



Universidad **Mariana**

Manifestaciones del estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Mariana,
Pasto, 2023-2024

Hugo Alexis Beltrán Ordoñez
Janith Katherin Gómez Gaviria
Jenifer Alexandra Morales España
Samantha Amparo Villota Rebolledo

Universidad Mariana
Facultad Ciencias de la Salud
Programa de Enfermería
San Juan de Pasto
2024

Manifestaciones del estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Mariana,
Pasto, 2023 - 2024

Hugo Alexis Beltrán Ordoñez
Janith Katherin Gómez Gaviria
Jenifer Alexandra Morales España
Samantha Amparo Villota Rebolledo

Informe de investigación para optar al título de: Enfermero (a)

Mag. Christian Zambrano
Asesor

Universidad Mariana
Facultad Ciencias de la Salud
Programa de Enfermería
San Juan de Pasto
2024

Artículo 71: los conceptos, afirmaciones y opiniones emitidos en el Trabajo de Grado son responsabilidad única y exclusiva del (los) Educando (s)

Reglamento de Investigaciones y Publicaciones, 2007
Universidad Mariana

Contenido

	Pag.
1. Resumen del proyecto	9
1.1. Descripción del problema	9
1.1.1. Formulación del problema	11
1.2. Justificación	11
1.3. Objetivos	12
1.3.1 Objetivo general	12
1.3.2 Objetivos específicos	12
1.3.3 Alcances y limitaciones	13
1.3.3.1. Alcances.	13
1.3.3.2 Limitaciones.	13
1.4. Marco referencial o fundamentos teóricos	13
1.4.1. Antecedentes	13
1.4.1.1. Internacionales.	13
1.4.1.2. Nacionales.	15
1.4.1.3. Regionales.	17
1.4.2. Marco teórico	18
1.4.2. Marco conceptual	20
1.4.3. Marco contextual	21
1.4.4. Marco legal	22
1.4.5. Marco ético	23
1.5 Metodología	24
1.5.1 Línea de investigación	24
1.5.2 Paradigma	25
1.5.3 Enfoque	25
1.5.4 Tipo	26
1.5.5 Población y muestra / Unidad de trabajo y unidad de análisis	26
1.5.6 Técnica e instrumentos de recolección de información	27

1.5.6.1. Las técnicas de investigación.	27
1.5.6.2. Instrumentos de investigación.	27
1.6. Proceso para la recolección de información.	28
1.7. Plan de tabulación y análisis.	28
2. Resultados	29
2.1. Caracterización sociodemográfica	29
2.2. Nivel de estrés de los estudiantes del programa de enfermería	32
2.3. Situaciones generadoras de estrés de los estudiantes del programa de enfermería	37
2.4. Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales del estrés académico	40
2.5. Estrategias utilizadas por los jóvenes para disminuir el estrés	46
3. Conclusiones	49
4. Recomendaciones	51
Referencias	52
Anexos	64

Lista de tablas

	Pag.
Tabla 1. Distribución porcentual de las características sociodemográficas de los estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad Mariana, Pasto, 2023-2024	29
Tabla 2. Distribución porcentual del nivel de estrés e intensidad percibido por los estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad Mariana, Pasto, 2023-2024	32
Tabla 3. Sexo vs nivel de estrés de los estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad Mariana, Pasto, 2023-2024	36
Tabla 4. Distribución porcentual de las situaciones que generan estrés en los estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad Mariana, Pasto, 2023-2024	37
Tabla 5. Distribución porcentual de las reacciones físicas del estrés académico de los estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad Mariana, Pasto, 2023-2024	41
Tabla 6. Distribución porcentual de las reacciones psicológicas del estrés académico de los estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad Mariana, Pasto, 2023-2024	43
Tabla 7. Distribución porcentual de las reacciones comportamentales del estrés académico de los estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad Mariana, Pasto, 2023-2024	45
Tabla 8. Distribución porcentual de las principales estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad Mariana para disminuir el estrés, Pasto, 2023-2024	46

Lista de anexos

	Pag.
Anexo A. Formulario de consentimiento para participar en la investigación	65
Anexo B. Cronograma	68
Anexo C. Presupuesto	70
Anexo D. Encuesta dirigida a los estudiantes de enfermería	72
Anexo E. Operacionalización de variables	78

Introducción

El estrés es considerado como una situación que puede presentarse ante la presencia de estímulos externos, en el contexto universitario, hay estímulos y situaciones que podrían resultar estresantes para los estudiantes (Reddy et al., 2018) generando reacciones que en ocasiones pueden condicionar el desarrollo normal de sus actividades, sumado a la presencia de manifestaciones físicas que pueden afectar el rendimiento académico, la resolución de problemas o conflictos entre compañeros, la preparación de evaluaciones, el desarrollo de exposiciones, el afrontamiento ante la pérdida de un ser querido sumado a las labores propias del hogar y en algunos casos, las del trabajo.

Si bien, no es un fenómeno ajeno a las instituciones educativas, existe una necesidad por profundizar en la temática que permita generar estrategias para el afrontamiento y mitigación de sus posibles efectos en la salud mental de los jóvenes universitarios.

Por consiguiente, se hizo una investigación cuantitativa que determinó las manifestaciones del estrés académico en 376 estudiantes de Enfermería de la Universidad Mariana de Pasto mediante la aplicación del instrumento SISCO, validado para Colombia y utilizado en población estudiantil de la misma disciplina.

El informe se presenta en 4 capítulos; el primer capítulo presenta la problemática y generalidades teóricas que sustentan el trabajo así como la presentación de otros estudios sobre el fenómeno de interés; en el capítulo dos se presentan los resultados seguido del capítulo tres donde se muestran las conclusiones del estudio; finalmente las recomendaciones del trabajo en el capítulo 4 y las referencias bibliográficas del mismo.

1. Resumen del proyecto

1.1. Descripción del problema

Es común escuchar sobre el estrés refiriéndose como una enfermedad producida por la interacción de factores sociales, personales, culturales y del entorno que repercuten de forma negativa o positiva sobre la realización de las actividades diarias del ser humano.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020) define al estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción” (p. 22); Acuña et al. (2014), lo definen como “el conjunto de acciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando es sometido a fuertes demandas” (p. 17). “Estudios revelan que los estudiantes de enfermería experimentan mayor estrés, ansiedad, así como trastornos del sueño, que el resto de los universitarios” (Bartlett et al., 2016, p. 1). En los universitarios, el experimentar altos niveles de estrés académico está asociado directamente con mayores niveles de depresión y ansiedad (Damásio et al., 2017).

Es así, como los niveles de estrés son frecuentes en población estudiantil por altas demandas académicas, la adaptación al medio escolar y el limitado tiempo que disponen para la realización de actividades de su interés en tiempo libre. Vera et al. (2022) mencionan que:

Esas situaciones pueden ser percibidas como excedentes a la capacidad de afrontamiento de los estudiantes de enfermería, llevándolos a la repercusión de manifestaciones neuroendocrinas del estrés. La ocurrencia de ese fenómeno impacta la salud del estudiante, lo que puede llevar a la reducción del desempeño académico. (p. 182)

En este sentido, García et al. (2019) mencionan que “la determinación de forjar estudiantes con valores, conocimientos, actitudes y destrezas, provocan que el estudiante se esfuerce por cumplir con la demanda que finalmente abre un sendero de múltiples afectaciones, la más alarmante, el estrés” (p. 14).

Desde esta perspectiva, Zeng et al. (2019), evidenciaron una mala calidad del sueño en 554 estudiantes de enfermería de una institución en China, así mismo, un estudio comparativo reveló que los estudiantes turcos tenían niveles de estrés ($68,34 \pm 16.57$) significativamente mayores que los estudiantes de Estados Unidos (50.91 ± 15.53) ($p < 0.05$) (Ayaz-Alkaya y Simones, 2022).

Estudios a nivel de Latinoamérica, en países como México, Tijerina et al. (2018), reportaron niveles de estrés en el 19.81% de los estudiantes; resultados semejantes fueron encontrados en Perú por Navarro y Navarro (2020) quienes señalan que el 63% de enfermeros presentó alguna vez un tipo de estrés, con un promedio de intensidad alta (81,3), lo cual puede influir de manera negativa en el estado de salud, aprendizaje y desempeño académico. Armenta et al. (2020), mencionan las reacciones físicas del estrés en estudiantes universitarios los cuales afirmaron en un 10.8% tener insomnio, el 13.5% manifestó tener dolores de cabeza y el 5.4% manifestó tener problemas digestivos o estomacales.

Otros estudios en Brasil observaron un “incremento de peso en el 52,6% de los estudiantes y niveles de estrés alto (el 29,5%) y muy alto (el 36,8%) asociados al sexo masculino, a la presión arterial elevada y a la ganancia de peso desde el inicio del curso” (Urbanetto et. Al., 2019, p. 5) resultados que pueden ser contrastados con los encontrados por Encina et al. (2018) en Argentina, quienes sugieren síntomas físicos percibidos siempre y algunas veces por estudiantes de ambos sexos quienes indicaron en un 58% padecer tensión muscular, 34% temblores, un 17% diarrea y el 14% salpullido.

En Colombia, una investigación en Montería pudo demostrar que “el 96.32% de los estudiantes de enfermería habían experimentado estrés, de ellos el 30.94% clasificó el estrés como leve, mientras que 66.94% y 2.11% lo ubicaron en una categoría de moderado y severo respectivamente” (Pérez et al., 2019, p. 5); además; Cardona y Caballero (2019), encontraron alteraciones físicas como dolor de cabeza (28,3%), alteraciones del sueño (18,3%), alteración del apetito (15,0%), gastritis, así como cansancio en el 10% de estudiantes de educación superior en Colombia resultados que pueden ser contrastados por Olmos et al. (2018), en Palmira al reportar síntomas semejantes; además de dolor de espalda en un 25%, un 27% dolor en las piernas y dolor en zona cervical.

A nivel del departamento de Nariño existen tres Programas de Enfermería ofertados por instituciones privadas en donde se hace necesaria la profundización de fenómenos de estudio que permitan visibilizar y reconocer las manifestaciones de estrés presentes en los jóvenes; algunos estudios sostienen que los estudiantes de universidades privadas podrían estar experimentando mayores niveles de estrés académico en comparación con las universidades públicas (Ávila et al., 2018).

Es así que el estudio buscó llenar un vacío de conocimiento y generó información de utilidad para la toma de decisiones, comprendiendo que el inicio de la vida universitaria trae consigo un sin número de efectos entre los que se destacan el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares (Escobar-Zurita et al., 2018).

1.1.1. Formulación del problema

¿Cuáles son las manifestaciones del estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Mariana, Pasto 2023 - 2024?

1.2. Justificación

El estrés, es un fenómeno, que puede tener incidencia, no sólo en la salud mental de las personas, sino también repercusiones a nivel físico pues se ha demostrado que estar sometido a grandes cargas de estrés puede generar reacciones generalizadas como insomnio, dolores de cabeza, sudoración, fatiga y problemas digestivos; situaciones que en apariencia son de fácil manejo pero pueden afectar el funcionamiento normal de una persona.

Por lo anterior, el estudio fue novedoso porque se determinaron las manifestaciones físicas del estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Mariana y a la luz de los resultados encontrados se generaron datos para formular alternativas para que estudiantes y docentes; de tal modo que asumieran dichas manifestaciones como síntomas que requieren de una intervención específica e inmediata basada en las necesidades de quienes las vivencian.

Además, el estudio fue interesante, porque abordó una de las situaciones de mayor frecuencia en el ejercicio de la enfermería que puede aparecer no solo en los años de estudio sino también a nivel laboral, comprendiendo que los enfermeros pueden verse enfrentados a entornos desafiantes y exigentes condicionando el adecuado desempeño de las labores diarias.

Así mismo, resultó útil abordar la temática, puesto que, fue importante, brindar elementos que contribuyan a controlar el estrés académico, pues, los seres humanos, siempre están en la búsqueda de una regulación entre los compromisos laborales, académicos y del hogar.

Es así, como el estudio, tuvo beneficios, no solo para los investigadores y futuros profesionales de enfermería, sino también, para las personas que se encuentran cursando la carrera y para dependencias como Desarrollo Humano Integral y asistencia académica del Programa, quienes, a partir de los datos estadísticos presentados pueden articular acciones que permitan mitigar los efectos negativos de este fenómeno. De igual manera, el estudio busca generar aportes al departamento de Nariño a partir de instrumentos validados que han demostrado niveles de estrés importantes en la población estudiantil de otros contextos.

1.3. Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar las manifestaciones del estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Mariana, Pasto 2023 - 2024.

1.3.2 Objetivos específicos

Caracterizar socio demográficamente a los estudiantes de enfermería.

Identificar el nivel de estrés y las situaciones generadoras de estrés de los estudiantes del programa.

Identificar las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales del estrés académico.

Describir las principales estrategias utilizadas por los jóvenes para disminuir el estrés.

1.3.3 Alcances y limitaciones

1.3.3.1. Alcances. El estudio generó información de relevancia respecto al nivel de estrés de los estudiantes y poner en consideración la sintomatología reportada por los mismos.

1.3.3.2 Limitaciones. El estudio se vio limitado por la falta de disponibilidad de tiempo de los sujetos de estudio por sus jornadas académicas; la inexperiencia de los investigadores y los escasos o nulos estudios publicados a nivel del municipio de Pasto sobre el tema en esta población en específico para contrastar los resultados encontrados.

