

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA

CARRERA DE TECNICATURA SUPERIOR EN ENFERMERÍA

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

INFLUENCIA DEL ESTRÉS SOBRE EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE
LOS ESTUDIANTES DEL 4TO SEMESTRE DEL ITSE EN EL PERIODO ABRIL-
JULIO 2024

Modalidad Intensivo

Autor: Leonardo Alberto González Flores

Director: Psicólogo Edwin Paúl Estrella Changalombo Magister en
Neuropsicología.

Ambato - Ecuador

2024

 095 888 5323

ESTUDIA DIFERENTE

www.iste.edu.ec

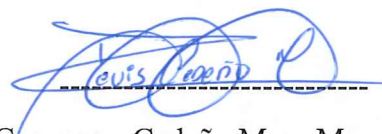
A la Unidad Académica de Titulación de la Carrera de Enfermería

El Tribunal receptor del Trabajo de integración curricular, presidido por el Psic. Edwin Paúl Estrella Changalombo MSc, designados por el Colectivo Académico de Carrera del Instituto Superior Tecnológico España, para receptor el Trabajo de Integración Curricular con el tema: “INFLUENCIA DEL ESTRÉS SOBRE EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL 4TO SEMESTRE DEL ISTE EN EL PERIODO ABRIL-JULIO 2024”, elaborado y presentado por el señor, Leonardo Alberto González Flores, para optar por el Grado Académico de Técnico Superior Universitario 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



Psc. Devis Geovanny Cedeño Mero Mg.

Miembro del Tribunal



Lic. Evelin Lizbeth Moya Jiménez Mg.

Miembro del Tribunal

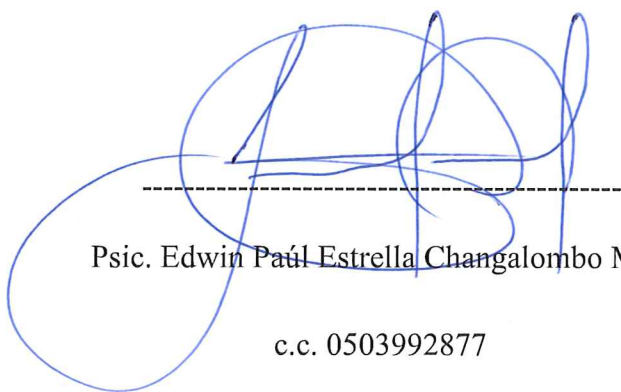
APROBACIÓN DEL DIRECTOR

Psic. Edwin Paúl Estrella Changelombo MSc

CERTIFICA:

En mi calidad de Director del trabajo de integración curricular: “INFLUENCIA DEL ESTRÉS SOBRE EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL 4TO SEMESTRE DEL ISTE EN EL PERIODO ABRIL-JULIO 2024”, presentado por el señor, Leonardo Alberto González Flores, para optar por el Título de Técnico Superior Universitario 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, 8 de agosto de 2024.



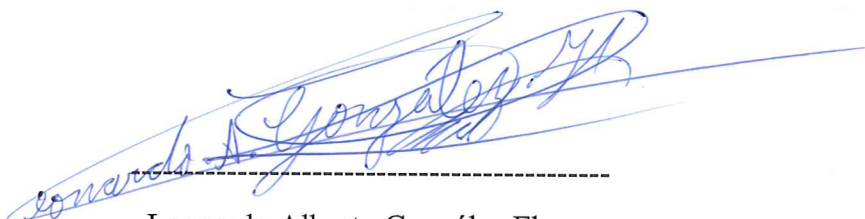
Psic. Edwin Paúl Estrella Changelombo MSc

c.c. 0503992877

DIRECTOR

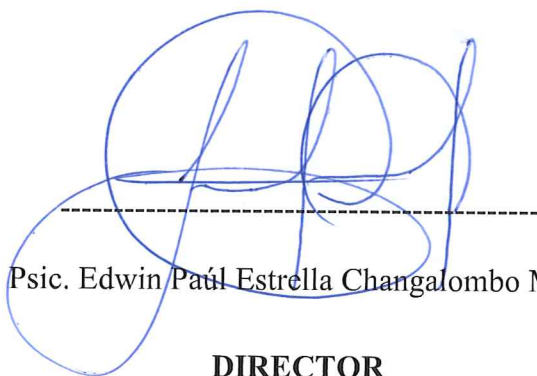
AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Integración Curricular presentado con el tema: “INFLUENCIA DEL ESTRÉS SOBRE EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL 4TO SEMESTRE DEL ISTE EN EL PERIODO ABRIL-JULIO 2024”, le corresponde exclusivamente a: Leonardo Alberto González Flores, autor bajo la Dirección de Psic. Edwin Paúl Estrella Chagalombo MSc Director del Trabajo de integración curricular; y el patrimonio intelectual al Instituto Superior Tecnológico España.



Leonardo Alberto González Flores

AUTOR



Psic. Edwin Paúl Estrella Chagalombo 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.



Leonardo Alberto González Flores

c.c.1803272598

ÍNDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL DIRECTOR	3
RESUMEN EJECUTIVO	13
INTRODUCCIÓN	14
CAPÍTULO I	15
1. ANTECEDENTES Y BASES TEÓRICAS	15
1.1 Planteamiento del Problema.....	15
1.2 Justificación.....	16
1.3 Objetivos	17
CAPÍTULO II	19
2. 8	
2.1 Antecedentes investigativos	19
2.2 Marco Teórico	20
2.2.1 Tipología de estrés	20
2.2.2 Características del estrés académico	21
2.2.3 Fases del estrés académico	22
2.2.4 Tipos de estresores académicos	23
2.2.5 Síntomas del estrés académico	24
2.2.6 Consecuencias del estrés académico	25
2.3 Marco Conceptual	26
CAPÍTULO III	27
3. METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN	27
3.1 Diseño metodológico	27

	7
3.2 Enfoque de investigación	27
3.3 Cuestionario utilizado	28
3.4 Población	31
3.5 Muestra	31
3.6 Recursos	33
CAPÍTULO IV	34
4. ANÁLISIS DE RESULTADOS	34
4.1 Tabulación e Interpretación de Encuestas	34
4.2 Discusiones de resultados	57
CAPÍTULO V	59
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	59
5.1 Conclusiones del estudio.....	59
5.2 Recomendaciones	59
BIBLIOGRAFÍAS	62
ANEXO	64

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estresores académicos	22
Tabla 2. Síntomas del Estrés Académico	24
Tabla 3. Consecuencias del Estrés Académico	25
Tabla 4. Variables del caso de estudio	26
Tabla 5. Recursos empleados	33
Tabla 6. Distribución de grupos por variables individuales	34
Tabla 7. Resumen de las situaciones que inquietan los estudiantes	40
Tabla 8. Resumen de las reacciones físicas	44
Tabla 9. Resumen reacciones psicológicas	48
Tabla 10. Resumen de reacciones comportamentales	51
Tabla 11. Resumen de las estrategias para enfrentar la situación que causan preocupación o nerviosismo	55

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Sexo registrado al nacer	35
Figura 2. Rango de edad	35
Figura 3. Nivel socioeconómico	36
Figura 4. Nivel de preocupación o nerviosismo	36
Figura 5. Competencia entre compañeros de grupo	37
Figura 6. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	37
Figura 7. Personalidad y carácter del profesor	38
Figura 8. Evaluaciones de los profesores	38
Figura 9. Tipo de trabajo que pide el docente	38
Figura 10. No entender los temas que se abordan en clase	39
Figura 11. Participación en clase	39
Figura 12. Tiempo limitado para hacer el trabajo	39
Figura 13. Resumen de las situaciones que inquietan los estudiantes	41
Figura 14. Trastornos en el sueño	42
Figura 15. Fatiga crónica	42
Figura 16. Dolores de cabeza o migrañas	43
Figura 17. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	43
Figura 18. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc	43
Figura 19. Somnolencia o mayor necesidad de dormir	44
Figura 20. Resumen de las reacciones físicas	45
Figura 21. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	46
Figura 22. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	46

	10
Figura 23. Ansiedad, angustia o desesperación	47
Figura 24. Problemas de concentración	47
Figura 25. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	47
Figura 26. Resumen reacciones psicológicas	48
Figura 27. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	49
Figura 28. Aislamiento de los demás	50
Figura 29. Desgano para realizar las labores escolares	50
Figura 30. Aumento o reducción del consumo de alimentos	50
Figura 31. Resumen de reacciones comportamentales	51
Figura 32. Habilidad asertiva	52
Figura 33. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	53
Figura 34. Elogios a sí mismo	53
Figura 35. La religiosidad	53
Figura 36. Búsqueda de información sobre la situación	54
Figura 37. Ventilación y confidencias	54
Figura 38. Resumen de las estrategias para enfrentar la situación que causan preocupación o nerviosismo	55

AGRADECIMIENTO

Doy gracias a Dios por brindarme una vez más la oportunidad de seguir adelante, a pesar de los obstáculos y momentos difíciles que he enfrentado en la vida.

Agradezco profundamente a mis padres Alberto y Vilma, a mis hermanas Jazmín y Patricia y a mi tío Fernando, quienes me han apoyado incondicionalmente en cada etapa de mi vida estudiantil.

También, agradezco al Instituto Superior Tecnológico España por los valiosos conocimientos impartidos.

A la Carrera de Enfermería, por el excelente nivel educativo brindado.

Leonardo Alberto González Flores

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios, cuya fe, fortaleza y paciencia me han permitido continuar en esta etapa estudiantil con alegría y gratitud. Gracias a Él, he podido adquirir nuevos conocimientos y aprender valiosas lecciones en la carrera de Enfermería en el Instituto Tecnológico Superior Universitario España.

Dedico este trabajo a mi familia, quienes han sido mi pilar y soporte incondicional en mi realización profesional. A mis padres, por su amor y sacrificio, y a mis hermanas, por su constante apoyo y compañía. Sin su respaldo y comprensión, este logro no habría sido posible.

Finalmente, a mis profesores y al personal administrativo del Instituto Tecnológico Superior Universitario España, por su dedicación, esfuerzo y compromiso en brindar una educación de calidad. Su guía y enseñanza han sido fundamentales en mi formación profesional.

Leonardo Alberto González Flores

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA

CARRERA DE TECNICATURA SUPERIOR EN ENFERMERÍA

TEMA:

INFLUENCIA DEL ESTRÉS SOBRE EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE
LOS ESTUDIANTES DEL 4TO SEMESTRE DEL ITSE EN EL
PERIODO ABRIL-JULIO 2024

AUTOR: Leonardo Alberto González Flores

DIRECTOR: Psicólogo Edwin Paúl Estrella Changalombo Magister en
Neuropsicología.

FECHA: 08 de agosto del 2024

RESUMEN EJECUTIVO

En el ámbito académico, el estrés académico es un proceso adaptativo y multifacético, especialmente relevante para los estudiantes de enfermería, quienes deben gestionar una serie de exigencias académicas y prácticas. En este estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional se investigó el estrés académico entre estudiantes de enfermería del 4to semestre del Instituto Superior Tecnológico España (ISTE) durante el periodo de abril a julio de 2024, de los cuales 111 estudiantes completaron el Inventario SISCO del Estrés Académico. Este inventario permitió identificar que la mayoría son mujeres (75.9%), con edades comprendidas principalmente entre 18 y 24 años (78.9%). El nivel socioeconómico predominante fue medio (64.8%). Los principales estresores identificados fueron la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, la competencia entre compañeros, y las evaluaciones de los profesores. Los síntomas más comunes de estrés incluyen trastornos del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza y problemas de concentración. Las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron la elaboración de planes y la búsqueda de información. Este estudio proporciona una visión detallada de los factores que contribuyen al estrés académico entre alumnos de enfermería, destacando la necesidad de intervenciones para mejorar su bienestar y rendimiento académico.

Palabras clave: Estrés, rendimiento académico, sobrecarga, enfermería y fatiga.

INTRODUCCIÓN

El concepto de "estrés" tiene sus raíces en el griego antiguo, derivado de "Estrigeree," que significa causar tensión, y ha sido utilizado desde el siglo XIV para describir la presión y tensión experimentadas por individuos en diversas situaciones (Barrionuevo, 2021). Fisiológicamente, el estrés se caracteriza por cambios hormonales en respuesta a percepciones de amenaza o abrumación, afectando el equilibrio emocional de las personas. En el contexto académico, el estrés académico es un proceso complejo y adaptativo, especialmente significativo para los estudiantes de enfermería, quienes enfrentan múltiples exigencias académicas y prácticas (Moreta, 2020).

El estrés se define como una reacción natural a situaciones difíciles que puede influir significativamente en el bienestar emocional y físico de las personas. En entornos universitarios latinoamericanos como México y Ecuador, los estudiantes de enfermería experimentan niveles elevados de estrés debido a la intensidad de las demandas académicas y las limitaciones de recursos (Armenta et al., 2020).

Es crucial investigar el estrés en estudiantes de enfermería para desarrollar intervenciones efectivas que mejoren su bienestar durante la formación académica y profesional. La alta prevalencia de estrés entre estos estudiantes y su impacto en el rendimiento académico y la salud mental subrayan la urgencia de identificar estrategias de manejo del estrés y ajustes curriculares que promuevan un entorno educativo más saludable (Velasategui, 2023).

El objetivo de este estudio es evaluar la relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería del 4to semestre durante el período abril-julio 2024. Se busca identificar los factores principales que generan estrés académico, analizar los fenómenos asociados al estrés en el entorno universitario, y comparar la prevalencia de estresores, síntomas de estrés académico y estrategias de afrontamiento entre los estudiantes del 4to semestre del ISTE.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES Y BASES TEÓRICAS

1.1 Antecedentes

La palabra "estrés" proviene del griego "Estrigeree," que significa causar tensión. Este término se utilizó por primera vez en el siglo XIV y desde entonces ha aparecido en los primeros textos en inglés como "stret," "stresse," y "straise." Desde su origen, la palabra ha sido adoptada para describir la tensión y presión experimentadas por los individuos en diversas situaciones (Barrionuevo, 2021).

