

ISTE

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA
Desde 1984

CARRERA DE TECNICATURA
SUPERIOR EN ENFERMERIA

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO A LA
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TÉCNICO SUPERIOR EN
ENFERMERIA

NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS
CUARTOS MATUTINOS DE ENFERMERÍA DEL INSTITUTO SUPERIOR
TECNOLÓGICO ESPAÑA Y SUS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
OCTUBRE 2024 - MARZO 2025.

Modalidad Presencial

Estudios Sobre Intervención De Enfermería En La Protección Y Promoción
De La Salud En La Población.

Autores:

- Jefferson Abel Tipantuña Muquinche
- Alex Fernando Vargas Fernandez

Director: Dr. En Psicología, Dr. En Psicorrehabilitacion, Dr. en Psicología Infantil,
Santiago Añazco Lalama, Master en Docencia y administración Universitaria.

Ambato - Ecuador

2025

 095 888 5323

ESTUDIA DIFERENTE

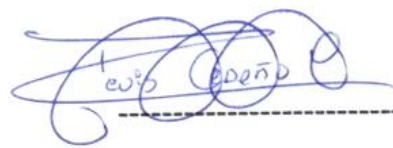
www.iste.edu.ec

A la Unidad Académica de Titulación de la Carrera de Enfermería


El Tribunal receptor del Trabajo de integración curricular, presidido por el Dr. Jorge Humberto Cárdenas Medina, e integrado por los señores, Psicólogo Clínico Devis Geovanny Cedeño Mero Magister en Neuropsicología Magister en docencia e investigación en la educación superior, Licenciada en Enfermería Mónica Liliana Diaz Bautista, Magister en Enfermería Con mención en Enfermería Quirúrgica, designados por el Colectivo Académico de Carrera del Instituto Superior Tecnológico España, para receptor el Trabajo de Integración Curricular con el tema: “NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS CUARTOS MATUTINOS DE ENFERMERÍA DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA Y SUS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO”, elaborado y presentado por los señores estudiantes, Jefferson Abel Tipantuña Muquinche, Alex Fernando Vargas Fernandez, para optar por el Grado Académico de Tecnólogo en Enfermería; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Integración Curricular, el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas del Instituto Superior Tecnológico España.



Dr. Jorge Humberto Cárdenas Medina
Presidente del Tribunal



Psic. Devis Geovanny Cedeño Mero, MSc.
Miembro del Tribunal



Lcda. Mónica Liliana Diaz Bautista, MSc.
Miembro del Tribunal

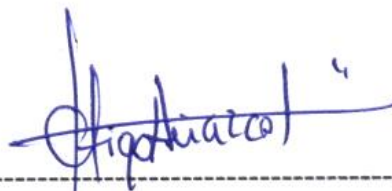
APROBACIÓN DEL DIRECTOR

Dr. Ángel Santiago Añazco Lalama MSc.

CERTIFICA:

En mi calidad de director del trabajo de integración curricular: "NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS CUARTOS MATUTINOS DE ENFERMERÍA DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA Y SUS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO OCTUBRE 2024 - MARZO 2025", presentado por los señores Jefferson Abel Tipantuña Muquinche, Alex Fernando Vargas Fernandez para optar por el Título de Tecnólogo en Enfermería. CERTIFICO, que dicho proyecto ha sido prolijamente revisado y considero que responde a las normas establecidas en el reglamento de títulos y grados de la Carrera, suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

Ambato, 4 de abril de 2025.



Dr. Santiago Añazco Lalama, MSc

c.c. 1802362044

DIRECTOR

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Integración Curricular presentado con el tema: “NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS CUARTOS MATUTINOS DE ENFERMERÍA DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA Y SUS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO OCTUBRE 2024 - MARZO 2025”, le corresponde exclusivamente a: Jefferson Abel Tipantuña Muquinche, Alex Fernando Vargas Fernandez, Autora bajo la Dirección de Dr. Santiago Añazco Lalama, MSc, director del Trabajo de integración curricular; y el patrimonio intelectual al Instituto Superior Tecnológico España.

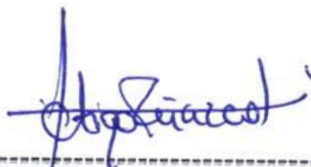


Jefferson Abel Tipantuña Muquinche



Alex Fernando Vargas Fernández

AUTORES



Dr. Santiago Añazco Lalama, MSc

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo al Instituto Superior Tecnológico España, para que el Trabajo de integración curricular, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi Trabajo de integración curricular, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones del Instituto



Jefferson Abel Tipantuña Muquinche

c.c. 1753039856



Alex Fernando Vargas Fernández

c.c. 1850346717

INDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL DIRECTOR	iii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	iv
DERECHOS DE AUTOR	v
INDICE GENERAL	vi
I INDICE DE FIGURAS	xii
II INDICE DE TABLAS	xiii
AGRADECIMIENTO	xiv
AGRADECIMIENTO	xv
DEDICATORIA	xvi
DEDICATORIA	xvii
INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA	xviii
CARRERA DE TECNICATURA SUPERIOR EN ENFERMERÍA	xviii
RESUMEN EJECUTIVO	xix
ABSTRAC	xx
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I	3
ANTECEDENTES Y BASES TEORICAS	3

1.1 Antecedentes	3
1.1 Planteamiento del Problema	7
1.2 Justificación	9
1.4 OBJETIVOS	10
1.4.1 Objetivo General	10
1.4.2 Objetivos Específicos	10
1.5 Marco Teórico	11
<i>1.5.1 Estrés</i>	<i>11</i>
<i>1.5.2 Modelos teóricos del estrés</i>	<i>12</i>
1.5.2. Estrés Académico	14
<i>1.5.2.1 Definición y Dimensiones</i>	<i>14</i>
<i>1.5.2.2 Factores Desencadenantes del Estrés Académico</i>	<i>14</i>
<i>1.5.2.3 Consecuencias del Estrés Académico</i>	<i>15</i>
<i>1.5.2.4 Modelos Explicativos del Estrés Académico</i>	<i>15</i>
1.5.3 Definición y Tipos de Afrontamiento	16
<i>1.5.3.1 Afrontamiento Centrado en el Problema</i>	<i>16</i>
<i>1.5.3.2 Afrontamiento Centrado en la Emoción</i>	<i>16</i>
1.5.4 Inventario del Estrés Académico	16
<i>1.5.4.1 Origen y fundamento del Inventario del Estrés Académico (IEA)</i>	<i>16</i>

1.5.4.2 Dimensiones o factores evaluados en el Inventario de Estrés	
Académico	17
1.5.4.3 Aplicación e interpretación de los resultados	18
1.5.4.4 Preferencias y Efectividad de las Estrategias de Afrontamiento	19
1.5.4.5 Factores de Riesgo	19
1.5.5 Estudiantes de Enfermería	19
1.5.5.1 Características Específicas	19
1.5.5.2 Vulnerabilidad al Estrés	20
1.5.6 Estrategias de Afrontamiento	20
1.5.6.1 Tipos de Estrategias	20
1.5.7 Contexto Institucional	20
1.5.7.1 Instituto Superior Tecnológico España	20
1.5.7.2 Influencia del Contexto	20
1.5.8 Consecuencias del estrés académico	20
1.5.8.1 Estrés Académico en Estudiantes Universitarios	20
1.5.8.2 Impacto en la Salud Mental	21
1.5.8.3 Estrés y Consumo de Sustancias	21
1.5.8.4 Estrés y Trastornos del Sueño	21
1.5.8.5 Impacto en la Salud Física	22
1.5.8.6 Impacto en el Rendimiento Académico	22
1.5.8.7 Estrés y Deserción Universitaria	22

CAPÍTULO II	23
METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN	23
2.1 Diseño metodológico	23
2.2 Enfoque de investigación	23
2.3 Cuestionario o Instrumentos Utilizados	23
2.4 Población	24
2.5 Muestreo	24
2.6 Recursos	24
<i>2.6.1 Recursos Humanos</i>	<i>24</i>
<i>2.6.2 Recursos Económicos</i>	<i>25</i>
<i>2.6.3 Recursos Tecnológicos</i>	<i>25</i>
CAPÍTULO III	26
ANÁLISIS DE RESULTADOS	26
3.1 Tabulación e Interpretación de Encuestas	26
Pregunta #1	28
Pregunta #2	29
Pregunta #3	30
Pregunta #4	31
Pregunta #5	33

Pregunta #6	34
Pregunta #7	35
Pregunta #8	37
Pregunta #9	38
Pregunta #10	39
Pregunta #11	41
CAPÍTULO IV	43
DISCUSIÓN	43
4.1 Discusión de Resultados	43
CAPÍTULO V	46
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	46
5.1 Conclusiones	46
5.2 Recomendaciones	48
6. Referencias Bibliográficas	50
7. ANEXOS	55
Anexo 1	55
<i>Consentimiento Informado</i>	55
ANEXO 2	56
<i>Ficha Sociodemográfica</i>	56

Anexo 3	57
<i>Inventario del Estrés Académico</i>	57
Anexo 4	58
Anexo 5	59
<i>Propuesta de estrategias de afrontamiento para el estrés académico en los estudiantes de Enfermería.</i>	59

I INDICE DE FIGURAS

Figura 1	26
Figura 2	27
Figura 3	28
Figura 4	29
Figura 5	30
Figura 6	32
Figura 7	33
Figura 8	34
Figura 9	36
Figura 10	37
Figura 11	38
Figura 12	40
Figura 13	41
Figura 14	43

II NDICE DE TABLAS

Tabla 1.....	26
Tabla 2.....	27
Tabla 3.....	28
Tabla 4.....	29
Tabla 5.....	30
Tabla 6.....	31
Tabla 7.....	33
Tabla 8.....	34
Tabla 9.....	35
Tabla 10.....	37
Tabla 11.....	38
Tabla 12.....	39
Tabla 13.....	41
Tabla 14.....	42

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quisiera expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que hicieron posible la realización de este proyecto de titulación. A las autoridades del Instituto Superior Tecnológico España por brindarme la oportunidad de llevar a cabo esta investigación. A los docentes y personal administrativo que me brindaron su apoyo y colaboración durante todo el proceso.

Un agradecimiento especial a los estudiantes de enfermería de los cuartos matutinos que participaron voluntariamente en este estudio, compartiendo sus experiencias y perspectivas sobre el estrés académico y las estrategias que utilizan para afrontarlo. Sus valiosos aportes fueron fundamentales para el desarrollo de esta investigación.

Finalmente, agradezco a mi familia y amigos por su constante motivación y acompañamiento a lo largo de esta etapa académica.

Jefferson Abel Tipantuña Muquinche

AGRADECIMIENTO

Agradezco profundamente a mi tutor/director de tesis Dr. Santiago Añazco, MSc. por su invaluable guía, paciencia y conocimientos. Sus aportes fueron fundamentales para la culminación de este trabajo. Asimismo, quiero agradecer al comité evaluador, por sus valiosas observaciones y sugerencias que permitieron enriquecer este trabajo.

Por último, pero no menos importante, quiero agradecer a mis padres y amigos por su apoyo incondicional durante todo este proceso. Su comprensión y aliento fueron fundamentales para superar los desafíos que se presentaron.

Alex Fernando Vargas Fernandez

DEDICATORIA

Esta tesis está dedicada al ser más maravilloso que Dios puso en mi vida, la persona que ha sido mi refugio en los momentos difíciles, mi mayor fortaleza y mi razón para nunca rendirme. A ti, mamá, que, con tu amor incondicional, sacrificio y esfuerzo incansable me enseñaste a luchar por mis sueños. Cada logro mío es también tuyo, porque sin tu apoyo, sin tus palabras de aliento y sin ese amor infinito que siempre me das, este camino habría sido mucho más difícil. Gracias por creer en mí incluso cuando yo dudaba, por sostenerme cuando sentía que no podía más y por ser mi luz en los días oscuros. Esta tesis es el reflejo de todo lo que me has enseñado y el fruto de tu dedicación. Te amo con todo mi corazón, mamá, y este logro es para ti.

A mi querido hermano Joel, por su cariño y apoyo incondicional durante todo este proceso, por ser mi fuerza en los momentos difíciles y celebrar cada logro conmigo. Gracias por estar siempre a mi lado, creyendo en mí sin condiciones.

Finalmente, a Alex Vargas, una amistad que jamás imaginé encontrar, pero que la vida puso en mi camino en el momento perfecto. Más que un amigo, has sido como un hermano para mí, alguien con quien he compartido risas, retos, momentos de angustia y también de triunfo.

Gracias por tu apoyo incondicional, por estar ahí cuando más lo necesité, por cada consejo sincero y por ser ese compañero de batalla en este viaje. Tu amistad ha sido un regalo invaluable, una de esas conexiones que trascienden el tiempo y la distancia.

No hay palabras suficientes para expresar lo mucho que valoro tu presencia en mi vida. Este logro también es tuyo, porque en cada paso de este camino estuviste ahí, brindándome tu apoyo y tu amistad sincera.

Gracias, hermano, por todo.

Jefferson Abel Tipantuña Muquinche

DEDICATORIA

Este proyecto va dedicado a mis amados padres, Narcisa Fernández y Guillermo Vargas, quienes son el cimiento de mi vida. Su amor incondicional, su sacrificio y su constante aliento han sido la luz que me ha guiado en cada paso de este camino. Este logro es tan suyo como mío, un reflejo de su dedicación y amor infinito. Gracias por enseñarme a luchar por mis sueños y por creer en mí, incluso cuando yo dudaba, este logro es para ustedes amados padres.

A mi compañero de tesis y hermano del alma, Jefferson Tipantuña, cuya amistad y apoyo inquebrantables fueron mi mayor fortaleza. Gracias por cada risa, cada desafío superado y por creer en mí incluso en los momentos más difíciles. Tu amistad ha sido un regalo invaluable, una de esas conexiones que trascienden el tiempo y la distancia.

A mi querida compañera de aula, Nicole Verdezoto por compartir conmigo risas, aprendizajes y momentos inolvidables. Su amistad hizo de esta etapa un viaje mucho más grato y enriquecedor. De igual manera a Adriana Masache mi amiga encontrada en prácticas profesionales, gracias por tu apoyo y amistad sincera. Su presencia hizo de esta experiencia un capítulo especial en mi vida. Agradezco cada consejo y cada momento compartido.