1.4. Marco referencial o fundamentos teóricos

1.4.1. Antecedentes

A continuación, se presentan estudios referentes al tema de las manifestaciones físicas del estrés académico en estudiantes; estas investigaciones, apoyaron y fundamentaron la investigación.

1.4.1.1. Internacionales. En Nigeria, 2019, el estudio denominado “perceived academic stress among undergraduate students in a Nigerian University” buscó “investigar los niveles de estrés académico percibido entre estudiantes de pregrado” en tres facultades de la institución mediante la aplicación de la Escala de Estrés Académico (PASS). Los resultados reportaron mayores niveles de estrés en los hombres (50.3612) (desviación estándar= 7.45915); además el estudio también encontró que los estudiantes del último año percibían un nivel significativamente más alto que los de primer y medio año. Los autores concluyeron que la percepción del estrés académico está influenciada por el sexo del estudiante, la carrera y el nivel o año de estudio (Ngozi-Aihie y Ijeoma-Ohanaka, 2019).

De igual manera, en Egipto, 2019, se realizó la investigación “level of stress and coping strategies among nursing students at Damanhour University, Egypt”, con el objetivo de “determinar el estrés y las estrategias de afrontamiento que para ellos tendrá consecuencias significativas para la carrera de Enfermería” mediante un estudio transversal que encontró un rango de edad entre 19 a 23 años ($20,7\pm 1$), la mayoría eran mujeres 91,4%, de estado civil solteras y residían en zonas urbanas 67,8%. La mayoría de ellos sufre ansiedad 98,7%, trastornos del sueño 81,6% y dificultad para prestar atención en clase 67,5%.; además reportaron problemas nasales 42,9% y dolores de cabeza 32,1%, casi la mitad de entrevistados refirieron estrés académico en un 50,0% y estrés personal moderado en un 49,8%.

El estudio concluyó que los estudiantes de enfermería presentaban niveles de estrés moderados y hacían uso de estrategias como la religión y la aceptación para hacer frente al estrés (Mohamed-Madian et al., 2019).

En México, 2020, se realizó el estudio “estrés académico en estudiantes universitarios”, el cual buscó “determinar el nivel de estrés en estudiantes universitarios” a través de un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional en una muestra de 255 individuos mediante la aplicación del instrumento SISCO. Entre los resultados encontrados se encuentran que el 40.4% de los participantes son del sexo masculino y 59.6% femenino; además el 86.3% de los participantes presentan un nivel de estrés moderado siendo las reacciones físicas las más frecuentes con una media de 2.6, entre las que se destacan dolores de cabeza o migraña 38.0%.

De igual forma se reportó una significancia estadística entre el tipo de programa y el estrés siendo el de enfermería uno de los más altos 88.1%. Los autores concluyeron que si el alumno presenta altos niveles de estrés por un periodo prolongado puede afectar su rendimiento académico y provocar un desequilibrio sistémico (Silvia-Ramos et al., 2020).

De igual manera, en Perú, 2021, se realizó la investigación “estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas” con el objetivo de “describir la prevalencia del estrés académico, sus componentes y analizar el rol de variables sociodemográficas, académicas y conductuales en las dimensiones del estrés” en 1801

universitarios de 6 ciudades del Perú a quienes se les aplicó el inventario SISCO encontrando que el 57.7% de participantes fueron mujeres y el 42.3%, varones, el 74.8% se dedica al estudio, mientras que el 25.2% trabajan y estudian; además el 83% de estudiantes refiere haber experimentado estrés académico durante el semestre, los estresores reportados fueron: enfrentarse a evaluaciones de los docentes media de 3.49, percepción de sobrecarga académica media de 3.39 y tiempo limitado para hacer trabajos 3.32, se encontró somnolencia media de 3.32, problemas de concentración media de 2.87 y cambios en los hábitos alimenticios media de 2.75.

Los autores concluyeron la necesidad de continuar profundizando en la temática; además las dificultades y el progresivo incremento en las exigencias académicas que confrontan los estudiantes podrían explicar la alta prevalencia de estrés, así como la edad (los estudiantes menores (entre 18 a 20 años) presentan algún malestar ocasionado por los síntomas del estrés) (Cassaretto et al., 2021).

1.4.1.2. Nacionales. Una investigación desarrollada en Medellín, Antioquia titulada “estrés académico” de los autores García y Zea (2011), cuyo objetivo fue conocer las implicaciones que tiene el estrés sobre el rendimiento académico de los estudiantes, buscó revisar algunos modelos cognitivos del estrés, incluyendo el Modelo Cognoscitivo Sistémico del estrés académico, para establecer una discusión entre ellos.

Debido a que la investigación citada es cualitativa en la que se revisó algunos modelos cognitivos del estrés, no se encontraron datos estadísticos, pero los investigadores mencionan que dentro de las teorías explicativas del estrés que se han revisado, la que mejor expone elementos de orden fisiológico, ambiental, cognitivo y emocional, es el modelo sistémico cognoscitivista para explicar el estrés académico en estudiantes universitarios y que el 26% de las investigaciones se basan en este tipo de conceptualización. Una enfocada en los síntomas. El 34% de los estudios se realizan a partir de esta conceptualización. Las definidas a partir del modelo transaccional. El 6% de los estudios toman como base este modelo.

Finalmente, concluyen que el estrés, es un aspecto aún muy nuevo en las ciencias de la salud, y por ello, aún no se ha incluido su diagnóstico en las clasificaciones nosológicas. Igualmente,

recomiendan analizar con mayor detenimiento las causas, frecuencia, manifestaciones clínicas, y tratamiento, en las diversas poblaciones susceptibles de padecer el estrés y que dentro de las teorías explicativas que han revisado, la que mejor expone diversos elementos de orden biológico, contextuales, ambientales, cognitivos y emocionales, es el modelo sistémico cognoscitivista para explicar el estrés académico en estudiantes universitarios.

Asimismo, en Medellín-Antioquia, Restrepo et al. (2020), desarrollaron el estudio “estrés académico en estudiantes universitarios” con el objetivo de “analizar el estrés académico en estudiantes universitarios”, el estudio encontró que el 47,3% reportaron sobrecarga de tareas y trabajadores escolares como situaciones inquietantes; además, entre los síntomas físicos presentaron inquietud en un 41,9% seguido de problemas de concentración 40,3%, angustia, ansiedad o desesperación en un 39,5%, reacciones psicológicas como somnolencia o mayor necesidad de dormir 32,4% y reacciones comportamentales como desgano para realizar las labores escolares en un 36,5%. Los autores concluyeron que “existe relación entre estrés académico, ansiedad, depresión, consumo de sustancias y la ideación suicida, siendo riesgosa para la salud y el proyecto de vida de personas jóvenes, en su mayoría menores de 25 años” (Restrepo et al., 2020, p. 41)

De igual forma, Olmos et al. (2018), en Palmira desarrollaron el estudio denominado “factores estresores y síntomas somáticos del sistema musculoesquelético en estudiantes universitarios de Palmira” en 185 estudiantes de los programas de Fisioterapia, Enfermería y Medicina, quienes en su mayoría fueron mujeres con un 67%, entre las edad de 16 y 45 años de estratos socioeconómicos bajo y medio quienes encontraron síntomas musculoesqueléticos como dolor de espalda en el 25% de estudiantes, seguido de dolor cervical en un 27% y rara vez dolor en las articulaciones durante el último año en un 26%. Entre las dimensiones de estrés académico se reportaron insuficiencias metodológicas del profesorado, los exámenes y la intervención en público, los autores concluyeron que existen posibles relaciones entre los síntomas músculo esqueléticos y los estresores académicos.

En ese sentido, Olmos et al. (2018), plantean “estudiar a mayor profundidad estas situaciones para ofrecer alternativas de mitigación o superación para mantener y mejorar los estados de salud de los estudiantes y su óptimo desempeño académico” (p. 169).

En Cartagena en el año 2018, el estudio “estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia” buscó determinar el estrés académico en 587 estudiantes, encontrando que, el 89,6 % eran mujeres, con una edad promedio de 20,2 años, el 43,4 % pertenecía al estrato dos. Respecto al estrés, el 90.8% manifestó haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso del semestre, el 42 % reportó un nivel medio de estrés, cuya fuente principal fue la sobrecarga académica derivada de la demanda de tareas de las asignaturas teóricas y prácticas con un 48,2 % (Castillo-Ávila et al., 2018).

El estudio pudo concluir que los niveles de estrés pueden tener repercusiones en aspectos como la salud física y mental de los jóvenes que puede ser intervenido mediante la implementación de estrategias que favorezcan el intercambio social y la relajación.

1.4.1.3. Regionales. En el departamento de Nariño, se encontró una de las investigaciones titulada “estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer semestre del Programa de Psicología de la I. U. CESMAG” de los autores Alvarado et al. (2017).

El objetivo de la investigación fue “determinar la relación que existe entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de primer semestre del Programa de Psicología de la Institución Universitaria CESMAG” quienes encontraron, en relación a los niveles de estrés académico, el 34,5% se encuentra en el nivel bajo, el 39,1% en un nivel medio bajo, el 20% en un nivel medio y tan solo un 6,4% se ubicó en un nivel medio alto.

Con respecto a las dimensiones y estresores del estrés académico, se concluye que la dimensión Fisiológica, fue la que más se registró en la población objeto de estudio, por lo que existe una tendencia a presentar reacciones fisiológicas (temblores musculares, migrañas, insomnio, sudoración, etc.) frente al estrés académico, la Dimensión Cognoscitiva-Emocional, se ubicó en un nivel medio bajo en relación a las funciones cognitivas emocionales, no obstante la Dimensión

Comportamental; fue la que menos se presentó en los estudiantes, por lo que hay una tendencia a presentar menores conductas manifiestas en la población.

Posteriormente, el estresor exámenes orales y escritos, obtuvo mayor puntuación en los estudiantes evaluados (percentil 50), por lo que existe tendencia a presentar estrés académico frente a exámenes orales y escritos; en el estresor sobrecarga de trabajo, los estudiantes presentaron un nivel medio bajo de estrés, ante el excesivo número de trabajos académicos obligatorios.

1.4.2. Marco teórico

Según Barraza (2008):

Los síntomas físicos del estrés, son indicadores de desequilibrio en la persona, generado por el estresor percibido en el individuo. Los síntomas físicos, que afectan las estructuras y funcionamiento fisiológico del individuo y por ende su función óptima en sus actividades básicas son: dolor de cabeza, cansancio, fatiga crónica, bruxismo, elevada presión arterial, disfunciones gástricas, dolor abdominal o diarrea, impotencia, dolor de espalda o cuello, insomnio o sueño irregular, frecuentes catarros o gripes, disminución del deseo sexual, excesiva sudoración sin realizar esfuerzo, aumento o pérdida de peso, temblores o tics nerviosos, boca seca, taquicardia, trastorno de sueño, fatiga crónica, músculos contraídos y rascarse o morderse las uñas. (pp. 10-11)

El ingreso, la permanencia y el egreso de un alumno de una institución educativa suele ser una experiencia de aprendizaje que va acompañada regularmente de estrés académico; esta afirmación, que para algunos puede ser una verdad de perogrullo o una posición alarmista, es respaldada por las investigaciones realizadas al respecto en Latinoamérica y España, sin embargo, el mismo estado del arte elaborado al respecto (Barraza, 2008), indica la existencia de un problema estructural en el campo de estudio del estrés académico: la coexistencia de diversas formas de conceptualizar el estrés. En efecto, en las investigaciones realizadas entre 1996 y 2006 se puede observar que sobre este particular coexisten tres conceptualizaciones:

Las focalizada en los estresores (González et al., 1997; Rovira, 2002).

Las centradas en los síntomas (Correché y Labiano, 2003; Viñas y Caparrós, 2000).

Las definidas a partir del modelo transaccional (Barraza, 2003; Navarro y Romero, 2001).

Además de estas tres formas de conceptualizar el estrés se pueden observar también otras dos situaciones particulares: a) existen trabajos que realizan su investigación a partir de un enfoque multidimensional (Huaquín y Loaiza, 2004), y b) existen trabajos con un enfoque bidimensional, esto es, intentan recuperar tanto los estresores como los síntomas (Barraza, 2005; Solórzano y Ramos, 2006). Asimismo, se puede observar que algunas investigaciones no conceptualizan de manera explícita al estrés o cruzan su conceptualización con otros constructos como salud mental o ansiedad (García, 2001; Massone y González, 2003).

Barraza-Macías (2008), establece tres tipos de indicadores: físicos, psicológicos y comportamentales. Entre los físicos se encuentran aquellos que implican una reacción propia del cuerpo, como morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio, fatiga crónica, problemas de digestión y somnolencia o mayor necesidad de dormir. Los psicológicos son aquellos que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona, como la inquietud, problemas de concentración, bloqueo mental, depresión, ansiedad, desesperación y problemas de memoria. Entre los comportamentales estarían aquellos que involucran la conducta de la persona, como sería el caso de discutir, aislamiento de los demás, absentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos y desgano para realizar las labores escolares.

Para Barraza-Macías (2008), el modelo construido comparte y hace suyo el compromiso de configurar al estrés en un término que sea tratado como concepto multidimensional, en este caso tridimensional, lo cual permita comprender un amplio grupo de fenómenos de gran importancia en la adaptación humana. Es en ese sentido que se elabora el presente constructo teórico del estrés académico, el cual intenta recuperar su carácter procesual y su constitución multidimensional.

