

Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería: una propuesta de abordaje

Level of academic stress in nursing students: a proposed approach

María Fernanda Bocanegra Colín

Universidad Autónoma de Querétaro, México

ferm3105@otmail.com

ORCID: 0009-0001-3593-7368

Dania Alejandra Valencia Hernández

Universidad Autónoma de Querétaro, México

ale_dania1999@hotmail.com

ORCID: 0009-0002-8794-5244

Vanessa Itzel Zamora Sánchez

Universidad Autónoma de Querétaro, México

itzelzamora93@gmail.com

ORCID: 0009-0006-9863-7238

Liliana Velázquez-Ugalde*

Universidad Autónoma de Querétaro, México

liliana.velazquez@uag.mx

ORCID: 0000-0001-5678-4279



Licencia [Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

License (CC BY 4.0)

Sección: Artículo de investigación

Fecha de recepción: 14/07/2023 | Fecha de aceptación: 21/11/2023

Referencia del artículo en estilo APA 7ª. edición:

Bocanegra Colín, M. F., Valencia Hernández, D. A., Zamora Sánchez, V. I., & Velázquez-Ugalde, L. (2023). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería, una propuesta de abordaje. *Transdigital*, 4(8), 1-19. <https://doi.org/10.56162/transdigital287>

Resumen

Actualmente, el estrés en los estudiantes universitarios es un problema de salud de gran relevancia. Es cada vez más común y se deriva del malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos y emocionales, de carácter interrelacional o intrarelacional, o ambientales. Estos factores pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar. Los estudiantes refieren sentirse estresados en el transcurso de los estudios de la Licenciatura en Enfermería debido a la sobrecarga de trabajo, tareas, proyectos y exposiciones, y por el corto periodo destinado a actividades académicas identificadas como clases teóricas que se lleva en cada semestre. Por ende, es una problemática que es necesaria estudiar e intervenir por medio de técnicas de relajación para disminuir y/o prevenir riesgos físicos, emocionales y psicológicos. Por lo tanto, el objetivo de esta investigación fue evaluar la efectividad de las técnicas de relajación en la disminución de los niveles de estrés académico de los estudiantes de enfermería de una universidad autónoma estatal. La investigación fue de tipo cuantitativa, con un diseño cuasi experimental. El análisis estadístico de los resultados arrojados por las encuestas determinó el nivel de estrés de los participantes pre y post prueba. Los beneficios esperados fueron que los estudiantes presenten disminución del estrés y mejor manejo del mismo en los periodos de clases teóricas.

Palabras clave: estrés académico, estudiantes universitarios, riesgos de salud

Abstract

Currently, stress in university students is a highly relevant health problem. It is increasingly common and derives from the discomfort that the student presents due to physical and emotional factors, of an interrelational or intrarelational nature, or environmental. These factors can place significant pressure on individual competence in coping with the school context. Students report feeling stressed during their Bachelor of Nursing studies due to the overload of work, tasks, projects and presentations, and due to the short period allocated to academic activities identified as theoretical classes that are held each semester. Therefore, it is a problem that needs to be studied and intervened through relaxation techniques to reduce and/or prevent physical, emotional and psychological risks. Therefore, the aim of this research was to evaluate the effectiveness of relaxation techniques in reducing academic stress levels of nursing students at an autonomous state university. The research was quantitative, with a quasi-experimental design. The statistical analysis of the results obtained from the surveys determined the stress level of the participants pre and post test. The expected benefits were that students presented a decrease in stress and better management of it in the theoretical class periods.

Keywords: academic stress, university students, health risks

1. Introducción

Según una encuesta realizada por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), el 60% de la población universitaria en México sufre estrés (Solana Filloy, 2019). Las demandas propias de la carrera, el corto periodo de clases, la competitividad y la sobrecarga de tareas académicas provocan que el estudiante presente problemas de salud emocional, como ira y tristeza. En el aspecto psicológico se pueden presentar sentimientos de falta de control, sensación de desorientación y olvidos frecuentes. A nivel físico, hay malestares estomacales, migrañas e infecciones, entre otros. Comprender cuáles son los elementos que producen estrés en la vida académica, y cómo se pueden afrontar y manejar, son herramientas necesarias para fortalecer el quehacer académico. Con ello se buscaría disminuir los efectos negativos a la que los estudiantes universitarios están sometidos. Esto también permitiría vivir un trayecto formativo saludable (Solana Filloy, 2019).