El estrés es identificado como una serie de cambios fisiológicos basados en respuestas hormonales (Velasguy, 2023). Por lo cual, es considerado como un proceso que se desencadena cuando una persona percibe una situación o evento como amenazante o abrumador, perturbando su equilibrio emocional. Frecuentemente, los factores que inician este proceso están relacionados con cambios que demandan un esfuerzo adicional del individuo, poniendo en riesgo su bienestar personal a nivel fisiológico, psicológico y conductual (Espinosa, et al., 2020).

El estrés académico es un fenómeno estudiado, especialmente en contextos educativos de alta demanda. Se entiende como un proceso sistémico, adaptativo y fundamentalmente psicológico, que se desarrolla en tres fases principales. Inicialmente, el estudiante se enfrenta a múltiples contextos y exigencias académicas que percibe como abrumadoras o amenazantes. Esta percepción provoca un desequilibrio sistémico, manifestado a través de diversos síntomas como ansiedad, fatiga y dificultades de concentración. Finalmente, el estudiante se ve obligado a emplear rápidamente estrategias de afrontamiento para restaurar su equilibrio sistémico y mantener su bienestar. La comprensión de este proceso es crucial para desarrollar intervenciones efectivas que mitiguen el impacto del estrés en el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes de enfermería (Moreta, 2020).

El estrés y la ansiedad están significativamente correlacionados en los estudiantes de enfermería. Asimismo, se encontró una correlación significativa entre las dimensiones

de estímulos estresores y síntomas del estrés con la ansiedad en estos estudiantes (Mendez & Arevalo, 2022). Por lo cual, se ha identificado que los estudiantes de enfermería experimentan niveles de estrés, depresión y ansiedad que varían desde leves hasta extremadamente severos. Entre estos, los casos más comunes son el estrés leve, la depresión leve y la ansiedad extremadamente severa. Esta tendencia subraya la importancia de abordar y gestionar adecuadamente estos problemas de salud mental en el entorno educativo para mejorar el bienestar de los estudiantes (Maza & Carrión, 2023).

1.2 Planteamiento del Problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al estrés como un estado de preocupación o tensión mental provocado por una situación difícil, que todos los seres humanos experimentan. Esto se debe a que el estrés es una respuesta natural a amenazas y otros estímulos, donde la manera en que se reacciona al estrés determina el bienestar de la persona. Una gestión adecuada del estrés puede minimizar su impacto negativo, mientras que una respuesta inadecuada puede exacerbar sus efectos perjudiciales en nuestra salud física y emocional (Organización Mundial de la Salud, 2023).

Existe una tendencia inversa entre el rendimiento académico y el estrés. En otras palabras, a medida que disminuye el rendimiento académico, aumenta la puntuación relacionada con el estrés. Por otro lado, los estudiantes que manejan el estrés a un nivel moderado tienden a presentar un buen o superior rendimiento académico, lo que sugiere un manejo adecuado del estrés. Además, se ha observado que los estudiantes universitarios con bajo rendimiento académico suelen experimentar niveles medios a altos de estrés (Espinosa, et al., 2020).

En Latinoamérica, los estudios revelan una creciente incidencia de estrés entre los estudiantes universitarios, alcanzando niveles superiores al 67% en la categoría de estrés moderado. En México, el perfil de los estudiantes de enfermería requiere competencias en análisis, investigación, manejo de tecnología y dominio de un segundo idioma. La falta

de recursos necesarios, especialmente económicos y de tiempo, para cumplir con las demandas administrativas y académicas es una fuente significativa de estrés para estos estudiantes (Armenta et al., 2020).

Estudios realizados en Colombia determinaron que las demandas diarias que incluyen situaciones frustrantes e irritantes en interacciones frecuentes pero predecibles, como problemas y preocupaciones de baja intensidad, pueden afectar significativamente el bienestar emocional y físico de los estudiantes universitarios. Los síntomas más comunes del estrés destacan la fatiga crónica (cansancio persistente), la somnolencia o aumento de la necesidad de dormir, así como la ansiedad, angustia o desesperación (Guerrero, 2020)

En la Universidad Técnica Particular de Loja, ubicada en Ecuador, se logró identificar que el 96.32% de los estudiantes de enfermería manifestaron haber experimentado estrés durante sus prácticas formativas. De estos, el 30.94% clasificó el estrés como leve, mientras que el 66.94% lo consideró moderado y el 2.11% lo ubicó en la categoría de severo. Además, al investigar la intensidad del estrés, el 47.04% de los encuestados reportó un nivel medio de estrés con mayor frecuencia (Llorente et al., 2020). Según la empresa de investigación estratégica de mercado reconocida a nivel mundial, realizó un estudio en las ciudades de Quito y Guayaquil (Ecuador), la que manifiesta que el 10% de las familias ecuatorianas tienen miembros que sufren de estrés (Velasquí, 2023).

Un estudio realizado en la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato reveló que los principales factores que generan estrés en los estudiantes de enfermería son, en primer lugar, la sobrecarga académica. Esto es seguido de cerca por la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas. A partir de estos hallazgos, se puede concluir que los factores más comunes que contribuyen al estrés incluyen una gestión inadecuada del tiempo, la falta de atención durante las clases y, en tercer lugar, la realización de exámenes. La falta de confianza en sus propias habilidades y capacidades se relaciona directamente con el estrés asociado a los exámenes. (Moreta, 2020).

El Instituto Superior Tecnológico España (ISTE) se dedica a formar técnicos, tecnólogos superiores y tecnólogos universitarios a través de la enseñanza, investigación y colaboración con la sociedad. Su objetivo es preparar profesionales de tercer y cuarto nivel que sean aptos para contribuir al desarrollo productivo de los sectores industriales, comerciales y de servicios del país. Sin embargo, debido a las exigencias del instituto, muchos estudiantes enfrentan niveles significativos de estrés.

Los estudiantes de enfermería frecuentemente deben combinar sus estudios con empleos, cumplir con cargas académicas en horarios variados y participar en prácticas profesionales fuera del horario regular de clases. Esta carga adicional puede generar síntomas de estrés académico, afectando negativamente su rendimiento académico y bienestar general.

1.3 Justificación

El estudio del estrés en estudiantes de enfermería es de suma relevancia debido a la naturaleza exigente de su formación académica y práctica clínica. La literatura muestra una prevalencia significativa de estrés entre estos estudiantes, atribuible a las múltiples demandas académicas, la realización de prácticas profesionales y las responsabilidades personales. Este estrés puede tener efectos adversos en el bienestar emocional, físico y en el rendimiento académico de los estudiantes.

Investigar los factores específicos que contribuyen al estrés en este grupo permitirá desarrollar estrategias de intervención efectivas y ajustes curriculares que fomenten un entorno educativo más saludable y de apoyo. Al comprender mejor cómo el estrés afecta a los estudiantes de enfermería, se podrán implementar programas diseñados para mejorar su calidad de vida durante la formación académica y prepararlos mejor para enfrentar desafíos en su futura carrera profesional.

Este estudio no solo beneficiará a los estudiantes de enfermería al mejorar su calidad de vida durante la formación académica, sino que también preparará mejor a estos futuros profesionales para enfrentar situaciones estresantes en su práctica profesional.

Asimismo, contribuirá a la calidad de la atención en salud al asegurar que los estudiantes estén bien preparados y sean capaces de proporcionar cuidados seguros y efectivos a los pacientes.

Por esto, la investigación referente al estrés en estudiantes de enfermería es esencial para identificar estrategias de intervención efectivas que mitiguen sus efectos negativos, promoviendo así un mejor desarrollo académico, profesional y personal en este grupo tan crucial para el sistema de salud.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

- Evaluar la relación que existe entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del 4to semestre en el periodo abril-julio 2024.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Identificar los principales factores que generan estrés académico en los estudiantes de la carrera de enfermería.
- Analizar los diferentes factores del estrés y cómo repercuten en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de enfermería.
- Comparar la prevalencia de factores estresores, los síntomas en el estrés académico y con estrategias del afrontamiento en la identificación de los estudiantes del 4to semestre del ISTE.

1.5 Marco Referencial

Variables

- El estrés académico es la reacción normal de cada alumno frente a diferentes exigencias y con las demandas que se enfrentan a los retos de la Universidad, como parciales, finales, con trabajos prácticos, presentaciones, etc., que pueda

responder con eficiencia, por conseguir sus metas y por cumplir con los objetivos...

- Por tanto, el inicio del estrés sería normal y provechoso. Porque nos ayudaría en activarnos en poder responder a las diferentes demandas y las exigencias del medio, con el tiempo de nuestro cuerpo y nuestra mente que se agota y empieza en la disminución del rendimiento académico...

Definiciones y Conceptos

2.2.1 Tipología de estrés

Existen dos tipos de estrés que pueden ser observados desde las perspectivas física y psicológica, cada uno con síntomas específicos. La propensión de cada individuo a experimentar estrés depende de sus características personales, comportamentales y sociales. Desde el punto de vista físico, el estrés se manifiesta con síntomas corporales como tensión muscular, dolores de cabeza y trastornos digestivos. Desde la perspectiva psicológica, incluye síntomas como ansiedad, irritabilidad y dificultades para concentrarse. Ambos tipos de estrés están interrelacionados y pueden manifestarse simultáneamente, dado que el ser humano es un ser holístico cuyas diferentes partes están interconectadas (Guerrero, 2020).

Perspectiva física. El estrés provoca una serie de manifestaciones corporales que afectan el bienestar general del individuo. Estas respuestas fisiológicas sirven como indicadores visibles del estrés. Se distinguen dos formas principales: el estrés agudo y el estrés crónico, las cuales son descritas como estrés agudo y estrés crónico.

El estrés agudo se presenta de manera rápida y tiene una duración breve. Se desencadena de forma intensa ante presiones inmediatas del entorno o percepciones de peligro inminente. Este tipo de estrés ayuda al individuo a manejar situaciones amenazantes activando respuestas físicas como palpitaciones, sudoración, impulsividad, tendencia a huir, dolores musculares y tensión física. Aunque es adaptativo en situaciones de supervivencia, desaparece rápidamente una vez que cesa la amenaza (Guerrero, 2020).

Por otro lado, el estrés crónico es prolongado y persistente en el tiempo. Surge de eventos de larga duración o circunstancias que están fuera del control del individuo. Este tipo de estrés puede llevar a síntomas graves como crisis nerviosas, migrañas crónicas, trastornos gastrointestinales y un estado general de tensión constante. Los afectados suelen experimentar sentimientos de desesperanza e impotencia al sentir que no pueden escapar de este estado crónico, acompañado de síntomas físicos continuos.

Perspectiva psicológica. El estrés se manifiesta de manera subjetiva, afectando principalmente el ámbito cognitivo y emocional del individuo y se clasifica en estrés y distrés.

El estrés, o estrés bueno, se refiere a sensaciones de estrés positivo y satisfactorio que son activamente buscadas y gestionadas de manera empática y no competitiva. Este tipo de estrés promueve experiencias gratificantes y motivadoras, impulsando al individuo a enfrentar desafíos percibidos con mayor dificultad, pero con expectativas de éxito. Es beneficioso para la salud mental y emocional, siempre y cuando sea de corta duración y estimulante (Guerrero, 2020).

En contraste, el distrés, o estrés malo, representa una respuesta anormal o patológica al estrés que afecta negativamente la salud psíquica del individuo. Este tipo de estrés no genera efectos positivos y puede desencadenar problemas como ansiedad, depresión y trastornos fisiológicos como hiperactividad, rigidez muscular y envejecimiento prematuro. Está estrechamente relacionado con las manifestaciones físicas del estrés crónico (Guerrero, 2020).

2.2.2 Características del estrés académico

El estrés académico surge cuando el estudiante interactúa con estímulos o situaciones que desencadenan una respuesta de alarma, es decir, estrés. Estos factores desencadenantes son conocidos como estresores académicos, los principales se muestran en la Tabla 1.

Tabla 1. Estresores académicos

Tipos de estresores
Competitividad grupal
Sobrecargas de tareas
Exceso de responsabilidad
Interrupción de trabajo
Ambiente físico desagradable
Falta de incentivos
Tiempo limitado para hacer el trabajo
Problemas o conflictos con los asesores
Las evaluaciones
Tipo de trabajo que se le pide al estudiante
Trabajar en grupo
Realizar un examen
Intervención en el aula
Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura

Nota: Datos tomados del el estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios por (Guerrero, 2020)

2.2.3 Fases del estrés académico

El estrés académico se manifiesta en tres fases que son fase de alarma, fase de resistencia y fase de agotamiento. En esta fase inicial, los mecanismos fisiológicos del cuerpo se activan para enfrentar el factor estresante. El cerebro envía señales bioquímicas a todos los sistemas corporales, movilizándolos para una respuesta rápida. Esta fase es caracterizada por reacciones físicas inmediatas como respiración entrecortada, aumento del ritmo cardíaco y sudoración. A menudo, las personas reaccionan de manera inadecuada, como gritar o saltar. Al final de esta fase, el cuerpo intenta recuperar y aumentar su resistencia (Otero et al., 2020).

Fase de resistencia conocida también como fase de adaptación, esta fase ocurre cuando el estado de tensión persiste. El cuerpo y la mente del individuo luchan por adaptarse al estrés prolongado. En esta etapa, los síntomas comunes incluyen tensión, ansiedad y fatiga. El organismo secreta hormonas que elevan los niveles de glucosa para prevenir el agotamiento total de energía, intentando así compensar el desgaste frente al

ambiente académico. Esta fase busca mantener el equilibrio, aunque bajo constante presión (Otero et al., 2020).