1.4.2. Marco conceptual

Guerrero (2011), menciona que:

El estrés académico está íntimamente relacionado con el ámbito educativo, pudiendo afectar tanto a profesores como a estudiantes. En relación con el alumnado, el estrés académico puede aparecer en cualquier estrato de la educación, desde la enseñanza infantil hasta la universitaria. La nueva condición de alumno universitario, les hace ver un nuevo entorno, totalmente desconocido y que se asemeja poco a lo que venían conociendo dentro de sus estudios de secundaria, lo que obliga a un cambio de comportamiento para poder adaptarse al nuevo contexto. (p. 29)

Por su parte, Águila et al. (2015), expresa que el estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos. Es decir, el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no; estas apreciaciones se relacionan con emociones anticipatorias como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, etc.

Derivado de todas estas definiciones de estrés, en el ámbito educativo, según criterio de los autores, el estrés académico es aquel que padecen los alumnos fundamentalmente de educación media y superior, y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar. Esta definición se circunscribe al estrés que padecen los alumnos a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito escolar. (Águila et al., 2015, p. 168)

Estresores. Para Macías (2012), los estresores, se los define como el sometimiento de los estudiantes a una serie de demandas en contextos escolares. Estos estresores, provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio), de esta manera, los estresores académicos, presentes en los

estudiantes son: -La evaluación, -Sobre carga de trabajo, -Condiciones del proceso de enseñanza aprendizaje, -Los problemas de adaptación y transición dentro del sistema educativo.

Igualmente, para Sapolsky (1996), “los estresores son cualquier cosa del mundo externo que forman parte de la vida de los estudiantes y que tienen potencialmente un efecto negativo sobre el aprendizaje y el rendimiento académico” (p. 119).

Tipos de estresores. Según Oros (2006), el estrés físico, es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda, de ahí que, el estrés físico, en lo académico, es producido por el desarrollo de sobrecarga de trabajo, temor a las evaluaciones, exposiciones, lecturas exhaustivas, que desencadenan el dolor de cabeza, de estómago, cansancio, inapetencia, cambios en la tasa cardiaca, la presión arterial, la tasa respiratoria y respuestas hormonales e inmunológicas, siendo la realización de exámenes el principal estresor académico, entre otros.

Según Castillo-Navarrete et al. (2020), el estrés de reacción psicológica es el que involucran principalmente aspectos emocionales, somáticos, cognitivos y conductuales como consecuencia del estrés académico; por otro lado, el estrés comportamental es todo aquel comportamiento asociado al estrés, manifestado en síntomas relacionados con el proceder de la conducta o el estado mental y es manifestado en forma real.

1.4.3. Marco contextual

La Universidad Mariana es una institución de educación superior, católica y privada que forma profesionales humana y académicamente competentes, con espíritu crítico, sentido ético y compromiso social mediante la interacción con el entorno y el diálogo entre fe, ciencia y cultura contribuyendo a la transformación sociocultural y al desarrollo con justicia social y respeto por el ambiente, desde el Evangelio de Jesucristo y la espiritualidad mariana y franciscana.

En el 2020 la Universidad Mariana será una institución de proyección nacional e internacional, reconocida por su docencia cualificada, sus egresados humana y profesionalmente competentes, y su investigación pertinente con las disciplinas y el contexto; su compromiso con el desarrollo, asimilación y difusión de conocimiento útil, y la transferencia de tecnología e innovación apropiadas para la transformación social de la región y el país.

La institución está conformada por cinco Facultades entre las que se destaca la Facultad Ciencias de la Salud con cuatro programas de formación profesional, una tecnología y un técnico dentro de la cual se encuentra adscrito el Programa de Enfermería el cual cuenta con una gran trayectoria académico –científico y humana, que acreditan como un programa de alta calidad; a su misión, visión y propósitos, prepara el estudiante dentro del contexto de la problemática de salud del mundo, del país y de la regio con contenidos sociales, humanísticos y disciplinares, propicia la formación integral de la persona desde Jesucristo y su evangelio para fomentar en su vida principios que trascienden en su relación con Dios, con el mundo, con el otro y consigo mismo.

1.4.4. Marco legal

Política Nacional de Salud Mental y la Ley 1616 de 2013. Que contiene disposiciones para garantizar el ejercicio pleno del derecho a la salud mental de la población colombiana, se debe promover y prevenir el trastorno mental, lo que lleva a que, de la misma manera, se garantice evitar en los estudiantes de enfermería la carga de estrés que, aunque no está considerada como una enfermedad mental, puede desencadenar desequilibrios emocionales en quienes lo padecen.

Resolución 1841 de 2013. El Ministerio de salud adoptó el Plan Decenal de Salud Pública, estableciendo como parte de sus dimensiones, la de Convivencia y Salud Mental, como eje prioritario dentro de la cual propone la meta f del Componente de Promoción de la convivencia social y de la salud mental, que a 2021 el 100% de departamentos y municipios del país adopten y adapten la Política Pública Nacional de Salud Mental acorde a los lineamientos del Ministerio de Salud y Protección Social.

Cabe mencionar que en la Política Nacional de Salud Mental se habla de que también se presentan determinantes intermedios y proximales, que inciden en las violencias, como el déficit en las habilidades sociales, el mal manejo de las emociones y del estrés, inadecuadas pautas de crianza, el bajo involucramiento parental y las débiles pautas educativas para formación de competencias y cultura ciudadana.

Según lo anterior, también son situaciones que pueden afectar el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería, si se ven enfrentados a situaciones similares que provocan estrés manifestado físicamente. Continuando con lo que dicta la Política Nacional de Salud Mental, se encontró que dichos procesos de atención integral e integrada en salud mental, deben tener en cuenta el entrenamiento de los profesionales de la salud, lo cual supone la cualificación de los programas de educación y capacitación de las diferentes categorías de profesionales, técnicos y auxiliares que trabajan en el sistema de salud.

1.4.5. Marco ético

Resolución 8430 de 1993. En el título II, capítulo I, Artículo 5, instaure que en toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar.

Además, haciendo referencia al artículo 6 se establecen siete criterios, y tácitamente expresa la importancia de vigilar los riesgos mínimos, para dar cumplimiento a lo que estipula el artículo 11 de esta resolución.

Según el artículo 11, el estudio se clasifica de riesgo mínimo al abordar temáticas que pueden ser susceptibles para los sujetos de estudio a pesar de hacer uso de técnicas y métodos de investigación que no alteran las condiciones biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los estudiantes y el contexto educativo.

Para la realización de la investigación y acorde a lo establecido en el artículo 25 se hará uso del consentimiento informado, documento legal que permitirá la participación de los estudiantes en el

estudio y de igual forma concede el derecho del retiro del mismo en el momento que él lo considere conveniente.

Ley 911 de 2004. Por la cual se dictan disposiciones en materia de responsabilidad deontológica para el ejercicio de la profesión de Enfermería en Colombia.

En el artículo 29 menciona que todo profesional de enfermería que participe en investigación debe salvaguardar la dignidad, la integridad y los derechos de los seres humanos, como principio ético fundamental.

Respecto a la propiedad intelectual, en el artículo 34 se reitera el respeto por la propiedad intelectual de los estudiantes, colegas y otros profesionales que comparten su función de investigación y docencia.

Principios de la ética en investigación. El estudio retomó los principios de la ética: justicia, beneficencia, no maleficencia y autonomía. El principio de justicia, respetando la individualidad que caracteriza a cada sujeto de estudio, brindando una igualdad en el trato, garantizando las mismas condiciones de participación para los estudiantes en la investigación sin importar procedencia, edad, afiliación social, raza u opinión, el de beneficencia, teniendo como fin último del estudio el generar nuevo conocimiento que aporte a la disminución de estrés académico entre los estudiantes del programa para generar acciones y estrategias eficientes para su control.

El estudio contempló el principio de no maleficencia al regular las acciones o actividades que se desarrollen durante el trabajo de campo mediante la aplicación de cuestionarios validados. El estudio respetó el uso del software y los derechos de autor enunciando la bibliografía de estos.

1.5 Metodología

1.5.1 Línea de investigación

Cuidado de Enfermería

1.5.2 Paradigma

Se considero cuantitativo, Hernández-Sampieri et al. (2018), “la aplicación del paradigma cuantitativo resulta útil cuando se quiere estudiar un fenómeno estimando las magnitudes u ocurrencia de los hechos o fenómenos probando hipótesis” (p. 6).

Berardí (2015), expresa que el paradigma cuantitativo se basa en “los modelos matemáticos quienes proporcionan insumos para la organización, asociación y análisis de los datos estudiados, la realidad es objetiva, donde el sujeto investigador aborda el objeto con neutralidad” (p. 53).

En este sentido, el estudio hizo uso de datos numéricos para determinar las manifestaciones del estrés académico; fue a través de ellos cómo se pudo representar la realidad de los estudiantes seleccionados en la investigación.

1.5.3 Enfoque

Dice Zuluaga y Torres (s.f.), que:

De manera particular, el planteamiento del problema que pueda resolverse a través de las estrategias metodológicas del Enfoque Empírico Analítico (EEA), presenta diferencias sustanciales con problemas susceptibles a abordarse desde otras metodologías de investigación. Cuando las ideas se logran a partir de la reflexión y el análisis de resultados de la investigación o la llamada evidencia empírica, será altamente probable que la metodología para su solución sea desde el Enfoque Empírico Analítico. (p. 46)

En el estudio se tomó como punto de partida la realidad vivenciada por los estudiantes respecto a las manifestaciones de estrés académico que a través de la naturaleza cuantificable de los datos fue susceptible de ser interpretada y representada mediante la aplicación de la estadística descriptiva.

1.5.4 Tipo

Descriptivo, transversal. En el estudio se describirán las variables de interés correspondientes a la caracterización sociodemográfica, nivel de estrés y síntomas físicos; Ochoa y Yunkor (2020), mencionan que:

Es aquel que pertenece a la investigación cuantitativa y que presenta una sola variable de estudio denominada variable de interés. Por la naturaleza de este estudio, al ser univariado, se deben tener en consideración los factores que se encuentran en el entorno de la misma. Estos factores se les suele denominar de caracterización porque se encuentran involucrados con la variable de interés y se obtienen de la población. (p. 5)

1.5.5 Población y muestra / Unidad de trabajo y unidad de análisis

La población estuvo conformada por 474 estudiantes de Enfermería con matrícula activa. Para la selección de la muestra se hizo uso del muestreo aleatorio simple, buscando que todas las personas tuvieran la misma posibilidad de ser elegidas. El cálculo de la muestra se hizo mediante el uso del software estadístico Working in Epidemiology, con un nivel de confianza del 95% para una población de 474 personas, una prevalencia esperada del 42% y un error aceptado del 5%.

La muestra resultante fue de 375 individuos ya que se trabajó con una población finita y la fracción de muestreo fue mayor del 5% (79.11%); sin embargo durante el trabajo de campo un estudiante solicitó participar de manera voluntaria en el estudio para un tamaño muestral final de 376 personas.

Criterios de elegibilidad.

Criterios de inclusión. Estudiantes con matrícula activa en el Programa.

Criterios de exclusión. Estudiantes que hayan sido diagnosticados con enfermedades físicas por estrés.

Estudiantes que no deseen participar en la investigación.

Estudiantes que hayan terminado su plan de estudios pero hayan pagado el 20% del valor total de la matrícula porque tienen pendiente el trabajo de grado.

1.5.6 Técnica e instrumentos de recolección de información

1.5.6.1. Las técnicas de investigación.

La encuesta. Para Gonzales (2021), “la encuesta como técnica, permite la recogida de los datos por medio de la interrogación que se realiza al encuestado con el propósito de que brinden la información requerida para la investigación” (p.18).

El estudio hizo uso de esta técnica para recolectar la información que dio respuesta a las variables de interés (características sociodemográficas, nivel de estrés, manifestaciones físicas de estrés).

1.5.6.2. Instrumentos de investigación.

El cuestionario. Para Hernández-Sampieri et al. (2018), los cuestionarios consisten en una serie de preguntas abiertas y/o cerradas respecto de una o más variables a medir y son el instrumento más usado para la recolección de información. Para el estudio se hará uso del Inventario SISCO de estrés académico, de uso libre y validado para Colombia por Malo et al. (2010), en adultos jóvenes universitarios, con un alfa de confiabilidad adecuado y valores apropiados para la validez (análisis factorial y grupos contrastados).

El instrumento, conformado por cinco partes con 31 ítems distribuidos de la siguiente manera: un ítem de filtro que permite determinar si el encuestado es candidato a contestar el inventario, un ítem con escala tipo likert de cinco valores numéricos (1 a 5) donde 1 es poco y 5 mucho para identificar la intensidad del estrés, ocho ítems de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) para medir la frecuencia en que las demandas del entorno

son valoradas como estímulos estresores; además, 15 ítems que permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor y 6 ítems que permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

La identificación de los participantes se realizó en los instrumentos a través de la codificación secuencial de los cuestionarios garantizando la privacidad y confidencialidad de los datos, omitiendo datos como identificación personal.