La manera en que cada estudiante vive la etapa universitaria estará regulada por su adaptación a los factores estresores. Cada estudiante es único como persona, por lo que habrá quienes logren asimilar bien los cambios que conlleva el ambiente universitario, tomando dichos cambios como un desafío; por el contrario, habrá quienes no puedan manejar las situaciones que experimentarán durante el trayecto universitario, generando así insatisfacción personal, desgaste emocional, físico y psicológico y, en consecuencia, estrés académico.

A partir de los estudios analizados, se ha encontrado que el estrés académico tiene una relación directa con el semestre que cursa, pues éste lleva consigo exigencia, trabajo a presión y competitividad, que a su vez se refleja en el desempeño escolar provocando diversos sentimientos que pueden llegar a desencadenar problemas más graves relacionados con la salud mental y física (Toribio-Ferrer & Franco-Bárceñas, 2016; Carlopaza, 2018; Guerra & Rovetto, 2020).

Los factores estresantes pueden ser el temor al fracaso, el miedo *al qué dirán*, las expectativas de su familia, el rechazo de los amigos, la discriminación, o incluso situaciones severas en las que se involucre el daño a la integridad del estudiante, entre otros. Además, si a estas circunstancias, se le agrega el aprendizaje de las técnicas, conocimientos y prácticas sobre el cuidado enfermero, con todas las dificultades y empeño que conlleva, se reflejan con mayor incidencia consecuencias negativas debido al mal manejo del estrés académico.

Esta investigación surgió a partir de la percepción general que se tiene acerca de que en los últimos años se ha incrementado el estrés académico en el estudiante universitario a lo largo de la carrera de Enfermería. Si bien hay estudios que presentan evidencia clara de este tipo de padecimiento entre los estudiantes en diferentes lugares, es necesario conocer cuáles son los factores que presentan esta condición, pero también cuáles son las técnicas que los estudiantes podrían aplicar para manejarlo. Las cuestiones a resolver en esta investigación fueron ¿cuáles son los niveles de estrés de los estudiantes de enfermería? ¿cuáles son los estresores comunes? y, ¿qué tipo de

técnicas de relajación que disminuyen los niveles de estrés son las más adecuadas para los estudiantes universitarios en la carrera de Enfermería?

La relevancia social de este estudio radica en la importancia que tienen la salud física y emocional de los estudiantes universitarios, sobre todo de los estudiantes de Enfermería, ya que son los primeros que deben cuidar su salud para poder cuidar a los demás, pues se debe recordar que el concepto de salud, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud ([OMS], s. f.) es “...un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (párr. 1).

Diversos estudios han demostrado que las técnicas de relajación constituyen una estrategia útil para la disminución del estrés (Berrio García & Mazo Zea, 2012; Cardona-Arias et al., 2015; Castillo et al., 2018). Por ello, en esta investigación se diseñó una intervención que incluye una serie de técnicas de relajación accesibles, al alcance de los estudiantes y, sobre todo, que no les quitara mucho tiempo de sus clases.

2. Método de investigación

La investigación fue cuantitativa, con un diseño cuasiexperimental con pre y post-prueba. Se aplicó el inventario SISCO con el objetivo de identificar los niveles de estrés de los estudiantes de un semestre de enfermería. Posteriormente, con ayuda de una psicóloga, se aplicaron una serie de estrategias y dinámicas de afrontamiento del estrés, así como ejercicios y técnicas de relajación, lo que permitiría un cambio de conducta y actitud frente a situaciones estresoras.

2.1. Población

La Facultad de Enfermería (FEN) de la Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ) está compuesta por tres licenciaturas: Licenciatura en Enfermería, Licenciatura en Fisioterapia, y Licenciatura en Educación Física y Ciencias del Deporte. Durante el semestre 2023-1 contaba con una población aproximada de 1,300 estudiantes. En este estudio se consideró intervenir a estudiantes de cuarto semestre de la Licenciatura en Enfermería (LEN). El grupo se conformó por 15 participantes entre los 19 y 24 años de edad, sin pertenencia a algún grupo étnico. Este estudio contó con una muestra no probabilística a conveniencia.

2.2. Instrumento

Se aplicó el inventario SISCO de estrés académico de Barraza Macías (2007). El instrumento consta de 31 ítems.