Y no menos importante a mi mascota Messi, quien fue una parte importante de mi vida. Aunque nuestros caminos hayan tomado rumbos diferentes, agradezco profundamente cada noche que estuviste ahí. Esta tesis es también un reflejo de ese crecimiento personal. Gracias por estar ahí querido compañero.

Alex Fernando Vargas Fernandez

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA
CARRERA DE TECNICATURA SUPERIOR EN ENFERMERÍA

TEMA:

NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS CUARTOS
MATUTINOS DE ENFERMERÍA DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
ESPAÑA Y SUS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO OCTUBRE 2024 - MARZO
2025.

AUTORES: Jefferson Abel Tipantuña Muquinche, Alex Fernando Vargas Fernandez

DIRECTOR: Dr. Santiago Añazco Lalama, MSc

FECHA: 4 de abril 2025

RESUMEN EJECUTIVO

El presente estudio analiza los niveles de estrés académico en estudiantes de cuarto semestre de Enfermería del Instituto Superior Tecnológico España, identificando los principales factores estresantes y proponiendo estrategias de afrontamiento. Se utilizó un enfoque cuantitativo-descriptivo con el Inventario de Estrés Académico (IEA) y una ficha sociodemográfica, considerando únicamente las variables de edad y género.

Los resultados revelaron que las principales fuentes de estrés son la realización de exámenes (52.9%), la sobrecarga académica (72.6%) y el trabajo en grupo (56.9%), evidenciando que la alta exigencia académica y la dinámica colaborativa influyen significativamente en el bienestar estudiantil. En cuanto a las características sociodemográficas, se encontró que el 88.2% de los estudiantes tiene entre 19 y 25 años, y que el 82.4% pertenece al género femenino.

Ante estos hallazgos, se implementaron estrategias de afrontamiento enfocadas en la gestión del tiempo, técnicas de estudio y apoyo emocional. Se llevaron a cabo charlas sobre manejo del estrés y organización académica, promoviendo hábitos saludables como la relajación y la planificación efectiva. Se recomienda la creación de espacios lúdicos, talleres de bienestar y ajustes en la carga horaria para reducir la presión académica y mejorar el rendimiento estudiantil.

Este estudio contribuye al conocimiento del estrés académico en estudiantes de enfermería, proporcionando herramientas para su mitigación y optimización del desempeño académico.

Palabras clave: Estrés académico, afrontamiento, estrategias, sobrecarga académica, exámenes, trabajo en grupo, enfermería.

ABSTRAC

This study analyses the levels of academic stress in fourth-semester Nursing students at the Instituto Superior Tecnológico España, identifying the main stressors and proposing coping strategies. A quantitative-descriptive approach was used with the Academic Stress Inventory (IEA) and a sociodemographic file, considering only the variables of age and gender.

The results revealed that the main sources of stress are exams (52.9%), academic overload (72.6%) and group work (56.9%), showing that high academic demands and collaborative dynamics have a significant influence on student well-being. In terms of socio-demographic characteristics, it was found that 88.2% of the students are between 19 and 25 years old, and 82.4% are female.

Given these findings, coping strategies focused on time management, study techniques and emotional support were implemented. Talks were given on stress management and academic organisation, promoting healthy habits such as relaxation and effective planning. The creation of recreational spaces, wellness workshops and adjustments to the timetable are recommended to reduce academic pressure and improve student performance.

This study contributes to the knowledge of academic stress in nursing students, providing tools for its mitigation and optimisation of academic performance.

Key words: Academic stress, coping, nursing, academic overload, student well-being.

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023):

Se puede definir el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos el estrés lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar. (p.1)

La presente investigación aborda los niveles de estrés de los estudiantes de cuartos matutinos y sus estrategias de afrontamiento, dado que este fenómeno psicológico muy estudiado en el campo educativo debido a su impacto significativo en la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes. Este tipo de estrés se presenta cuando las demandas académicas exceden las capacidades percibidas de afrontamiento de los estudiantes, generando respuestas fisiológicas, emocionales y conductuales negativas. En el contexto de los estudiantes de enfermería, las altas exigencias académicas y clínicas, sumadas a las expectativas personales y sociales, intensifican la probabilidad de experimentar estrés académico (Celeita-Perdomo, 2023).

Este estudio tiene como propósito examinar los niveles de estrés académico en los estudiantes de los cuartos matutinos de la carrera de Enfermería del Instituto Superior Tecnológico España y explorar las estrategias de afrontamiento que emplean para gestionar estas situaciones. Para ello, se utilizará el test Inventario de Estrés Académico al igual que una ficha sociodemográfica, una herramienta validada que permite medir el estrés académico y las estrategias de afrontamiento. (Yglesias et al., 2023)

El desarrollo de esta investigación contribuirá al entendimiento de los factores que generan estrés académico y proporcionará recomendaciones basadas en evidencia para implementar intervenciones que fomenten el bienestar emocional y el éxito académico de los estudiantes. Además, se espera que los hallazgos sirvan como base para diseñar programas de apoyo académico y

psicosocial adaptados a las necesidades específicas de los
estudiantes de enfermería.

CAPITULO I

ANTECEDENTES Y BASES TEORICAS

1.1 Antecedentes

Según Basith et al. (2021) analizaron “ *Estrés académico y estrategia de afrontamiento en relación con el rendimiento académico* “. Este estudio tuvo como objetivo: 1) Identificar el grado de estrés académico y las estrategias utilizadas para enfrentarlo, 2) analizar el efecto de factores demográficos (género, edad, estado civil, grado académico y años de estudio) en el estrés y afrontamiento, y 3) analizar la relación entre el estrés académico, las estrategias de afrontamiento y el desempeño académico.

La metodología fue cuantitativa con enfoque de encuesta, involucrando a 184 estudiantes indonesios en Wuhan, China, seleccionados aleatoriamente.

Los resultados mostraron que el estrés académico y las estrategias de afrontamiento estaban en niveles moderados. Las mujeres, estudiantes más jóvenes y aquellos en los primeros y últimos años de estudio presentaron mayores niveles de estrés. Las estrategias más utilizadas fueron las de afrontamiento emocional activo, como buscar apoyo social y manejar emociones negativas. No obstante, no se identificó una relación significativa entre el estrés académico y el rendimiento académico, lo que indica la posible intervención de otros factores.

En conclusión, el estrés académico es moderado, pero puede obstaculizar el éxito académico si no se aborda adecuadamente. Se resaltó la relevancia de orientar a los estudiantes en la aplicación de estrategias de afrontamiento efectivas para reducir el impacto del estrés.

Por otro lado, Jia & Chu (2024) realizaron un estudio titulado “ *Investigación sobre gestión del estrés y estrategias de afrontamiento para estudiantes universitarios* “. El propósito del estudio fue examinar las fuentes de estrés en estudiantes universitarios y las estrategias de afrontamiento empleadas, considerando las implicaciones para su bienestar psicológico y desempeño académico. Utilizando una metodología mixta que incluyó encuestas y entrevistas

en profundidad, se recopiló información de estudiantes de diferentes antecedentes académicos. Los resultados mostraron que las principales fuentes de estrés eran académicas, sociales, familiares y relacionadas con la planificación futura. Estrategias positivas como la gestión del tiempo y el apoyo social ayudaron a reducir el estrés, mientras que estrategias negativas, como la procrastinación, empeoraron los resultados psicológicos. Se concluyó que las instituciones educativas deben fomentar estrategias positivas para promover el bienestar y éxito estudiantil, destacando la necesidad de apoyo psicológico y orientación práctica.

Aquí tienes los antecedentes redactados siguiendo la estructura que me proporcionaste:

Valdez et al. (2022) realizaron un estudio titulado "Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería". El propósito del estudio fue determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes de enfermería en Instituciones de Educación Superior en Ciudad Obregón, Sonora.

La investigación tuvo un diseño correlacional y no experimental, con una muestra probabilística estratificada de 250 estudiantes de entre 18 y 46 años. Se utilizaron cuestionarios para evaluar características sociodemográficas, el nivel de estrés percibido y las estrategias de afrontamiento mediante el Brief COPE Inventory.

Los resultados indicaron que el 78% de los estudiantes presentaban un nivel de estrés moderado, mientras que solo un 0.8% manifestó un nivel alto. La estrategia de afrontamiento más utilizada fue el afrontamiento activo emocional, mientras que el afrontamiento emocional por evitación fue la menos frecuente. Se realizó una prueba de correlación de Pearson, encontrándose una asociación significativa entre niveles bajos de estrés y afrontamiento activo emocional ($p=0.27$), así como una correlación negativa entre niveles altos de estrés y afrontamiento emocional por evitación ($p=-0.01$).

Se concluyó que los estudiantes de enfermería que cursaban materias exclusivamente teóricas experimentaban mayores niveles de estrés. En este sentido, se recomendó la implementación de intervenciones dirigidas a mejorar el manejo del estrés en el ámbito académico, promoviendo estrategias de afrontamiento efectivas.

Bocanegra et al. (2023) realizaron un estudio titulado " *Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería: una propuesta de abordaje* ". El estudio tuvo como propósito evaluar la efectividad de técnicas de relajación para reducir los niveles de estrés académico en estudiantes de cuarto semestre de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Autónoma de Querétaro.

Se utilizó un diseño cuasi-experimental con pre y post-prueba, empleando el Inventario SISCO de estrés académico. La intervención incluyó tres técnicas de relajación (imaginación guiada, soltar los omóplatos y relajación autógena), aplicadas durante seis semanas bajo la guía de una psicóloga.

Los resultados revelaron que antes de la intervención, los niveles de estrés global fueron altos (91.89 de 100 puntos). Posterior a la intervención, los niveles promedio descendieron a "medio bajo" (84.33 de 100 puntos). Los síntomas más comunes previos incluyeron somnolencia, fatiga y ansiedad, los cuales mostraron mejoras significativas tras la intervención.

Además, hubo una disminución significativa en todas las dimensiones evaluadas (físicas, psicológicas y comportamentales), destacando reducciones en los trastornos del sueño y la ansiedad.

Se concluyó que las técnicas de relajación demostraron ser efectivas para disminuir el estrés académico, recomendándose su incorporación en el currículo como herramienta preventiva y de afrontamiento en estudiantes de enfermería.

Además, Parra & Pino (2024) realizaron un estudio titulado " *El estrés académico en los estudiantes universitarios* ". El propósito de esta investigación fue investigar la relación del estrés académico con los estudiantes universitarios y cómo afecta su rendimiento académico, desarrollo social y formativo. La

metodología aplicada fue de diseño experimental con un enfoque mixto, recolectando datos cuantitativos y cualitativos de una muestra de 100 estudiantes entre 18 y 28 años. Los resultados revelaron que el 94% de los estudiantes encuestados experimentaron estrés académico durante el último periodo, afectando su salud mental y física. Además, se identificó que los niveles de estrés son más altos en estudiantes de niveles avanzados, asociados con mayores exigencias académicas. Se concluyó que es crucial implementar estrategias como organización, técnicas de manejo de estrés y apoyo profesional para afrontar esta problemática y mitigar sus efectos negativos en la comunidad universitaria.

1.1 Planteamiento del Problema

El estrés académico es un fenómeno habitual en el entorno universitario, y en particular, en carreras como Enfermería, donde la carga académica, la responsabilidad profesional y la exposición a situaciones de alta demanda emocional pueden generar un alto nivel de estrés en los estudiantes.

El estrés académico es un fenómeno de alcance global que impacta de manera significativa a los estudiantes de enfermería, quienes deben afrontar altos niveles de demanda tanto académica como emocional. Investigaciones han evidenciado que la carga de actividades académicas y las evaluaciones son los principales estresores, provocando reacciones psicológicas y físicas adversas como ansiedad y fatiga crónica. La implementación de estrategias de afrontamiento efectivas es crucial para mitigar estos efectos y mejorar el bienestar y rendimiento académico de los estudiantes (Cruz-Carabajal et al., 2024).

En Latinoamérica, estudios han evidenciado que los estudiantes de enfermería experimentan altos niveles de estrés académico. Por ejemplo, en Argentina, un estudio realizado por Cruz Carabajal et al. (2024) encontró que el 89.84% de los estudiantes de tercer año presentaron niveles severos de estrés, siendo las evaluaciones académicas el principal factor estresante. Asimismo, en Perú, Ore y Vilchez (2024) reportaron que el 72.3% de los estudiantes de enfermería experimentaron niveles medios a altos de estrés, afectando su rendimiento académico.

En Ecuador, la situación no es diferente. Un estudio realizado en la Universidad Central del Ecuador titulado "Relación entre estrés y rendimiento académico de estudiantes de enfermería de una universidad ecuatoriana" reveló que los estudiantes de enfermería presentaron niveles de estrés moderado a severo, con una media de 8.15 puntos en una escala de 10 (Rueda-García et al., 2021). Los factores más comunes que contribuyeron al estrés incluyeron la sobrecarga de trabajo, problemas de concentración y fatiga crónica. Estos factores no solo

afectaron el rendimiento académico, sino también la salud mental de los estudiantes, manifestándose en síntomas como ansiedad, depresión y agotamiento.

Esta problemática no solo está presente en Ecuador si no a nivel mundial

Como se analizado anteriormente el problema sobre los estreses de los estudiantes de educación superior constituye un serio problema no solamente en el Ecuador sino en el mundo estas situaciones posibilitan a la realización del presente trabajo de investigación, por lo que a continuación se plantea las siguientes preguntas de investigación que guiaran el estudio:

¿Cuáles son los niveles de estrés académico que experimentan los estudiantes de los cuartos matutinos de enfermería del Instituto Superior Tecnológico España?

¿Cuáles son las estrategias de frotación para la disminución del nivel de estrés académico?

1.2 Justificación

El estrés académico es un fenómeno muy conocido en el campo universitario, y su impacto en el desempeño, la salud mental y el bienestar integral de los estudiantes es cada vez más evidente. En el caso de los estudiantes de enfermería, la carga académica, la demanda de las prácticas clínicas y la responsabilidad de una futura profesión dedicada al cuidado de la salud, los exponen a niveles de estrés significativamente elevados.