1.6. Proceso para la recolección de información.

La propuesta de investigación fue presentada ante el Comité de Investigaciones del Programa de Enfermería quien dio el aval para la realización del estudio; posterior a la aprobación y el aval de los jurados se tuvo un acercamiento con la Directora del Programa a quien se les expusieron las razones para el desarrollo del estudio entre los estudiantes del Programa.

Los estudiantes participaron en el mismo a través de la firma voluntaria del consentimiento informado y tuvieron el beneficio del retiro del estudio en el momento que ellos así lo consideraron pertinente; sin embargo la muestra se conservó hasta el final de la recolección de información. Para asegurar el adecuado proceso investigativo se inició con una prueba piloto en una población con características semejantes a las del estudio y posterior a ella se realizó el trabajo de campo que tuvo una duración un mes. El cuestionario fue proporcionado a través de un formulario en Google forms el cual consolidó una base de datos en la que se hizo la verificación de datos perdidos y posterior a ellos se hizo el análisis de cada una de las variables mediante el software Microsoft Excel.

1.7. Plan de tabulación y análisis.

En el estudio se hizo uso de estadística descriptiva univariada, mediante el uso de frecuencias relativas y absolutas; además se hizo comparación del nivel de estrés por sexo. Para la interpretación de resultados se hizo uso de las categorías de estrés para el nivel e intensidad. Para la presentación de resultados se hizo uso de tablas de acuerdo con la naturaleza y comportamiento de las variables.

2. Resultados

2.1. Caracterización sociodemográfica

Tabla 1.

Distribución porcentual de las características sociodemográficas de los estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad Mariana, Pasto, 2023-2024

Variable	Categoría	N	%
Sexo	Femenino	291	77,40*
	Masculino	85	22,60
	Total	376	100
Edad	Menor de 18 años	43	11,44
	De 18 a 22 años	277	73,67*
	De 23 a 27 años	23	6,11
	Más de 27 años	33	8,78
	Total	376	100
Estrato socioeconómico	Entre 1 y 2	320	85,10*
	Entre 3 y 4	55	14,63
	Entre 5 y 6	1	0,27
	Total	376	100
Procedencia	Rural	277	73,67*
	Urbana	99	26,33
	Total	376	100
Semestre	Entre 1 y 3	165	43,88*
	Entre 4 y 7	139	36,97
	Entre 8 y 9	72	19,15
	Total	376	100
Ocupación	Estudiante	335	89,10*
	Empleado	41	10,90
	Total	376	100

En la tabla 1 se observan las características sociodemográficas de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Mariana, al respecto se encontró que 77,40% pertenecen al género femenino, con un rango de edad entre los 18 y 22 años en un 73,67%; en su mayoría pertenecen a estratos socioeconómicos 1 y 2 en un 85,10% y son procedentes del área rural 73,67%; además, la mayor proporción de estudiantes estaban cursando entre 1 y 3 semestre en un 43,88%. Del total de la población encuestada el 89,10% son estudiantes y en menor proporción son empleados 10,90%.

La Organización Mundial de la Salud, para el año 2020 refirió que aproximadamente el 90% de los profesionales de Enfermería eran mujeres (OMS, 2020), fenómeno que ha sido mencionado por otros autores como los estereotipos que se han creado alrededor de esta profesión en los que prevalece la figura de la mujer como principal cuidadora; sin embargo a lo largo de los últimos años ha habido un incremento importante de la participación de hombres en esta área disciplinar (Piñeros et al., 2021).

Al analizar las características de los estudiantes se encontraron semejanzas en estudios como los realizados por Mohamed en Egipto (2019), Ramos en México (2020) y Cassaretto en Perú (2023) quienes reportaron una proporción importante de mujeres en su estudios 91,4%, 59,6% y 57,7% respectivamente. Datos coincidentes fueron referidos por Celeita et al. (2023), quienes mencionaron una predominancia del género femenino en el 80% de los encuestados.

Igualmente, un estudio realizado en Orinoquia encontró una prevalencia de mujeres en el 83,8% de estudiantes matriculados a esta profesión (Sepúlveda et al., 2023). Es así, como a lo largo del tiempo, la profesión de enfermería se ha considerado propia del sexo femenino; Barragán y colegas, 2013, en su artículo “una mirada a la profesión de enfermería desde la perspectiva de género aplicada a la salud”, plantean que la feminidad ha estado siempre ligada a las prácticas humanas relacionadas con el cuidado a la salud. Por lo anterior, es muy frecuente encontrar que la mayor proporción de estudiantes de enfermería sean mujeres, situación que fue encontrada en el presente estudio, donde la proporción de mujeres respecto al número de hombres fue muy significativa.

Por otro lado, autores como Salgado y Suárez (2020), en Montería reportaron una mayor distribución de estudiantes en el rango de edad de 19 a 22 años en el 70,7% de encuestados datos

equiparables con el presente estudio (Salgado y Suárez, 2020). De igual forma, Castillo y otros encontraron que los estudiantes pertenecían al estrato socioeconómico dos (Castillo et al., 2018) así como Salgado y Suárez (2020), quienes mencionaron que el 40,1% de estudiantes pertenecían a este estrato de los cuales el 87,5% procedían del área urbana, y solo el 13,6% pertenecían a otros municipios; datos que difieren del presente estudio en donde se encontró una mayor proporción de estudiantes del área rural en un 73,67%.

Respecto al semestre, investigaciones en México reportaron que la mayoría de los estudiantes se encontraban cursando el segundo y cuarto semestre, ambos con 31,2% y el 18.8% restante cursa el octavo semestre, resultados que guardan semejanzas con el presente estudio (López et al., 2022).

En lo concerniente a la ocupación, la mayoría solo está enfocada en estudiar reflejando la dependencia económica existente con sus familias que coincide con lo encontrado por Pacheco y Sánchez en Santander en el año 2020, quienes determinaron que el 89,7% de estudiantes no trabajaba y depende económicamente de terceros (Pacheco y Sánchez, 2020).

Al observar las características de los estudiantes, autores como Arntz y colaboradores 2022 encontraron que existe una asociación entre el sexo femenino, ser estudiante de Enfermería y el nivel de estrés; estas características pueden provocar la presencia de mayores cuadros psicoemocionales (Arntz, et al.,2022).

En este sentido, el estrés afecta el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, que pueden vivenciarse de forma distinta por cada persona. La particularidad de cada persona hace que existan diferentes factores que puedan predisponer a la presencia de estrés, se incluyen factores como autoestima, resiliencia y personalidad, por tal motivo la percepción de situaciones de estrés como las acciones de afrontamiento son subjetivas e inherentes a cada persona (Hirsch et al., 2018).

A partir de estos argumentos se podría explicar los retos que a nivel académico e institucional tiene la Universidad para abordar la problemática, teniendo en cuenta las características sociales de sus estudiantes, los cuales pueden convertirse en factores determinantes para mitigar los efectos

de este fenómeno en la salud física y mental de los estudiantes de Enfermería. Si bien, el fenómeno del estrés está condicionado por una multiplicidad de factores, es necesario atribuir y reconocer el efecto que los perfiles sociodemográficos puede tener en su desarrollo, pues Barraza (2006), en su Modelo conceptual para el estudio del estrés académico reconoce que el ser humano se encuentra inmerso en una sociedad organizacional desde su nacimiento y que el estrés es el resultado del desequilibrio sistémico de la relación de la persona y su entorno ya que, bajo la valoración de la propia persona, las exigencias o demandas del entorno desbordan sus propios recursos.

Desde esta perspectiva, el pertenecer a un estrato social bajo y proceder de un área rural implica en el estudiante el desarrollo de recursos extras que sobrepasan su capacidad de tolerancia; puesto que se debe reconocer que las competencias de escolarización adquiridas en instituciones del área rural no surgen en las mismas condiciones de las personas del área urbana por factores como cualificación docente, tiempo de estudio, acceso a tecnologías e infraestructura, generando el desequilibrio sistémico cuando el estudiante ingresa al entorno universitario.

Dichas demandas no pueden ser enfrentadas con los recursos de que se dispone y por lo tanto dicha demanda es valorada como una pérdida (no poseo cierta habilidad para hacer resúmenes, tareas, actividades), una amenaza (al no expresarme adecuadamente en público, puedo tener una mala nota) o un desafío (debo pasar el examen para demostrar que el ser del área rural no me hace menos importante).

2.2. Nivel de estrés de los estudiantes del programa de enfermería

Tabla 2.

Distribución porcentual del nivel de estrés e intensidad percibido por los estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad Mariana, Pasto, 2023-2024

Variable	Categoría	N	%
Preocupación o nerviosismo durante el semestre (estrés)	Si	349	92,82*
	No	27	7,18
	Total	376	100
	Bajo	18	4,79

Nivel de preocupación o nerviosismo (intensidad)	Medio Bajo	25	6,65
	Medio	117	31,12
	Medio Alto	122	32,45*
	Alto	94	25
	Total	376	100

En la tabla 2 se observa la distribución porcentual del nivel de estrés percibido por los estudiantes medido por el inventario SISCO; al respecto se encontró que el 92,82% afirman haber percibido estas sensaciones lo cual concuerda con lo reportado en Líbano donde la prevalencia de estrés entre estudiantes es del 12,7% (de leve a moderado) (Fawaz y Samaha, 2021); de igual forma en Jornada los niveles de estrés fueron mayores a 32% (Elsalem et al.,2020).

Latinoamérica no es ajena a esta realidad, diversos estudios que aplicaron el instrumento SISCO reportaron datos semejantes. En México, 2020, en el estudio “impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19” se reportó una frecuencia de estrés entre los universitarios del 31,9% (González et al.,2020); además los datos reflejados mostraron que, un tercio medio de la población en estudio, independientemente de las variables sociodemográficas refirió sentirse agobiado, con nerviosismo, mal humor, menos activos, invirtiendo más tiempo de lo habitual al realizar las tareas cotidianas y con sentimientos de inutilidad

Asimismo, Cassaretto et al. (2021), en su estudio “estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas” reportaron datos semejantes en el 83% de estudiantes peruanos de ciudades como Lima, Arequipa, Piura, Cajamarca quienes experimentaron grandes niveles de estrés académico durante el semestre así como Teque et al. (2020), quienes encontraron una prevalencia de estrés en el 78,3% de estudiantes en Chiclayo en una muestra de 285 encuestados en la investigación titulada “estrés académico en estudiantes de enfermería de una Universidad Peruana”, quienes además pudieron concluir la importancia de instaurar un programa de acompañamiento al estudiante para ayudarle a mantener el equilibrio del organismo y afrontar situaciones de estrés.

Resultados concordantes han sido publicados por Restrepo y otros en su investigación “depresión y su relación con el consumo de sustancias psicoactivas, el estrés académico y la ideación suicida en estudiantes universitarios colombianos” quienes encontraron puntuaciones altas de estrés en una muestra de 477 estudiantes universitarios colombianos (Restrepo et al., 2018).

Las investigaciones realizadas con estudiantes universitarios coinciden con los hallazgos encontrados en la presente investigación. Específicamente, los estudiantes reportan, mayormente, niveles entre medios y medianamente altos de estrés académico (nerviosismo, preocupación).

Desde esta perspectiva, el estrés es una de las problemáticas que más afecta a los jóvenes universitarios y en especial a estudiantes de enfermería por la naturaleza propia y exigencia en su formación que puede convertirse en un detonante para el desarrollo de otros síntomas impactando de manera negativa la salud física de los jóvenes como lo mencionan Guevara et al. (2018), quienes corroboraron la existencia de una relación significativamente alta entre salud física y estrés académico; otros autores reiteran cómo la presencia de altos niveles de estrés en estudiantes universitarios se asocia a la presencia de afecciones como ansiedad y depresión, situaciones y pensamientos autolesivos, baja autoestima, deserción académica, afectaciones en el sueño, probabilidad de consumo de sustancias psicoactivas (Çetinkaya, 2019; Toribio-Ferrer y Franco-Bárceñas, 2016).

Los estudiantes de Enfermería pueden percibir el aumento en la carga académica durante el avance en su proceso de formación que resulta prioritario intervenir. Estos datos se soportan por lo evidenciado por Lanuque (2020), quien encontró que los estudiantes de carreras pertenecientes a Ciencias de la Salud presentan mayor estrés en comparación con estudiantes de carreras técnicas y de Ciencias Humanas (Lanuque, 2020).

Estos resultados dan cuenta de la problemática latente frente a las situaciones de presión, revelando la importancia de generar estrategias de promoción y prevención frente a los estilos de afrontamiento adaptativos ante el estrés (Jurado et al., 2021). Barrera-Herrera et al. (2019); Obregón-Morales et al. (2020); y Páez y Peña (2018), confirman en sus investigaciones que los

estudiantes universitarios se hallan en situación de vulnerabilidad, debido a los altos niveles de estrés a los que se encuentran sometidos.

Por otro lado, al indagar sobre la intensidad de esa situación en una escala de 1 a 5 donde 1 es Bajo y 5 el más alto nivel se encontró que el 32,45% de estudiantes tienen un nivel medio alto que correspondió a 122 encuestados y solo el 4,79% perciben sensaciones bajas de preocupación y nerviosismo. Altos niveles de preocupación y nerviosismo solo fueron percibidos por un 25% de la población. Autores como Castillo y colaboradores analizaron la intensidad del estrés en estudiantes cartageneros los cuales presentan niveles medio bajo y medio, los cuales difieren del presente estudio (Castillo et al., 2018).