- Un ítem de filtro, que en términos dicotómicos (Sí-No), permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco es mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- Quince ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

2.3. Tipo de escala

Este instrumento validado es una escala Likert, que cuenta con cinco opciones de respuestas: Nunca (1), Rara Vez (2), Algunas Veces (3), Casi Siempre (4), y Siempre (5). Y un ítem de manera Dicotómica (Sí-No).

2.4. Dimensiones

- Estresores.
- Síntomas (Reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales).
- Estrategias de afrontamiento.

2.5. Calificación total por puntuación directa

La forma de calificación del Inventario es de orden sumativo, ya que es una escala Likert y se realiza con ayuda de una plantilla. Esta calificación se puede realizar por dimensiones o en la totalidad del inventario. Para el total del Inventario, se suma la puntuación de cada una de las dimensiones y posteriormente el total de la suma se ubica en la tabla de baremos:

Bajo (0 a 79),
Media Bajo (80 a 87),
Media (88),
Media Alta (89 a 97),
Alto (98 a 180)
Confiabilidad:
Alfa Cronbach .90

Se recolectó evidencia en relación con la estructura interna. La evidencia basada en la estructura interna alude al análisis de la relación de los ítems entre sí y de estos con el constructo evaluado para interpretar las puntuaciones ofrecidas por el instrumento (Barraza Macías, 2007, párr. 15).

2.6. Procedimiento

El inventario SISCO se aplicó de manera virtual a través de un formulario Google, pues los estudiantes argumentaban no tener tiempo de contestar de manera presencial en sus aulas e incluso algunos de ellos decidieron no participar. Una vez concluidos los cuestionarios, se realizó el procesamiento estadístico de los datos a través del programa Excel en donde también se realizaron gráficos de acuerdo a los tipos de datos recolectados.

Una vez recolectados los datos e identificar los niveles de estrés, se seleccionaron tres tipos de estrategias para la relación que pudieran ser aplicable en el aula, considerando el tiempo de ejecución. Se contó con la colaboración de una docente que accedió a utilizar parte de su tiempo de clase para la aplicación de las técnicas, al mismo tiempo dicha docente es psicóloga, por lo que orientó las sesiones. Las técnicas se aplicaron al principio de cada sesión de clase, y en tiempos regulares; por otra parte, la docente estuvo recordando en diferentes oportunidades la importancia de repetir los ejercicios en casa o en otros espacios, como el transporte público, mencionando variaciones a los ejercicios, de forma que el estudiante no solo las utilizara en clase, sino que pudiera recordar estas técnicas para cualquier momento del día que se sintiesen con niveles de estrés altos.

3. Resultados

Como se definió antes, el estrés académico es una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos (Berrio García & Mazo Zea, 2011, p. 65) que surgen a partir de eventos que las personas viven como estados de tensión o agobio mantenidos en el tiempo (El Prado Psicólogos, 2018). A partir del análisis de las dimensiones del inventario SISCO se obtuvieron los siguientes resultados:

1. De los 28 cuestionario, se eliminó uno debido a que en la pregunta general *¿Ha sentido estrés?*, este señaló "No". Por lo tanto, no puede considerarse para el análisis general.
2. Los resultados globales e individuales por puntaje directo son consistentes: El nivel de estrés global es Alto, con 91.89 puntos directos y en promedio se ubica en el nivel Medio alto con 3.75.
3. Los participantes P2, P7, P9, P14, P19, P24 señalaron un nivel de estrés percibido inconsistente con sus resultados en puntaje directo (Tabla 1).

Tabla 1

Resultados globales e individuales sobre la percepción de estrés académico pre-prueba

Participante	Puntaje directo total por participante	Nivel de estrés por puntaje obtenido	Nivel general de estrés percibido	Participante	Puntaje directo total por participante	Nivel de estrés por puntaje obtenido	Nivel general de estrés percibido
P1	107	Alto	5	P16	121	Alto	5
P2	82	Medio bajo	4	P17	110	Alto	4
P3	102	Alto	4	P18	95	Medio alto	4
P4	94	Medio alto	4	P19	60	Bajo	3
P5	42	Bajo	2	P20	98	Alto	4
P7	103	Alto	3	P21	90	Medio alto	3
P8	125	Alto	5	P22	70	Bajo	3
P9	101	Alto	3	P23	62	Bajo	3
P10	104	Alto	4	P24	75	Bajo	4
P11	98	Alto	4	P25	105	Alto	4
P12	100	Alto	3	P26	109	Alto	5
P13	108	Alto	4	P27	63	Bajo	2

Tabla 1

Resultados globales e individuales sobre la percepción de estrés académico pre-prueba