Numerosos estudios han evidenciado que los estudiantes de enfermería experimentan niveles elevados de estrés académico debido a la exigencia de la carrera, la carga horaria intensa y el contacto directo con la enfermedad. Sin embargo, pocos estudios se han centrado en la población estudiantil del Instituto Superior Tecnológico España, lo que limita la comprensión del fenómeno en este contexto particular. La presente investigación busca llenar este vacío de conocimiento al analizar los niveles de estrés académico en los estudiantes de cuarto año de enfermería de esta institución y las estrategias de afrontamiento que emplean, con el objetivo de diseñar intervenciones específicas para mejorar su bienestar y rendimiento académico.

Esta investigación es relevante debido a la necesidad de analizar a fondo la magnitud y las características del estrés académico en los estudiantes de 4 semestre de la jornada matutina de enfermería del Instituto Superior Tecnológico España, durante el período de octubre de 2024 a marzo de 2025. Al identificar los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento predominantes en este grupo específico, se busca contribuir al conocimiento existente sobre este tema y aportar información valiosa para las sugerencias de intervenciones y programas de apoyo que permitan mejorar la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo General

- Evaluar los niveles de estrés académico en los estudiantes de cuartos años matutinos de enfermería del ISTE y conocer las estrategias de afrontamiento utilizadas para el manejo de dicho estrés.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Definir la población estudiantil mediante las variables de la ficha sociodemográfica de los estudiantes de enfermería de los cuartos matutinos del ISTE.
- Identificar los factores principales que producen estrés académico en los estudiantes de los cuartos matutinos de enfermería.
- Sugerir estrategias de afrontamiento para reducir el estrés, fundamentadas en los resultados obtenidos.

1.5 Marco Teórico

1.5.1 Estrés

Origen

El concepto de estrés ha evolucionado significativamente desde sus primeras formulaciones en la biología y la medicina. Sus orígenes se remontan a Claude Bernard en el siglo XIX, quien introdujo la noción del milieu intérieur (medio interno), resaltando la importancia de mantener un equilibrio fisiológico en el organismo ante estímulos externos (Lu, Wei & Li, 2021). Posteriormente, Walter Cannon amplió esta idea al desarrollar el concepto de homeostasis, describiéndola como la capacidad del cuerpo para mantener un estado estable a pesar de cambios en el entorno. Además, identificó la respuesta de "lucha o huida" (fight-or-flight), un mecanismo fisiológico que activa el sistema nervioso simpático ante amenazas percibidas (Lu et al., 2021).

En el siglo XX, Hans Selye consolidó el estudio del estrés al desarrollar el síndrome general de adaptación (GAS, General Adaptation Syndrome), Definiéndolo como una reacción general del organismo ante cualquier exigencia. Selye observó que diversos estímulos nocivos generaban una reacción fisiológica similar, lo que llevó a la formulación de un modelo compuesto por tres fases: alarma, resistencia y agotamiento. Aunque inicialmente se consideraba que el estrés tenía un impacto negativo en la salud, investigaciones posteriores ampliaron su significado, diferenciando entre eustrés (estrés positivo), distrés (estrés negativo) y sustrés (estrés insuficiente) (Lu et al., 2021).

Clasificación

El estrés puede clasificarse en tres tipos principales según su impacto en el organismo: eustrés, distrés y sustrés. El eustrés es el estrés positivo, aquel que motiva y mejora el rendimiento, ya que expone al organismo a desafíos controlados que fortalecen su capacidad de adaptación. Por otro lado, el distrés es el estrés negativo, caracterizado por una intensidad o duración excesiva que sobrepasa la capacidad de respuesta del organismo, afectando su bienestar y

pudiendo generar enfermedades. Finalmente, el sustrés se refiere a un nivel insuficiente de estrés, lo que puede reducir la capacidad de adaptación del individuo y afectar su desarrollo, ya que la ausencia de estímulos desafiantes puede debilitar los mecanismos fisiológicos y psicológicos de afrontamiento (Lu, Wei & Li, 2021).

Definición actual

En la actualidad, según Sushmitha et al. (2023) en su investigación sobre el estrés un gran impacto en la salud mental explica que el estrés se caracteriza como un estado de tensión mental o inquietud provocado por una situación desafiante. Cada individuo tiene su propia percepción del estrés. Se trata de una reacción natural del ser humano que nos motiva a afrontar los retos y amenazas que surgen en nuestra vida.

Tipos de estrés

El estrés se divide clasificarse en dos categorías principales: agudo y crónico. El estrés agudo es la reacción inmediata del cuerpo ante una nueva situación o desafío. Se presenta de manera breve y puede generar síntomas como aumento de la frecuencia cardíaca y tensión muscular. Este tipo de estrés suele ser una respuesta natural y adaptativa a eventos inesperados.

Por otro lado, el estrés crónico surge cuando un individuo enfrenta a circunstancias estresantes de forma prolongada, lo que puede derivar en problemas de salud tanto física como mental. Este tipo de estrés se asocia con afecciones como la ansiedad, la depresión y enfermedades cardiovasculares, ya que el cuerpo permanece en un estado de alerta constante (Sushmitha et al., 2023).

1.5.2 Modelos teóricos del estrés

Modelo de Lazarus y Folkman

El modelo de afrontamiento del estrés de Lazarus y Folkman es un marco teórico que explica cómo los individuos evalúan y responden a situaciones estresantes. Según este modelo, el estrés se experimenta cuando un individuo experimenta una situación como amenazante o desafiante y carece de los recursos

necesarios para afrontarla. Se divide en dos procesos clave: la evaluación cognitiva (valoración de la situación como estresante o no) y las estrategias de afrontamiento (acciones para manejar el estrés) (Kim et al., 2019)

En el contexto de los estudiantes de enfermería, según Kim et al. (2019) en su estudio sobre Factores que afectan el estrés de la práctica clínica de los estudiantes de enfermería: utilizando el modelo de afrontamiento del estrés de Lazarus y Folkman explican que este modelo es útil para analizar los factores que influyen en el estrés durante sus prácticas clínicas. Un estudio basado en este modelo identificó que la autoeficacia y la inteligencia emocional son factores clave en la gestión del estrés en estos estudiantes. La autoeficacia, o la confianza en la propia habilidad para gestionar circunstancias desafiantes, se asoció con menores niveles de estrés. Asimismo, la inteligencia emocional ayudó a mejorar la percepción y gestión de emociones, facilitando el afrontamiento del estrés.

Modelo de Hans Selye

El modelo de estrés de Hans Selye es una teoría que explica la respuesta del cuerpo ante un estímulo estresante. Selye propuso el concepto del Síndrome de Adaptación General, el cual describe cómo el organismo reacciona al estrés en tres etapas:

Fase de alarma

En esta etapa, el cuerpo detecta la presencia de un agente estresante y activa mecanismos de defensa. Hormonas como la adrenalina y el cortisol se liberan, causando síntomas como un incremento en el ritmo cardíaco, tensión en los músculos y un estado de alerta más elevado.

Fase de resistencia

Si el estrés persiste, el organismo ingresa a una etapa de adaptación en la que intenta mantener la homeostasis. Aunque el cuerpo sigue funcionando de manera aparentemente normal, los niveles de estrés pueden generar agotamiento gradual, problemas de concentración, ansiedad y fatiga.

Fase de agotamiento

Cuando el organismo ya no puede sostener la respuesta al estrés, se entra en un estado de colapso físico y mental. Aquí pueden manifestarse enfermedades cardiovasculares, trastornos del sueño, ansiedad extrema o depresión (Lipp y Lipp, 2019).

1.5.2. Estrés Académico

1.5.2.1 Definición y Dimensiones

El estrés académico se refiere a la experiencia mental de sentirse abrumado por las demandas de tiempo y esfuerzo para alcanzar metas académicas específicas. Este tipo de estrés es común entre los estudiantes y puede ser provocado por el miedo a los exámenes, el temor al fracaso, y la presión de buenas calificaciones impuestas por las instituciones educativas, los maestros y los padres. (Pala & Tom, 2022).

1.5.2.2 Factores Desencadenantes del Estrés Académico

Sobrecarga de Trabajo y Exámenes

La carga de trabajo académico y los exámenes son factores significativos que contribuyen al estrés académico. La asociación entre la carga de trabajo y el estrés se ha demostrado en varios estudios, donde se observa que el aumento de la carga de trabajo está directamente relacionado con un incremento en los niveles de estrés.

Presión por rendimiento

La presión para obtener buenos resultados académicos es otro factor desencadenante del estrés. Esta presión puede provenir de expectativas personales, familiares o institucionales, y se reconoce como un elemento que impacta de manera negativa en el bienestar psicológico de los estudiantes.

Factores internos y externos

Los factores internos incluyen la autoeficacia, la competencia entre pares y la motivación de logro, mientras que los factores externos abarcan el apoyo social, los problemas financieros y la calidad de las señales de estudio en línea.

1.5.2.3 Consecuencias del Estrés Académico

A nivel físico

El estrés académico puede manifestarse aparentemente a través de síntomas como alteraciones en la presión arterial y cambios en los niveles de cortisol, especialmente durante los períodos de exámenes.

A nivel psicológico

Psicológicamente, el estrés académico está asociado con síntomas de ansiedad, depresión y malestar emocional. Los estudiantes con altos niveles de estrés tienden a experimentar una menor satisfacción con la vida y un bienestar mental reducido.

A Nivel Social

Socialmente, el estrés académico puede llevar a la retirada social ya una menor frecuencia de contacto social, lo que puede agravar el sentimiento de aislamiento durante los periodos de alta demanda académica. (Koudela-Hamila et al., 2020).

1.5.2.4 Modelos Explicativos del Estrés Académico

Modelo de la Vulnerabilidad-Estrés

Este modelo sugiere que ciertos factores de vulnerabilidad, como la baja autoestima y la falta de optimismo, pueden predisponer a los estudiantes a experimentar estrés académico. Estos factores de vulnerabilidad deben ser considerados en los programas de prevención.

Modelo de Evaluación Cognitiva

El modelo de la evaluación cognitiva se centra en cómo los estudiantes perciben y evalúan las situaciones estresantes. La percepción de control y la capacidad de afrontamiento son elementos clave que determinan la respuesta al estrés académico (Wuthrich et al., 2020).

Estrés Académico: Afrontamiento

El estrés académico es una condición psicológica en la que los estudiantes se sienten preocupados por el fracaso académico. Para manejar este estrés, los

estudiantes pueden desarrollar diferentes estrategias de afrontamiento, que se dividen principalmente en dos tipos: centrado en el problema y centrado en la emoción.

1.5.3 Definición y Tipos de Afrontamiento

1.5.3.1 Afrontamiento Centrado en el Problema

Este tipo de afrontamiento implica acciones dirigidas a cambiar la situación estresante o la reacción ante ella. Los estudiantes que utilizan estrategias de afrontamiento centradas en el problema tienden a planificar, buscar apoyo informativo y reestructurar positivamente la situación. Estas estrategias están asociadas con un mejor rendimiento académico y una mayor motivación.

En situaciones manejables, como los exámenes próximos, los estudiantes tienden a utilizar estrategias enfocadas en la resolución del problema, como organizar su tiempo de estudio y buscar recursos académicos adicionales.

1.5.3.2 Afrontamiento Centrado en la Emoción

Este tipo de afrontamiento se enfoca en manejar las emociones que surgen de situaciones estresantes. Incluye estrategias como la búsqueda de apoyo emocional, la expresión de emociones y la búsqueda de alivio emocional. Es más común en situaciones percibidas como incontrolables, como contratiempos inesperados.

Aunque el afrontamiento centrado en la emoción puede ayudar a manejar el estrés emocional, no está directamente relacionado con mejoras en el rendimiento académico (Fabick, SD 2019).

1.5.4 Inventario del Estrés Académico

1.5.4.1 Origen y fundamento del Inventario del Estrés Académico (IEA)

El Inventario de Estrés Académico (IEA) fue desarrollado en España por Hernández, Polo y Pozo (1996) con el propósito de evaluar el estrés académico en estudiantes universitarios. Su origen se encuentra en el Servicio de Psicología Aplicada de la Universidad Autónoma de Madrid, donde se recopiló información

sobre situaciones generadoras de estrés en estudiantes que buscaban apoyo para mejorar sus técnicas de estudio y estrategias de afrontamiento ante exámenes.

El fundamento del IEA se basa en la conceptualización del estrés como una interacción entre las demandas del entorno y los recursos del individuo para enfrentarlas. En el ámbito académico, estas demandas incluyen la carga de trabajo, los exámenes y la presión por el rendimiento. El IEA se diseñó para identificar tanto las situaciones generadoras de estrés como las respuestas de los estudiantes ante ellas en los niveles cognitivo, fisiológico y motor.

El IEA no solo permite la identificación de factores de estrés, sino que también constituye una herramienta exploratoria para detectar manifestaciones conductuales asociadas al estrés académico. A pesar de su uso en diversas investigaciones, se ha señalado la necesidad de análisis factoriales adicionales para validar completamente su estructura y confiabilidad en diferentes poblaciones. (Herrera et al., s/f).

1.5.4.2 Dimensiones o factores evaluados en el Inventario de Estrés Académico

El análisis factorial del IEA ha identificado dos principales factores que estructuran la evaluación del estrés académico:

Manifestaciones de Estrés Académico: Este factor agrupa las respuestas fisiológicas, cognitivas y motoras que experimentan los estudiantes en situaciones de estrés académico. Incluye elementos como:

- Problemas de concentración
- Sentimientos de depresión y tristeza
- Ansiedad y predisposición a miedos
- Fatiga crónica
- Trastornos del sueño
- Problemas digestivos (dolor abdominal o diarrea)
- Dolores de cabeza o migrañas
- Inquietud y dificultad para relajarse

Situaciones Académicas Estresantes: Este factor abarca las circunstancias específicas dentro del entorno académico que generan estrés en los estudiantes. Incluye aspectos como:

Sobrecarga de tareas y trabajos escolares

Exceso de responsabilidad académica

Evaluaciones y exámenes

Competencia con compañeros

Somnolencia o mayor necesidad de dormir

El análisis de confiabilidad del IEA ha mostrado valores satisfactorios en la consistencia interna del instrumento, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0.90 para la escala total y valores adecuados en los factores individuales. (Polo et al., s/f).