De acuerdo con el modelo teórico de Barraza, el estrés debe tratarse como un concepto multidimensional, el cual permita comprender un amplio grupo de fenómenos de gran importancia en la adaptación humana. El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: contexto escolar, estresores del desequilibrio sistémico y acciones de afrontamiento para la restauración del estrés (Barraza, 2008).

En este sentido, el estrés en los estudiantes es el resultado de un proceso dinámico y complejo que puede desencadenarse por la percepción de amenaza para la integridad de este y la calidad de sus relaciones, cuyo objetivo es el de recuperar el equilibrio homeostático, el desarrollo de la competencia individual y mejorar la calidad de la adaptación al medio (Mingote et al, 2003).

Tabla 3.

Sexo vs nivel de estrés de los estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad Mariana, Pasto, 2023-2024

Sexo	Preocupación o nerviosismo				Total
	durante el semestre				
	Si		No		
	n	%	n	%	
Femenino	272	77,93	19	70,37	291
Masculino	77	22,06	8	29,62	85
Total	349	100	27	100	376

Respecto al sexo vs el nivel de estrés se encontró que en el sexo femenino es más significativo, representado en un 77,93%; sin embargo debe considerarse que pese a que la frecuencia del sexo masculino en la población de estudio fue menor, el porcentaje de hombres que refirieron tenerlo correspondió a 22,06%, mostrando niveles de importancia que deben ser intervenidos.

Por otro lado, autoras como Holmberg (2024), mencionan que las hormonas sexuales también desempeñan un papel determinante, puesto que la testosterona inhibe las respuestas al estrés y el estrógeno sensibiliza el sistema del estrés. Dado que los niveles de estrógeno aumentan y disminuyen a lo largo del ciclo menstrual, las mujeres experimentan una mayor variabilidad en su reactividad en respuesta al estrés. Hay momentos en los que las mujeres pueden sentirse estresadas con facilidad y otros en los que se ven menos afectadas.

Un estudio realizado en Ambato-Ecuador por Espín-Rosales (2023), el cual buscó determinar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes universitarios en 432 estudiantes, encontró que existía una diferencia significativa respecto al sexo; puesto que en las mujeres el nivel de estrés tuvo mayor incidencia en comparación con los hombres en un 41,9%, datos que guardan concordancia por lo reportado en el presente estudio, el cual demuestra que el nivel de estrés puede tener una relación directa con el sexo.

En este mismo sentido, un estudio realizado en Chile, 2022, por Solari y colaboradores, el cual se denominó “prevalencia del estrés académico en estudiantes de Kinesiología durante el período de pandemia de COVID-19, 2021” demostró que el estrés académico se distribuyó en los tres niveles de intensidad y se presentó en el 56,7% de las mujeres y el 43,2% de los hombres; destacándose que en todas las categorías predominó la frecuencia de las mujeres sobre los hombres; situación que pone de manifiesto que independiente de la carrera, el sexo sigue siendo un indicador diferencial en el nivel de estrés.

Haciendo referencia a Barraza (2006), si bien, el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y psicológico que se da en el ambiente académico. Al ser un problema de interacción entre el individuo y su entorno, se convierte en un aspecto prioritario a considerar en el proceso de adaptación al contexto universitario, al igual que la forma de manejarlo para minimizar sus efectos en el corto y largo plazo. En este sentido; resulta importante intervenir de manera oportuna los factores que pueden desencadenar altos niveles de estrés entre los jóvenes, prestando un especial cuidado a factores no modificables como el género, pues el ser mujer puede representar un desafío más grande para el desarrollo de condiciones físicas, psicológicas y comportamentales asociadas al estrés.

2.3. Situaciones generadoras de estrés de los estudiantes del programa de enfermería

Tabla 4.

Distribución porcentual de las situaciones que generan estrés en los estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad Mariana, Pasto, 2023-2024

Situaciones generadoras de estrés	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Competencia con los compañeros	115	30,59	97	25,80	123	32,71	41	10,90	0	0
Sobrecarga de tareas y trabajos	9	2,39	40	10,63	174	46,28	153	40,70	0	0

Personalidad y carácter del profesor	51	13,56	119	31,64	156	41,50	50	13,30	0	0
Evaluaciones de los profesores	18	4,79	56	14,90	183	48,67	119	31,64	0	0
El tipo de trabajo que piden los profesores	19	5,05	75	19,95	189	50,27	93	24,73	0	0
No entender los temas de las clases	35	9,30	128	34,04	145	38,58	68	18,08	0	0
Participación en clase	47	12,5	133	35,38	146	38,83	50	13,29	0	0
Tiempo limitado	18	4,79	84	22,34	175	46,54	99	26,33	0	0

En la tabla 4 se encuentran las situaciones que son percibidas por los estudiantes como generadoras de estrés, al respecto se encontró que la sobrecarga de tareas y trabajos es la principal fuente de estrés en un 40,70%, seguido de las evaluaciones de los profesores en un 31,64% y en menor proporción la competencia con los compañeros en un 10,90%.

Estos resultados guardan mucha similitud con estudios a nivel de otros países de Latinoamérica en donde la sobrecarga de tareas en 371 estudiantes de enfermería de la Universidad Autónoma de Chota fue reportada por Asenjo y otros en Perú como uno de los estresores más frecuentes en el 66,4% de estudiantes; además se menciona que los exámenes representan otro estresor de importancia en un 58,2% (Asenjo et al., 2021).

Teque, en Chiclayo, en su estudio “estrés académico en estudiantes de enfermería de una Universidad Peruana” buscó “establecer el nivel de estrés académico en estudiantes de Enfermería e identificar las causas, manifestaciones y recursos de afrontamiento” quien encontró que el 70,9% de los estudiantes encontraban como un factor muy estresante la sobrecarga de trabajos, seguido de las evaluaciones de los docentes en un 66,7% (Teque et al., 2020), quien además concluyó la importancia de conocer las estrategias de afrontamiento para este tipo de estresores reiterando la importancia de un programa de acompañamiento universitario para el desarrollo integral del estudiante.

Estos resultados pueden presentarse debido a que la sobrecarga de tareas y trabajos son mayores a medida que los estudiantes avanzan a ciclos superiores de su formación académica, porque los contenidos son acumulativos y el estudiante debe llegar con conocimientos previos sólidos para tener un rendimiento óptimo (Quina et al., 2022); La sobrecarga académica puede deberse a la procrastinación, dado que es una práctica muy común entre los estudiantes y sumado a ello el tipo de trabajos solicitados con tiempo limitado para su presentación puede conllevarles a la fatiga o cansancio, si no se realizan acciones pertinentes para una gestión eficiente de su tiempo.

Además, las formas de evaluación, los exámenes, el tipo de trabajo que piden los profesores y las evaluaciones de los profesores también destacan como estresores importantes a tener en cuenta en los estudiantes; es así como el estrés se intensifica a medida que se acerca el momento del examen, y fluctúa dependiendo del nivel comprensivo que el estudiante tenga de los contenidos, para responder favorable o desfavorablemente ante esta situación (Bali et al., 2020).

Retomando el modelo teórico de Barraza, la evaluación se interpreta como un estresor que en ocasiones puede poner en riesgo el estatus de alumno de la persona conduciéndolo a un supuesto fracaso escolar, en otras palabras, donde el alumno se juega su promoción del semestre o su permanencia en la institución y no a aquellas evaluaciones de fase, de módulo o de mes, cuyos resultados se acumularían a otros (Barraza, 2006).

Condiciones como el tipo de trabajo que piden los profesores en un 50,27% se perciben en ocasiones como estresores, seguido del tiempo limitado para el desarrollo de sus trabajos en un 46,54%. Resultados similares fueron reportados por Teque en su estudio en Perú, en el que el tipo de trabajo delegado por los docentes suele ser un factor estresante en el 56,9% de los estudiantes encuestados (Teque et al., 2020).

Estos datos ponen de manifiesto que una de las estrategias pedagógicas más utilizadas por los docentes son los trabajos individuales o grupales por el carácter social y de interacción de la Enfermería; sin embargo debe existir un equilibrio entre las mismas. Esto concuerda con el estudio elaborado por Castillo en Colombia, quien encuentra que la sobrecarga académica originada por

los trabajos de los cursos teóricos y prácticos es el principal estresor en estudiantes de enfermería con un 48,2% (Castillo et al., 2018).

Es menester de los sistemas de Educación Superior identificar la problemática existente en los espacios académicos, que facilite un estrecho vínculo estudiante/educador durante el proceso de formación, visibilizando aspectos vulnerables del mismo, para una consecuente resolución y un logro adecuado del resultado de aprendizaje (Jiménez et al., 2022).

Si bien el enfoque constructivista en la formación de estudiantes de Enfermería evoca el pensamiento para generar soluciones asertivas respecto al aprendizaje de los futuros enfermeros pone de manifiesto los cambios estructurales que se han generado por las características de las nuevas generaciones que están expuestos a otros entornos que modulan o no la presencia de estrés, como bien lo menciona Barraza el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores (input) que pueden generar un desequilibrio sistémico manifestado en síntomas físicos (Macías, 2006).

La información resultante mostrada en este análisis brinda una panorámica sobre la situación que está sucediendo en los estudiantes de enfermería y qué tipo de estrategias deben potenciarse para disminuir el nivel de estrés académico, las cuales no solo deben incluir aspectos emocionales, sociales y técnicos para contener las posibles manifestaciones de este fenómeno, sino también las acciones de mejora y autorregulación que debe existir al interior del Programa como factor protector. Es así como las estrategias enseñanza – aprendizaje así como el enfoque basado en resultados debe contemplar otro tipo de estrategias pedagógicas que permitan alcanzar los resultados deseados sin convertirse en catalizadores de estrés para los jóvenes.

2.4. Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales del estrés académico

Tabla 5.

Distribución porcentual de las reacciones físicas del estrés académico de los estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad Mariana, Pasto, 2023-2024

Reacciones físicas derivadas del estrés	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	36	9,58	81	21,54	143	38,03	79	21,01	37	9,84
Fatiga crónica (cansancio permanente).	42	11,18	91	24,20	127	33,77	81	21,55	35	9,30
Dolores de cabeza o migraña	30	7,98	71	18,89	136	36,17	82	21,80	57	15,16
Problemas de digestión (dolor abdominal o diarrea).	82	21,80	111	29,53	104	27,65	46	12,23	33	8,79
Rascarse, morderse las uñas, frotarse	51	13,58	82	21,80	85	22,60	107	28,45	51	13,57
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	33	8,77	77	20,49	120	31,91	83	22,07	63	16,76

En la tabla 5 se encuentran las reacciones físicas derivadas del estrés entre las que se destaca la somnolencia o mayor necesidad para dormir como una de las situaciones más frecuentes en el 16,76% de los estudiantes, seguido de dolores de cabeza o migraña en un 15,16%, en menor proporción el rascarse y morderse las uñas en un 13,57%. Los trastornos del sueño (insomnio o pesadillas) se presentó en un 9,84%, el 9,30% refirió fatiga crónica y solo el 8,79% mencionaron problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.

Cuando el nivel de estrés es alto o moderado, como fue encontrado en el presente estudio se pueden desencadenar reacciones somáticas, como cefaleas, tensiones, cansancio, dificultades de concentración, así como afectaciones emocionales y del sueño (Jurado et al., 2020).

Al comparar lo encontrado con otros estudios, en Lima se reportó somnolencia en el 47% de los encuestados seguido de dolor de cabeza o migraña en el 44,2% y una proporción pequeña de estudiantes reportó rascarse o morderse las uñas representado por un 19,3%. Estos resultados guardan una estrecha relación con el estudio de Bedoya denominado “niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima”, que tuvo como objetivo determinar los niveles de estrés, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina de primero, cuarto y séptimo año.

Según lo expuesto, se encontró que el sueño, en un 50.7% era la manifestación psicósomática prevalente en los alumnos de Ciencias de la Salud (Bedoya, 2014) reiterando la importancia de la asertividad de los planes de estudio así como la implementación de planes para afrontar de manera adecuada dichas manifestaciones.

Así mismo, autores como Restrepo et al. (2020), en su estudio “estrés académico en estudiantes universitarios” en Colombia, 2020, el cual buscó caracterizar las reacciones fisiológicas, psicológicas y comportamentales del estrés” en 450 estudiantes de tres Universidades de Medellín, reportaron que la somnolencia y la mayor necesidad de dormir son situaciones comunes entre los jóvenes en un 56,8%.

Por otro lado, Forero y Torne, en Villavicencio, 2024 en su investigación “cuando el estrés se convierte en dolor: las enfermedades psicósomáticas como defensa psíquica en jóvenes entre 18-25 años del municipio de Villavicencio” encontró que los participantes del estudio infirieron que el estrés es el causante de ciertas sintomatologías corporales como dolores de cabeza, de espalda, o de estómago y que estas se presentaban cuando el nivel de estrés era muy alto.

Para Barraza, entre los indicadores físicos del estrés, se encuentran aquellos que implican una reacción propia del cuerpo, como morderse las uñas, temblores musculares, migrañas e insomnio (Barraza, 2006). Este conjunto de indicadores se articula de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona (Barraza, 2008).