Fase de agotamiento cuando el individuo continúa expuesto a un ambiente académico estresante de manera constante, la capacidad de resistencia se erosiona. En esta fase, la persona empieza a sufrir serios problemas físicos y psicológicos. El estrés se vuelve tan intenso que el individuo ya no puede defenderse adecuadamente contra la situación estresante. La capacidad de afrontamiento se deteriora, llevando a la aparición de síntomas graves que afectan su desempeño académico y bienestar general. Las reservas mentales y físicas se agotan, y los mecanismos adaptativos cotidianos dejan de ser efectivos (Barraza, 2018).

2.2.4 Tipos de estresores académicos

Los estresores académicos son factores externos, ya sean objetivos o subjetivos, que desencadenan una respuesta de alarma en el individuo que los percibe. Estos estresores se dividen en cuatro categorías principales: físicos, psicológicos, internos y externos. A continuación, se describen detalladamente cada uno de ellos:

- Los estresores físicos se refieren al ambiente físico dentro del ámbito académico, incluyendo factores como el calor, el frío, la fatiga y el ruido. Estos elementos producen malestar en el estudiante, interfiriendo con su rendimiento académico, laboral y social. Son los estresores más tangibles y directamente percibidos por el cuerpo.
- Los estresores psicológicos abarcan todas las emociones y estados mentales provocados por la situación académica, como la ira, los celos, el miedo y los sentimientos de inferioridad. Estos estresores afectan la percepción que tiene el individuo de su entorno y están influenciados por las características cognitivas y la personalidad del estudiante.
- Los estresores internos están relacionados con las características intrínsecas del sujeto. Estos incluyen los esquemas cognitivos habituales del individuo, que se aplican a una amplia gama de situaciones a las que el estudiante asigna un significado específico.

Son, en esencia, las respuestas internas y subjetivas del individuo ante diversas circunstancias académicas.

- Los estresores externos provienen del entorno del estudiante y son diferentes a sus características personales. Ejemplos de estos estresores incluyen la sobrecarga de trabajo, la ambigüedad en los roles académicos y las expectativas institucionales. Estos factores están presentes en el entorno social y académico en el que se desenvuelve el estudiante y dependen de cómo éste percibe y valora dicho ambiente.

2.2.5 Síntomas del estrés académico

Los síntomas se engloban en físicos y psicológicos, los cuales generan una desadaptación en el comportamiento y cognición del individuo.

Tabla 2. Síntomas del Estrés Académico

Síntomas físicos	Síntomas psicológicos
Trastornos del sueño	Conflictos
Fatiga crónica	Aislamiento
Dolores de cabeza	Desgano
Problemas de digestión	Absentismo
Somnolencias	Inquietud
Mareos	Sentimientos de irritabilidad
Problemas de digestión	Agresividad
Rascarse o morderse las uñas	Sentimientos de depresión o tristeza
Problemas de concentración	Tendencia a polemizar o discutir
Bloqueo mental	Desesperación
Transpiración excesiva	Abatimiento
Cambios de hábitos	Pensamientos catastróficos
Dolores musculares	Ansiedad
Incremento de la presión arterial	

Nota: Datos tomados del el estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios por (Guerrero, 2020)

2.2.6 Consecuencias del estrés académico

Las consecuencias del estrés académico se dividen en dos categorías principales: físicas y psicológicas. Ambas tienen un impacto significativo en el desarrollo social y personal del estudiante, deteriorando su bienestar general y rendimiento académico.

La sintomatología física del estrés académico afecta directamente el desempeño del estudiante. Estos síntomas interfieren con la capacidad del estudiante para concentrarse, disminuyen su motivación para realizar actividades académicas y, en general, afectan negativamente su rendimiento académico.

Por otra parte, las consecuencias psicológicas del estrés académico suelen ser más prolongadas y pueden llegar a ser internalizadas por el estudiante, quien puede normalizar estos síntomas como parte de su vida diaria. Este constante estado de estrés psicológico afecta la capacidad del estudiante para manejar adecuadamente sus responsabilidades académicas y personales, perpetuando un ciclo de estrés que puede ser difícil de romper.

Tabla 3. Consecuencias del Estrés Académico

Síntomas físicos	Síntomas psicológicos
Trastornos del sueño (insomnio, pesadillas)	Inquietud (incapacidad para relajarse y estar tranquilo)
Fatiga crónica (cansancio permanente)	Sentimientos de depresión y tristeza, estar decaído
Dolores de cabeza o migrañas	Ansiedad
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	Angustia
Rascarse, morderse las uñas	Desesperación
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	Problemas de agresividad
Gastritis	Dificultad para concentrarse
Sudoraciones	Aumento de irritabilidad
Taquicardia	Labilidad emocional
Ataque de pánico	Frustración
Dolores musculares	Falta de motivación

Nota: Datos tomados del el estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios por (Guerrero, 2020)

2.3 Marco Conceptual

Tabla 4. Variables del caso de estudio

Variable	Definición
Variables Demográficas	Identifica a la audiencia basado en datos clave como la edad, el sexo, el estado civil, los ingresos, la raza, la ocupación, la nacionalidad o la religión.
Nivel de Estrés	Se refiere a la intensidad con la que una persona experimenta el estrés en respuesta a diversas situaciones o estímulos. Este nivel puede variar desde leve a severo y se manifiesta a través de síntomas físicos, emocionales y psicológicos
Factores Estresores	Son estímulos o situaciones que provocan una respuesta de estrés en una persona.
Síntomas de Estrés	Son las manifestaciones físicas, emocionales y psicológicas que se presentan como respuesta al estrés. Los síntomas pueden variar en intensidad y duración
Rendimiento Académico	Es la eficacia con la que un estudiante cumple con las expectativas y requerimientos de su educación. Esto incluye su desempeño en exámenes, proyectos, tareas y participación en clase.
Bienestar Emocional	Es la capacidad de una persona para gestionar sus emociones, mantener un equilibrio mental y sentirse satisfecha con la vida.

Nota: Elaborado por Leonardo González

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

2.1 Diseño metodológico

En lo descriptivo y correlacional, ya que el estrés se adquiere por la influencia con diferentes enfermedades, en la disminución del rendimiento laboral y académico, que perjudica en las relaciones personales y familiares, con generación de las consecuencias que afectan al cuerpo, mente y emociones. Los expertos que prescribieron lo importante de minimizar el estrés analizaron las causas y consecuencias. La presente investigación se desarrolló desde un enfoque cuantitativo a través de un paradigma positivista. Para la población está compuesta por alumnos de Enfermería del 4to semestre del Instituto Superior Tecnológico España (ISTE), de los cuales se seleccionó una muestra de estudiantes. El procedimiento incluirá la aplicación de cuestionarios estandarizados en formato digital, asegurando la privacidad de los integrantes. La documentación que se recolectó que analizará utilizando técnicas estadísticas descriptivas y correlacionales para evaluar con la vinculación que sería en la tensión de la productividad de lo educativo.

2.2 Enfoque de investigación

El enfoque de investigación adoptado es cuantitativo, lo que permite medir y analizar objetivamente las variaciones en la ansiedad y el rendimiento académico. Este enfoque es particularmente útil para identificar patrones y correlaciones significativas, proporcionando una comprensión más precisa de cómo diferentes factores influyen en el desempeño de los estudiantes.

La investigación se basa en el Test SISCO, una herramienta diseñada para evaluar la tensión en el ámbito educativo. Este test permite realizar un análisis detallado mediante tres procedimientos principales: el análisis factorial, la evaluación de la consistencia

interna y el análisis de conglomerados. Estos métodos facilitan una evaluación exhaustiva de los niveles de estrés académico y su impacto en el rendimiento escolar.

El uso del enfoque cuantitativo en esta investigación ofrece una visión clara y objetiva de cómo el estrés académico afecta a los estudiantes. Al medir variables relacionadas con la ansiedad y el rendimiento, se pueden identificar patrones y correlaciones importantes, lo que proporciona una comprensión más profunda de los factores que influyen en el estrés académico. Esto a su vez, ayuda a identificar áreas clave para la intervención y el apoyo en el entorno educativo.

2.3 Cuestionario utilizado

El Inventario SISCO del Estrés Académico posee una estructura interna que incluye tres procedimientos principales que son el análisis factorial, el análisis de conciencia interna y el análisis de conglomerados. Este inventario no posee un límite de tiempo estricto, pero su aplicación suele durar entre 10 y 15 minutos.

Para interpretar los resultados del Inventario SISCO, es necesario seguir un proceso sistemático. Primero, se debe calcular la media de cada dimensión del inventario. Esta media se utiliza luego para interpretar los resultados, empleando un baremo específico que categoriza el nivel de estrés. Los resultados se clasifican en tres niveles de intensidad: un porcentaje de 0% a 33% indica un nivel leve de estrés; un porcentaje de 34% a 66% sugiere un nivel moderado; y un porcentaje de 67% a 100% refleja un nivel profundo de estrés (Barraza, 2018).

El siguiente paso en la interpretación consiste en transformar las medidas obtenidas por ítem en porcentajes, utilizando la regla de tres simple para esta conversión. Cada respuesta del inventario se clasifica con valores preestablecidos: 0 para "nunca", 1 para "algunas veces", 2 para "casi siempre" y 3 para "siempre". Este sistema de puntuación facilita una evaluación precisa del grado de estrés experimentado por el individuo (Barraza, 2018).

El Inventario SISCO de Estrés Académico, desarrollado por Barraza en 2007, está compuesto por 31 ítems y se utiliza para evaluar las reacciones psicológicas y comportamentales relacionadas con el estrés en contextos educativos. Su aplicación en diversos estudios internacionales ha demostrado su eficacia en medir las respuestas al estrés académico, ofreciendo una visión clara de cómo este estrés afecta a los estudiantes (Barraza, 2018).

2.4 Población

La población estuvo constituida por 229 estudiantes matriculados legalmente en el periodo abril – julio 2024 en cuarto semestre de la carrera de Enfermería del Instituto Superior Tecnológico España (ISTE).

2.5 Muestreo

La muestra es una parte de la población que se selecciona, en un trabajo de investigación y de la cual se obtiene realmente la información para el desarrollo del estudio, la muestra es la parte de la población a la cual vamos a aplicar la investigación para obtener resultados, como se muestra en la ecuación 1.

$$n = \frac{N \times Z_{\alpha}^2 \times p \times q}{e^2 \times (N-1) + Z_{\alpha}^2 \times p \times q}$$

Donde,

n = tamaño de la muestra buscado

N = Tamaño de la población

z = Parámetros estadísticos que dependen el Nivel de Confianza 99.5%

e = Error de estimación máximo aceptado 5%

p = Probabilidad de que ocurra el evento estudiado 95%

q = Probabilidad de que no ocurra el evento estudiado 5%

Entonces,

$$n = \frac{229 \times 2.807^2 \times 0.95 \times 0.05}{0.05^2 \times (229 - 1) + 2.807^2 \times 0.95 \times 0.05}$$

$$n = \frac{85.71}{0.94}$$

$$n = 91$$

El cálculo arrojó un valor de $n = 90.76$, el cual se redondeó a 91 para obtener un número entero. Esto indica que, para una población total de 229 individuos, y considerando un nivel de confianza del 99.5%, una proporción esperada del 95%, y un margen de error del 5%, es necesario seleccionar una muestra mínima de 91 estudiantes del cuarto semestre de la carrera de Enfermería del Instituto Superior Tecnológico España (ISTE). Sin embargo, se lograron obtener 108 inventarios completados por los estudiantes de enfermería del cuarto semestre del periodo abril – julio 2024. Esta selección asegura que los resultados sean más representativos y tallados, permitiendo captar una amplia gama de variaciones y perspectivas dentro de este grupo estudiantil.

2.6 Recursos

Tabla 5. Recursos empleados

Recursos tecnológicos	Computadora Impresora Pendrive
Recursos materiales	Carpetas Fotocopias Cuaderno Lápiz Esfero Borrador
Recursos financieros	Costos de transporte Costos de internet Costos de impresiones
Recursos humanos	Leonardo González Psic. Edwin Paúl Estrella Changelombo MSc Estudiantes del cuarto semestre de la carrera de Enfermería

Nota: Elaborado por Leonardo González

CAPÍTULO III

ANÁLISIS DE RESULTADOS

3.1 Tabulación e Interpretación de Encuestas

La muestra estuvo constituida por 108 estudiantes del cuarto semestre de la carrera de Enfermería del Instituto Superior Tecnológico España (ISTE) del periodo abril – julio del 2024. Dentro de las variables sociodemográficas que fueron consideradas para el estudio están: sexo registrado al nacer, edad y nivel socioeconómico, las cuales se consideraron importantes para el desarrollo de la investigación.