1.5.4.3 Aplicación e interpretación de los resultados

El IEA puede ser aplicado de manera grupal o individual, proporcionando una medición cuantitativa del estrés académico en los estudiantes. Cada ítem se responde en una escala de 1 a 5, donde:

1 representa “Nada de estrés”

5 representa “Mucho estrés”

Los resultados obtenidos pueden ser utilizados para:

Identificar los principales factores de estrés académico en los estudiantes.

Comparar niveles de estrés entre diferentes grupos de estudiantes, por ejemplo, entre alumnos de primer año y aquellos en cursos avanzados.

Relacionar el nivel de estrés con otros indicadores psicológicos, como la ansiedad (evaluada a través del ISRA – Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad).

El IEA ha mostrado correlaciones significativas con escalas de ansiedad, indicando que los estudiantes con altos niveles de estrés académico tienden a presentar mayores niveles de ansiedad en los ámbitos motor, fisiológico y cognitivo.

Los estudios han confirmado que los estudiantes que consultan por trastornos de ansiedad presentan puntajes significativamente más altos en el IEA en comparación con aquellos que no buscan ayuda. Esto refuerza la utilidad del IEA como una herramienta de detección temprana del estrés académico, permitiendo diseñar estrategias de intervención y programas de apoyo psicológico dentro de las universidades. (Herrera et al., s/f).

1.5.4.4 Preferencias y Efectividad de las Estrategias de Afrontamiento

Los estudiantes de educación secundaria y universitaria suelen presentar un perfil de afrontamiento elevado en estrategias adaptativas, como la resolución de problemas y la búsqueda de apoyo, y bajo en respuestas desadaptativas, como la evasión y la rumiación.

Las técnicas de afrontamiento centradas en la resolución de problemas se vinculan con un mejor desempeño académico, mayor satisfacción con la vida y actitudes positivas hacia la escuela, mientras que el afrontamiento orientado a las emociones tiende a asociarse con sentimientos negativos.

En investigaciones longitudinales, se ha notado que los alumnos de enfermería y medicina tienden a utilizar más el enfoque centrado en la emoción al inicio de sus estudios, pero incrementa la aplicación de tácticas enfocadas en el problema a medida que avanzan en su formación (Bravo et al., 2019).

1.5.4.5 Factores de Riesgo

Se deben identificar los factores de riesgo vinculados con niveles elevados de estrés académico, como características individuales (personalidad, habilidades de afrontamiento), factores sociales (apoyo social, ambiente familiar) y factores institucionales (carga curricular, políticas académicas) (Nieves et al 2013).

1.5.5 Estudiantes de Enfermería

1.5.5.1 Características Específicas

Es importante resaltar que los estudiantes de enfermería enfrentan retos particulares debido a las características específicas de su carrera, como la alta

demanda académica, la exposición a situaciones de estrés en prácticas clínicas y las altas expectativas sociales.

1.5.5.2 Vulnerabilidad al Estrés

Se debe analizar por qué los estudiantes de enfermería pueden ser más vulnerables al estrés académico en comparación con otras carreras. Esto puede incluir factores como la carga de trabajo emocional, la responsabilidad de cuidar a otros y la necesidad de mantener altos estándares de desempeño (Lara et al., 2020).

1.5.6 Estrategias de Afrontamiento

1.5.6.1 Tipos de Estrategias

Se debe clasificar las diversas tácticas de afrontamiento empleadas por los estudiantes para hacer frente al estrés académico, como las estrategias centradas en el problema (buscar soluciones, reorganizar el tiempo) y las estrategias centradas en las emociones (relajación, apoyo social) (Pozos et al., 2021).

1.5.7 Contexto Institucional

1.5.7.1 Instituto Superior Tecnológico España

Se debe describir el contexto específico del Instituto Superior Tecnológico España, incluyendo la estructura curricular, los recursos disponibles para los estudiantes, las políticas de apoyo académico y las características de la población estudiantil.

1.5.7.2 Influencia del Contexto

Se debe analizar cómo el contexto institucional puede influir en los niveles de estrés académico y en la elección de estrategias de afrontamiento (Espinosa F, & Minchala B. 2023).

1.5.8 Consecuencias del estrés académico

1.5.8.1 Estrés Académico en Estudiantes Universitarios

Los estudiantes en educación superior enfrentan una gran cantidad de estresores relacionados con las exigencias académicas. La presión por obtener buenas calificaciones, la carga de trabajo y los exámenes generan altos niveles de

ansiedad y preocupación. Un estudio de la OCDE reveló que el 66% de los estudiantes sienten estrés por obtener bajas calificaciones, y el 59% se preocupa por la dificultad de los exámenes, incluso cuando están bien preparados.

1.5.8.2 Impacto en la Salud Mental

Existe una clara relación entre el estrés académico y problemas de salud mental. La investigación muestra que los estudiantes con altos niveles de estrés académico presentan mayor ansiedad, depresión y menor bienestar general. Se estima que el 35% de los estudiantes universitarios experimentan ansiedad y el 30% sufren de depresión.

La ansiedad y la depresión afectan la concentración y el rendimiento académico.

Los síntomas depresivos pueden dificultar la socialización y la motivación para estudiar.

Los estudiantes con problemas de salud mental tienen una mayor probabilidad de abandonar la universidad.

1.5.8.3 Estrés y Consumo de Sustancias

El estrés académico incrementa el riesgo de consumo de alcohol y drogas como mecanismo de afrontamiento. Los estudios indican que:

Los estudiantes con más estrés tienden a consumir más sustancias como alcohol y estimulantes.

Un ambiente de apoyo académico y social puede reducir el consumo de sustancias.

1.5.8.4 Estrés y Trastornos del Sueño

El estrés es un factor que afecta negativamente la calidad del sueño en los estudiantes universitarios.

Más del 90% de los estudiantes de secundaria y universidad no duermen las horas recomendadas.

El 42% de los estudiantes reportan que el estrés impide un sueño adecuado.

La falta de sueño afecta la memoria, la capacidad de concentración y el rendimiento académico.

1.5.8.5 Impacto en la Salud Física

El estrés prolongado en estudiantes universitarios puede causar problemas de salud física, tales como:

Reducción de la actividad física.

Mayor riesgo de obesidad y problemas metabólicos.

Debilitamiento del sistema inmunológico. (Pascoe et al., 2020).

1.5.8.6 Impacto en el Rendimiento Académico

La relación entre el estrés y el rendimiento académico es significativa.

Los estudiantes con altos niveles de ansiedad tienden a obtener calificaciones más bajas.

El miedo a fallar en los exámenes reduce la capacidad de desempeño, incluso en estudiantes con buenos antecedentes académicos.

El estrés disminuye la motivación y el compromiso con el aprendizaje. (Anchatipan, 2022).

1.5.8.7 Estrés y Deserción Universitaria

El agotamiento académico (burnout) es un factor clave en la deserción.

Los estudiantes con niveles elevados de estrés son más propensos a abandonar sus estudios.

El estrés reduce la motivación intrínseca y aumenta el sentimiento de ineficacia.

Los jóvenes que abandonan la universidad tienen menor probabilidad de conseguir empleos estables y sufren consecuencias económicas a largo plazo. (Silva-Ramos et al., 2020)

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

2.1 Diseño metodológico

El presente estudio de investigación tiene un diseño metodológico cuasiexperimental porque se utilizará un grupo de control, que nos permitirá conocer sobre su nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento. Por otro lado, el alcance que tendrá el presente estudio será de tipo descriptivo ya que mediante la aplicación de encuestas permitirá describir las maneras de afrontamiento que los estudiantes adoptan sobre el estrés académico.

2.2 Enfoque de investigación

El presente estudio adopta un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, ya que busca identificar y analizar los niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de Enfermería de los cuartos matutinos. Este enfoque permite recopilar datos objetivos y medibles para establecer relaciones entre las variables analizadas (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2020).

La investigación es de carácter transversal, dado que los datos se recolectarán en un único momento temporal. Esto permite evaluar el estado actual del estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes sin necesidad de un seguimiento longitudinal. Según Creswell y Creswell (2021). Los estudios transversales son útiles para obtener un panorama general de una situación en un periodo determinado.

2.3 Cuestionario o Instrumentos Utilizados

Se aplicó una ficha sociodemográfica, en los cuales los datos seleccionados fueron edad y sexo (Ver anexo 2) también el instrumento utilizado para la recolección de datos fue el test: Inventario de Estrés Académico (IEA). Mediante 11 los ítems propuestos en el formulario, el estudiante se permitió identificar cuáles son las principales situaciones generadoras de estrés académico. Por otro

lado, no evaluamos las reacciones que puede estar situadas con el estrés académico como: Físicas, psicológicas, Comportamentales.

El inventario de Estrés Académico (IEA) de Polo, Hernández y Pozo, validada por la Sociedad Española de Ansiedad y Estrés, está compuesta por 11 situaciones generadoras de estrés dentro del ámbito universitario o académico. El cuestionario consta de una escala donde 1 es nunca, 2 es rara vez, 3 es algunas veces, 4 es casi siempre y 5 es siempre. (Ver anexo 3)

El cuestionario fue autoadministrado de manera virtual utilizando la plataforma google forms, sin embargo, se dieron instrucciones verbales. El tiempo utilizado para la aplicación de la encuesta, así como en el consentimiento informado fue aproximadamente de 10 a 15 minutos.

También se implementó una charla en la cual se manifestó sugerencias para la reducción del estrés académico, directamente relacionado con los tres aspectos generadores de estrés.

2.4 Población

En el presente estudio la población determinada o universo total de estudio es de aproximadamente de 100 estudiantes matriculados legalmente en el Instituto Superior Tecnológico Universitario España, en el periodo de 2024-2025.

2.5 Muestreo

El tipo de muestreo es de tipo probabilístico ya que tienen la misma posibilidad de ser elegidos para la investigación, para lo cual se utilizó el muestreo conglomerado ya que todos están ubicados la misma unidad, por lo cual se tomó como muestra 51 estudiantes, lo cual nos permitirá analizar y caracterizar aspectos específicos relacionados con sus maneras de afrontamiento.

2.6 Recursos

2.6.1 Recursos Humanos

Los recursos a utilizar son el personal de la institución, junto con el apoyo de nuestros docentes tutores, quienes brindarán su colaboración y asistencia durante el desarrollo de la investigación.

2.6.2 Recursos Económicos

No se contará con recursos de terceras personas, de organizaciones, ni por parte del instituto u otras entidades ya que los gastos en impresiones, transporte, y todo el material a realizar dependerá por autonomía propia sin necesidad de gastos innecesarios.

2.6.3 Recursos Tecnológicos

Los recursos a utilizar son aparatos tecnológicos como computadora, teléfonos inteligentes, impresoras, herramientas de investigación e internet como bases de datos bibliográficas, Linkografías de buscadores académicos como Google académico, Revistas indexadas de alto impacto, Scopus, Scielo, Repositorios digitales de universidades de alto nivel.

CAPÍTULO III

ANÁLISIS DE RESULTADOS

3.1 Tabulación e Interpretación de Encuestas

Tabla 1

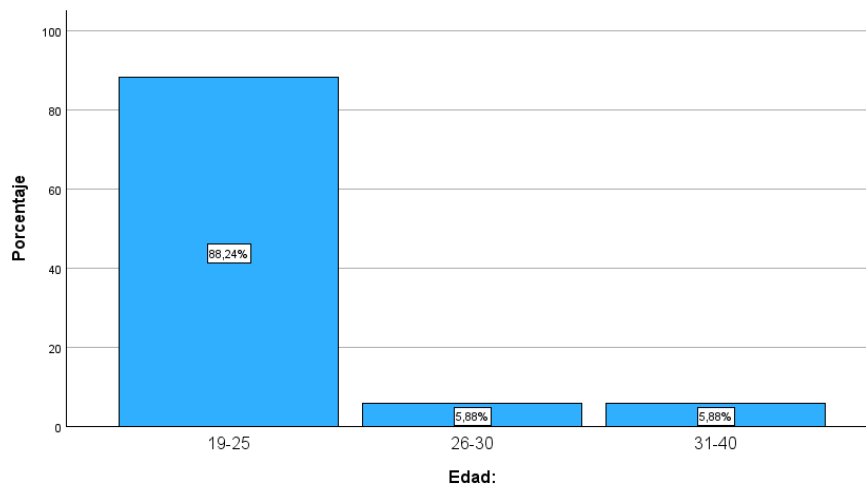
Edad

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	19-25	45	88,2
	26-30	3	5,9
	31-40	3	5,9
	Total	51	100,0

Nota. Elaboración propia de autores.

Figura 1

Edad



Nota. Elaboración propia de autores.

Con respecto a la figura 1 Se determinó que, en cuanto a la edad de los participantes, 45 de los encuestados que representa el 88.2% tienen entre 19 y 25 años, lo que indica que la población estudiantil de enfermería está conformada principalmente por jóvenes adultos. Los grupos de 26-30 y 31-40 años que tienen

3 encuestados respectivamente a su rango de edad, representan un 5.9% cada uno. Esto sugiere que el ingreso a la carrera ocurre mayormente en edades tempranas, mientras que la participación de estudiantes mayores es limitada, posiblemente debido a factores como responsabilidades laborales o familiares.

Tabla 2

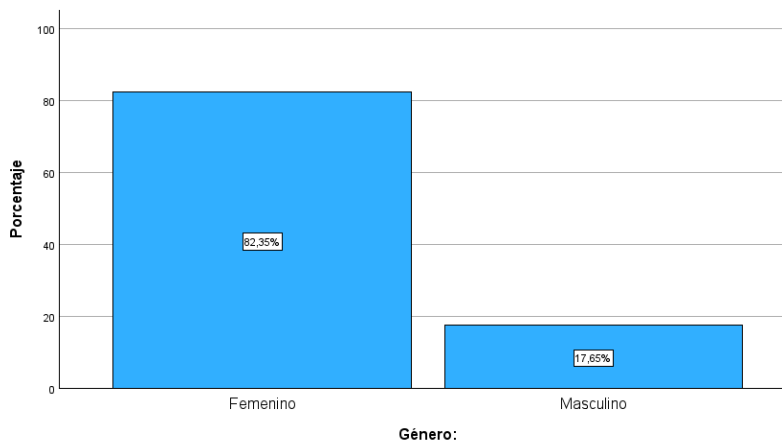
Género

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Femenino	42	82,4
	Masculino	9	17,6
	Total	51	100,0

Nota. Elaboración propia de autores.