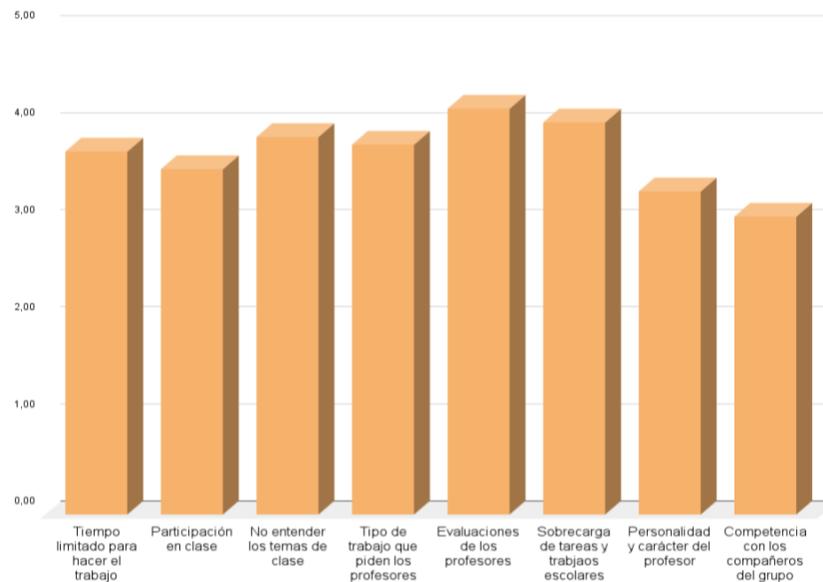
Participante	Puntaje directo total por participante	Nivel de estrés por puntaje obtenido	Nivel general de estrés percibido	Participante	Puntaje directo total por participante	Nivel de estrés por puntaje obtenido	Nivel general de estrés percibido
P14	63	Bajo	4	P28	88	Media	3
15	106	Alto	5				
			Totales	27	91,89	Alto	3,74

Nota. Para el total del Inventario, se suma la puntuación de cada una de las dimensiones y posteriormente el total de la suma se ubica en la tabla de baremos: Bajo (0 a 79), Media Bajo (80 a 87), Media (88), Media Alta (89 a 97), Alto (98 a 180) (Barraza Macías, 2007).

En cuanto a la dimensión de estímulos estresores, el factor menos estresante es la competencia con los compañeros de grupo, mientras que las evaluaciones y la sobrecarga de tareas y trabajos escolares son los de mayor recurrencia, seguido del estrés generado por no poder entender los temas de clase (Figura 1).

Figura 1

Resultados estadísticos Dimensión Estímulos Estresores



Los síntomas más frecuentes ante los estímulos que estresan a los estudiantes de enfermería son: somnolencia o mayor necesidad de dormir, desgano para realizar las labores escolares y aumento o reducción del consumo de alimentos. En segundo lugar: trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas), fatiga crónica (cansancio permanente), rascarse, morderse las uñas, frotarse, etcétera, inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) y la ansiedad, angustia o desesperación. Es necesario destacar que, entre las reacciones psicológicas, físicas y comportamentales más recurrentes, están las psicológicas. La diferencia entre las que más predominan en esta dimensión con las reacciones físicas, sin embargo, son solo de un .09% (Tabla 2).

Tabla 2

Resultados estadísticos Dimensión Síntomas o Reacciones al Estímulo Estresor

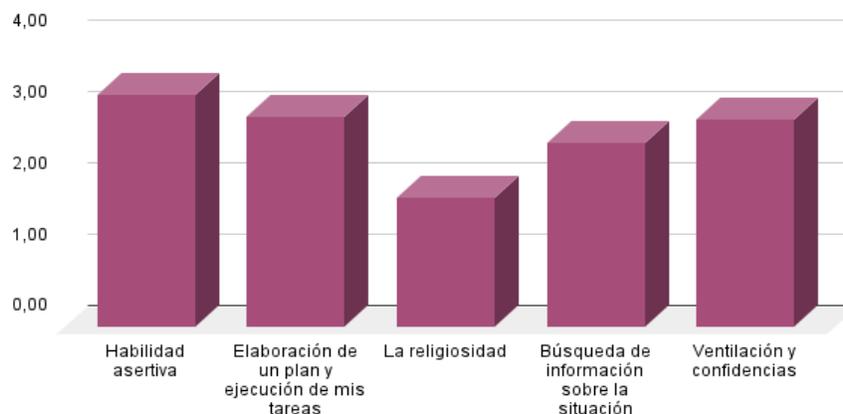
Reacciones Físicas (RF)	Promedio
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	3.37
Fatiga crónica (cansancio permanente)	3.33
Dolores de cabeza o migraña	2.74
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	2.74
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	3.33
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	4.04
Total, promedio	3.26
Reacciones psicológicas (RP)	Promedio
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	3.52
Sentimiento de depresión y tristeza (decaído)	3.57
Ansiedad, angustia o desesperación	3.59
Problemas de concentración	3.37
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	3.0
Total, promedio	3.37
Reacciones comportamentales (RC)	Promedio
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	2.63
Aislamiento de los demás	2.30
Desgano para realizar las labores escolares	3.67
Aumento o reducción del consumo de alimentos	3.60
Total, promedio	3.07
Puntaje promedio	3.2