Tabla 6. Distribución de grupos por variables individuales

Variable	Frecuencia	%
Sexo registrado al nacer		
Femenino	82	75.9
Masculino	26	24.1
Edad		
18 – 24	85	78.9
25 – 34	20	18.5
35 – 44	3	2.8
Nivel Socioeconómico		
Alto	0	0
Medio alto	11	10.2
Medio	70	64.8
Medio bajo	17	15.7
Bajo	10	9.3

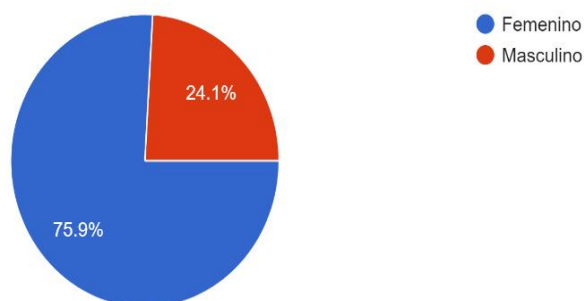
Nota: Elaborado por Leonardo González

La Figura 1 muestra que la mayoría de los participantes en el estudio son de sexo femenino, representando el 75.9% de la muestra, mientras que el 24.1% son de sexo masculino. Esto refleja una tendencia en la población estudiantil de enfermería, donde generalmente se observa una mayor proporción de mujeres. Esta distribución es

consistente con datos globales que indican que las mujeres son predominantemente las que eligen carreras en el campo de la enfermería. Esta mayor representación femenina influye en la percepción y manejo del estrés debido a posibles diferencias de género en la respuesta al estrés y las estrategias de afrontamiento.

Figura 1. Sexo registrado al nacer

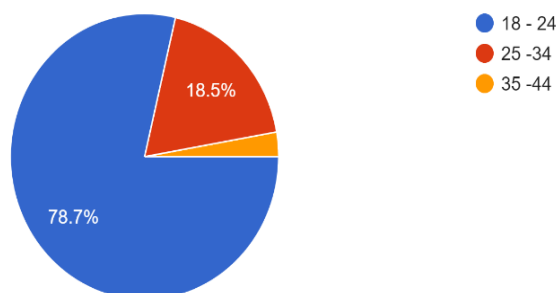
¿Cuál es su sexo registrado al nacer?
108 respuestas



La Figura 2 muestra que la mayoría de los estudiantes de enfermería se encuentran en el rango de 18 a 24 años (78.9%), seguido por el grupo de 25 a 34 años (18.5%), y una pequeña minoría tiene entre 35 y 44 años (2.8%). Este perfil etario indica que la mayoría de los estudiantes se encuentran en una etapa temprana de la adultez. Las diferencias en edad pueden también influir en la percepción y manejo del estrés, ya que los estudiantes más jóvenes pueden tener diferentes responsabilidades y niveles de experiencia en comparación con sus contrapartes mayores.

Figura 2. Rango de edad

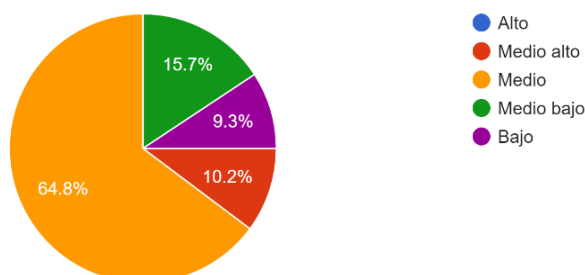
Seleccione el rango en el que se encuentra su edad
108 respuestas



La Figura 3 muestra que la mayoría de los estudiantes de enfermería se identifican con un nivel socioeconómico medio (64.8%), seguido por un nivel medio bajo (15.7%), medio alto (10.2%), y bajo (9.3%). No hay estudiantes en el nivel socioeconómico alto. Este predominio de estudiantes en los niveles socioeconómicos medio y medio bajo puede reflejar la accesibilidad y las oportunidades educativas en la carrera de enfermería. El nivel socioeconómico puede tener un impacto significativo en el estrés académico, ya que los recursos financieros y el apoyo familiar pueden influir en la capacidad de los estudiantes para gestionar las demandas académicas y personales.

Figura 3. Nivel socioeconómico

¿Cuál es su nivel socioeconómico?
108 respuestas

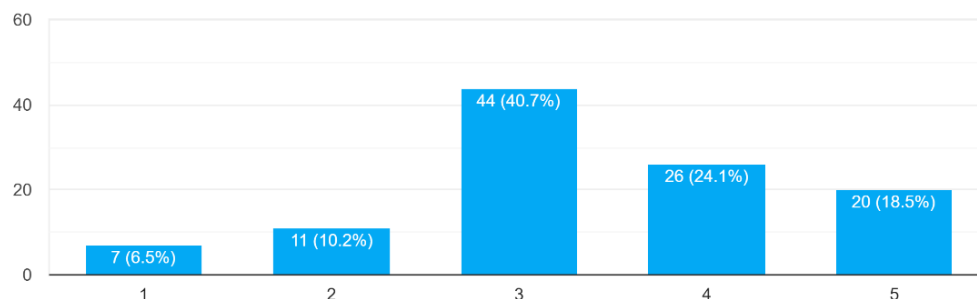


4.1.1 Nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) es mucho

Figura 4. Nivel de preocupación o nerviosismo

Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5, señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) es mucho.

108 respuestas



Estos resultados reflejan que el 40.7% de los estudiantes de cuarto semestre de enfermería del ISTE experimentan un nivel moderado de preocupación o nerviosismo. Sin embargo, el 18.5% de estudiantes reportan niveles altos de estrés, lo que podría afectar su bienestar académico y emocional.

3.1.2 Situaciones que inquietan a los estudiantes

Figura 5. Competencia entre compañeros de grupo

La competencia entre compañeros de grupo
108 respuestas

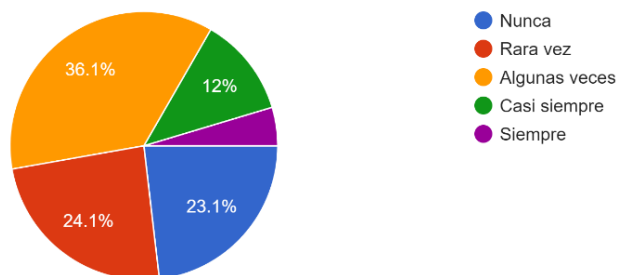
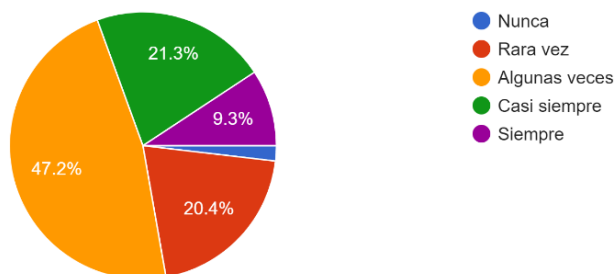


Figura 6. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares

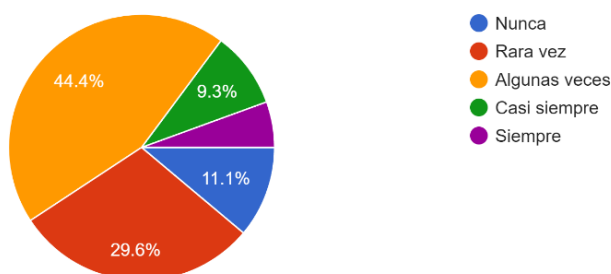
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares
108 respuestas



La sobrecarga de tareas y trabajos escolares se refiere a una situación en la que los estudiantes se enfrentan a una cantidad excesiva de trabajo académico, lo que puede generar una serie de efectos negativos en su bienestar y rendimiento. Los resultados obtenidos indican que 47.2% de los estudiantes algunas veces llegan a sentir una sobrecarga en su diario vivir.

Figura 7. Personalidad y carácter del profesor

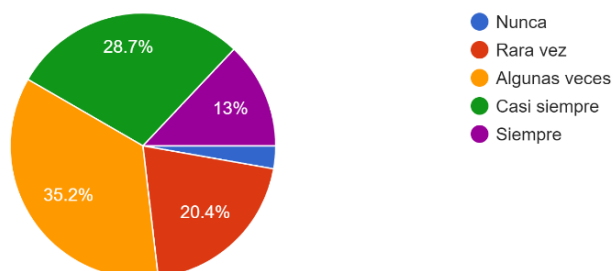
La personalidad y el carácter del profesor
108 respuestas



La personalidad se refiere a las características psicológicas que definen cómo un individuo piensa, siente y se comporta de manera general. Incluye rasgos y cualidades que son relativamente estables y que influyen en cómo el profesor interactúa con los estudiantes y enfrenta situaciones en el aula, donde el 44.4% de los estudiantes considera que algunas veces la personalidad influye en su bienestar.

Figura 8. Evaluaciones de los profesores

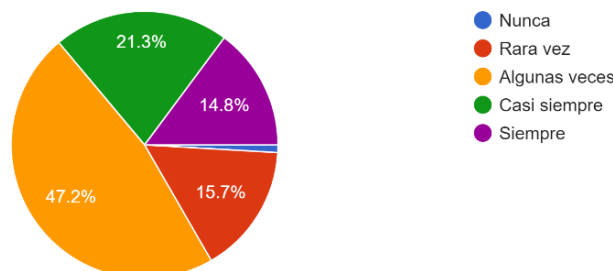
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc)
108 respuestas



Las evaluaciones de los profesores son una herramienta clave para mejorar la calidad educativa y promover el desarrollo profesional. Abarcan múltiples enfoques, desde la retroalimentación de los estudiantes hasta la observación de pares y la evaluación administrativa. Sin embargo, al 13% de los estudiantes, eso siempre les causa estrés y al 28.7% casi siempre.

Figura 9. Tipo de trabajo que pide el docente

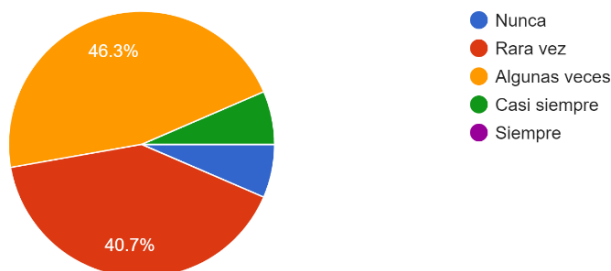
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajos, ensayos, mapas conceptuales, etc)
108 respuestas



Estos trabajos están diseñados para evaluar la comprensión del contenido, desarrollar habilidades específicas y fomentar el aprendizaje activo. Sin embargo, al 14.8% esto siempre le causa preocupación y al 21.3% casi siempre.

Figura 10. No entender los temas que se abordan en clase

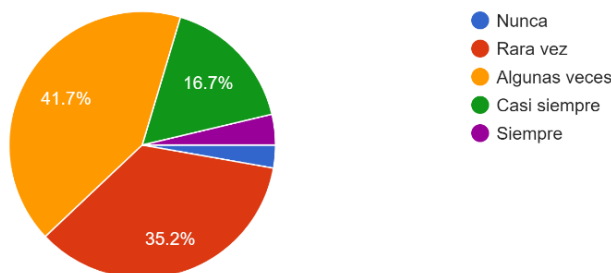
No entender los temas que se abordan en la clase
108 respuestas



No entender los temas que se abordan en clase puede ser una fuente significativa de frustración para los estudiantes y puede afectar su rendimiento académico. Al 46.3% de los estudiantes algunas veces esto le parece preocupante.

Figura 11. Participación en clase

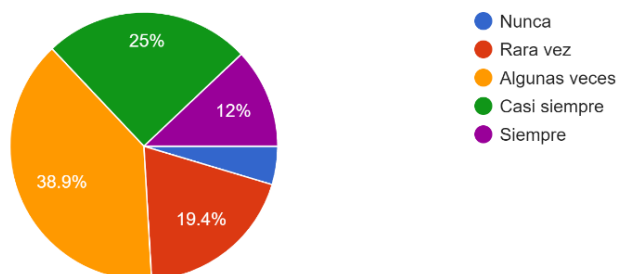
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc)
108 respuestas



La participación en clase es un componente esencial del aprendizaje que influye significativamente en el desarrollo académico y personal de los estudiantes. Participar activamente en las actividades y discusiones en clase puede tener múltiples beneficios y contribuir a una experiencia educativa más rica. Al 41.7% de los estudiantes algunas veces esto les parece preocupante.

Figura 12. Tiempo limitado para hacer el trabajo

Tiempo limitado para hacer el trabajo
108 respuestas



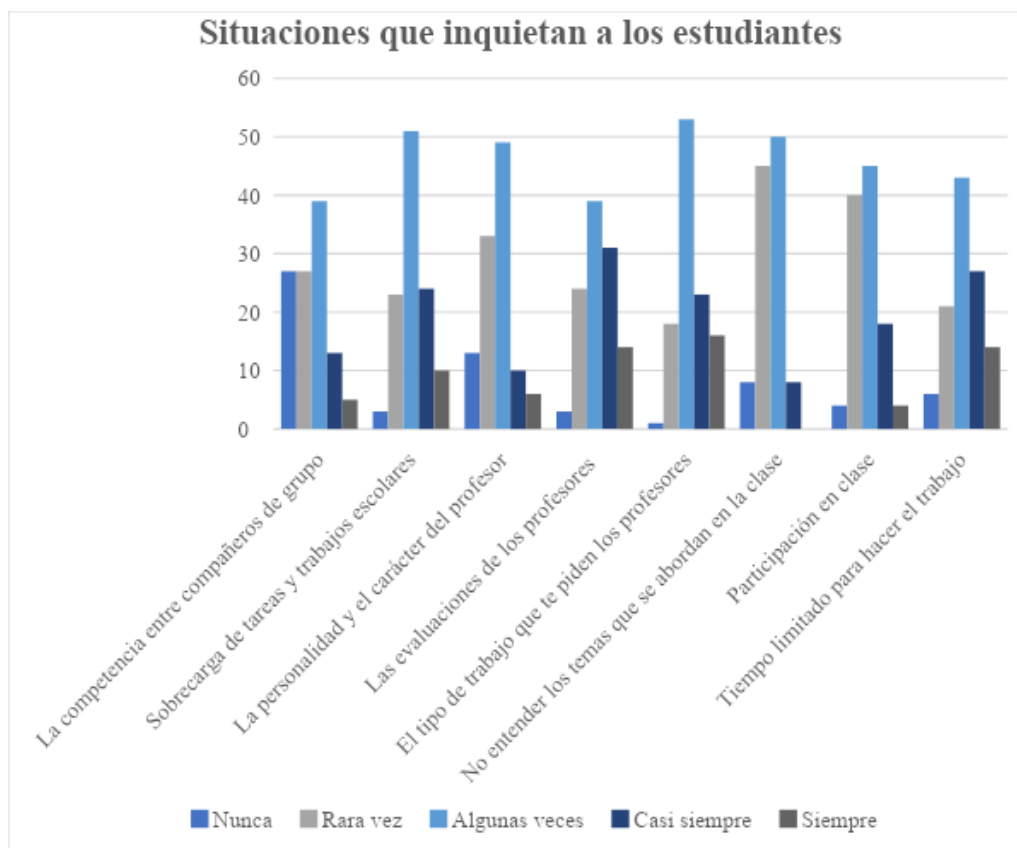
El tiempo limitado para realizar un trabajo académico puede ser un desafío significativo para los estudiantes. La capacidad para manejar plazos ajustados y entregar trabajos de calidad dentro de un tiempo restringido es crucial para el éxito académico. Al 38.9% de los estudiantes algunas veces esto les parece preocupante.