Figura 2

Género



Nota. Elaboración propia de autores.

Respecto a la figura 2 esta refleja un predominio del género femenino en la Carrera de Enfermería del Instituto Superior Tecnológico España, con un 82.4% de estudiantes mujeres (42 de 51) frente a un 17.6% de estudiantes hombres (9 de 51). Este resultado refleja una tendencia histórica en la profesión de enfermería, donde las mujeres han constituido la mayoría de la matrícula.

Pregunta #1

Tabla 3

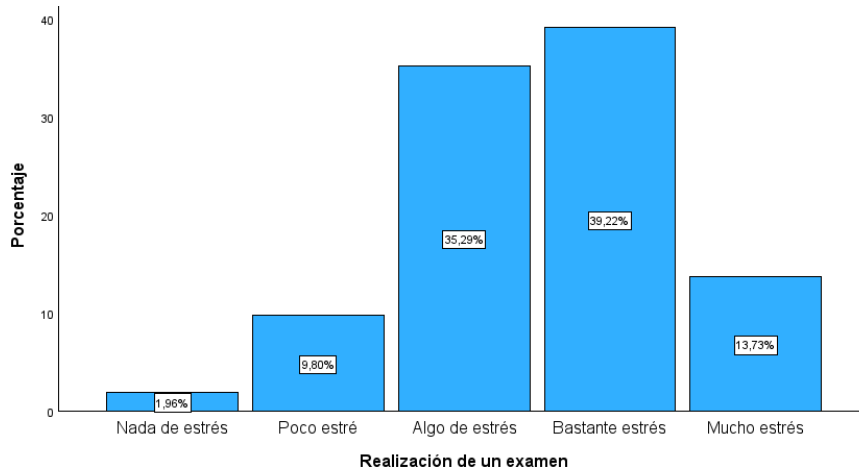
Realización de un examen

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nada de estrés	1	2,0
	Poco estré	5	9,8
	Algo de estrés	18	35,3
	Bastante estrés	20	39,2
	Mucho estrés	7	13,7
	Total		51

Nota. Elaboración propia de autores.

Figura 3

Realización de un examen



Nota. Elaboración propia de autores.

En la figura 6 muestra que, respecto a la pregunta #1, 20 estudiantes, que constituyen el 39.2%, expresaron sentir tener bastante estrés ante la realización de un examen, mientras que 7 estudiantes (13.7%) indicaron experimentar mucho estrés. Esto evidencia que más de la mitad de los encuestados (52.9%)

experimentan altos niveles de estrés en estas situaciones. Por otro lado, 18 estudiantes (35.3%) señalaron tener algo de estrés, lo que sugiere una respuesta moderada ante los exámenes. Solo 5 estudiantes (9.8%) reportaron poco estrés y 1 estudiante (2%) indicó no sentir estrés en absoluto. Estos resultados reflejan que los exámenes generan un impacto emocional significativo en la mayoría de los estudiantes, lo que podría influir en su rendimiento académico y bienestar.

Pregunta #2

Tabla 4

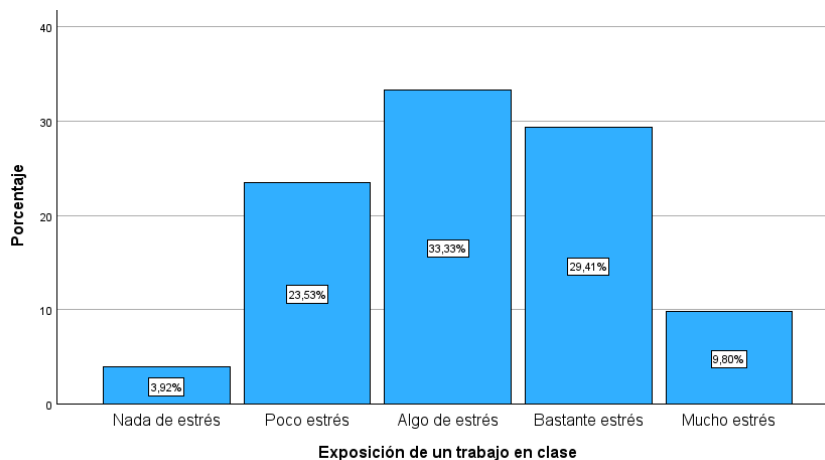
Exposición de un trabajo en clase

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nada de estrés	2	3,9
	Poco estrés	12	23,5
	Algo de estrés	17	33,3
	Bastante estrés	15	29,4
	Mucho estrés	5	9,8
	Total	51	100,0

Nota. Elaboración propia de autores.

Figura 4

Exposición de un trabajo en clase



Nota. Elaboración propia de autores.

En cuanto a la figura 7 y en relación con la pregunta #2, se observa que 17 estudiantes, que constituyen el 33.3% de los encuestados, indicaron sentir algo de estrés al momento de exponer de un trabajo en clase. Además, 15 estudiantes (29.4%) manifestaron experimentar bastante estrés, mientras que 5 estudiantes (9.8%) indicaron sentir mucho estrés, lo que significa que un 39.2% del total percibe niveles elevados de estrés en esta actividad. Por otro lado, 12 estudiantes (23.5%) reportaron poco estrés y solo 2 estudiantes (3.9%) afirmaron no sentir estrés en absoluto. Estos datos reflejan que la exposición de trabajos en clase genera un nivel significativo de tensión en los estudiantes, lo que podría afectar su desempeño y confianza.

Pregunta #3

Tabla 5

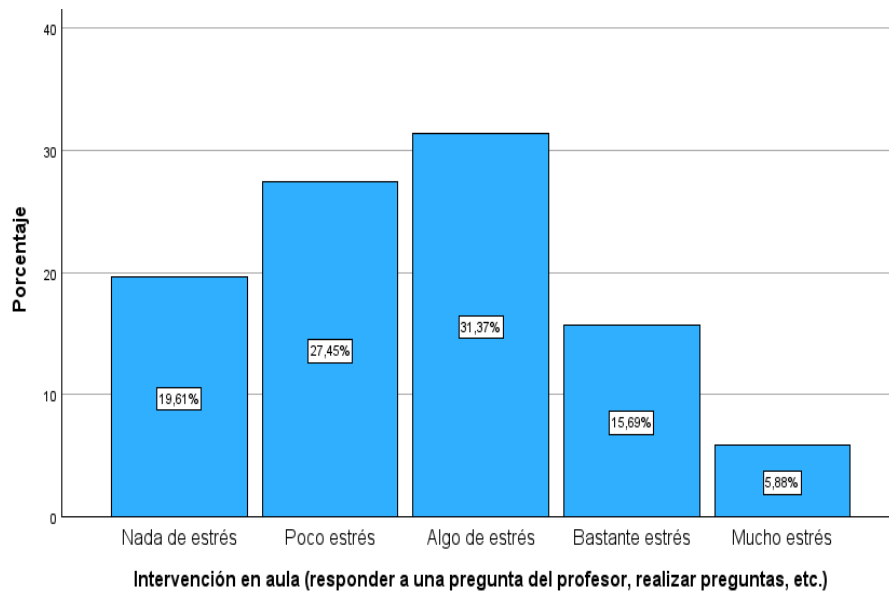
Intervención en aula

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nada de estrés	10	19,6
	Poco estrés	14	27,5
	Algo de estrés	16	31,4
	Bastante estrés	8	15,7
	Mucho estrés	3	5,9
	Total	51	100,0

Nota. Elaboración propia de autores.

Figura 5

Intervención en aula



Nota. Elaboración propia de autores.

En la figura 8, en relación con la pregunta #3, se identifica que 3 personas, lo que equivale al 5.8% de los encuestados, experimentan un alto nivel de estrés al momento de participar en el aula, ya sea respondiendo una pregunta del profesor o realizando preguntas. Además, 8 estudiantes (15.7%) indicaron tener bastante estrés en estas situaciones. En cambio, 16 estudiantes (31.4%) manifestaron tener algo de estrés, y 14 estudiantes (27.5%) reportaron poco estrés. Un total de 10 estudiantes (19.6%) afirmó no sentir estrés en absoluto al momento de intervenir en el aula. Estos hallazgos indican que un porcentaje significativo de los encuestados experimenta niveles bajos de estrés o ninguno, una parte significativa siente una tensión moderada a alta al participar activamente en clase.

Pregunta #4

Tabla 6

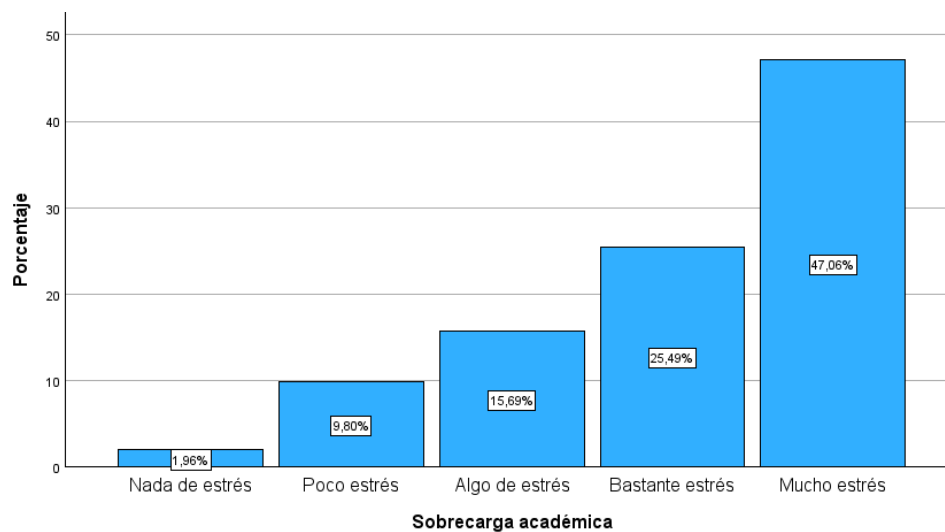
Sobrecarga académica

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nada de estrés	1	2,0
	Poco estrés	5	9,8
	Algo de estrés	8	15,7
	Bastante estrés	13	25,5
	Mucho estrés	24	47,1
	Total	51	100,0

Nota. Elaboración propia de autores.

Figura 6

Sobrecarga académica



Nota. Elaboración propia de autores.

En la figura 9, relacionada con la pregunta #4, muestra que 24 estudiantes, lo que corresponde al 47.1% de los encuestados, presentan mucho estrés directamente relacionado con la sobrecarga académica. Además, 13 estudiantes (25.5%) indicaron tener bastante estrés, lo que sugiere que un 72.6% de los encuestados experimentan altos niveles de estrés por la carga académica. Por otro lado, 8 estudiantes (15.7%) reportaron tener algo de estrés, 5 estudiantes (9.8%) señalaron tener poco estrés y solo 1 estudiante (2%) mencionó no tener estrés en absoluto. Estos datos evidencian que la sobrecarga académica representa un estrés

considerable para los estudiantes, lo cual puede impactar en su bienestar integral y su desempeño académico.

Pregunta #5

Tabla 7

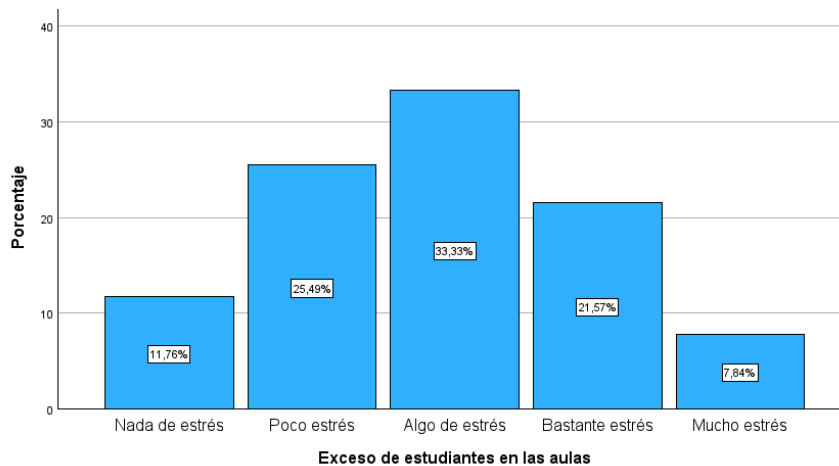
Exceso de estudiantes en las aulas

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nada de estrés	6	11,8
	Poco estrés	13	25,5
	Algo de estrés	17	33,3
	Bastante estrés	11	21,6
	Mucho estrés	4	7,8
	Total	51	100,0

Nota. Elaboración propia de autores.

Figura 7

Exceso de estudiantes en las aulas



Nota. Elaboración propia de autores.

En la figura 10, en relación a la pregunta #5, muestra que 4 estudiantes, lo que corresponde al 7.8%, presentan mucho estrés al exceso de estudiantes en las aulas. Este es un porcentaje relativamente bajo, lo que muestra que, en general, la

mayor parte de los encuestados no perciben el exceso de estudiantes como una fuente significativa de estrés. Además, 11 estudiantes (21.6%) indicaron tener bastante estrés, mientras que 17 estudiantes (33.3%) manifestaron tener algo de estrés, lo que sugiere que un 56.9% de los estudiantes experimentan niveles moderados de estrés debido a esta situación. Por otro lado, 13 estudiantes (25.5%) reportaron tener poco estrés, y 6 estudiantes (11.8%) señalaron no tener estrés en absoluto. Estos resultados indican que, aunque el exceso de estudiantes en las aulas no es la principal fuente de estrés para la mayoría, aún hay un número considerable de estudiantes que lo perciben como un factor que influye en su bienestar académico.