Estas situaciones, pueden condicionar el rendimiento académico de los jóvenes por el desgaste físico y las posibles afectaciones que la falta de sueño y descanso pueden tener a nivel cognitivo; además dichas situaciones pueden resultar desbordantes y angustiantes para los jóvenes quienes no tienen la fuerza suficiente para adelantar sus estudios de la mejor manera. Las reacciones mencionadas por los jóvenes son el reflejo de la somatización del proceso de estrés, disminución de capacidad intelectual y desempeño; que en conjunto con otras problemáticas de índole social y sentimental pueden llevar al fracaso y deserción estudiantil afectando no solo la salud actual de los estudiantes sino también el futuro proyecto de vida.

Tabla 6.

Distribución porcentual de las reacciones psicológicas del estrés académico de los estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad Mariana, Pasto, 2023-2024

Reacciones psicológicas derivadas del estrés	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	37	9,84	102	27,12	121	32,18	92	24,47	24	6,38
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	48	12,77	84	22,34	126	33,51	76	20,21	42	11,17
Ansiedad, angustia o desesperación	40	10,64	80	21,27	119	31,64	89	23,68	48	12,77
Problemas de concentración	29	7,71	118	31,38	118	31,38	74	19,69	37	9,84
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	92	24,47	106	28,19	87	23,14	62	16,49	29	7,71

Respecto a las reacciones psicológicas percibidas por los estudiantes, el 12,77% refirió presentar ansiedad, angustia o desesperación y en menor proporción, en un 6,38% inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).

Dentro de las reacciones psicológicas que nunca han sido percibidas por los estudiantes se encontraron los sentimientos de agresividad o aumento de la irritabilidad en un 24,47%, seguido de los sentimientos de depresión y tristeza en un 12,77% y problemas de concentración en el 7,71% de los encuestados. Estudios como el realizado por Ardiles y colaboradores en 2020 en Chile muestran resultados diferentes al presente estudio, al encontrar una prevalencia de síntomas depresivos en el 51% de ellos (Ardiles et al., 2020).

Asimismo, estudios realizados por Bach-Rojas et al. (2020), en Perú evidenciaron resultados significativos en relación a los altos niveles de estrés en estudiantes de enfermería del último año de formación profesional de la Universidad Señor de Sipán, en relación a las reacciones psicológicas se presentaron sintomatologías asociadas a la ansiedad, desánimo por las tareas escolares y cambios en los patrones de sueño.

Para Barraza, los indicadores psicológicos son aquellos que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de las personas como el caso de la inquietud, problemas de concentración, bloqueo mental y depresión (Barraza, 2008).

Dichas reacciones invitan a fortalecer el interés por conocer aspectos relevantes de la salud mental de los jóvenes; puesto que este conjunto de reacciones puede desencadenar otro tipo de afectaciones que limiten mucho más el desempeño de los universitarios, impactando no solo su esfera física y mental sino también social. Por otro lado, resulta prioritario profundizar en los signos de alarma o condiciones psicológicas que los jóvenes tienen y podrían incrementar los niveles de estrés.

Tabla 7.

Distribución porcentual de las reacciones comportamentales del estrés académico de los estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad Mariana, Pasto, 2023-2024

Reacciones comportamentales derivadas del estrés	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	112	29,80	128	34,04	95	25,26	25	6,65	16	4,25
Aislamiento de los demás	115	30,60	116	30,85	87	23,13	41	10,90	17	4,52
Desgano para realizar las labores escolares	60	15,96	123	32,71	131	34,84	41	10,90	21	5,59
Aumento o reducción del consumo de alimentos	66	17,55	101	26,86	114	30,31	62	16,48	33	8,8

En la tabla 7 se observan las reacciones comportamentales de los estudiantes de los cuales el 8,8% correspondieron al aumento o reducción del consumo de alimentos, seguido del desgano para realizar labores escolares en el 5,59% y en menor proporción los conflictos o la tendencia a polemizar o discutir en un 4,25%.

Dentro de las situaciones que nunca se presentan se encontró el aislamiento de los demás en un 30,60%. Estudios realizados en la Fundación universitaria de san Gil 2020, evidenciaron un alto índice de ansiedad y estrés, desencadenando reacciones comportamentales como falta de competencia en las labores académicas, aflicción en relación al contacto con el sufrimiento del paciente, así mismo la impotencia e incertidumbre, siendo la preocupación de que haya diferencias entre lo aprendido en la escuela y lo que se realiza en la labor clínica (Fandiño-Sotelo et al., 2020).

Mayores porcentajes han sido encontrados en Ecuador, en donde el 37,1% acrecienta o disminuye el consumo alimenticio, debido al corto tiempo para comer o por el escaso apetito debido a sus preocupaciones (Indacochea et al., 2021).

Barraza (2006), menciona que en los indicadores comportamentales del estrés se encuentran aquellos que involucran la conducta de la persona, como el caso de discutir, aislarse de los demás, ausentismo de las clases y el aumento o reducción del consumo de alimentos. Estas situaciones son propias de los estudiantes universitarios.

2.5. Estrategias utilizadas por los jóvenes para disminuir el estrés

Tabla 8.

Distribución porcentual de las principales estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad Mariana para disminuir el estrés, Pasto, 2023-2024

Estrategias de afrontamiento	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias o ideas).	34	9,04	100	26,60	139	36,97	73	19,41	30	7,98
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	32	8,51	86	22,88	137	36,43	90	23,93	31	8,25
Elogios a sí mismo.	49	13,03	102	27,12	130	34,58	58	15,42	37	9,85
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	55	14,62	103	27,40	101	26,87	73	19,41	44	11,70
Búsqueda de información sobre la situación.	33	8,78	104	27,66	132	35,10	79	21,01	28	7,45
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	56	14,89	115	30,57	120	31,91	57	15,15	28	7,48

En las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes para disminuir el nivel de estrés se encontró que el 11,70% siempre hace uso de la religiosidad (oraciones o asistencia a misa), seguido de los elogios a sí mismos en un 9,85%, en menor proporción realizan la búsqueda de información sobre la situación y verbalizan las situaciones que le preocupa en un 7,45% respectivamente.

Entre las estrategias que los estudiantes refirieron nunca utilizar se encontró la habilidad asertiva (defender nuestras preferencias o ideas) en un 9,04% seguido de la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas en un 8,51%. Estudios realizados por Valdez-López (2022), en México evidenciaron que ante el alto nivel de estrés, los estudiantes aplicaron estrategias de afrontamiento en mayor tendencia hacia el afrontamiento activo emocional, el cual se refiere a la capacidad de intentar cambiar las situaciones o aminorar sus efectos.

En segundo lugar, el afrontamiento centrado en el problema, que implica el manejo de las demandas internas o ambientales que suponen una amenaza y descompensan la relación entre la persona y su entorno. Finalmente, el afrontamiento emocional por evitación donde el universitario utiliza estrategias centradas en la evasión, la distracción, toma distancia del evento estresante, o se vuelca en otra actividad para no pensar en el problema (Valdez-López, 2022).

Datos contrarios fueron encontrados por Carabajal et al. (2024), respecto a las estrategias de afrontamiento, donde la más implementada por los estudiantes fue la elaboración de planes para el manejo de las situaciones estresantes y ejecución de lo planificado con una media de 3,17, mientras el uso de psicofármacos y el brindarse elogios a si mismo fueron implementadas en menor medida con medias de 1,47 a “nunca” y 2,54 equivalente a “rara vez” respectivamente.

Desde el modelo teórico de Barraza cuando el estímulo estresor desencadena una serie de manifestaciones que indican la presencia de un desequilibrio sistémico en su relación con el entorno, la persona se ve obligada a actuar para restaurar ese equilibrio. Ese proceso de actuación es mediado por una valoración que tiene por objeto la capacidad de afrontamiento (coping); esta valoración constituye un proceso psicológico de interpretación que se pone en marcha cuando el entorno se considera amenazante y es ahí cuando el estudiante hace uso de diferentes estrategias que le permitan contener los efectos o estímulos propios de su entorno (Barraza, 2006).

3. Conclusiones

En las características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería se encontró mayor representatividad del sexo femenino entre las edades de 18 a 22 años quienes en su mayoría pertenecen a estratos socioeconómicos 1 y 2, procedentes del área rural. La mayor proporción de estudiantes estaban cursando entre 1 y 3 semestre; además dedican la mayor parte del tiempo a estudiar y solo unos pocos son empleados.

El nivel de estrés en los estudiantes de Enfermería se presenta en un alto grado; su intensidad fue media alta y predomina en el sexo femenino. Entre las situaciones generadoras de estrés, se resaltan la sobrecarga de tareas y trabajos, seguido de las evaluaciones de los profesores. Entre las situaciones que obtuvieron menores porcentajes se encontró la competencia con compañeros.

Entre las reacciones físicas del estrés percibidas por los estudiantes se destaca la somnolencia o mayor necesidad para dormir como una de las situaciones más frecuentes; así mismo se presentan dolores de cabeza o migraña en menor proporción. Los trastornos del sueño (insomnio o pesadillas) son menos frecuentes así como la fatiga crónica y los problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. En cuanto a las reacciones psicológicas se evidenció sentimientos de agresividad, aumento de la irritabilidad seguido por problemas de depresión, tristeza y desconcentración. Por último, con relación a las reacciones comportamentales se manifestó la reducción y aumento del consumo de alimentos así como el desgano para realizar labores escolares y una menor proporción de conflictos y tendencias a discutir.

En relación con las principales estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de enfermería se encontró que hacen uso de la religiosidad; es decir oraciones y asistencia a cultos, así mismo, de elogios individuales hacia si mismos con el fin de aumentar su autoestima y en menor proporción la búsqueda de la información sobre la situación y su verbalización a externos.

Los resultados del estudio demuestran que el estrés en una situación común entre los jóvenes del programa generando una sistematización de la problemática que de no ser intervenida puede desencadenar patologías asociadas a la salud física, psicológica y comportamental en los estudiantes.

4. Recomendaciones

A la Universidad Mariana

Es necesario establecer mecanismos de atención y reconocimiento del estrés como un evento de importancia entre sus estudiantes por los efectos que a nivel de salud mental puede generar.

Es prioritario realizar un seguimiento a los estudiantes que presenten una sintomatología prolongada y asociada a los factores que desencadenan el estrés, con el fin de establecer un protocolo o ruta de atención integral para salvaguardar su salud individual.

Al Programa de Enfermería

Es necesario implementar nuevas estrategias metodológicas de enseñanza – aprendizaje basadas en las condiciones y necesidades de los estudiantes con el fin de minimizar el impacto del estrés como un factor de afectación a la salud integral de los estudiantes.

Profundizar en la atención del fenómeno presentado en la investigación con el fin de generar mayor sensibilidad ante esta, permitiendo dar una respuesta oportuna y eficiente.

Referencias

- Acuña, V. R., Palma, C. J., Méndez, A. M., Arceo, Á. C., Castillo, M. M., y Barra, A. V. (2014). Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS. *Rev. Horizonte sanitario*, *13(1)*, 162-169. <https://www.redalyc.org/pdf/4578/457845146002.pdf>
- Ardiles-Irarrázabal, R., Barraza-López, R., Koscina-Rojas, I., y Espínola-Salas, N. (2020). Emotional intelligence and its preventive potential for anxious-depressive symptoms and stress among nursing students. *Rev. Ciencia y enfermería*, *26*. <https://dx.doi.org/10.29393/ce26-20iera40020>.
- Armenta, L., Quiroz, C. Y., Abundis, F., y Zea, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Rev. ESPACIOS*, *41(48)*. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n48p30>
- Arntz, J., Trunce, S., Villarroel, G., Werner, K., y Muñoz, S. (2022). Praelation of socio-demographic variables with levels of depression, anxiety and stress in university students. *Rev. chilena de neuro-psiquiatría*, *60(2)*, 156-166. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272022000200156>
- Asenjo-Alarcón, J. A., Linares-Vásquez, O., y Díaz-Dávila, Y. Y. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Rev. Peruana De Investigación En Salud*, *5(2)*, 59–66. <https://doi.org/10.35839/repis.5.2.867>
- Ávila, Y. C., Cantillo, A. B., y Estrada, R. A. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Rev. Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, *20(2)*, 1-11. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.ie20-2.eaee>

- Ayaz-Alkaya, S., y Simones, J. (2022). Nursing education stress and coping behaviors in Turkish and the United States nursing students: A descriptive study. *Rev. Nurse Education in Practice*, 59. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2022.103292>
- Bali, H., Rai, V., Khanduri, N., Tripathi, R., Adhikari, K., y Sapkota, B. (2020). Perceived Stress and Stressors among Medical and Dental Students of Bhairhawa, Nepal: A Descriptive Cross-sectional Study. *Rev. JNMA; journal of the Nepal Medical Association*, 58(226), 383–389. <https://doi.org/10.31729/jnma.4911>
- Bartlett, M. L., Taylor, H., y Nelson, J. D. (2016). Comparison of Mental Health Characteristics and Stress Between Baccalaureate Nursing Students and Non-Nursing Students. *Rev. The Journal of nursing education*, 55(2), 87 -90. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26814818/>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Rev. Psicología Científica.com*, 8(19). <https://psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual>
- Barraza-Macías, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Rev. Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242008000200012&lng=en&tlng=es.
- Barrera-Herrera, A., Neira-Cofré, M., Raipán-Gómez, P., Riquelme-Lobos, P. y Escobar-Alaniz, B. (2019). Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos. *Rev. de psicopatología y psicología clínica*, 24(2), 105. <https://doi.org/10.5944/rppc.23676>.