Los participantes presentaron una puntuación considerablemente baja en sus capacidades para el manejo o afrontamiento del estrés. De las cinco estrategias que presenta el inventario SISCO, la habilidad asertiva, es decir, la capacidad para defender sus preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros es la que más se enuncia. Sigue la elaboración de planes para la ejecución de tareas y la verbalización de los eventos. Sin embargo, su uso es poco frecuente (Figura 2). Por otro lado, en esta dimensión, las respuestas “Otras” que, según Barraza Macías (2017) es necesario considerar cuando más del 10% de los participantes las responden, se encontró que los estudiantes tienen otro tipo de conductas o reacciones, como:

- Reprimir emociones y hacerlo por obligación.
- Utilización de música relajante.
- Fumar para evitar o bajar la ansiedad.
- Distraerme un poco la mente del tema que preocupa.
- Ir a terapia.
- Hablar con alguien cuando tengo preocupación de alguna situación.
- Método de relajación con respiraciones.
- Terminar las tareas más demandantes. Quedarse despierta hasta las 2 am o 3 am y después dormir desde temprano y despertar a las 8 am.
- Buscar ayuda profesional (psicología) del 1 al 5 R=2.
- Centralizar mis ideas y buscar prioridades de lo que tengo que hacer.
- Llorar.
- Trato de organizarme.
- Caminatas nocturnas como método de relajación.
- Me doy tiempo para poder estar "tranquila" y una vez que me he relajado, puedo continuar con las tareas.
- Escribir el cómo me siento en notas.
- Mi opinión con pocos se comparte.
- Meditar y hablarle al fuego sobre lo que está sucediendo.

Figura 2

Resultados generales de la dimensión de afrontamiento



3.1. Plan de Intervención con técnicas de relajación

Una vez analizados los resultados del inventario se generó un plan de intervención para el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento del estrés académico a partir del manejo de técnicas de relajación. El día a día de un estudiante de la Facultad de Enfermería puede ser demasiado abrumador, hasta el punto de sentirse estresado e inquieto, ya que constantemente se encuentra en estado de alerta. Por ello es importante organizar y planificar el tiempo durante la estancia en la universidad para centrarse en sí mismo.

Debido a que los estudiantes manifestaron no tener tiempo, se propusieron tres estrategias básicas (Academia Online, 2019; Saber Vivir, 2023):

- a) Imaginación guiada: Esta técnica consiste en centrarse en situaciones que transmiten paz, con la intención de acumular carga positiva, utilizando música relajante de fondo, o bien utilizar grabaciones con sonido de ambientes de la naturaleza, lluvia, bosque, océano, entre otros. Con los ojos cerrados, la persona imagina un entorno natural que ayude a estar en modo de relajación. Se invita al participante a que sea muy vívida y detallada, de modo que capte toda su atención mientras sigue respirando profundamente. La persona hace un recorrido del entorno imaginado y explora con todos sus sentidos. Debe adentrarse en cada uno de los detalles de esta escena: los colores de una flor, el tacto de las hojas, los rayos de sol en el horizonte, el sonido de los pájaros, etcétera. De tal forma que con su imaginación se mueva lentamente por el escenario como si tuviera una ruta fijada por unos carriles. Al cabo de unos minutos, se guía al participante para que este entorno se desvanezca lentamente mientras su atención

vuelve a centrarse gradualmente en su respiración. Cuando ya no queda nada de esa imagen, se indica que se abran los ojos y se da por finalizado el ejercicio.