Pregunta #6

Tabla 8

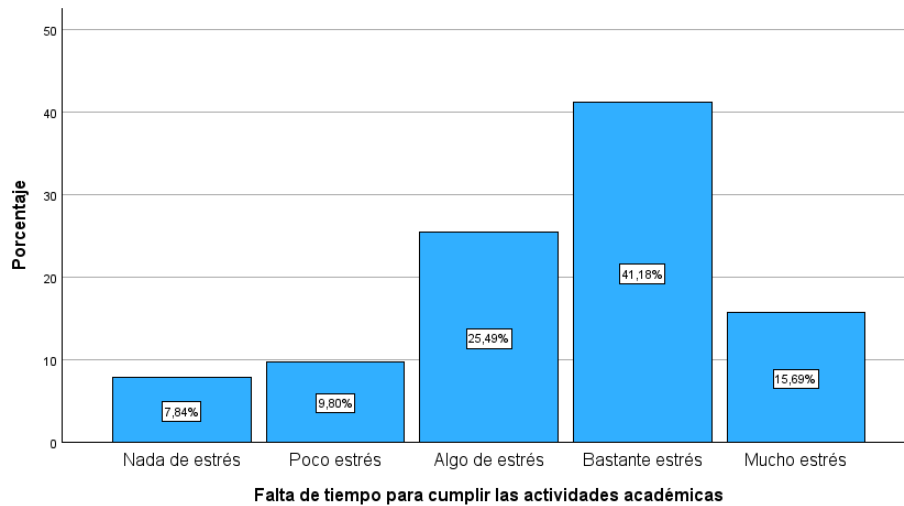
Falta de tiempo para cumplir las actividades académicas

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nada de estrés	4	7,8
	Poco estrés	5	9,8
	Algo de estrés	13	25,5
	Bastante estrés	21	41,2
	Mucho estrés	8	15,7
	Total	51	100,0

Nota. Elaboración propia de autores.

Figura 8

Falta de tiempo para cumplir las actividades académicas



Nota. Elaboración propia de autores.

En la figura 11, en relación con la pregunta #6, se observa que 8 encuestados, lo que indica el 15.7%, experimentan mucho estrés por tiempo insuficiente para desarrollo de las actividades académicas. Además, 21 estudiantes (41.2%) reportaron tener bastante estrés debido a esta situación, lo que indica que más de la mitad de los estudiantes (56.9%) experimentan niveles altos de estrés relacionados con la gestión del tiempo. Por otro lado, 13 estudiantes (25.5%) señalaron tener algo de estrés, 5 estudiantes (9.8%) indicaron poco estrés, y 4 estudiantes (7.8%) manifestaron no tener estrés en absoluto. Estos datos sugieren que la falta de tiempo es una fuente significativa de estrés para una gran parte de los encuestados, lo que podría impactar negativamente en su bienestar general y en su rendimiento académico.

Pregunta #7

Tabla 9

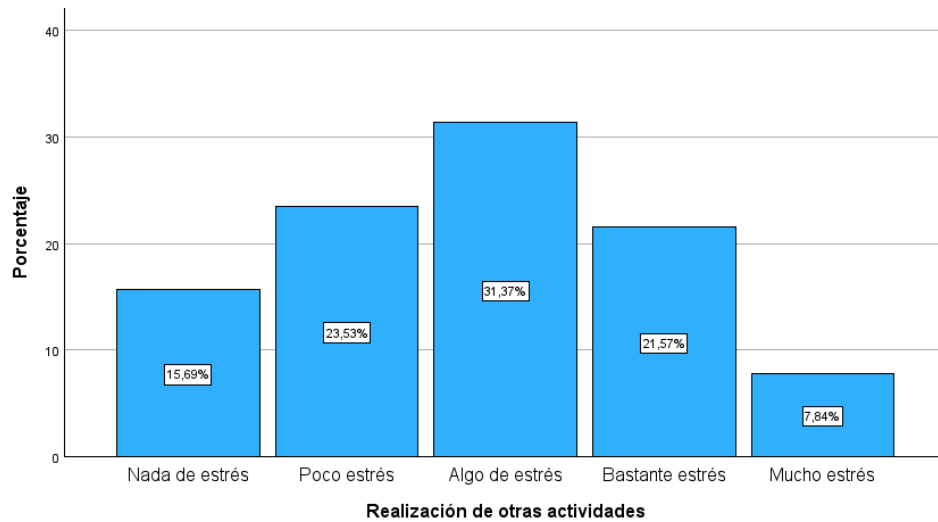
Realización de otras actividades

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nada de estrés	8	15,7
	Poco estrés	12	23,5
	Algo de estrés	16	31,4
	Bastante estrés	11	21,6
	Mucho estrés	4	7,8
	Total	51	100,0

Nota. Elaboración propia de autores.

Figura 9

Realización de otras actividades



Nota. Elaboración propia de autores.

La figura 12, en relación con la pregunta #7, muestra que 4 encuestados, lo que constituye al 7.8%, sienten mucho estrés en la realización de otras actividades. Además, 11 estudiantes (21.6%) reportaron tener bastante estrés, y 16 estudiantes (31.4%) indicaron tener algo de estrés, lo que sugiere que un 60.8% de los encuestados experimentan niveles moderados a altos de estrés debido a la realización de actividades adicionales. Por otro lado, 12 estudiantes (23.5%) señalaron tener poco estrés, y 8 estudiantes (15.7%) manifestaron no tener estrés en absoluto. Estos resultados reflejan que, aunque una proporción significativa de

los estudiantes sienten un nivel de estrés considerable por otras actividades, todavía hay un número importante que no percibe este factor como una fuente de estrés significativa.

Pregunta #8

Tabla 10

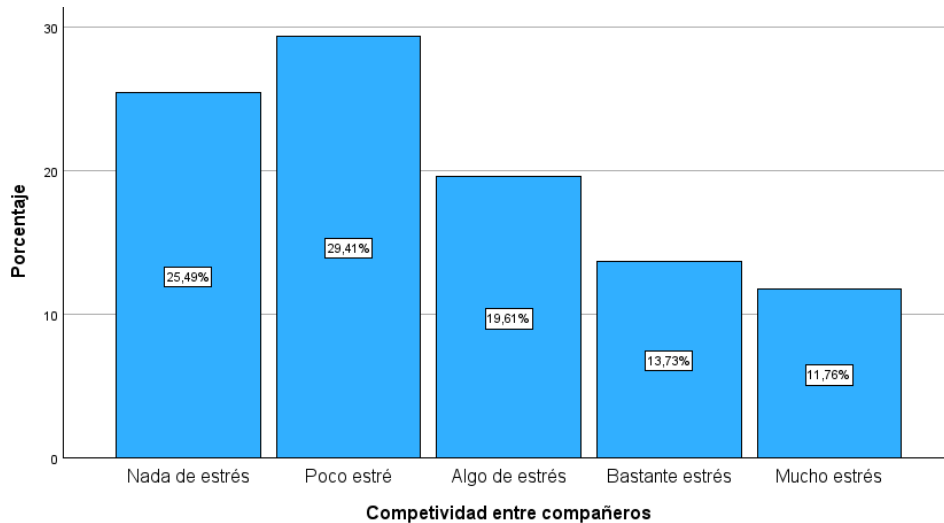
Competividad entre compañeros

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nada de estrés	13	25,5
	Poco estrés	15	29,4
	Algo de estrés	10	19,6
	Bastante estrés	7	13,7
	Mucho estrés	6	11,8
	Total	51	100,0

Nota. Elaboración propia de autores.

Figura 10

Competividad entre compañeros



Nota. Elaboración propia de autores.

En la figura 13, en relación con la pregunta #8, muestra que 6 estudiantes, que constituyen al 11.8%, presentan mucho estrés por la competitividad entre compañeros, mientras que 7 estudiantes (13,7%) experimentan bastante estrés y 10 estudiantes (19.6%) reportan algo de estrés, lo que indica que un 45.1% de los encuestados perciben la competitividad como una fuente de estrés en distintos niveles. Por otro lado, la mayoría de los estudiantes que son 15 que corresponde al 29,4%, manifiestan Poco estrés, y 13 estudiantes que representan el 25.5% indican no sentir estrés en absoluto. Estos resultados sugieren que, aunque la competitividad no representa una preocupación mayoritaria, un grupo significativo de estudiantes enfrenta niveles moderados a altos de estrés.

Pregunta #9

Tabla 11

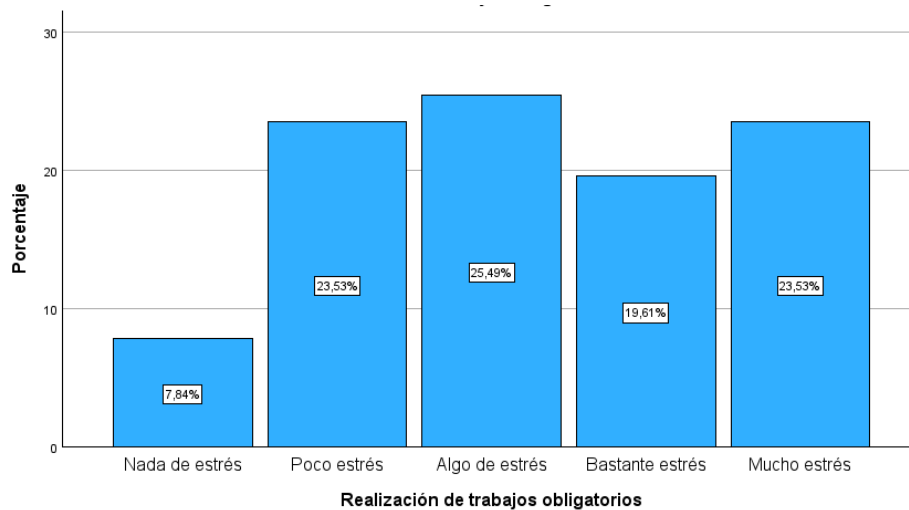
Realización de trabajos obligatorios

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nada de estrés	4	7,8
	Poco estrés	12	23,5
	Algo de estrés	13	25,5
	Bastante estrés	10	19,6
	Mucho estrés	12	23,5
	Total	51	100,0

Nota. Elaboración propia de autores.

Figura 11

Realización de trabajos obligatorios



Nota. Elaboración propia de autores.

En la figura 14, respecto con la pregunta #9, se muestra que 12 participantes, lo que corresponden el 23.5%, indicaron experimentar un alto nivel de estrés al realizar trabajos obligatorios, mientras que 10 estudiantes (19.6%) reportaron bastante estrés. Asimismo, el grupo más representativo es el de aquellos que experimentan un nivel moderado de estrés (algo de estrés), con 13 estudiantes (25.5%). En contraste, 12 estudiantes (23.5%) señalaron sentir poco estrés, y solo 4 (7.8%) afirmaron no experimentar estrés en esta actividad. Estos resultados evidencian que un 43.1% de los encuestados percibe la realización de trabajos obligatorios como una fuente significativa de estrés.

Pregunta #10

Tabla 12

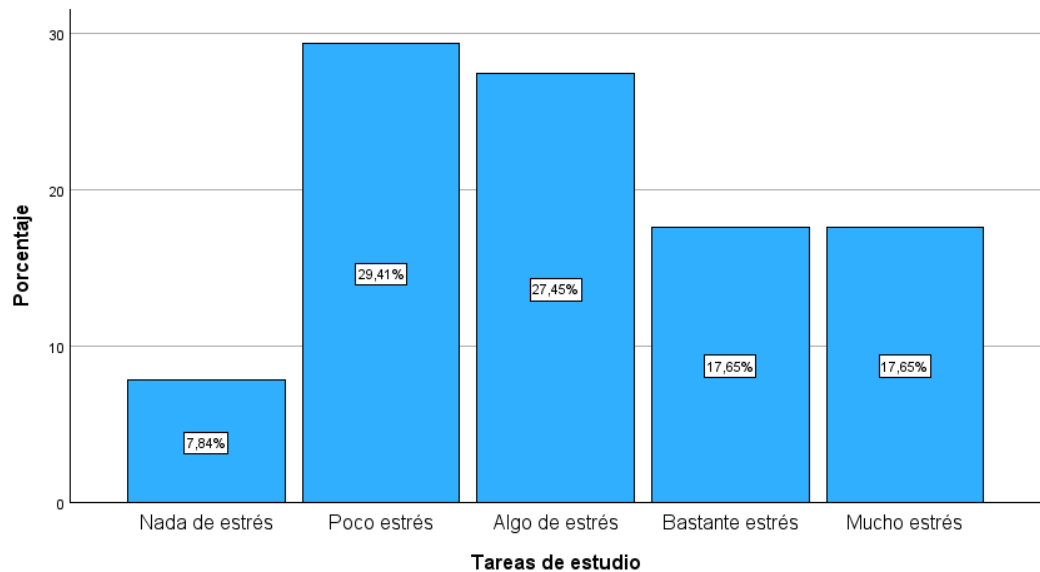
Tareas de estudio

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nada de estrés	4	7,8
	Poco estrés	15	29,4
	Algo de estrés	14	27,5
	Bastante estrés	9	17,6
	Mucho estrés	9	17,6
	Total	51	100,0

Nota. Elaboración propia de autores.

Figura 12

Tareas de estudio



Nota. Elaboración propia de autores.

En la figura 15, referente a la pregunta #10, muestra que 9 estudiantes, que corresponden al 17.6%, indicaron tener mucho estrés al llevar al cabo las tareas de estudio. Además, 9 estudiantes (17.6%) también reportaron tener bastante estrés, lo que muestra que un 35.3% de los estudiantes experimentan altos niveles de estrés al enfrentar sus tareas de estudio. Por otro lado, 14 estudiantes (27.5%) manifestaron tener algo de estrés, y 15 estudiantes (29.4%) señalaron tener poco estrés. Solo 4 estudiantes (7.8%) afirmaron no tener estrés en absoluto al realizar

sus tareas. Estos hallazgos indican que una parte significativa de los encuestados experimenta niveles moderados a altos de estrés relacionados con las tareas de estudio, lo que podría afectar su rendimiento académico y su bienestar general.