- Bedoya-Lau, F. N., Matos, L. J., y Zelaya, E. C. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Rev. de Neuro-Psiquiatría*, 77(4), 262-270. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0034-85972014000400009&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
- Berardì, L. (2015). *La investigación cuantitativa. En: Investigación Educativa: Abriendo puertas al conocimiento. Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales (Clacso)*. Editorial CONTEXTO.S.R.L. Webcache.googleuser content.com/Search?q=Cache: ZCDKL CFMT9WJ:<https://www.Cacso.org.ar/>
- Carabajal, D. C., Ortigoza, A., y Barrios, J. C. (2024). Estrés académico en los estudiantes de Enfermería. *Rev. Española de Educación Médica*, 5(2). <https://doi.org/10.6018/edumed.598841>
- Cassaretto, M., Vilela, P., y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT Rev. Peruana de Psicología*, 27(2), e482. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Castillo-Ávila, I. Y., Barrios-Cantillo, A., y Alvis-Estrada, L. R. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Rev. Investigación en Enfermería Imagen y Desarrollo*, 20(2). https://redalyc.org/journal/1452/145256681002/html/#redalyc_145256681002_ref7
- Celeita-Perdomo, D. V., Ruiz-Cortés, K. Y., y Portilla-Díaz, M. (2023). Estrés académico en estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad de los Llanos. *Rev. Boletín Semillero de Investigación en Familia*, 5(1). <https://doi.org/10.22579/27448592.850>
- Çetinkaya, T. (2019). The Analysis of Academic Motivation and Career Stress Relationships of the Students in Department of Physical Education and Sport. *Rev. International Education Studies*, 12, 24-35. <https://doi.org/10.5539/ies.v12n4p24>

- Damáso, I. L., Pecci, N., Kleinsorge, R., Granero, A. L., Cerrato, S. H., Da Silva, O., y Lucchetti, G. (2017). Depression, Stress and Anxiety in Medical Students: A Cross-Sectional Comparison Between Students from Different Semesters. *Rev. da Associação Médica Brasileira*, 63(1), 21-28. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.63.01.21>
- Elsalem, L., Al-Azzam, N., Jum'ah, A. A., Obeidat, N., Sindiani, A. M., y Kheirallah, K. A. (2020). Stress and behavioral changes with remote E-exams during the Covid-19 pandemic: A cross-sectional study among undergraduates of medical sciences. *Rev. Annals of medicine and surgery*, 60, 271–279. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2020.10.058>
- Encina, R. E., Meza, L. B., y Auchter, M. C. (2018). Estrés académico percibido por los estudiantes que finalizan el primer año de licenciatura en enfermería de la UNNE. *Rev. Notas de enfermería*, 2018, 18(32), 27-32. <http://repositorio.unne.edu.ar/xmlui/handle/123456789/30323>
- Escobar-Zurita, E. R., Soria de Mesa, B. W., López-Proañó, G. F., y Peñafiel-Salazar, D. A. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Rev. Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.htm>
- Espín-Rosales, J. T. (2023). Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios. *Rev. Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1). <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/272>
- Fandiño-Sotelo, M. I., Henríquez-Camargo, N. M., y Rivera-Benavidez, D. E. (2020). Nivel de estrés y ansiedad en estudiantes de enfermería en práctica clínica de la Fundación Universitaria de San Gil Unisangil (Trabajo de pregrado, Universitaria De San Gil-UNISANGIL). [https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/12423/2020_Tesis_Maria_Isabel_Fandi% c3% blo.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/12423/2020_Tesis_Maria_Isabel_Fandi%c3%blo.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Fawaz, M., y Samaha, A. (2021). E-learning: Depression, anxiety, and stress symptomatology among Lebanese university students during COVID-19 quarantine. *Rev. Nursing forum*, 56(1), 52–57. <https://doi.org/10.1111/nuf.12521>

Forero-Oviedo, M. P., y Torne-Rico, E. P. (2024). *Cuando el estrés se convierte en dolor: Las enfermedades psicosomáticas como defensa psíquica en jóvenes entre 18-25 años del municipio de Villavicencio* (Trabajo de pregrado, Universidad Santo Tomas). <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/54574>.

García, J. M. (2004). *El Estrés Académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Editorial Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva. https://books.google.com.co/books/about/EL_ESTR%C3%89S_ACAD%C3%89MICO.html?id=80PZDwAAQBAJ&redir_esc=y

García, N. B., y Zea, R. M. (2011). Estrés académico. *Rev. de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55-82. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>

García-Araiza, H. J., Hernández-Chávez, L., Och-Castillo, J. M., Cocom-Rivera, S. G., y Travesi-Raygoza, A. G. (2020). Estrés universitario en estudiantes de medicina de la Universidad de Quintana Roo. *Rev. Salud Quintana Roo*, 12(41), 13-17. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=92413>

Guevara, M., Castro, C., Gutiérrez, A. y Moreno, L. (2018). *Relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico en estudiantes de pregrado en Bogotá* (Trabajo de pregrado, Universidad Piloto de Colombia). <https://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/4845/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

González, J. L. (2020). *Técnicas e instrumentos de investigación científica*. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/350072286_TECNICAS_E_INSTRUMENTOS_DE_INVESTIGACION_CIENTIFIICA

- González, Z. T., Guevara, E. G., Nava, M. G., Estala, A. C., García, Y. R., y Peña, G. R. (2019). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de nuevo ingreso a la educación superior. *Rev. Salud Pública y Nutrición*, 17(4), 41-47. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=84412>.
- González-Jaimes, N. L., Tejeda-Alcántara, A. A., Espinosa-Méndez, C. M., y Ontiveros-Hernández, Z. O. (2020). *Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-1*. Europe PMC. <https://europepmc.org/article/PPR/PPR535806>.
- Hernández, O. B., Villa, E. A., y Peña, S. L. (2013). Una mirada a la profesión de enfermería desde la perspectiva de género. *Rev. Epistemus*, 34-37. <https://biblat.unam.mx/hevila/EpistemusCienciatecnologiaysalud/2013/no15/5.pdf>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., y Baptista-Lucio, M.P. (2018). *Metodología de la investigación*. Editorial McGrawHill. <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Hirsch, C., Barlem, E., Almeida, L., Tomaschewski-Barlem, J., Lunardi, V., y Ramos, A. (2018). Factores percibidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo. *Rev. Texto y Contexto -Enfermagem*, 27. <https://doi.org/10.1590/0104-07072018000370014>.
- Jiménez-Barrera, M., Meneses-La-Riva, M. E., De la Cruz, Y. C., Cabanillas-Chávez, M. T., Cabrera-Olvera, J. L., Jiménez-Barrera, M., Meneses-La-Riva, M. E., De la Cruz, Y. C., Cabanillas-Chávez, M. T., y Cabrera-Olvera, J. L. (2022). Experiencia docente en la aplicación de metodologías activas de aprendizaje en la educación superior enfermera. *Rev. Index de Enfermería*, 31(2), 134-138. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1132-12962022000200018&lng=es&nrm=iso&tlng=pt.

- Jurado-Botina, L., Montero-Bolaños, C., Carlosama-Rodríguez, D., y Tabares-Díaz, Y. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: Una revisión sistemática. *Rev. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 2021(2), 1-18. <https://doi.org/10.18270/chps..v2021i2.3917>.
- Lanuque, A. (2020). Revisión Sistemática del Afrontamiento del Estrés Universitario en Momentos de Presión. *Rev. Calidad De Vida Y Salud*, 13(ESPECIAL), 130-142. <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/267>.
- Laredo, M. M., Huante, G. Á., Hernández, A. L., Moran, C. A., y Loeza, M. L. (2014). Estrés académico en estudiantes. El caso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana. *Rev. Iberoamericana de producción Académica y Gestión educativa*, 1(1). <https://www.pag.org.mx/index.php/pag/article/view/126>
- López, C. V., Patrón, A. M., Valenzuela, E. C., Pedroza, I. H., Quintero, D. E., y Zavala, O. Q. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Rev. Enfermería Global*, 21(1), 248-270. <https://doi.org/10.6018/eglobal.441711>.
- Macías, A. B. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Rev. Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3). <https://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028>.
- Malo, D., Guerty, S., Cáceres, C. y Peña, G. H. (2010). Validación del inventario SISCO del estrés académico y análisis comparativo en adultos jóvenes de la Universidad Industrial de Santander y la Universidad Pontificia Bolivariana, Seccional Bucaramanga, Colombia. *Rev. Electrónica de la Red Durango*, 14(24), 23-47. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6534519>
- Mendoza, R. I., Pazmiño, N. L., Galarza, E. T., y Núñez, E. D. (2021). El estrés académico durante la emergencia sanitaria y sus afectaciones en las funciones básicas cognitivas: Memoria, comprensión lenguaje, pensamiento. *Rev. Explorador Digital*, 5(2), 101-119. <https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v5i2.1664>.

Mingote-Adán, J., y Pérez-García, S.(2003), *Estrés en la enfermería. El cuidado del cuidador*. Editorial Díaz de Santos. <https://www.casadellibro.com.co/libro-estres-en-la-enfermeria-el-cuidado-del-cuidador/9788479785185/902271>

Mohamed-Madian, E. A., Mahmoud-Abdelaziz, M., y Elsoud-Ahmed, H. A. (2019). Level of Stress and Coping Strategies among Nursing Students at Damanhour University, Egypt. *Rev. American Journal of Nursing Research*, 7(5), 684-696. https://www.researchgate.net/publication/334276239_Level_of_Stress_and_Coping_Strategies_among_Nursing_Students_at_Damanhour_University_Egypt

Ngozi-Aihie, O., y Ijeoma-Ohanaka, B. (2019). Perceived Academic Stress among Undergraduate Students in a Nigerian University. *Rev. Journal of Educational and Social Research*, 9(2), 56-66. <http://archive.sciendo.com/JESR/jesr.2019.9.issue-2/jesr-2019-0013/jesr-2019-0013.pdf>

Obregón-Morales, B., Montalván-Romero, J. C., Segama-Fabian, E., Dámaso-Mata, B., Panduro-Correa, V., y Arteaga-Livias, K. (2020). Factores asociados a la depresión en estudiantes de medicina de una universidad peruana. *Rev. Educación médica superior (Impresa)*, 34(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412020000200013.

Ochoa, J., y Yunkor, Y. (2019). El estudio descriptivo en la investigación científica. *Rev. Acta jurídica peruana*, 2(2). <https://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/AJP/article/view/224>

Olmos-Botero, J. E., Peña-Hernández, P. A., y Daza-Arana, J. E. (2018). Factores estresores y síntomas somáticos del sistema musculoesquelético en estudiantes universitarios de Palmira. *Rev. Educación Médica Superior*, 32(3), 157-171. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S086421412018000300013&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *La OMS y sus asociados hacen un llamamiento urgente para que se invierta en el personal de enfermería*. OMS. <https://www.who.int/es/news/item/07-04-2020-who-and-partners-call-for-urgent-investment-in-nurses>

Orlandini, A. (2012). *El estrés: qué es y cómo evitarlo*. Editorial Fondo de cultura económica. https://books.google.com.co/books/about/El_estr%C3%A9s.html?id=d8-KuiJAOXIC&redir_esc=y

Pacheco-Machado, D y Sánchez-Pinzón, K. (2020). *Caracterización del Perfil de Ingreso de los Estudiantes del Programa de Enfermería UDES en el Periodo Comprendido de 2019A- 2020^a* (Trabajo de pregrado, Universidad de Santander). <https://repositorio.udes.edu.co/entities/publication/a5d0fb53-f19d-4dd6-a8ef-65824057e64b>

Páez-Cala, M. L., y Peña-Agudelo, F. J. (2018). Depresión en universitarios. Diversas conceptualizaciones y necesidad de intervenir desde una perspectiva compleja. *Rev. Archivos de Medicina (Manizales)*, 18(2), 339–351. <https://doi.org/10.30554/archmed.18.2.2747.2018>.