Tabla 7. Resumen de las situaciones que inquietan los estudiantes

		Competencia entre compañeros de grupo	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	Personalidad y el carácter del profesor	Evaluaciones de los profesores	El tipo de trabajo que te piden los profesores	No entender los temas que se abordan en la clase	Participación en clase	Tiempo limitado para hacer el trabajo
Nunca	Cant	25	2	12	3	1	7	3	5
	%	23.1	1.9	11.1	2.8	0.9	6.5	2.8	4.6
Rara vez	Cant	26	22	32	22	17	44	38	21
	%	24.1	20.4	29.6	20.4	15.7	40.7	35.2	19.4
Algunas veces	Cant	39	51	48	38	51	50	45	42
	%	36.1	47.2	44.4	35.2	47.2	46.3	41.7	38.9
Casi siempre	Cant	13	23	10	31	23	7	18	27
	%	12	21.3	9.3	28.7	21.3	6.5	16.7	25
Siempre	Cant	5	10	6	14	16	0	4	13
	%	4.6	9.3	5.6	13	14.8	0	3.7	12
TOTAL	Cant	108	108	108	108	108	108	108	108
	%	100	100	100	100	100	100	100	100

Nota. Elaborado por Leonardo González

Figura 13. Resumen de las situaciones que inquietan los estudiantes



Nota. Elaborado por Leonardo González

La sobrecarga de tareas y trabajos es una de las preocupaciones más comunes, con el 47.2% de los estudiantes que reportan que "algunas veces" se sienten sobrecargados y el 21.3% que "casi siempre" se sienten así. Solo un 1.9% reporta "nunca" sentirse sobrecargado, lo que indica que la mayoría de los estudiantes experimentan esta preocupación. El tipo de trabajo que piden los profesores afecta a la mitad de los estudiantes (47.2%), los mismos que reportan que "algunas veces" se sienten inquietos por el tipo de trabajo solicitado. Además, el 14.8% menciona que "siempre" es una preocupación, lo que sugiere una notable cantidad de estudiantes insatisfechos con las exigencias académicas.

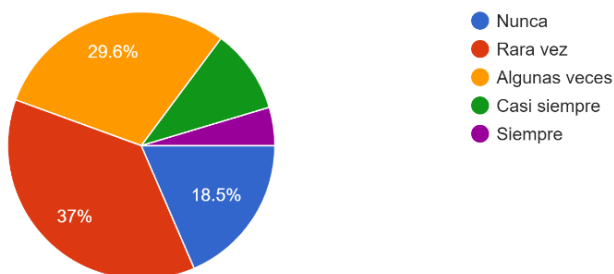
Las evaluaciones de los profesores tienen incidencia en el 28.7% de los estudiantes indicando que "casi siempre" les inquietan las evaluaciones, mientras que el

13% dice que "siempre" les preocupa. Esto sugiere que las evaluaciones son una fuente significativa de estrés para los estudiantes. El no entender los temas que se abordan en la clase es un factor preocupante para muchos estudiantes, con un 46.3% reportando que "algunas veces" y un 40.7% que "rara vez" no entienden los temas, lo que puede afectar su rendimiento académico y su confianza.

3.1.3 Reacciones físicas

Figura 14. Trastornos en el sueño

Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)
108 respuestas

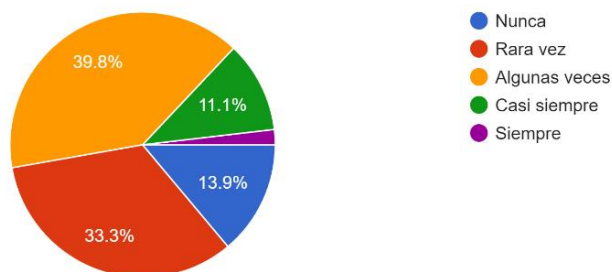


Los trastornos en el sueño son afecciones que afectan la calidad, la cantidad y la regularidad del sueño, impactando significativamente la salud y el bienestar general. El 29.6% de los estudiantes algunas veces los ha tenido.

Figura 15. Fatiga crónica

Fatiga crónica (cansancio permanente)

108 respuestas

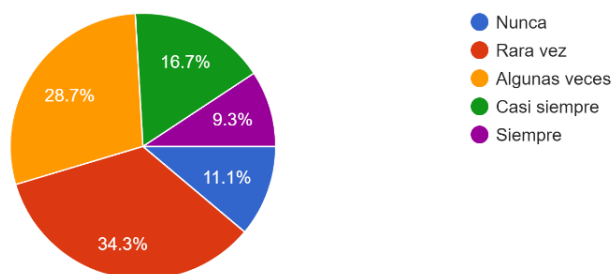


La fatiga crónica es una condición debilitante caracterizada por una sensación persistente de cansancio que no mejora con el descanso y afecta significativamente la capacidad de realizar las actividades diarias. El 39.8% de los estudiantes algunas veces la han padecido.

Figura 16. Dolores de cabeza o migrañas

Dolores de cabeza o migrañas

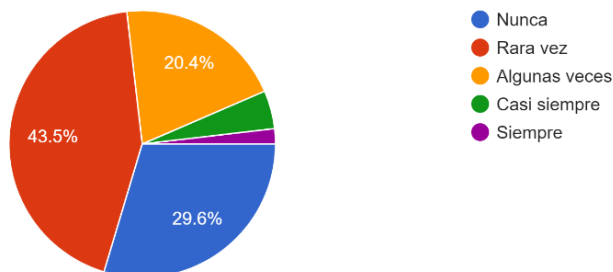
108 respuestas



Los dolores de cabeza y las migrañas son afecciones comunes que pueden afectar significativamente la calidad de vida. La mayoría de los estudiantes los han tenido, de los cuales el 9.3% siempre tiene dolor de cabeza y migrañas.

Figura 17. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea

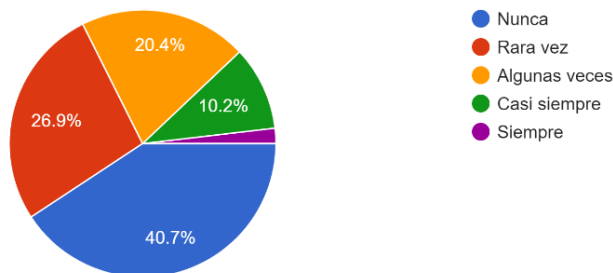
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea
108 respuestas



Los problemas de digestión, el dolor abdominal y la diarrea son síntomas comunes que pueden estar relacionados con una variedad de afecciones gastrointestinales. Estos problemas pueden afectar significativamente la calidad de vida y pueden ser indicativos de diversas condiciones subyacentes. El 20.4% de los estudiantes algunas veces han tenido estos problemas digestivos.

Figura 18. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc

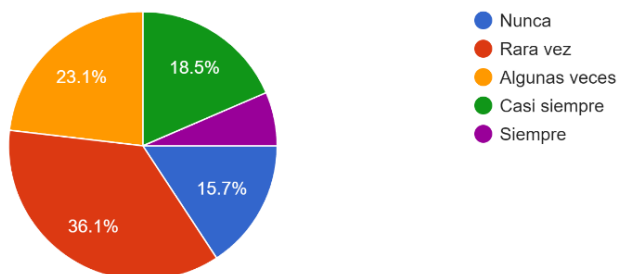
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.
108 respuestas



Las conductas como rascarse, morderse las uñas y frotarse son comportamientos que pueden manifestarse como respuestas a diversos factores emocionales y psicológicos. El 10.2% de los estudiantes casi siempre los tiene.

Figura 19. Somnolencia o mayor necesidad de dormir

Somnolencia o mayor necesidad de dormir
108 respuestas



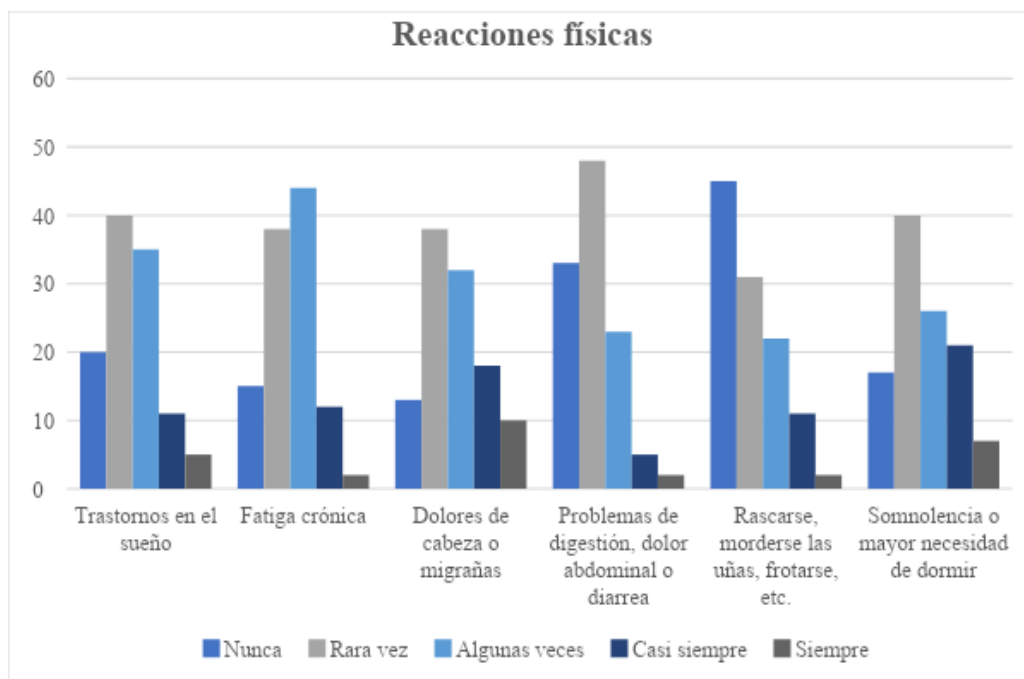
La somnolencia y una mayor necesidad de dormir pueden ser síntomas de diversos problemas subyacentes, desde condiciones médicas hasta hábitos de vida. El 6.5% de los estudiantes siempre tienen somnolencia

Tabla 8. Resumen de las reacciones físicas

		Trastornos en el sueño	Fatiga crónica	Dolores de cabeza o migrañas	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	Somnolencia o mayor necesidad de dormir
Nunca	Cant	20	15	12	32	44	17
	%	18.5	13.9	11.1	29.6	40.7	15.7
Rara vez	Cant	40	36	37	47	29	39
	%	37	33.3	34.3	43.5	26.9	36.1
Algunas veces	Cant	32	43	31	22	22	25
	%	29.6	39.8	28.7	20.4	20.4	23.1
Casi siempre	Cant	11	12	18	5	11	20
	%	10.2	11.1	16.7	4.6	10.2	18.5
Siempre	Cant	5	2	10	2	2	7
	%	4.6	1.9	9.3	1.9	1.9	6.5
TOTAL	Cant	108	108	108	108	108	108
	%	100	100	100	100	100	100

Nota. Elaborado por Leonardo González

Figura 20. Resumen de las reacciones físicas



Nota. Elaborado por Leonardo González

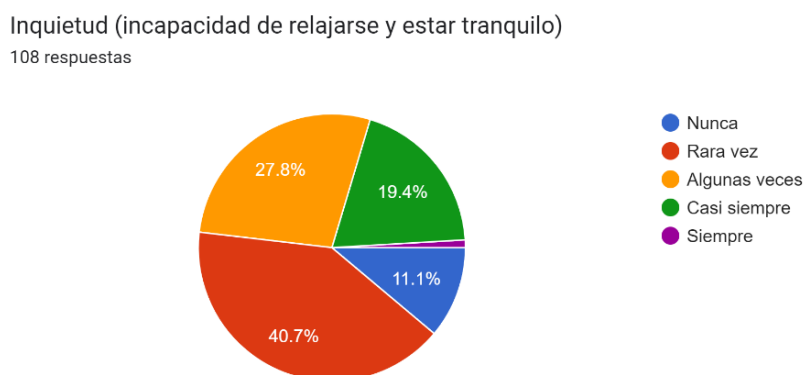
Los trastornos en el sueño se presentan en la mayoría de los estudiantes, quienes reportan experimentar trastornos en el sueño al menos "rara vez" (37%) o "algunas veces" (29.6%). Esto indica que los problemas de sueño son una preocupación común entre los estudiantes. La fatiga crónica está presente "algunas veces" (39.8%) y "rara vez" (33.3%). La fatiga crónica afecta significativamente a una mayoría, lo que sugiere un impacto importante del estrés académico en la energía diaria de los estudiantes.