Pregunta #11

Tabla 13

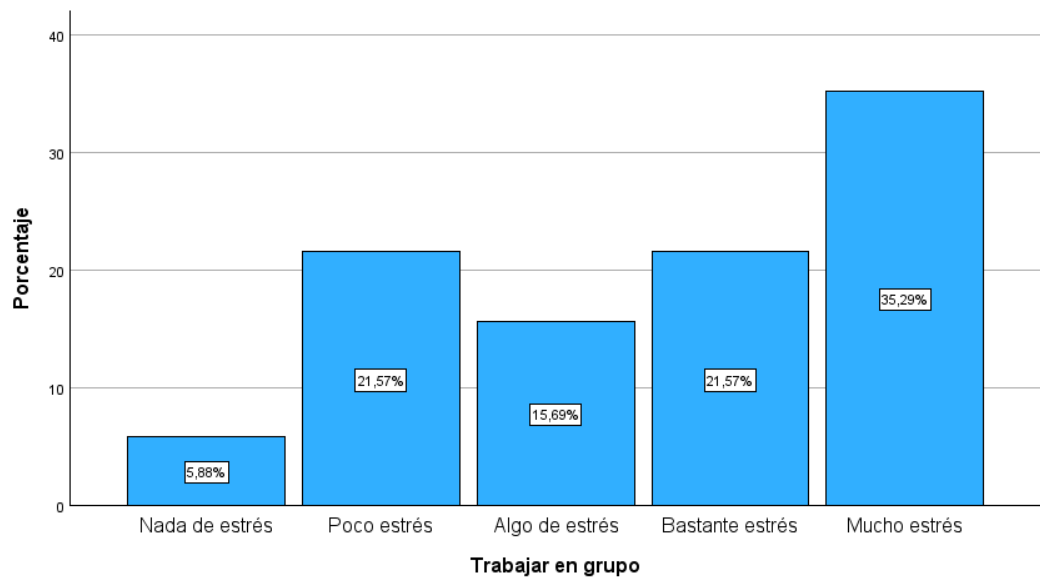
Trabajar en grupo

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nada de estrés	3	5,9
	Poco estrés	11	21,6
	Algo de estrés	8	15,7
	Bastante estrés	11	21,6
	Mucho estrés	18	35,3
	Total	51	100,0

Nota. Elaboración propia de autores.

Figura 13

Trabajar en grupo



Nota. Elaboración propia de autores.

En la figura 16, en relación con la pregunta #11, se puede apreciar que 18 estudiantes, lo que representa al 35.3%, expresaron tener mucho estrés al trabajar en grupo. Además, 11 estudiantes (21.6%) reportaron tener bastante estrés, lo que indica que un 56.9% de los estudiantes experimentan niveles altos de estrés en situaciones de trabajo en grupo. Por otro lado, 8 estudiantes (15.7%) señalaron tener algo de estrés, y 11 estudiantes (21.6%) indicaron tener poco estrés. Solo 3 estudiantes (5.9%) afirmaron no sentir estrés en absoluto al trabajar en grupo. Estos datos sugieren que trabajar en grupo es una fuente significativa de estrés para una gran proporción de los estudiantes, lo cual podría estar relacionado con factores como la falta de coordinación, la presión para cumplir con las expectativas del grupo o la desigual distribución de tareas.

Tabla 14

Estrategias de afrontamiento

Factor de Estrés Identificado	Resultados del IEA	Estrategias de Afrontamiento Sugeridas
Realización de exámenes	El 52.9% de los estudiantes reportó altos niveles de estrés ante los exámenes.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Talleres de manejo del estrés y técnicas de relajación antes de las evaluaciones. ✓ Métodos de estudio activo (resúmenes, mapas mentales, simulaciones de exámenes). ✓ Fomentar hábitos de sueño adecuados antes de los exámenes.
Sobrecarga académica	El 72.6% experimenta altos niveles de estrés por la carga de tareas y actividades.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reestructuración del horario académico para evitar sobrecarga. ✓ Capacitación en gestión del tiempo y planificación de tareas. ✓ Implementación de pausas activas y espacios de relajación en la institución.
Trabajo en grupo	El 56.9% de los estudiantes indicó que trabajar en equipo genera estrés significativo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollo de habilidades de comunicación y liderazgo en equipos. ✓ Asignación equitativa de tareas en trabajos grupales. ✓ Uso de metodologías colaborativas que faciliten la integración.

Nota. Elaboración propia de autores.

CAPÍTULO IV

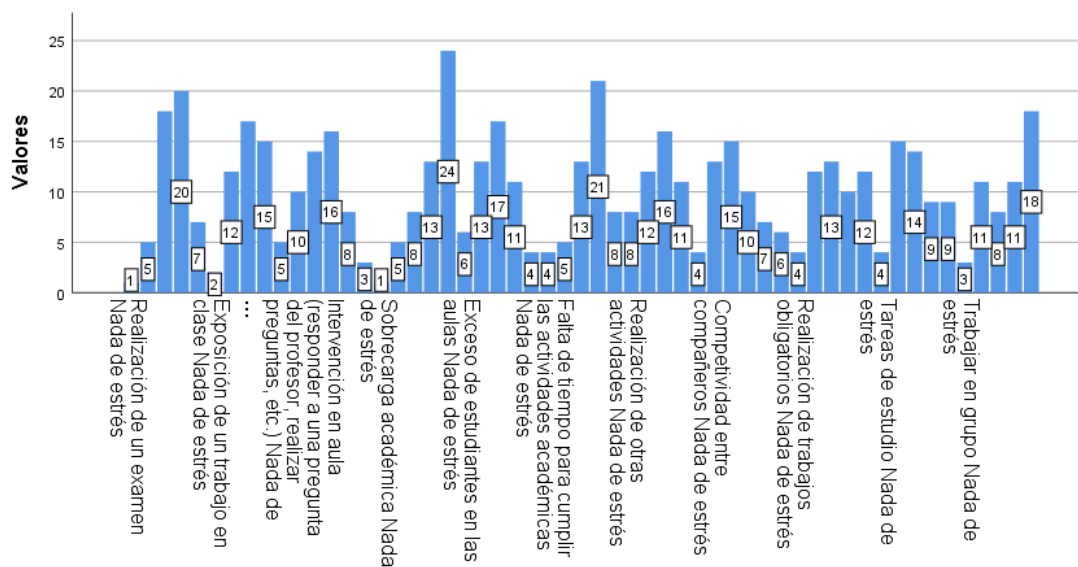
DISCUSIÓN

4.1 Discusión de Resultados

Con base en la información obtenida a través de la ficha sociodemográfica, de las cuales para fines de nuestro estudio de los 5 ítem solo se escogió 2 (edad y género) se identificó que la mayoría de los estudiantes encuestados pertenecen al género femenino. En cuanto a la distribución etaria, se considera que el rango predominante se encuentra entre los 19 y 25 años.

Figura 14

Situaciones que provocan Estrés de acuerdo a los Estudiantes



Nota. Elaboración propia de autores.

El análisis de los resultados obtenidos en el Inventario Académico de Estrés (IEA) reveló que los principales factores generadores de estrés en los estudiantes de los cuartos matutinos de enfermería del Instituto Superior Tecnológico España son: la realización de exámenes, la sobrecarga académica y el trabajo en grupo. Estos hallazgos son consistentes con estudios previos que han abordado el impacto del estrés en los estudiantes universitarios y sus estrategias de afrontamiento.

Realización de un examen

Uno de los principales factores de estrés identificado en este estudio es la realización de exámenes, lo que coincide con la investigación de Cruz-Carabajal et al. (2024), quienes encontraron que el 89.84% de los estudiantes de enfermería en Argentina experimentaron altos niveles de estrés debido a las evaluaciones académicas. Asimismo, Parra y Pino (2024) destacaron que la presión por obtener buenos resultados en los exámenes afecta el bienestar mental de los estudiantes y su rendimiento académico. En este contexto, el estudio de Bocanegra et al. (2023) demostró que la aplicación de técnicas de relajación puede reducir significativamente el estrés relacionado con los exámenes, lo que sugiere la necesidad de incorporar estrategias similares en el entorno académico del Instituto Superior Tecnológico España.

Sobrecarga académica

La sobrecarga académica también ha sido identificada como un factor crítico en la generación de estrés, lo que coincide con los hallazgos de Ore y Vilchez (2024), quienes reportaron que el 72.3% de los estudiantes de enfermería en Perú experimentaron niveles medios a altos de estrés debido a la carga académica. De manera similar, Basith et al. (2021) encontraron que el nivel de estrés académico era moderado, pero podía obstaculizar el éxito académico si no se aplicaban estrategias de afrontamiento efectivas. En este sentido, Jia y Chu (2024) destacaron que el manejo del tiempo y el apoyo social son estrategias clave para reducir el impacto de la sobrecarga académica. Estos hallazgos refuerzan la importancia de diseñar programas institucionales que ayuden a los estudiantes a gestionar su carga académica de manera efectiva.

Trabajo en grupo

El trabajo en grupo fue otro factor identificado como fuente de estrés significativo en los estudiantes de enfermería del presente estudio. Esto es consistente con el estudio de Valdez et al. (2022), quienes encontraron que la dinámica de grupo y la división de responsabilidades pueden generar tensión y

ansiedad en los estudiantes. En particular, la falta de coordinación y la desigual distribución de tareas fueron aspectos mencionados como problemáticos. Este hallazgo también se relaciona con la investigación de Jia y Chu (2024), quienes resaltaron que la cooperación efectiva dentro de los grupos de trabajo mejora el bienestar académico y reduce el estrés asociado.

Conclusión de la Discusión

En síntesis, los resultados de este estudio se alinean con investigaciones previas que han analizado el estrés académico en estudiantes universitarios, especialmente en el ámbito de la enfermería. La realización de exámenes, la sobrecarga académica y el trabajo en grupo son factores que impactan significativamente en el bienestar de los estudiantes, lo que sugiere la necesidad de implementar estrategias de afrontamiento efectivas. Basados en la evidencia existente, se recomienda que las instituciones educativas fomenten la gestión del tiempo, la aplicación de técnicas de relajación y la mejora de la dinámica en el trabajo en grupo como estrategias fundamentales para reducir el impacto del estrés académico.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

La investigación evaluó el estrés académico en los estudiantes de los cuartos matutinos de enfermería del Instituto Superior Tecnológico España, identificando sus principales generadores. No se obtuvo un porcentaje total de estrés, sino valores individualizados por cada factor: 52.9% de los estudiantes reportó altos niveles de estrés en exámenes, 72.6% por sobrecarga académica y 56.9% en trabajo en grupo. Estos resultados evidencian la necesidad de fortalecer estrategias de afrontamiento como la gestión del tiempo, técnicas de estudio y desarrollo de habilidades colaborativas para mejorar su bienestar y rendimiento académico.

El análisis de los datos sociodemográficos recopilados de las cuales para fines de nuestro estudio de los 5 ítem solo se escogió 2 (edad y género) se identificó que la mayoría de los estudiantes encuestados pertenecen al género femenino. En cuanto a la distribución etaria, se considera que el rango predominante se encuentra entre los 19 y 25 años, siendo este el segmento de edad más representativo.

Un análisis empírico reveló una prevalencia significativa de estrés académico entre los estudiantes, siendo los factores más provocadores la realización de exámenes, sobrecarga académica y el trabajo en grupo. Estos descubrimientos indican que las demandas inherentes a la carrera, como la evaluación constante a través de exámenes, la gran cantidad de contenido académico y la necesidad de colaborar efectivamente en grupos, generan un impacto significativo en el bienestar emocional de los estudiantes. Además, el factor menos estresante que los alumnos señalaron es durante la intervención en el salón de clases.

Se exploran diversas estrategias intervencionistas para mitigación del estrés académico manifestado entre los estudiantes de la disciplina de enfermería

en el Instituto Superior Tecnológico España se incluyen la generación de espacios de relajación que les permitan reducir la tensión o estrés, y cómo los estudiantes pueden organizar y gestionar adecuadamente su tiempo para adaptarse a las exigencias académicas.

5.2 Recomendaciones

Se evidenció que los estudiantes de la Carrera de Enfermería del Instituto Superior Tecnológico España presentan estrés académico por lo que es necesario:

Crear programas o talleres de relajación destinados a estudiantes que presenten un alto nivel de estrés, estos talleres los podrían aplicar antes de empezar la jornada académica dos veces por semana por dos semanas y en estos talleres se podrían tratar temas como: meditación, relajación muscular progresiva de Jacobson, respiración con diafragma, entrenamiento autógeno de Schultz y dar a conocer la importancia del deporte en general.

Crear espacios informativos como carteleras o páginas web donde se aprecie temas como: estrés, estrés académico, manifestaciones del estrés académico, recomendaciones cómo actuar ante el estrés y organización y administración del tiempo para cumplir con las exigencias académicas.

A las autoridades de la Carrera de Enfermería crear espacios lúdicos que les permitan a los estudiantes disminuir su tensión y estrés y puedan cumplir con las exigencias académicas que demanda la vida universitaria, los estudiantes podrían acudir a estos espacios lúdicos en tiempos libres o en el cambio de horas alrededor de 5 a 10 minutos según la disponibilidad de tiempo sin que esto presente un malestar. En estos espacios los estudiantes podrían encontrar juegos de mesa y entretenimiento como domino, loterías, ajedrez y futbolito para su libre elección. También debería haber un espacio para la lectura o concentración encontrándose libros, revistas y acceso a internet para ingresar a paginas educativas o juegos. 50

Diseñar los horarios de clase, organizándolo de una manera equitativa y justa, así como también los horarios para desarrollar las habilidades en los laboratorios de simulación y prácticas en el ambiente hospitalario o comunitario, con la finalidad de que no haya una sobrecarga horaria en determinados días y al mismo tiempo que le permita al estudiante tener más tiempo libre para realizar de una forma organizada las actividades académicas.

El Instituto Superior Tecnológico España debe brindar un taller a sus docentes donde deben capacitarse sobre manejo de técnicas de estudio, estrés académico al igual que resolución de problemas, planificación, concentración, supresión de actividades distractoras, aceptación y mantenimiento del optimismo, estos mismos temas deben ser impartidos en clase o en tutorías para facilitar el proceso enseñanza-aprendizaje. También se debería incluir pausas activas al final o al comienzo de cada materia, estas con una duración no mayor de 5 a 10 minutos permitiendo así al estudiante liberar la tensión acumulada en su cuerpo.

Se debería realizar talleres de integración con docentes y estudiantes al menos una vez a la semana con dinámicas interactivas en el aula de clases estos los podrían aplicar en las tutorías académicas para establecer mayor confianza ya que estas actividades son beneficiosas dado que permite aprender de forma divertida e interactuando con otras personas y contribuir con la disminución del estrés académico. También a nivel de toda la universidad se podría realizar encuentros deportivos entre estudiantes y en acompañamientos con los docentes, esta actividad se lo podría realizar al iniciar el semestre para mejorar las relaciones interpersonales.