Finol de Franco, M., y Vera, J. (2020). Paradigmas, enfoques y métodos de investigación: Análisis teórico. *Rev. Mundo Recursivo*, 3(1). <https://www.atlantic.edu.ec/ojs/index.php/mundor/article/view/38>

Pérez, J. L., Herrera, L. H., Galvis, Y. H., Gómez, M. P., Choperena, I. P., Pérez, J. L., Herrera, L. H., Galvis, Y. H., Gómez, M. P., y Choperena, I. P. (2020). Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería—Montería 2019. *Rev. Cuidarte*, 11(3). <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1108>

Piñeros-López, L. C., Ávila-Espinosa, A., Martínez-Penagos, M. P., Morales-Jiménez, V., y Rincón-Valbuena, L. A. (2022). Estereotipos en Enfermería, una barrera en el cuidado. *Rev. Paradigmas Socio-Humanísticos*, 3(2), 50–57. <https://doi.org/10.26752/revistaparadigmash.v3i2.598>

- Quiliano-Navarro, M., y Quiliano-Navarro, M. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Rev. Ciencia y enfermería*, 26. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532020000100203>.
- Quina-Galdino, M. J., Brando Matos de Almeida, L. P., Ferreira Rigonatti da Silva, L., Cremer, E., Rolim-Scholze, A., Trevisan-Martins, J., y Fernandez-Lourenço Haddad, M. (2020). Burnout among nursing students: a mixed method study. *Rev. Investigacion y educacion en enfermeria*, 38(1), <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v38n1e07>.
- Rojas-Agip, E. R. (2020). *Nivel de estrés en estudiantes de enfermería del último año de formación profesional en una universidad privada de Lambayeque, 2019* (Trabajo de pregrado, Universidad Señor de Sipán). <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/7119>
- Reddy, K. J., Menon K. R. y Thattil A. (2018). Academic Stress and its Sources Among University Students. *Rev. Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531-537. <http://biomedpharmajournal.org/vol11no1/academic-stress-and-its-sourcesamong-university-students/>
- Restrepo, J. E., Amador Sánchez, O., y Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Rev. Psicoespacios*, 14(24), 17-37. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Restrepo, J. E., Amador-Sánchez, O., Calderon-Vallejo, G., Castañeda-Quirama, T., Osorio-Sánchez, Y., y Diez-Cardona, P. (2018). Depresión y su relación con el consumo de sustancias psicoactivas, el estrés académico y la ideación suicida en estudiantes universitarios colombianos. *Rev. Health and Addictions/Salud Y Drogas*, 18(2), 227-239. <https://doi.org/10.21134/haaj.v18i2.359>
- Salgado-Beltrán, A. Y., y Suárez-León, M. V. (2020). *Estrés académico en estudiantes de enfermería de una institución educativa superior—2019* (Trabajo de pregrado, Universidad de Cordoba). <https://repositorio.unicordoba.edu.co/handle/ucordoba/2604>.

- Sepúlveda-Mendoza, A, Rojas-Cruz, M, Cendales-Huertas, Y, Morales-Álvarez, M y Carvajal-Escalante, L. (2023). *Caracterización de los estudiantes de enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia Campus Villavicencio* (Trabajo de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia). <https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/66cc56de-5610-4ff5-9a2c-fde5c572aa00>
- Silvia-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., y Meza-Zamora, E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Rev. Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
- Solari-Montenegro, G., Rivera-Iratchet, M., Álvarez-Andrade, M., Velasco-Mur, A., Yaitul-Barrientos, P., Gómez-Inostroza, P., Stevens-Anilio, J., Sánchez-Soto, M., y Rojas-Araya, M. (2022). Prevalencia del estrés académico en estudiantes de Kinesiología durante el período de pandemia de COVID-19, 2021. *FEM: Rev. de la Fundación Educación Médica*, 25(5), 197-203. <https://dx.doi.org/10.33588/fem.255.1227>
- Teque-Julcarima, M. S., Galvez-Diaz, N., y Salazar-Mechán, D. M. (2020). Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. *Rev. Medicina naturista*, 14(2), 43-48. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760>.
- Toribio-Ferrer, C., y Franco-Bárceñas, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Rev. Salud y Administración*, 3(7). <https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/49>
- Urbanetto, J. de S., Rocha, P. S., Dutra, R. C., Maciel, M. C., Bandeira, A. G., y Magnago, T. S. (2019). Estrés y sobrepeso/obesidad en estudiantes de enfermería. *Rev. Latino-Americana de Enfermagem*, 27. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2966.3177>
- Vera, R. M., De Zarza, A. M., y Santander, N. (2022). Evaluación del estrés académico en estudiantes de enfermería. *Rev. UN. Med*, 11(1), 180-197. <https://investigacion.uninorte.edu.py/wp-content/uploads/MED-1101-12.pdf>

Zeng, Y., Wang, G., Xie, C., Hu, X., y Reinhardt, J. D. (2019). Prevalence and correlates of depression, anxiety and symptoms of stress in vocational college nursing students from Sichuan, China: A cross-sectional study. *Rev. Psychology, Health & Medicine*, 24(7), 798-811. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1574358>

Zuluaga, A. M., y Torres, S. C. (s.f.). Reflexiones sobre la construcción de problemas de investigación desde las perspectivas empírico-analítica (investigación cuantitativa) e histórico-hermenéutica (investigación cualitativa). *Rev. Situaciones y retos de la investigación en Latinoamérica*, 44. <https://editorial.ucatolicaluisamigo.edu.co/index.php/editorial/catalog/view/12/10/105>

Anexos

Anexo A. Formulario de consentimiento para participar en la investigación

Universidad Mariana
Facultad Ciencias de la Salud
Programa de Enfermería
Consentimiento Informado

**Manifestaciones físicas del estrés académico en estudiantes de Enfermería de la
Universidad Mariana, Pasto, 2023 -1**

Yo _____, identificado (a) con la C.C. _____ de _____ manifiesto que he sido invitado (a) a participar dentro de la investigación arriba mencionada y que se me ha dado la siguiente información:

Este documento se le entrega para que conozca las características de la investigación, y usted pueda decidir voluntariamente si desea participar o no, si tiene alguna duda, solicite a los investigadores que se la aclaren, ellos le proporcionarán toda la información que necesite, antes de aceptar su participación.

Objetivo y descripción de la investigación: Determinar las manifestaciones físicas del estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Mariana, Pasto 2023 - 1, con la finalidad de generar una guía práctica de manejo del estrés que les permita llevar una vida más equilibrada

Responsables de la investigación: el estudio es dirigido por la Magister Natalia Sofía Gallego Eraso y desarrollado por: Hugo Alexis Beltrán Ordoñez, Janith Katherin Gomez Gaviria, Jenifer Alexandra Morales España y Samantha Amparo Villota Rebolledo. Estudiantes de Enfermería de la Universidad Mariana. Teléfonos: (3233634500).

Riesgos y Beneficios: las técnicas que se utilizarán no implican ningún riesgo para usted, por lo tanto, los resultados de la investigación contribuirán en el proceso investigativo de los educandos de la Universidad Mariana y del programa de Enfermería. La encuesta y el inventario SISCO no representa un riesgo para su salud física, psicológica o mental. Los resultados serán presentados de

manera global y se guardará estricta confidencialidad. El estudio permitirá tener un panorama del nivel de estrés académico de los estudiantes para generar información de relevancia para el Programa que permita poner en consideración el uso de estrategias para afrontamiento del estrés entre los estudiantes.

Confidencialidad: su identidad estará protegida, pues durante todo el estudio solo se utilizará un código numérico que lo diferenciará de los otros participantes en la investigación. La información obtenida será almacenada en la Universidad Mariana bajo la responsabilidad del coordinador (a) del grupo de investigación en una base de datos que se mantendrá por cinco años más después de terminada la investigación. Los datos individuales sólo serán conocidos por los investigadores, quienes, en todo caso, se comprometen a no divulgarlos. Los resultados que se publicarán corresponden a la información general de todos los participantes.

Derechos y deberes: Usted tiene derecho a obtener una copia del presente documento y a retirarse posteriormente de esta investigación, si así lo desea en cualquier momento y no tendrá que firmar ningún documento para hacerlo, ni informar las razones de su decisión, si no desea hacerlo. Usted no tendrá que hacer gasto alguno durante la participación en la investigación y en el momento que lo considere podrá solicitar información sobre sus resultados a los responsables de la investigación.

Declaro que he leído o me fue leído este documento en su totalidad y que entendí su contenido e igualmente, que pude formular las preguntas que consideré necesarias y que estas me fueron respondidas satisfactoriamente. Por lo tanto, decido participar de manera libre y voluntaria en esta investigación.

Por lo anterior autorizo a Hugo Alexis Beltrán Ordoñez, Janith Katherin Gomez Gaviria, Jenifer Alexandra Morales España y Samantha Amparo Villota Rebolledo, estudiantes de la Universidad Mariana del Programa de enfermería para realizar los anteriores procedimientos.

Nombre y firma del participante

C.C No.

Fecha:

Nombre y firma del Testigo

Huella

C.C No.

Fecha:

¹Aprobado por Comité de Bioética de la Universidad Mariana, Acuerdo No.040 del 21 de noviembre de 2012.

Anexo B. Cronograma

Actividades			Duración de la ejecución de la investigación en meses															
			2022						2023									
			Mes						Mes									
			8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Formulación	Idea	de	x															
Investigación																		
Revisión	Bibliográfica	del	x	x														
problema de	Investigación																	
Construcción de la propuesta de	Investigación			x	x													
Búsqueda de	Instrumento de	recolección de Información	x															
Primera	socialización	del																
Anteproyecto																		
Presentación de propuesta a	Institución Participante																	
Presentación de Propuesta a	Jurados																	

Ajustes a observaciones de Jurados	x		
Aval para trabajo de campo		x	
Prueba Piloto		x	
Recolección de la Información - Trabajo de campo		x	
Procesamiento, Análisis e Interpretación de Información	x	x	
Elaboración de Informe Final			x
Presentación de Informe final a jurados			x
Ajustes a informe final			x
Aval de socialización de Informe Final			x
Socialización de Informe en Universidad Mariana			x

Anexo C. Presupuesto

Rubros	Descripción del rubro	Costos		Financiación		
		Valor Unitario	Total	Interna	Externa (instituciones, empresas)	Total
Equipos electrónicos						
Computador	Para la realización del trabajo y diferentes puntos para el mismo.	\$ 1.700.000	\$1700.000	\$1.700.000		\$1.700.000
Memoria USB	Para guardar el trabajo por si el computador presenta inconvenientes	\$20.000	\$20.000	\$5.000		\$ 20.000
Materiales e insumos de investigación						
Resma de papel	Impresiones y documentos del estudio	\$26.500	\$26.500	\$26.500		\$26.500
CD	Presentación de informe final y aspectos formales	\$6000 (2)	\$12.000	\$12.000		\$12.000
Contratación de servicio técnico y de apoyo						

Estadístico	Tabulación de información	\$500.000	\$500.000	\$500.000	\$500.000
Gastos de participación en eventos					
Inscripción a congresos, talleres, seminarios	Participación de estudiantes	\$30.000 (4)	\$120.000	\$120.000	\$120.000
Viáticos salidas de campo					
Transporte	Gastos de desplazamiento	\$5000 (4)* (10)	\$400.000	\$400.0000	\$400.000
Imprevistos	Situaciones no presupuestadas	\$277.850			
Total del estudio					\$2.778.500

Anexo D. Encuesta dirigida a los estudiantes de enfermería

Universidad Mariana

Facultad Ciencias de la Salud

Programa de Enfermería

Objetivo. Caracterizar sociodemográficamente a los estudiantes de Enfermería.

Instructivo. El cuestionario que usted va a responder tiene una duración de 20 minutos, el cual consta de 35 preguntas de selección múltiple con única respuesta. El participar en el estudio no implica ningún riesgo físico ni psicológico, puesto que la información que usted proporcione será utilizada únicamente para el estudio. No se hará divulgación de nombres ni otra información personal y se mantendrá la confidencialidad.

Características sociodemográficas.

1. ¿Cuál es su edad?
 - a. Menor de 18 años _____
 - b. 18 a 22 años _____
 - c. 23 a 27 años _____
 - d. Más de 27 años _____

2. ¿En qué semestre se encuentra?
 - a. Entre primer y tercer semestre _____
 - b. Entre cuarto y séptimo semestre _____
 - c. Entre octavo y noveno semestre _____

3. ¿A qué sexo pertenece?
 - a. Femenino _____
 - b. Masculino _____

4. ¿En cuál estrato socioeconómico se encuentra?

- a. Entre 1 y 2 _____
- b. Entre 3 y 4 _____
- c. Entre 5 y 6 _____

5. ¿Cuál es su procedencia?

- a. Urbana _____
- b. Rural _____

6. ¿Cuál es su ocupación?

- a. Estudiante _____
- b. Estudiante y empleado _____

Inventario SISCO del estrés académico

Objetivo: Identificar el nivel de estrés y los síntomas físicos del estrés manifestado por los estudiantes.

Instructivo. El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación superior durante sus estudios. La sinceridad con que responda a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

7. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- a. Si
- b. No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

8. 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) mucho.

1	2	3	4	5

9. 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 te inquietaron las siguientes situaciones:

Situaciones	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
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 trabajo, 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)					

10. 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 tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas 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

11. 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.					
Otra _____ (Especifique)					

Anexo E. Operacionalización de variables

Variable	Definición	Naturaleza	Nivel de medición	Categoría	Valores
Edad	Tiempo en años transcurrido desde el nacimiento del estudiante.	Cuantitativa	Politómica	Ordinal	a. Menor de 18 años. b. 18 a 22 años. c. 23 a 27 años. d. más de 27 años.
Semestre	Periodo de tiempo de la carrera profesional que se encuentra cursando el estudiante.	Cuantitativa	Politómica	Ordinal	a. Entre primer y tercer semestre. b. Entre cuarto y séptimo semestre. b. Entre octavo y noveno semestre.
Sexo	Sexo biológico del individuo, dividiéndolos en masculinos y femeninos.	Cualitativa	Dicotómica	Nominal	a. Femenino b. Masculino
Estrato socioeconómico	Clasificación del bien inmueble de acuerdo con la	Cualitativa	Politómica	Ordinal	a. Entre 1 y 2 b. Entre 3 y 4 c. Entre 5 y 6

	disponibilidad de servicios públicos.				
Procedencia	Lugar geográfico de donde alguien proviene.	Cualitativa	Politómica	Nominal	a. Urbana b. Rural
Ocupación	Actividad laboral o que con frecuencia es desarrollada por la persona.	Cualitativa	Dicotómica	Nominal	a. Estudiante b. Estudiante y empleado