Dolores de cabeza o migrañas son también bastante comunes, con un 34.3% de estudiantes que los experimentan "rara vez" y un 28.7% "algunas veces". Un 16.7% de los estudiantes reporta que estos dolores ocurren "casi siempre". Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea son síntomas menos comunes, pero aún significativos, con el 43.5% de los estudiantes reportando estos problemas "rara vez" y el 20.4% "algunas veces". Solo un 4.6% reporta que ocurre "casi siempre" y un 1.8% "siempre". En rascarse, morderse las uñas, frotarse un 40.7% de los estudiantes reporta que nunca experimentan este síntoma, mientras que un 26.9% lo experimenta "rara vez". Esto indica que estos

comportamientos son menos frecuentes comparados con otros síntomas. Somnolencia o mayor necesidad de dormir el 36.1% de los estudiantes reporta experimentar somnolencia "rara vez", y un 23.1% "algunas veces". Un 18.5% reporta que ocurre "casi siempre", lo cual es significativo y podría estar relacionado con la fatiga crónica.

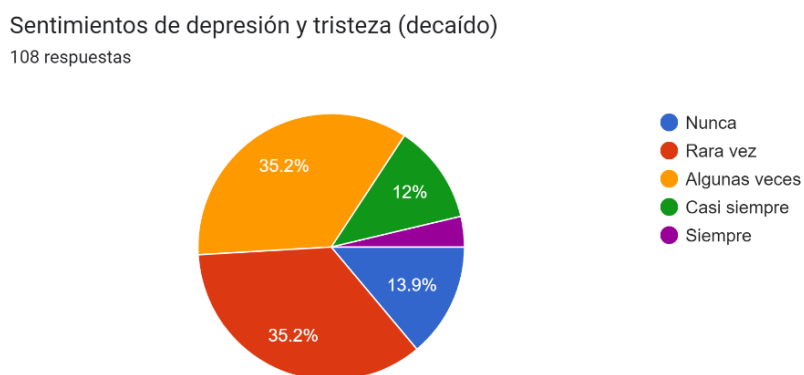
3.1.4 Reacciones psicológicas

Figura 21. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)



La inquietud, que se manifiesta como una incapacidad para relajarse y estar tranquilo, puede ser un síntoma de varias condiciones emocionales y psicológicas. El 19.4% de los estudiantes casi siempre ha sentido inquietud.

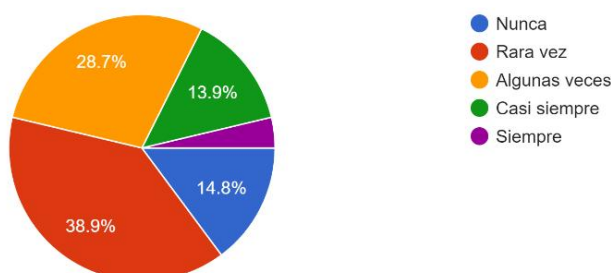
Figura 22. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)



Los sentimientos de depresión y tristeza, que se manifiestan como una sensación de decaimiento, pueden tener un impacto profundo en la vida diaria y el bienestar emocional. El 12% de los estudiantes casi siempre ha sentido depresión y tristeza.

Figura 23. Ansiedad, angustia o desesperación

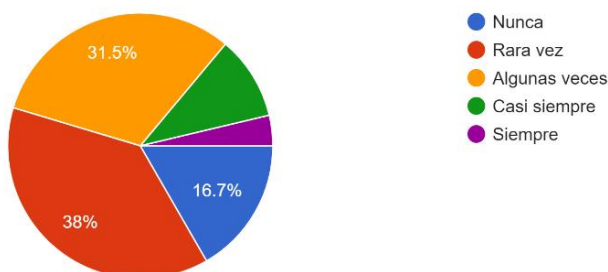
Ansiedad, angustia o desesperación
108 respuestas



La ansiedad, la angustia y la desesperación son estados emocionales intensos que pueden afectar significativamente la calidad de vida y el bienestar general. El 13.9% de los estudiantes casi siempre ha sentido ansiedad, la angustia y la desesperación.

Figura 24. Problemas de concentración

Problemas de concentración
108 respuestas

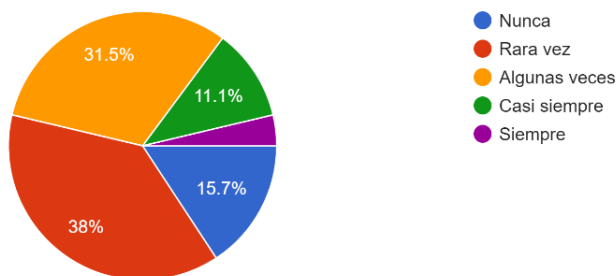


Los problemas de concentración pueden manifestarse como dificultades para enfocar la atención, mantenerse en una tarea durante períodos prolongados o procesar

información de manera efectiva. El 10.2% de los estudiantes casi siempre ha tenido problemas para concentrarse.

Figura 25. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad

Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad
108 respuestas



El sentimiento de agresividad y el aumento de la irritabilidad son manifestaciones emocionales que el 11.1% de los estudiantes casi siempre ha tenido sentimiento de agresividad y el aumento de la irritabilidad.

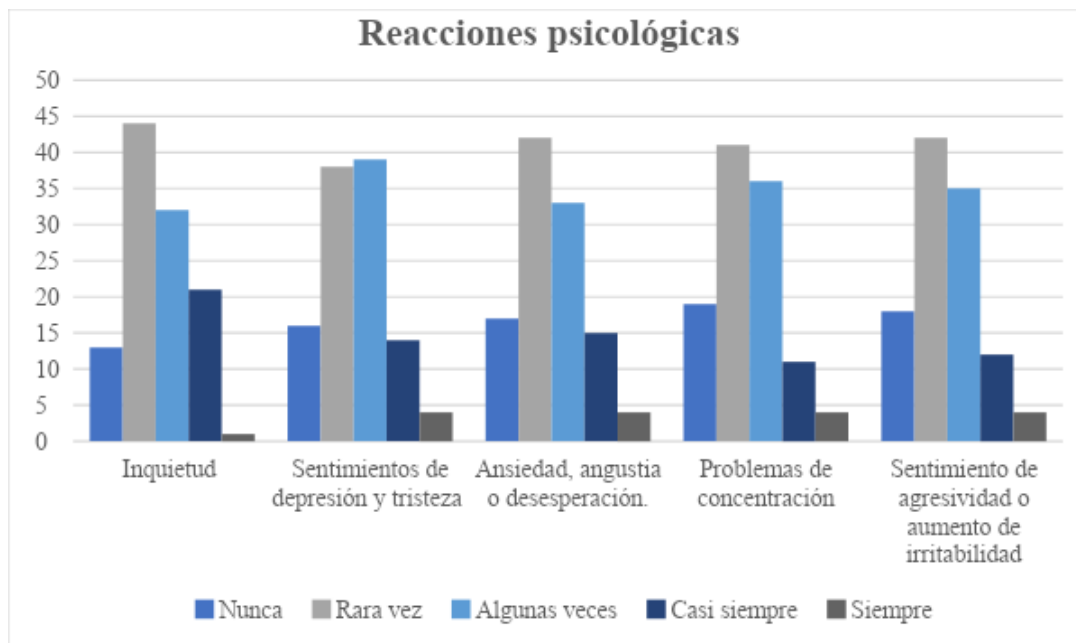
Tabla 9. Resumen reacciones psicológicas

		Inquietud	Sentimientos de depresión y tristeza	Ansiedad, angustia o desesperación.	Problemas de concentración	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad
Nunca	Cant	12	15	16	18	17
	%	11.1	13.9	14.8	16.7	15.7
Rara vez	Cant	44	38	42	41	41
	%	40.7	35.2	38.9	38	38
Algunas veces	Cant	30	38	31	34	34
	%	27.8	35.2	28.7	31.5	31.5
Casi siempre	Cant	21	13	15	11	12
	%	19.4	12	13.9	10.2	11.1
Siempre	Cant	1	4	4	4	4
	%	0.9	3.7	3.7	3.7	3.7
TOTAL	Cant	108	108	108	108	108
	%	100	100	98	100	100

Nota. Elaborado por Leonardo González

095 888 5323

Figura 26. Resumen reacciones psicológicas



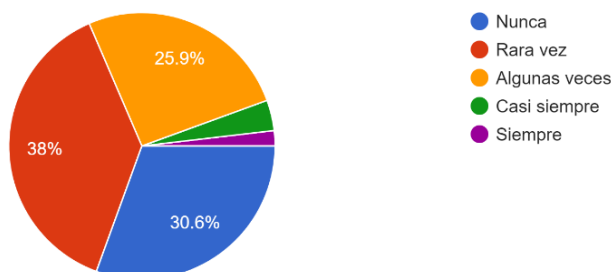
Nota. Elaborado por Leonardo González

La inquietud la experimenta la mayoría de los estudiantes "rara vez" (40.7%) o "algunas veces" (27.8%). Solo un pequeño porcentaje reporta sentir inquietud "siempre" (0.9%). Los sentimientos de depresión y tristeza con un 35.2% de estudiantes reportando experimentarlos "rara vez" y un 35.2% "algunas veces". Un 3.7% de los estudiantes siente depresión y tristeza "siempre". La ansiedad, angustia o desesperación son frecuentes, con un 38.9% de estudiantes reportando ansiedad "rara vez" y un 28.7% "algunas veces". Un 3.7% experimenta estos sentimientos "siempre". Los problemas de concentración un 38% de los estudiantes reporta problemas de concentración "rara vez" y un 31.5% "algunas veces". Un 3.7% tiene problemas de concentración "siempre". El sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad son experimentados "rara vez" por el 38% de los estudiantes y "algunas veces" por el 31.5%. Un 3.7% reporta sentir agresividad o irritabilidad "siempre".

3.1.5 Reacciones comportamentales

Figura 27. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir

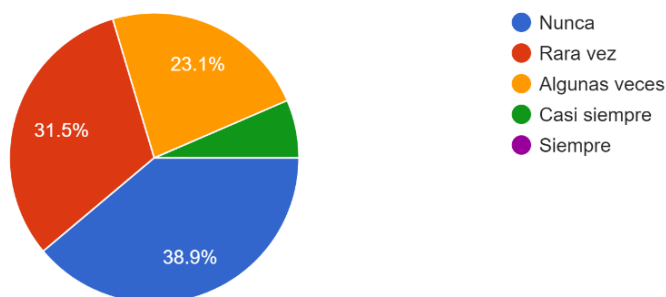
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir
108 respuestas



Los conflictos y la tendencia a polemizar o discutir son comportamientos que pueden surgir en diversas situaciones, ya sea en el entorno laboral, familiar o social. El 25.9% de los estudiantes algunas veces ha tenido conflictos y la tendencia a polemizar o discutir.

Figura 28. Aislamiento de los demás

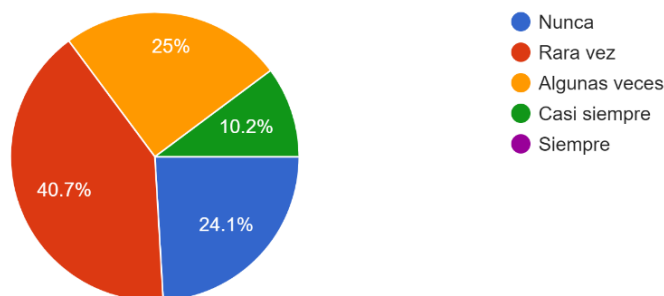
Aislamiento de los demás
108 respuestas



El aislamiento de los demás es un comportamiento o una condición en la que una persona se aleja o se aparta de la interacción social y la comunicación con otras personas. El 6.3% de los estudiantes casi siempre se aísla de los demás.

Figura 29. Desgano para realizar las labores escolares

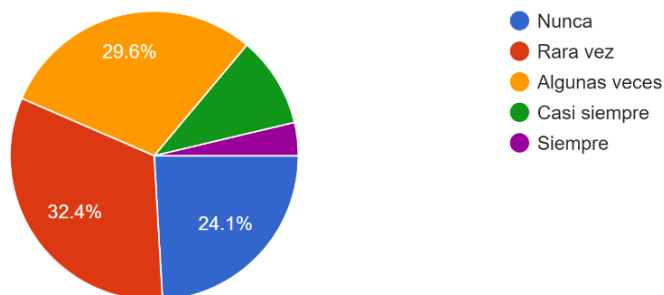
Desgano para realizar las labores escolares
108 respuestas



El desgano para realizar las labores escolares es una condición en la que un estudiante experimenta una falta de motivación, interés o energía para llevar a cabo sus tareas académicas. El 10.2 % de los estudiantes casi siempre ha tenido desgano para realizar las labores escolares.

