

**MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE  
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD MARIANA, PASTO, 2023-2024  
(RESUMEN ANALÍTICO)**

***MANIFESTATIONS OF ACADEMIC STRESS IN NURSING STUDENTS AT THE  
MARIANA UNIVERSITY, PASTO, 2023-2024  
(Analytical Summary)***

**Autores (*Authors*):** BELTRÁN ORDOÑEZ Hugo Alexis  
GÓMEZ GAVIRIA Janith Katherin  
MORALES ESPAÑA Jenifer Alexandra  
VILLOTA REBOLLEDO Samantha Amparo

**Facultad (*Faculty*):** de CIENCIAS DE LA SALUD  
**Programa (*Program*):** ENFERMERIA  
**Asesor (*Support*):** MG. CRISTHIAN ZAMBRANO ACOSTA  
**Fecha de terminación del estudio (*End of the research*):** MARZO 2024  
**Modalidad de Investigación (*Kind of research*):** Trabajo de Grado

**PALABRAS CLAVE**

ESTRÉS.  
MANIFESTACIONES.  
ENFERMERÍA

**KEY WORDS**

STRESS.  
MANIFESTATIONS  
NURSING

**RESUMEN:** 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.

Desde esta perspectiva se planteó un estudio cuantitativo, empírico analítico, de tipo descriptivo con el objetivo de determinar las manifestaciones del estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Mariana, Pasto 2023 – 2024 en 375

estudiantes de Enfermería a quienes se les aplicó el Inventario SISCO validado para Colombia.

El estudio encontró que el nivel de estrés en los estudiantes de Enfermería se presenta en un alto grado; su intensidad fue media alta con una predominancia en el sexo femenino.

**ABSTRACT:** *Stress is a phenomenon that can have an impact not only on people's mental health, but also on a physical level, since it has been shown that being subjected to high stress loads can generate generalized reactions such as insomnia, headaches, sweating, fatigue and digestive problems; situations that are apparently easy to manage but can affect a person's normal functioning.*

*From this perspective, a quantitative, empirical-analytical, descriptive study was proposed with the aim of determining the manifestations of academic stress in nursing students at the Universidad Mariana, Pasto 2023 - 2024 in 375 Nursing students to whom the SISCO Inventory validated for Colombia was applied.*

*The study found that the level of stress in Nursing students is present in a high degree; its intensity was medium-high with a predominance in the female sex.*

**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.

**CONCLUSIONS:** *In the sociodemographic characteristics of nursing students, a greater representation of females between the ages of 18 and 22 was found, who mostly belong to socioeconomic strata 1 and 2, coming from rural areas. The largest proportion of students were studying between 1 and 3 semesters; in addition, they spend most of their time studying and only a few are employed.*

*The level of stress in nursing students is high; its intensity was medium-high and predominates in the female sex. Among the situations that generate stress, the overload of tasks and work stands out, followed by evaluations by teachers. Among the situations that obtained lower percentages was competition with peers.*

*Among the physical reactions to stress perceived by students, drowsiness or a greater need to sleep stands out as one of the most frequent situations; headaches or migraines also occur to a lesser extent. Sleep disorders (insomnia or nightmares) are less frequent, as are chronic fatigue and digestion problems, abdominal pain or diarrhea.*

*As for psychological reactions, feelings of aggressiveness, increased irritability, followed by depression, sadness and lack of concentration were evident. Finally, in relation to behavioral reactions, there was a reduction and increase in food consumption, as well as a reluctance to do school work and a lower proportion of conflicts and tendencies to argue.*

*Regarding the main coping strategies used by nursing students, it was found that they make use of religiosity; that is, prayers and attendance at religious services, as well as individual praise for themselves in order to increase their self-esteem and, to a lesser extent, the search for information about the situation and its verbalization to outsiders.*

*The results of the study show that stress is a common situation among the young people in the program, generating a systematization of the problem that, if not*

*addressed, can trigger pathologies associated with physical, psychological and behavioral health in students.*

**RECOMENDACIONES:** 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.

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.

***RECOMMENDATIONS:*** *It is necessary to establish mechanisms for attention and recognition of stress as an important event among students due to the effects it can generate on mental health.*

*It is a priority to monitor students who present prolonged symptoms associated with the factors that trigger stress, in order to establish a protocol or comprehensive care route to safeguard their individual health.*

*It is necessary to implement new teaching-learning methodological strategies based on the conditions and needs of students in order to minimize the impact of stress as a factor affecting the comprehensive health of students.*

*To deepen attention to the phenomenon presented in the research in order to generate greater sensitivity to it, allowing for a timely and efficient response.*