- b) Soltar los omóplatos: De pie, con las rodillas un poco flexionadas, se deja caer la cabeza hacia delante y sigue con el torso hasta la zona lumbar. El movimiento se realiza despacio, sintiendo como las vértebras se van separando una a una. Una vez en la posición, se desplazan los omoplatos hacia el suelo y se sostienen cinco segundos. Se relaja bien la espalda y repite el movimiento de omóplatos tres veces. Al terminar, la incorporación debe ser lenta, desde la zona lumbar hasta la zona cervical, sintiendo cómo las vértebras se van colocando una sobre otra.
- c) Relajación autógena: Autógeno quiere decir que viene del interior de sí mismo. En esta técnica de relajación se usan la visualización dirigida y la consciencia corporal para reducir el estrés. Se trata de repetir palabras o sugerencias que ayuden a relajarse y reducir la tensión muscular, centrándose en la respiración para desacelerar el ritmo cardíaco, y sentir las diferentes sensaciones físicas, recorriendo el cuerpo, desde el cuero cabelludo hasta los dedos de los pies y regresando al mismo ritmo.

Divididas en seis sesiones, se aplicaron las tres estrategias de forma secuencial con la finalidad de que los participantes se familiarizaran con ellas y pudieran recurrir a éstas en momentos donde más las necesitaran. En primer lugar, se les explicó en qué consistía la técnica, se ejemplificó el proceso y se procedió a realizarla. La facilitadora se mantuvo atenta a las reacciones de los participantes para evitar cualquier tipo de conducta que pudiera poner en riesgo el proceso, ayudando así a un buen desarrollo de la estrategia (Tabla 3).

Tabla 3

Distribución de sesiones

Semana	Técnica	Tiempo	Materiales	Retroalimentación
1	Imaginación guiada	20 min	Reproductor de música, sonido de la naturaleza	¿Cómo te sientes? ¿Notas algún cambio físico o emocional?
2	Suelta los omóplatos	10 min	Ninguno	¿Crees que este ejercicio te ha servido? ¿Por qué?

Tabla 3*Distribución de sesiones*

Semana	Técnica	Tiempo	Materiales	Retroalimentación
3	Relajación autógena	30 min	Tapetes, almohadas, cobijas	¿Fue fácil o complicado? ¿Lograste llegar a algún punto de relajación?
4	Imaginación guiada	20 min	Reproductor de música, sonido de la naturaleza	¿Cómo te sientes? ¿Notas algún cambio físico o emocional?
5	Suelta los omóplatos	10 min	Ninguno	¿Crees que este ejercicio te ha servido? ¿Por qué?
6	Relajación autógena	30 min	Tapetes, almohadas, cobijas	¿Fue fácil o complicado? ¿Lograste llegar a algún punto de relajación?

Nota. Las sesiones se programaron de acuerdo a los días de clase y los tiempos otorgados para las mismo.

Una vez aplicadas las técnicas se realizó la retroalimentación, partiendo de una o dos preguntas básicas sobre *el sentir* después del ejercicio; se escuchó activamente las reacciones y no se forzó la participación. La intervención se aplicó en dos grupos que respondieron la encuesta. Estas sesiones se dirigieron con la ayuda de una psicóloga, quien guió la recuperación de las experiencias a partir de las preguntas de retroalimentación. Los estudiantes regularmente respondían que mejoraba su estado de ánimo. En algunas ocasiones se generaba un ambiente de tranquilidad y permitía que expresaran sus preocupaciones académicas abiertamente. La recuperación de esas respuestas se hizo por medio de un diario de campo. Entre los apoyos que se presentaron para el desarrollo de habilidades de afrontamiento del estrés se presentaron sesiones teóricas de la psicología general de la persona, sobre los procesos cognitivos, conductuales y emocionales, abordando particularmente algunos elementos clave de la inteligencia emocional. Asimismo, las tareas que se dejaron para el seguimiento estaban escribir un diario, escuchar música, entre otros (Velázquez-Ugalde, 7 de marzo de 2023, comunicación personal).