Figura 30. Aumento o reducción del consumo de alimentos

Aumento o reducción del consumo de alimentos
108 respuestas



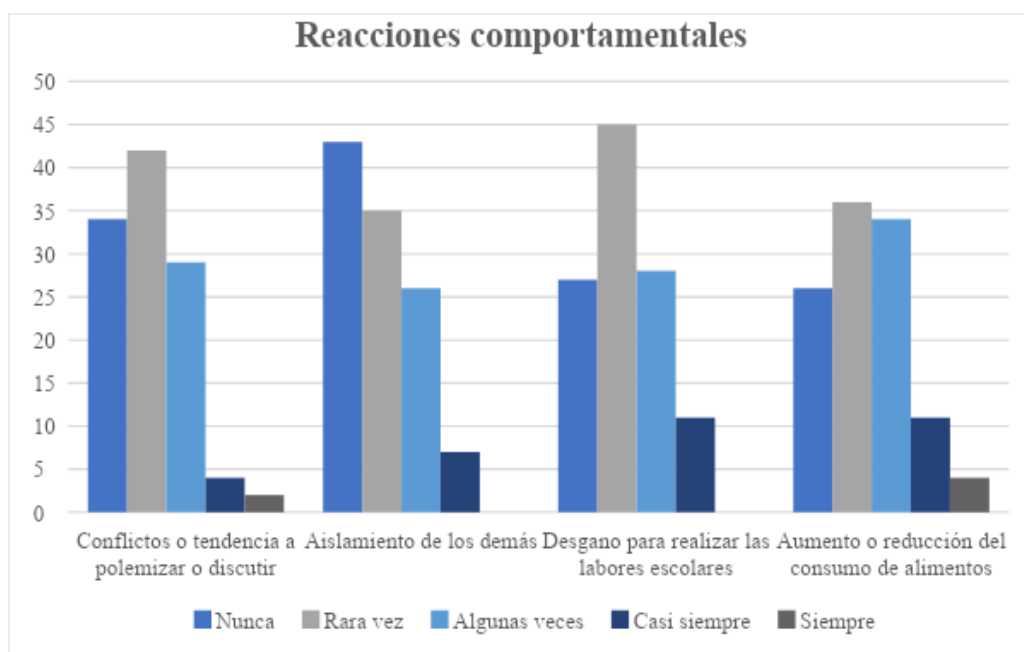
El aumento o la reducción del consumo de alimentos son cambios en los hábitos alimenticios que pueden tener múltiples causas y consecuencias para la salud física y mental. El 29.6 % de los estudiantes algunas veces ha aumentado o ha reducido el consumo de alimentos.

Tabla 10. Resumen de reacciones comportamentales

		Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	Aislamiento de los demás	Desgano para realizar las labores escolares	Aumento o reducción del consumo de alimentos
Nunca	Cant	33	42	26	26
	%	30.6	38.9	24.1	24.1
Rara vez	Cant	41	34	44	35
	%	38	31.5	40.7	32.4
Algunas veces	Cant	28	25	27	32
	%	25.9	23.1	25	29.6
Casi siempre	Cant	4	7	11	11
	%	3.7	6.5	10.2	10.2
Siempre	Cant	2	0	0	4
	%	1.9	0	0	3.7
TOTAL	Cant	108	108	108	108
	%	100	100	100	100

Nota. Elaborado por Leonardo González

Figura 31. Resumen de reacciones comportamentales



Nota. Elaborado por Leonardo González

La mayoría de los estudiantes (68.6%) reportan que "nunca" o "rara vez" tienden a polemizar o discutir, lo cual sugiere que, en general, la población estudiantil mantiene un ambiente de relativa armonía y no se inclina a los conflictos. Sin embargo, un pequeño porcentaje (5.6%) experimenta conflictos "casi siempre" o "siempre", lo que puede indicar la presencia de estrés significativo o problemas interpersonales en ciertos individuos. El aislamiento social parece no ser un problema crítico para la mayoría, ya que 70.4% de los estudiantes indican que "nunca" o "rara vez" se aíslan. Sin embargo, un 23.1% experimenta aislamiento "algunas veces" o más frecuentemente, lo que puede señalar una necesidad de apoyo social y programas de integración para estos estudiantes.

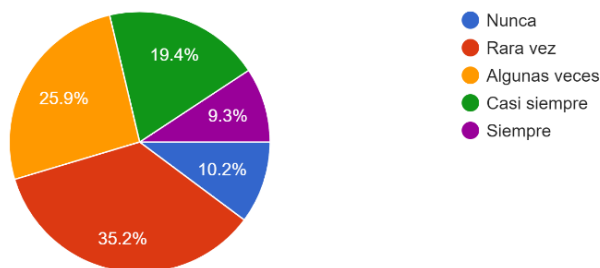
Un 64.8% de los estudiantes reporta "nunca" o "rara vez" experimentar desgano para realizar las labores escolares, indicando que la mayoría mantiene una motivación aceptable. No obstante, un significativo 34.3% siente desgano "algunas veces" o más, lo que podría afectar su rendimiento académico y señala una necesidad de estrategias para aumentar la motivación y el compromiso académico. Los cambios en los hábitos alimenticios son relativamente comunes, con un 56.5% reportando que experimentan estas alteraciones "nunca" o "rara vez". Sin embargo, un 29.6% de los estudiantes presenta fluctuaciones en el consumo de alimentos "algunas veces" o más frecuentemente, lo cual podría estar relacionado con el estrés y afectar su salud física.

3.1.6 Estrategias para enfrentar la situación que causan preocupación o nerviosismo

Figura 32. Habilidad asertiva

Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)

108 respuestas

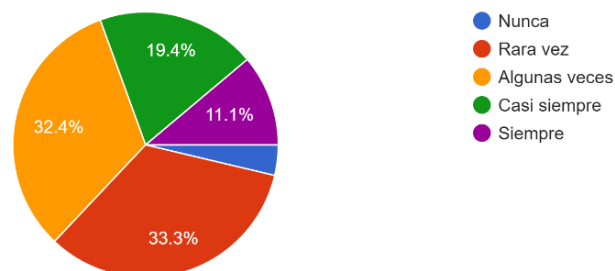


La habilidad asertiva es la capacidad de expresar pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara y respetuosa, sin violar los derechos de los demás ni permitir que se violen los propios. Solo el 9.3 % de los estudiantes siempre tiene una habilidad asertiva.

Figura 33. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas

Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas

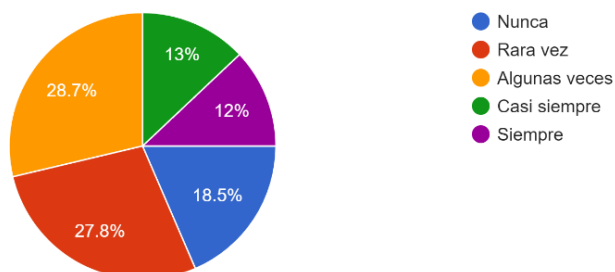
108 respuestas



La elaboración de un plan y la ejecución de sus tareas son procesos fundamentales en la gestión de proyectos, estudios y objetivos personales o profesionales. Solo el 11.1% de los estudiantes siempre tiene un plan para la ejecución de sus tareas.

Figura 34. Elogios a sí mismo

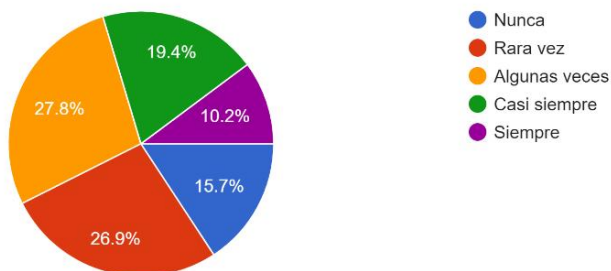
Elogios a sí mismo
108 respuestas



Elogiarse a uno mismo es una práctica importante para el desarrollo personal y la autoestima. Solo el 12% de los estudiantes siempre se elogia a sí mismo.

Figura 35. La religiosidad

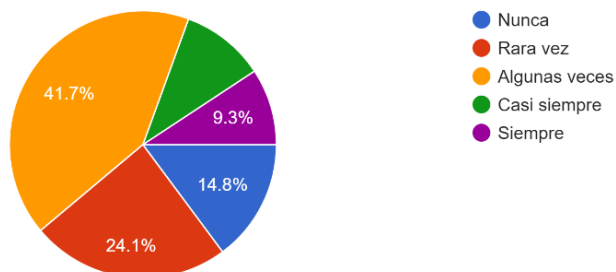
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)
108 respuestas



La religiosidad se refiere a la intensidad y el compromiso con las creencias, prácticas y valores religiosos de una persona. Es un aspecto integral de la vida de muchos individuos, influyendo en su identidad, comportamiento y relaciones con los demás. Solo el 10.2% de los estudiantes siempre se apegan a la religiosidad.

Figura 36. Búsqueda de información sobre la situación

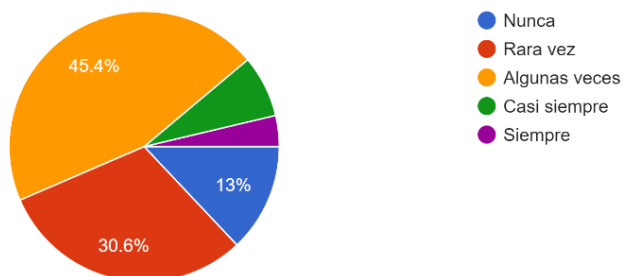
Búsqueda de información sobre la situación
108 respuestas



La búsqueda de información sobre una situación implica un proceso sistemático para recopilar, analizar y evaluar datos relevantes con el fin de comprender y abordar un problema o contexto específico, donde el 9.3% de los estudiantes lo practica.

Figura 37. Ventilación y confidencias

Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)
108 respuestas



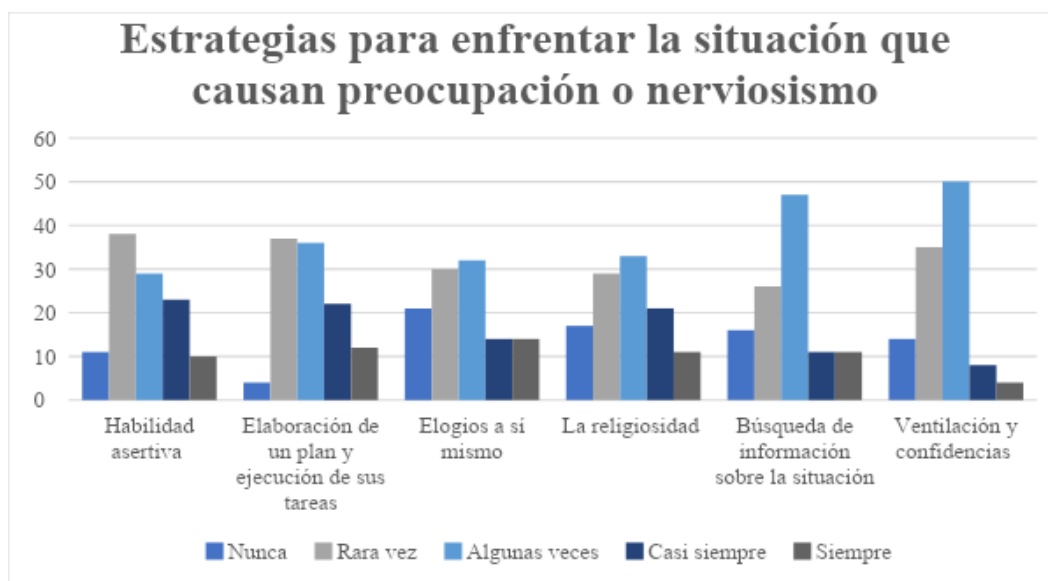
Ventilación y confidencias son conceptos que se relacionan con la comunicación y el manejo emocional en diversos contextos, tanto personales como profesionales, donde solo el 3.6% de los estudiantes siempre lo practica.

Tabla 11. Resumen de las estrategias para enfrentar la situación que causan preocupación o nerviosismo

		Habilidad asertiva	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	Elogios a sí mismo	La religiosidad	Búsqueda de información sobre la situación	Ventilación y confidencias
Nunca	Cant	11	4	20	17	16	14
	%	10.2	3.7	18.5	15.7	14.8	13
Rara vez	Cant	38	36	30	29	26	33
	%	35.2	33.3	27.8	26.9	24.1	30.6
Algunas veces	Cant	28	35	31	30	45	49
	%	25.9	32.4	28.7	27.8	41.7	45.4
Casi siempre	Cant	21	21	14	21	11	8
	%	19.4	19.4	12.3	19.4	10.2	7.4
Siempre	Cant	10	12	13	11	10	4
	%	9.3	11.1	12	10.2	9.3	3.7
TOTAL	Cant	108	108	108	108	108	108
	%	100	100	100	100	100	100

Nota. Elaborado por Leonardo González

Figura 38. Resumen de las estrategias para enfrentar la situación que causan preocupación o nerviosismo



Nota. Elaborado por Leonardo González

La habilidad asertiva es una estrategia utilizada con frecuencia moderada por los estudiantes. Aunque solo un 10.2% nunca la utiliza, un 35.2% rara vez lo hace, lo que

sugiere que muchos estudiantes podrían beneficiarse de un mayor entrenamiento en asertividad para manejar mejor las situaciones de estrés. La elaboración de planes y la ejecución de tareas es una estrategia bastante común, con un 32.4% de los estudiantes que la utilizan "algunas veces". Sin embargo, un 37% de los estudiantes rara vez o nunca emplean esta estrategia, indicando la necesidad de fomentar habilidades de planificación y organización para reducir el estrés académico.

Elogiarse a sí mismo es menos utilizado, con un 46.3% de los estudiantes que lo hacen "nunca" o "rara vez". Esto sugiere que muchos estudiantes podrían tener problemas de autoestima y no reconocen sus logros, lo que puede exacerbar el estrés. Fomentar una actitud más positiva hacia uno mismo podría ser beneficioso. La religiosidad es una estrategia utilizada de manera moderada, con un 27.8% que la emplea "algunas veces" y un 19.4% "casi siempre". Sin embargo, un 42.6% rara vez o nunca recurren a la religiosidad, lo que podría indicar que no todos los estudiantes consideran esta estrategia relevante o útil para manejar el estrés académico.

