org/10.22409/1984-0292/v32\\_i-esp/39792](https://doi.org/10.22409/1984-0292/v32_i-esp/39792)
- Makhubela, M. (2022). Assessing psychological stress in South African university students: Measurement validity of the perceived stress scale (PSS-10) in diverse populations. *Curr Psychol* 41, 2802–2809. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00784-3>



- Martínez Rubio, D.; Navarrete, J. J. & Montero Marín, J. (2021). Feasibility, effectiveness, and mechanisms of a brief mindfulness-and compassion-based program to reduce stress in university students: A pilot randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 154.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph19010154>
- Medeiros, M. S.; Oliveira, T. A.; Silva, A. L. & Silva, L. F. (2020). A Arte como Estratégia de Coping em Tempos de Pandemia. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 44(Suppl 1), e130. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.supl.1-20200354>
- Moraleja, S. (2018). *Educar el talento: Guía para desarrollar nuevas habilidades en jóvenes y niños*. Profit.
- Nebhinani, N.; Kuppili, P. P. & Mamta. (2021). Feasibility and effectiveness of stress management skill training in medical students. *Medical Journal Armed Forces India*.  
<https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2021.10.007>
- Nedeva, V.; Dineva, S. & Ducheveva, Z. (2020). Students in blended learning by flipped classroom approach. *Information Technologies and Learning Tools*, 72(4), 204-213. <https://www-webofscience-com.unmsm.lookproxy.com/wos/woscc/full-record/WOS:000488749100016>
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico [OCDE]. (2017). *PISA 2015 Results* (Volume III). Crossref.
- Pando Soto, B. & Rodríguez Rafael, G. (2020). Habilidades de Personal Software Process (PSP) para la industria del software en Latinoamérica. *Industrial Data*, 23(1),229-244.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81664593013>
- Parra, J. M.; Rodríguez, D.; Rodríguez, M. P., & Díaz, V. (2018). Relación entre estrés estudiantil y reprobación. *Revista Salud Uninorte*, 34(1), 47-57.  
<http://doi.org/10.14482/sun.34.1.11979>
- Quiliano, M. & Quiliano, M. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 26, 1-9. <https://doi.org/10.4067/s0717-95532020000100203>
- Ribeiro, F. M.; Silva, M. C.; Santana, M. A.; de Oliveira, F. A. & Souza, R. M. (2020). Stress level among undergraduate nursing students related to the training phase and sociodemographic factors. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 28. <http://doi.org/10.1590/1518-8345.3036.3209>



- Riedel, J.; Adelberg, B. & Neumann, J. (2022). Blockchain, ESCO, and the (r) evolution of continuing vocational education in Europe. In *EdMedia+ Innovate Learning* (pp. 190-200). Association for the Advancement of Computing in Education (AACE).
- Roca, D.; Escribano, D.; Franco-Martínez, L.; Contreras-Aguilar, M. D.; Bernal, L. J.; Ceron, J. J. & Tvarijonaviciute, A. (2022). Evaluation of the Effect of a Live Interview in Journalism Students on Salivary Stress Biomarkers and Conventional Stress Scales. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4).  
<https://doi.org/10.3390/ijerph19041920>
- Salles, J.; Birmes, P.; Schmitt, L.; Bastiani, B.; Soto, M.; Lafont-Rapnouil, S. y Yroni, A. (2021). Teaching emergency situations during a psychiatry residency programme using a blended learning approach: a pilot study. *BMC Medical Education*, 21(1), 1-9. <https://www-webofscience-com.unmsm.lookproxy.com/wos/woscc/full-record/WOS:000693244200003>
- Sánchez, A.; Flores, I. C.; Veytia, M. G. & Azuara, V. (2021). Tecnoestrés y adicción a las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) en universitarios mexicanos: diagnóstico y validación de instrumento. *Formación Universitaria*, 14(4), 123-132.  
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062021000400123>
- Silva, K.; da Salgado, D. M.; Oliveira, V. R.; de Souza, E. A.; de Souza, M. S. & Zambonato, T. C. (2021). Associação entre a qualidade de vida e o estresse em estudantes de Fonoaudiologia. *Audiology - Communication Research*, 26, e2472. <https://doi.org/10.1590/2317-6431-2021-2472>
- Soares, A. B.; Rodrigues, P. V. & Mourão, L. (2021). Indicadores Críticos para Avaliação de Habilidades Sociais Educativas em Situações Interpessoais Difíceis. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 37, e37303. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e37303>
- Sousa, C. R. & Padovani, R. C. (2021). Assertive skills: a comparison of two group interventions with Brazilian university students. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34(27).  
<https://doi.org/10.1186/s41155-021-00188-7>
- Sun, F.; Wang, A.; Xue, J.; Su, J.; Hu, C. & Lu, Q. (2022). The mediating effect of psychological capital on the relationship between psychological stress and distress among chinese nursing students: A cross-sectional study. *BMC Nursing*, 21(1) doi:10.1186/s12912-022-00915-0
- Tiedemann, E. & Simmenroth, A. (2021). Teaching alcohol and smoking counselling in times of COVID-19 to 6th-semester medical students: experiences with a digital-only and a blended



learning teaching approach using role-play and feedback. *GMS Journal for Medical Education*, 38(7). <https://www-webofscience-com.unmsm.lookproxy.com/wos/woscc/full-record/WOS:000720940300001>

Tranfield, D.; Denyer, D. & Smart, P. (2003), Towards a methodology for developing evidenceinformed management knowledge by means of systematic review. *British Journal of Management*, 14 (3), 207-222. <https://doi.org/10.1111/1467-8551.00375>

Üzen Cura, E.; Kocatepe, V.; Yıldırım, D.; Küçükakgün, H.; Atay, S. & Ünver, V. (2020). Examining Knowledge, Skill, Stress, Satisfaction, and Self-Confidence Levels of Nursing Students in Three Different Simulation Modalities. *Asian Nursing Research*, 14(3), 158–164. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2020.07.001>

Wong, R. (2020). Basis psychological needs of students in blended learning. *Interactive Learning Environments*, 30(1), 1-15. <https://doi.org/10.1080/10494820.2019.1703010>

Yakovleva, O. (2019). Designing an electronic communication resource: a practical experience of shaping advanced professional competencies for future teachers. In CEUR Workshop Proceedings. *Proceedings of the XIV International Conference «New Educational Strategies in Modern Information Space* (pp. 85-96). [https://ceur-ws.org/Vol-2401/PAPER\\_7.PDF](https://ceur-ws.org/Vol-2401/PAPER_7.PDF)

Yeager, D. S.; Bryan, C. J.; Gross, J. J.; Murray, J. S.; Krettek Cobb, D.; Santos, P. & Jamieson, J. P. (2022). A synergistic mindsets intervention protects adolescents from stress. *Nature*, 1-9. <https://repositories.lib.utexas.edu/bitstream/handle/2152/115816/prc-brief-7-08-yeager-synergistic-mindsets-intervention.pdf>

Zhang, X. M.; Yu, J. Y.; Yang, Y.; Feng, C. P.; Lyu, J., & Xu, S. L. (2020). A flipped classroom method based on a small private online course in physiology. *Advances in physiology education*, 43(3), 345-349. <https://www-webofscience-com.unmsm.lookproxy.com/wos/woscc/full-record/WOS:000481681800016>

Zhao, D.; Wu, J. & Gu, J. (2021). Can high leader–member exchange spark low creativity among graduate students? The role of stress and personal initiative. *Current Psychology*, 40(12), 4488-4499. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00389-5>