Después de las seis semanas de la intervención y de haber puesto en práctica las estrategias de apoyo, se aplicó el mismo cuestionario con el fin de recuperar la percepción global de estrés. Lo que se destaca en términos generales es que mientras en la pre-prueba el puntaje global obtenido de los participantes era alto (91.89), en la

post-prueba resultó en media bajo con 84.33 puntos. De acuerdo con el nivel general percibido hubo una reducción del .52. En ningún caso el nivel de estrés por puntaje subió. En la pre-prueba, el 22.2% de los estudiantes se encontraba en un nivel bajo de estrés. No cambiaron su nivel, pero sí, el puntaje que obtuvieron en la prueba: el 25.9% de los participantes bajaron un nivel de estrés, y el 14.8% disminuyó dos niveles. El 48.1% que se ubicó en el nivel alto de estrés, en la pot-prueba, el 61.53% mostró un descenso en el nivel de estrés.

Tabla 4

Resultados globales e individuales sobre la percepción de estrés académico post-prueba

Participante	Puntaje directo total por participante	Nivel de estrés por puntaje obtenido	Nivel general de estrés percibido	Participante	Puntaje directo total por participante	Nivel de estrés por puntaje obtenido	Nivel general de estrés percibido
P1	92	Media alto	4	P16	98	Alto	4
P2	80	Media bajo	4	P17	96	Media alto	3
P3	88	Media	4	P18	89	Media alto	3
P4	89	Media alto	4	P19	60	Bajo	2
P5	38	Bajo	2	P20	89	Media alto	3
P7	90	Media alto	3	P21	87	Media bajo	2
P8	98	Alto	4	P22	68	Bajo	2
P9	101	Alto	3	P23	67	Bajo	3
P10	104	Alto	4	P24	68	Bajo	2
P11	98	Alto	4	P25	98	Media alto	3
P12	92	Media alto	3	P26	97	Media alto	4
P13	90	Media alto	3	P27	63	Bajo	2
P14	63	Bajo	2	P28	86	Media bajo	3
P15	88	Media	3				

Tabla 4

Resultados globales e individuales sobre la percepción de estrés académico post-prueba

Participante	Puntaje directo total por participante	Nivel de estrés por puntaje obtenido	Nivel general de estrés percibido	Participante	Puntaje directo total por participante	Nivel de estrés por puntaje obtenido	Nivel general de estrés percibido
			Totales	27	84.33	Media bajo	3,22

Nota. Para el total del Inventario, se suma la puntuación de cada una de las dimensiones y posteriormente el total de la suma se ubica en la tabla de baremos: Bajo (0 a 79), Media Bajo (80 a 87), Media (88), Media Alta (89 a 97), Alto (98 a 180) (Barraza Macías, 2007).

Respecto de las dimensiones que son valoradas como presentes en sintomatología física, psicológicas y comportamentales, también se evidenció baja en su recurrencia. El promedio de las Reacciones Físicas (RF) cambió de 3.26 en la pre-prueba, a 2.78 en la post-prueba; sobre reacciones psicológicas, del 3.37 al 2.83; y, en cuanto a las reacciones comportamentales del 3.07 al 2.57. Las RF que tuvieron mayor impacto positivo fueron los trastornos del sueño, disminuyendo en un .63. Respecto a las Reacciones Psicológicas (RP), todas tuvieron un descenso en promedio de .69. Por último, la dimensión de Reacciones Comportamentales (RC) disminuyó, en general, .63. El comportamiento de Aislamiento de los demás no presentó cambios (Tabla 5).

Tabla 5

Resultados estadísticos Dimensión Síntomas o Reacciones al Estímulo Estresor

Reacciones Físicas (RF)		Promedio
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)		2.74
Fatiga crónica (cansancio permanente)		3.0
Dolores de cabeza o migraña		2.30
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea		2.30
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		3.0
Somnolencia o mayor necesidad de dormir		3.37
Total, promedio		2.78
Reacciones psicológicas (RP)		Promedio
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)		2.74
Sentimiento de depresión y tristeza (decaído)		3.0
Ansiedad, angustia o desesperación		2.74

Problemas de concentración	2.78
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	2.30
Total, promedio	2.83

Reacciones comportamentales (RC)	Promedio
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	2.30
Aislamiento de los demás	2.30
Desgano para realizar las labores escolares	3.0
Aumento o reducción del consumo de alimentos	3.0
Total, promedio	2.12
Puntaje promedio	2.57

Sobre otras reacciones, se incrementó el uso de estrategias de afrontamiento para el manejo de estrés y uso de la inteligencia emocional.

4. Conclusiones

El estrés académico es una condición que afecta la salud y el rendimiento de los estudiantes universitarios. Es necesario que haya un proyecto que atienda particularmente este tema ya que, si bien se cuenta con el apoyo del programa de tutorías y, en algunos casos la atención del área de psicopedagogía, no siempre los problemas que presentan los estudiantes son temas que el tutor o el psicólogo pueda atender. A veces, la espera para esta atención es muy larga, no hay contención oportuna y el estudiante transita la carrera en un estado de estrés permanente.