La búsqueda de información es una estrategia ampliamente utilizada, con un 41.7% que la emplea "algunas veces". Esto muestra que los estudiantes recurren a la investigación y al entendimiento de sus situaciones para manejar el estrés, lo que es una estrategia proactiva y efectiva. La ventilación y confidencias son estrategias comunes, con un 45.4% que las emplea "algunas veces" o más. Sin embargo, un 43.6% rara vez o nunca utilizan estas estrategias, lo que sugiere que algunos estudiantes pueden necesitar más apoyo en términos de oportunidades para compartir sus preocupaciones y emociones.

CAPÍTULO IV

 095 888 5323

DISCUSIÓN

4.1 Discusión de Resultados

Un estudio realizado entre 2009 y 2014 en diversos países, incluyendo Brasil, México, Estados Unidos y España, demostró que los estudiantes de enfermería enfrentan niveles significativamente altos de estrés, especialmente debido a las evaluaciones académicas y las exigencias de las prácticas clínicas. Este estrés es gestionado principalmente mediante la resolución de problemas y la planificación de tareas, que son estrategias de afrontamiento comunes entre los estudiantes. Para mitigar sus efectos negativos, se recomendó que los docentes fomenten el uso de estrategias de afrontamiento efectivas, promoviendo así una reducción en las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales asociadas con el estrés. Estas intervenciones no solo mejorarían el bienestar general de los estudiantes, sino que también podrían optimizar su rendimiento académico y profesional (Silva, 2015).

La pandemia de COVID-19 ha traído consigo desafíos sin precedentes en múltiples aspectos de la vida cotidiana, y el ámbito académico no ha sido una excepción. Durante este período, el estrés académico en los estudiantes de enfermería ha recibido una atención limitada en la investigación, aunque existen algunas aproximaciones significativas al respecto. Según Carreón et al. (2022), los resultados reflejan una situación alarmante de estrés entre los estudiantes durante la pandemia y la transición a la modalidad virtual de las clases. Este cambio abrupto y la adaptación a nuevas formas de aprendizaje han contribuido a incrementar la presión sobre los estudiantes (Carreón et al., 2022).

Un estudio adicional realizado en España por Asenjo et al. (2021) durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19 encontró que los niveles de estrés en los estudiantes de enfermería se elevaron notablemente en comparación con los niveles previos al encierro. Factores como la naturaleza exigente de las materias y el estrecho vínculo con la atención de pacientes jugaron un papel crucial en este aumento del estrés.

La incertidumbre, el miedo al contagio, y la sobrecarga de trabajo, tanto académico como clínico, intensificaron la percepción de estrés entre los estudiantes.

Una revisión sistemática recopiló datos sobre el estrés experimentado por estudiantes universitarios de enfermería después del retorno a clases presenciales tras la pandemia. El estudio investigó las diversas manifestaciones del estrés y sus consecuencias en el desempeño académico y profesional de los estudiantes (Laureano et al., 2024).

Estos hallazgos subrayan la necesidad de implementar estrategias de apoyo específicas para los estudiantes de enfermería, especialmente en tiempos de crisis. Es esencial que las instituciones educativas reconozcan estos desafíos y proporcionen recursos adecuados, tales como apoyo psicológico, capacitación en habilidades de afrontamiento, y flexibilización de las cargas académicas. De este modo, se podría mitigar el impacto negativo del estrés académico y promover un entorno más saludable y productivo para los futuros profesionales de la salud.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

La mayoría de los estudiantes de enfermería en este estudio son mujeres jóvenes, reflejando una tendencia común en la profesión. La distribución por edades muestra que la mayoría se encuentra en la etapa de 18 a 24 años, lo cual coincide con una fase temprana de la adultez donde las responsabilidades académicas pueden ser intensas. El predominio de estudiantes en niveles socioeconómicos medios y medio bajo sugiere que el acceso a recursos podría influir en la capacidad para manejar el estrés académico.

El estudio revela que una proporción significativa de estudiantes experimenta niveles moderados a altos de estrés académico. Las principales preocupaciones incluyen la sobrecarga de tareas, el tipo de trabajo asignado por los profesores, y las evaluaciones. Estos factores afectan tanto el bienestar emocional como el rendimiento académico de los estudiantes, destacando la necesidad de intervenciones específicas para mitigar estos efectos.

Los estudiantes utilizan una variedad de estrategias para enfrentar el estrés, siendo las más comunes la elaboración de planes y la búsqueda de información. Sin embargo, existe una falta de consistencia en el uso de estrategias como elogios a sí mismos y ventilación emocional, lo que indica áreas donde podría mejorarse el apoyo emocional y psicológico ofrecido a los estudiantes. Fomentar habilidades asertivas y promover un ambiente de apoyo podría contribuir significativamente a la gestión efectiva del estrés.

5.2 Recomendaciones

Organizar talleres y cursos que enseñen a los estudiantes cómo expresar sus necesidades y preocupaciones de manera clara y respetuosa. Además, la práctica en

simulaciones clínicas puede ser útil, ya que proporciona escenarios donde los estudiantes pueden practicar la comunicación asertiva con pacientes y colegas, preparándonos mejor para situaciones reales.

La planificación y gestión del tiempo son esenciales para evitar la sobrecarga de tareas. Por lo cual, se recomienda realizar sesiones de capacitación que enseñen técnicas de gestión del tiempo, como el uso de agendas y listas de tareas, pueden ser muy beneficiosas. También, es importante animar a los estudiantes a establecer metas diarias y semanales que sean alcanzables, lo que ayuda a evitar la acumulación de tareas y el estrés asociado.

Promover la autoestima y el autoelogio ofreciendo talleres que ayuden a los estudiantes a reconocer y celebrar sus logros para aumentar su confianza y motivación. Además, fomentar el uso de diarios de gratitud, donde los estudiantes pueden anotar diariamente cosas positivas que han logrado o por las que están agradecidos, para promover una perspectiva positiva.

El apoyo emocional y psicológico por lo que se debe asegurar que los servicios de consejería están disponibles y accesibles para todos los estudiantes que necesiten apoyo emocional. También, se recomienda crear grupos de apoyo donde los estudiantes puedan compartir sus experiencias y estrategias para manejar el estrés también puede ser muy útil.

Para aquellos estudiantes que deseen integrar la religiosidad en su manejo del estrés, se pueden proporcionar espacios tranquilos en el instituto donde puedan practicar la meditación, la oración u otras actividades espirituales. También es útil ofrecer recursos y eventos que permitan a los estudiantes integrar la espiritualidad en su manejo del estrés.

Facilitar el acceso a materiales educativos y recursos puede ayudar a los estudiantes a comprender mejor sus materias y tareas, reduciendo así el estrés académico. Ofrecer talleres que enseñen a los estudiantes cómo buscar y utilizar información académica de manera efectiva puede mejorar su desempeño y confianza.

La ventilación y confidencias son importantes para aliviar el estrés, donde se organicen grupos de discusión regulares donde los estudiantes puedan hablar abiertamente sobre sus preocupaciones y desafíos para proporcionar apoyo emocional. Además, implementar programas de mentoría donde los estudiantes más avanzados ofrezcan apoyo y consejos a los estudiantes de primer año puede crear una red de apoyo sólida.

Promover la participación en actividades físicas regulares, como yoga, pilates o caminatas, puede reducir el estrés y mejorar el bienestar general. Enseñar técnicas de relajación como la respiración profunda, la meditación y el mindfulness puede proporcionar herramientas prácticas para el manejo del estrés.

Se recomienda asegurar que las áreas de estudio sean tranquilas y libres de distracciones para mejorar la concentración y el rendimiento. Fomentar un ambiente académico colaborativo y de apoyo, donde los estudiantes se sientan cómodos pidiendo ayuda y trabajando juntos, puede también reducir el estrés.

Trabajar con los profesores para asegurar que la carga de trabajo sea razonable y distribuida de manera equitativa puede prevenir el agotamiento. Enseñar a los estudiantes cómo priorizar tareas y gestionar proyectos grandes dividiéndolos en pasos manejables puede hacer que las tareas parezcan menos abrumadoras.

6. Referencias

Armenta, L., Quiroz, C., Abundis, F., & Zea, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Espacios*, 41(48), 402–415. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n48p30>

Barraza A. El inventario SISCO para el estudio del estrés laboral en educadoras. México. Instituto Universitario Anglo Español. 2012; 12:50-52.

Barraza A, Silerio J. El estrés académico en los alumnos de educación media superior. Un estudio comparativo. Revista Investigación Educativa Duranguense. 2007; 7:48-65.

Barrionuevo, L. (2021). *Relación del estrés y presencia de bruxismo en cirujanos dentistas en tiempos de pandemia*.

Bermeo G, Vanessa I. “Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina de la Universidad Técnica de Ambato”. 1 de mayo de 2017 [citado 7 de febrero de 2020]; Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/25493>

Berrio N, Mazo R. Estrés académico. Revista de Psicología. Universidad de Antioquia. 2012; 3(2):55-82.

Carreón, C., De los Reyes, L., & Vázquez, M. (2022). Estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Salud y Cuidado*, 1(1), 27–40. <https://doi.org/10.36677/saludycuidado.v1i1.18237>

Conchado J, Álvarez R, Cordero G, Gutiérrez F, Terán F, Conchado J, et al. Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina. Rev Cienc Médicas Pinar Río. abril de 2019;23(2):302-9. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S156131942019000200302&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Díaz Y, Guano I. Repositorio Universidad Técnica de Ambato: “Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina de la Universidad Técnica de Ambato” [Internet]. 2017 [citado 13 de enero de 2020]. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/25493>

Encina R, Meza L, Auchter M. Estrés Académico percibido por estudiantes que finalizan el primer año de Licenciatura en Enfermería de la UNNE. Notas Enferm [Internet]. 14 de

diciembre de 2018 [citado 6 de diciembre de 2019];18(32). Disponible en:
<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/notasenf/article/view/22744>

Espinosa, J., Hernández, J., Rodríguez, J., Chacín, M., & Bermúdez, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venexolanos de Farmacología y Terapeutica*, 39(1), 63–69. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032>

Feldman L, Goncalves L, Chacón-Puignau G, Zaragoza J, Bagés N, De Pablo J. Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*. 2008; 7(3):739-751.

Guerrero, G. (2020). *El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios*.

Hernández J, Polo A, Pozo C. Inventario de Estrés Académico. Madrid: Servicio de Psicología Aplicada U.A.M;

Laureano, E., Laureano, O., & Alcántara, Á. (2024). Estrés académico en estudiantes universitarios de enfermería ante el regreso a clases presenciales post-pandemia. *Revista Sanitaria de Investigación*, 1.

Llorente, Y., Herrera, J., Hernández, D., Padilla, M., & Padilla, C. (2020). Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería. *Revista Cuidarte*, 11(3). <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1108>

Maza, E., & Carrión, Ma. (2023). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Loja. *Enfermería Investiga*, 8(3), 1–6. <https://orcid.org/0000-0002->

Méndez, J., & Arévalo, R. (2022). Estrés y ansiedad en estudiantes universitarios de enfermería durante la enseñanza en la pandemia de COVID-19. *Revista de Ciencia Latina*
Revista Científica Multidisciplinar, 6(5), 4166–4176.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i5.3386

Mora L, Alexandra V. “Estrés académico y consumo de alcohol en estudiantes”. 1 de septiembre de 2019 [citado 7 de febrero de 2020]; Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/30307>

Moreta, J. (2020). *Estrés académico en estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato*.

Peña E, Bernal L, Pérez R, Avila L, García K. Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. NURE Investig Rev Científica Enferm [Internet]. 2018;15. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6279759>

Organización Mundial de la Salud. (2023, February 21). *Estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Radomme B. Acaba con la ansiedad: Las claves para aprender a controlarla [Internet]. Cork, BELGIUM: 50Minutos.es; 2018 [citado 20 de febrero de 2020]. Disponible en: <http://ebookcentral.proquest.com/lib/utaebooks/detail.action?docID=5288589>

Silva, D. (2015). Estrés en estudiantes de enfermería: una revisión sistemática. *Ciencia y Cuidado*, 12, 119–133.

Silva M, López J, Sánchez O, González P. Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. RECIEN Rev Electrónica Científica Enferm. 2019;25-39. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7188378>

Velastegui, P. (2023). *El estrés impacto en la salud* (F. Espinoza, Ed.). Universidad Espiritu Santo.

7. Anexos

Inventario SISCO del Estrés Académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suelen acompañar a los estudiantes de enfermería del 4to semestre del Instituto Superior Tecnológico España (ISTE).

La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se propone será totalmente confidencial y solo se manejan resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria, por lo que usted está en su derecho de contestar o no contestar.

1) ¿Cuál es su sexo registrado al nacer?

- ☐ Femenino
- ☐ Masculino

2) Seleccione el rango en el que se encuentra su edad

- ☐ 18 - 24
- ☐ 25 - 34
- ☐ 35 - 44

3) ¿Cuál es su nivel socioeconómico?

- ☐ Alto
- ☐ Medio alto
- ☐ Medio
- ☐ Medio bajo
- ☐ Bajo

4) Durante el recurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- ☐ Si
- ☐ No

5) Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5, señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) es mucho.

1	2	3	4	5

6) En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre, (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia entre compañeros					

Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajos, ensayos, mapas conceptuales, etc)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra: especifique					

- 7) En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre, (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estás preocupado o nervioso.

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					

Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

- 8) En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					

Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otras (especifique)					

ANEXO FIGURAS

Figura A. Estudiantes completando la encuesta



Se explicó a los alumnos que se les va a realizar un test de estrés para ver sus niveles de concentración y reacción, para verificar su respuesta ante una adversidad con la realidad fuera de las aulas, ante un evento adverso real en un hospital o clínica.

Figura B. Resolviendo dudas de las preguntas de la encuesta



Siendo un aporte para responder varias preguntas que fueron de suma importancia para explicar y que esas dudas sean respondidas y estén bien contestadas, para que puedan entender y tener mayor confianza en sus inquietudes.