6. Referencias Bibliográficas

- Anchatipan, C. (2022, noviembre 9). *Estrés académico: causas y consecuencias*. Tecnológico Universitario Vida Nueva. <https://vidanueva.edu.ec/estres-academico-causas-y-consecuencias/>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. y Ming, X. (2022). Estrés académico y bienestar mental en estudiantes universitarios: correlaciones, grupos afectados y COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344> .
- Bocanegra Colín, M. F., Valencia Hernández, D. A., Zamora Sánchez, V. I., & Velázquez-Ugalde, L. (2023). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería, una propuesta de abordaje. *Transdigital*, 4(8), 1-19. <https://doi.org/10.56162/transdigital287>
- Celeita-Perdomo, D. V.-C.-D. (5 de Julio de 2023). Universidad de los Llanos. Obtenido de Universidad de los Llanos: <https://doi.org/10.22579/27448592.850>
- Cruz Carabajal, D., Ortigoza, A., & Canova Barrios, C. J. (2024). Estrés académico en los estudiantes de Enfermería. *Revista Española de Educación Médica*, 5(2). <https://doi.org/10.6018/edumed.598841>
- Espinosa F, & Minchala B. (2023, July 19). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en representantes estudiantiles del campus central de la Universidad de Cuenca, perteneciente al periodo 2022-2023. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/items/59327418-475e-4415-bee0-ec59acf14c7c>
- Fabick, SD (2019). Afrontamiento: Enfoque en la emoción y el problema. En *The Encyclopedia of Peace Psychology*. Blackwell Publishing Ltd.
- Guadalupe del Rosario Bravo Cedeño, Ulbio Adrián Párraga Ibarra y Ana Gabriela Vélez Santana (2019): “Evaluación de la efectividad de las estrategias de afrontamiento usadas por personas con discapacidad física de la ciudad de Portoviejo en el año 2019”, *Revista Caribeña de Ciencias Sociales* (octubre 2019).

- Herrera, D., Rodríguez, M., & Valverde, M (s/f). Validación del Inventario de Estrés Académico de Polo, Hernández y Pozo en Estudiantes Universitarios de la Comuna de Concepción. de <https://spamelarf.wordpress.com/wp-content/uploads/2010/09/cuanti2.pdf>
- Jia, X y Chu, W. (2024). Investigación sobre el manejo del estrés y las estrategias de afrontamiento para estudiantes universitarios. *Frontiers in Business, Economics and Management*,14(1)1-4.
<https://drpress.org/ojs/index.php/fbem/article/view/18881/18437>
- Kim, S., Lee, J., & Jang, M. (2019). [Factores que afectan el estrés de la práctica clínica de los estudiantes de enfermería: utilizando el modelo de afrontamiento del estrés de Lazarus y Folkman]. *Revista de la Academia Coreana de Enfermería*, 49 4, 437-448 . <https://doi.org/10.4040/jkan.2019.49.4.437>.
- Koudela-Hamila, S., Santangelo, PS, Ebner-Priemer, UW, y Schlotz, W. (2022). ¿En qué circunstancias la carga de trabajo académico genera estrés?: Explicación de las diferencias intraindividuales utilizando la respuesta de despertar del cortisol como moderador. *Journal of Psychophysiology* , 36 (3), 188–197.
<https://doi.org/10.1027/0269-8803/a000293>
- Koudela-Hamila, S., Smyth, J., Santangelo, P. y Ebner-Priemer, U. (2020). Estrés por exámenes en estudiantes académicos: una investigación multimodal, en tiempo real y en la vida real del estrés informado, el contacto social, la presión arterial y el cortisol. *Journal of American College Health*, 70, 1047-1058.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1784906> .
- Lara Barrón, A. M., 1, Pineda Olvera, J., 2, Rocha Lara, E. A., 3, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, & Universidad Nacional Autónoma de México. (2020). Vulnerability To Stress In Nursing Students On New Entry To The Faculty Of Higher Studies Iztacala. In *Revista Electrónica De Psicología Iztacala* (Vol. 23, Issue 4, p. 1630). <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2020/epi204m.pdf>

- Lipp, M. N., & Lipp, L. M. N. (2019). Proposal for a Four-Phase Stress Model. *Psychology (Irvine, Calif.)*, 10(11), 1435–1443.
<https://doi.org/10.4236/psych.2019.1011094>
- Lu, S., Wei, F., & Li, G. (2021). The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system. *Cell Stress*, 5(6), 76-85.
<https://doi.org/10.15698/cst2021.06.250>
- Moreta, J. (2020). Estrés Académico En Estudiantes De La Carrera De Enfermería De La Universidad Técnica De Ambato [Tesis De Licenciada De Enfermería, Universidad Técnica De Ambato Facultad De Ciencias De La Salud]. *Estrés Académico En Estudiantes De La Carrera De Enfermería De La Universidad Técnica De Ambato*. Universidad Técnica De Ambato Facultad De Ciencias De La Salud, Ambato.
- Nieves Achón, Z., Satchimo Namalyongo, A., González Nieves, Y., Jiménez Jorge, M. (2013). Algunas consideraciones acerca del estrés académico en los estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, Vol. 7, N. 11, diciembre 2013, pp. 91-116, Disponible en <http://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios>
- Ore Zacarias, A. S., & Vilchez De la Cruz, E. M. (2024). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Continental, Huancayo. [Tesis De Licenciada De Enfermería, Universidad Continental Facultad De Ciencias De La Salud] *Repositorio Continental*
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/16002/1/IV_FCS_504_TE_Ore_Vilchez_2024.pdf
- Pala, & Tom, S. (2022). Efecto del estrés académico percibido en estudiantes universitarios. YMER Digital. <https://doi.org/10.37896/ymer21.06/33>.
- Parra Vacacela, A. E., & Pino Loza, E. D. . (2024). EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista Científica Y Arbitrada De Ciencias Sociales Y Trabajo Social: Tejedora*. ISSN: 2697-3626, 7(13), 31–47.
<https://doi.org/10.56124/tj.v7i13.003>

- Pascoe, M., Hetrick, S., & Parker, A. (2020). El impacto del estrés en los estudiantes de secundaria y educación superior. *Revista Internacional de Adolescencia y Juventud*, 25, 104 - 112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>.
- Polo, A., & Hernández y Carmen Pozo, JM (s/f). Evaluación Del Estrés Académico En. <https://www.ansiedadystres.es/sites/default/files/rev/ucm/1996/anyes1996a13.pdf>
- Pozos-Radillo, B. E., Preciado- Serrano, M. D. L., Plascencia-Campos, A. R., Acosta-Fernández, M., & Aguilera Velasco, M. D. L. Á. (2021). Estrategias de afrontamiento ante el estrés de estudiantes de medicina de una universidad pública en México. *Investigación en educación médica*, 11(41), 18–25. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2022.41.21379>
- Rachmawati, U., Widiatmoko, M., Ardini, F., Distira, R., & Salsabila, N. (2023). Coping Stress: How Students Cope with Academic Stress?. *Journal of Education and Counseling (JECO)*. <https://doi.org/10.32627/jeco.v4i1.992>.
- Reddy, J., Menon, K., & Thattil, A. (2017). Understanding Academic Stress among Adolescents. *American Journal of Sociology*, 16, 39-52. <https://doi.org/10.12724/AJSS.40.4>.
- Rueda-García, D. E., Borja-Cevallos, L. T., Carvajal-Andrade, L. J., & Flores-Villacís, M. S. (2021). Relación entre estrés y rendimiento académico de estudiantes de enfermería de una universidad ecuatoriana. <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/222547de-653b-4053-9330-b380df687376/content>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Sushmitha, S., J, S., & Mathias, T. (2023). El estrés, un gran impacto en la salud mental. *Revista Asiática de Educación e Investigación en Enfermería*. <https://doi.org/10.52711/2349-2996.2023.00050>.

- Valdez López, Y. C., Marentes Patrón, R. A., Correa Valenzuela, S. E., Hernández Pedroza, R. I., Enríquez Quintero, I. D., & Quintana Zavala, M. O. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería global*, 21(1), 248–270. <https://doi.org/10.6018/eglobal.441711>
- Wuthrich, V., Jagiello, T., y Azzi, V. (2020). Estrés académico en los últimos años de la escuela: una revisión sistemática de la literatura. *Child Psychiatry & Human Development*, 51, 986-1015. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-00981-y>.
- Yglesias, L., Estrada, L., Lizarzaburu, L., Miranda, A., & Díaz, J. (2023). Evidencias de validez estructural y fiabilidad del Inventario de estrés académico SISCO en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Estadística*, 66-77.

7. ANEXOS

Anexo 1

Consentimiento Informado

ISTE
UNIVERSITARIO ESPAÑA

Gestión Académica
Ciencias de la Salud
y Bienestar


ANEXO 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO



Yo, Marilyn Cisneros Nalduente Tapoato con cédula de identidad 1850460260 en pleno uso de mis facultades mentales, manifiesto que he leído y entendido la hoja de información que se me ha entregado por lo que acepto participar en el proyecto de investigación denominado "NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS CUARTOS MATUTINOS DE ENFERMERÍA DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA Y SUS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO OCTUBRE 2024 - MARZO 2025" desarrollado por los investigadores Jefferson Abel Tipantuña Muquinche, Alex Fernando Vargas Fernandez para la obtención del título de tercer nivel de Tecnicatura en Enfermería. Entiendo que fui elegido/a para participar el proyecto de investigación para determinar si los estudiantes de la Carrera de Enfermería del Instituto Superior Universitario España tienen Estrés Académico. Además, doy fe que estoy participando de manera voluntaria y que la información que aporte es confidencial, por lo que no se revelará a otras personas, por lo tanto, no afectará mi situación personal, ni de salud. Así mismo, sé que puedo dejar de proporcionar la información y de participar en el trabajo en cualquier momento, incluso después de haber asistido a las actividades acordadas. Además, afirmo que se me proporcionó suficiente información sobre los aspectos éticos y legales que involucran mi participación y que puedo obtener más información en caso que lo considere necesario con la Srs. Jefferson Tipantuña, Alex Vargas con el siguiente número telefónico 0963064190 - 0978712649.

Fecha:

Firma del participante:



Firma de los investigadores:

Jefferson Abel Tipantuña Muquinche Alex Fernando Vargas Fernández 095 888 5323

ESTUDIA DIFERENTE www.iste.edu.ec

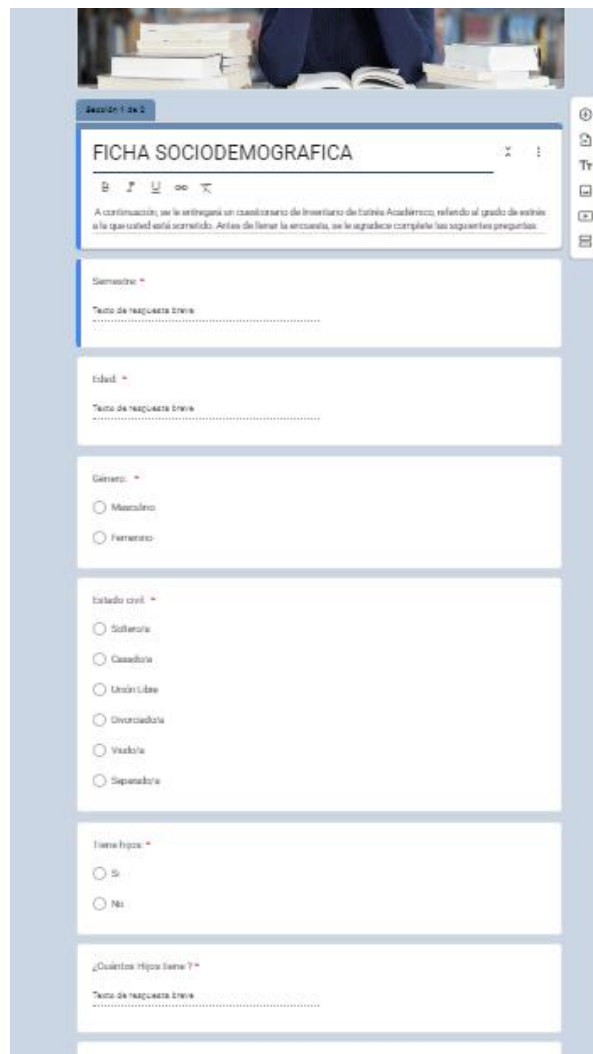
📍 Bolívar 16-64 entre Castillo y Quito / Edificio Sindicato de Choferes Tungurahua.

Nota. Aprobación del consentimiento informado de los estudiantes.

ANEXO 2

Ficha Sociodemográfica

Estimado estudiante: Muchas gracias por su colaboración. A continuación, se le entregará un cuestionario de Inventario de Estrés Académico, referido al grado de estrés a la que usted está sometido. Antes de llenar la encuesta, se le agradece complete las siguientes preguntas:



The image shows a digital form titled "FICHA SOCIODEMOGRAFICA" within a software interface. The form contains the following fields and options:

- Semestre:** A text input field with a placeholder "Texto de respuesta línea".
- Edad:** A text input field with a placeholder "Texto de respuesta línea".
- Género:** Radio button options for "Masculino" and "Femenino".
- Estado civil:** Radio button options for "Soltero/a", "Casado/a", "Unión Libre", "Divorciado/a", "Viudo/a", and "Separado/a".
- Tiene hijos:** Radio button options for "Si" and "No".
- ¿Cuántos hijos tiene?:** A text input field with a placeholder "Texto de respuesta línea".

Nota. Llenado de la ficha sociodemográfica

Anexo 3

Inventario del Estrés Académico

Inventario de Estrés Académico					
	Nada de estrés (1)	Poco estrés (2)	Algo de estrés (3)	Bastante estrés (4)	Mucho estrés (5)
1. Realización de un examen					
2. Exposición de un trabajo en clase					
3. Intervención en aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, etc.)					
4. Sobrecarga académica					
5. Exceso de estudiantes en las aulas					
6. Falta de tiempo para cumplir las actividades académicas					
7. Realización de otras actividades					
8. Competividad entre compañeros					
9. Realización de trabajos obligatorios					
10. Tareas de estudio					
11. Trabajar en grupo					

Nota. Llenado del test (IEA)

Anexo 4

Implementación del Tes (IEA)



Nota. Socialización y aplicación del inventario de estos académico

Anexo 5

Propuesta de estrategias de afrontamiento para el estrés académico en los estudiantes de Enfermería.



Nota. Propuesta de estrategias de afrontación para el estrés la mitigación del estrés académico en base a los resultados obtenidos del test (IEA)