Desarrollar y adquirir herramientas para afrontarlo puede reducir el impacto negativo en la salud y así reducir las solicitudes para la atención psicológica en la Facultad de Enfermería, mejorando el rendimiento académico de los estudiantes.

Esta investigación fue compleja ya que los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería no participaron como se esperaba. Solo el 16.4% de la muestra seleccionada respondió el inventario, a pesar de que se les invitó en varias ocasiones a participar. La respuesta recurrente por la no participación era que *no tenían tiempo*, o *se les pasaba*, por estar haciendo tareas. Se concluye que la administración de la Licenciatura debe considerar:

1. Implementar dentro del plan curricular, como materia optativa, un taller sobre técnicas de relajación con el propósito de que el estudiante sea capaz de manejar el estrés académico y que esto ayude a disminuir los niveles de estrés.

2. En la *Semana de tutorías* considerar la posibilidad de llevar a cabo un taller con sesiones de aromaterapia, meditación y yoga.
3. Capacitar a los docentes en general y especialmente a los tutores sobre la aplicación de técnicas de afrontamiento del estrés para implementarla en sus sesiones o clases, principalmente en momentos donde se llegue a detectar estrés, tales como: previo a una evaluación, presentaciones orales o presentación de proyectos, donde implique para el estudiante un proceso de calificación sumativa.

Referencias

- Academia Online. (2019). *Técnicas de relajación para estudiantes*. <https://www.academiaonline.com/2019/08/14/tecnicas-de-relajacion-para-estudiantes/>
- Barraza Macías, A. (2007). Inventario SISCO del estrés académico. Propiedades psicométricas. *Blog oficial de psicologiacientifica.com*. <https://psicolcient.me/98grl>
- Berrio García, N., & Mazo Zea, R. (2012). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55–82. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- Cardona-Arias, J. A., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., Gómez-Martínez, J., & Reyes, A. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Diversitas - Perspectivas en Psicología*, 11(1), 79-89. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2015.0001.05>
- Castillo, I., Barrios, A. & Alvis, A. (2018). Estrés académico en estudiantes de Enfermería de Cartagena. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2). 1-11. [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20\(2018-II\)/145256681002/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/)
- Carlopaza, L. M. (2018). Programa de intervención: aplicación de técnicas para disminuir el estrés académico en estudiantes del primer año de estudios de la facultad de ciencias de la educación de la Universidad Nacional de San Agustín 2016. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <https://1library.co/document/zgwdln8y-programa-intervencion-aplicacion-academico-estudiantes-educacion-universidad-agustin.html>
- El Prado Psicólogos. (2018). ¿Cómo afecta el estrés al cerebro? *Blog de psiquiatria.com*. <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/blog.php?wurl=como-afecta-el-estres-al-cerebro>
- Guerra, C., & Rovetto, M. (2020). Yoga en la escuela. Una experiencia en la ciudad de Rosario. *Praxis Educativa*, 24 (2), 1-20. <https://doi.org/10.19137/praxiseducativa-2020-240211>
- OMS. (s. f.). ¿Cómo define la OMS la salud? Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
-
- Bocanegra Colín, M. F., Valencia Hernández, D. A., Zamora Sánchez, V. I., & Velázquez-Ugalde, L. (2023). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería, una propuesta de abordaje. *Transdigital*, 4(8), 1-19. <https://doi.org/10.56162/transdigital287>

- Saber vivir. (2023). La relajación muscular que alivia dolor y tensiones. https://www.sabervivirtv.com/traumatologia/ejercicios-relajacion-muscular-aliviar-dolor-tension_3676
- Solana Filloy, M. (2019). Estrés y vida estudiantil. Ibero Puebla. https://web.iberopuebla.mx/noticias_y_eventos/noticias/estres-y-vida-estudiantil
- Toribio-Ferrer, C., & Franco-Bárceñas, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*, 3(7), 11-18. <https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/49/46>

-
- Bocanegra Colín, M. F., Valencia Hernández, D. A., Zamora Sánchez, V. I., & Velázquez-Ugalde, L. (2023). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería, una propuesta de abordaje. *Transdigital*, 4(8), 1-19. <https://doi.org/10.56162/transdigital287>