

**Estrés Académico en Estudiantes de Octavo Semestre de Enfermería de una
Institución de Educación Superior, Valledupar 2025-1.**

Marcela Sofía Castañeda Córdoba

Yojana Paola Medina Iguarán

Autoras

Universidad Popular del Cesar

Facultad Ciencias de la Salud

Programa de Enfermería

Valledupar, 2025

**Estrés Académico en Estudiantes de Octavo Semestre de Enfermería de una
Institución de Educación Superior, Valledupar 2025-1.**

**Universidad Popular del Cesar
Facultad Ciencias de la Salud
Programa de Enfermería
Valledupar, 2025**

Tabla de Contenido

Dedicatoria	5
Agradecimientos	6
Resumen	7
Abstract	8
Introducción	9
Capítulo I	11
Planteamiento del problema	11
Descripción del Problema	11
Delimitación del Problema	12
Formulación del Problema	12
Justificación	14
Propósito.	16
Línea de Investigación	17
Objetivos	18
Objetivo general	18
Objetivos específicos	18
Capítulo II	19
Marco referencial	19
Marco teórico	24
Marco Conceptual	26
Estrés académico	26
Carga Académica	27
Factores de Estrés Académico	27
Marco Legal	29
Ley de Protección de Datos Personales o Ley 1581 de 2012	29
Ley 2560 de 2025: Ley de la salud mental actualizada.	30
Ley 1562 de 2012. Promoción de la salud y la seguridad en el trabajo.	30
Ley 1805 de 2016: Establece la Política Nacional de Educación para la Promoción de la Salud y la Prevención de la Enfermedad.	31
Resolución 8430 de 1993 Reglamentación de la Investigación en Salud.	31
Capítulo III	33
Diseño Metodológico	33
Enfoque Metodológico	33
Tipo de Estudio	33
Población y Muestra	33
Criterios de Inclusión	34
Criterios de Exclusión	34

Técnicas de Recolección y Análisis de Datos	34
Operacionalización de Variables: (Ver Cuadro Anexo 1)	34
Aspectos Éticos:	34
Principios Éticos:	36
Capítulo IV	40
Informe de Resultados	40
Análisis, Interpretación y Discusión de los Resultados	41
Conclusiones	56
Recomendaciones	58
Referencias bibliográficas	63
Anexo 1. Cuadro de Operacionalización de las Variables	67
Anexo 2. Aspectos Administrativos:	69
Anexo 3. Instrumento	70

Dedicatoria

Dedicar este trabajo de grado a nuestras familias que, gracias a su amor, comprensión y apoyo incondicional, han sido el motor que nos ha empujado a seguir adelante en cada momento de nuestra formación.

A nuestros padres por enseñarnos a valorar el esfuerzo, la responsabilidad y la perseverancia, todo lo alcanzado se lo debemos a ustedes.

A nuestros docentes por el hecho de haber sembrado en nosotras el amor hacia la profesión de la enfermería, y por guiarnos con paciencia y sabiduría.

Y sobre todo a todas y todos los estudiantes de enfermería que día a día van afrontando con valor los retos de una carrera dura y exigente, pero profundamente humana. Que este trabajo sea un pequeño eslabón en su bienestar y desarrollo profesional.

Agradecimientos

Deseamos agradecer en primer lugar a Dios, ya que en su infinita bondad y sabiduría nos ha proporcionado el apoyo, la fuerza y la constancia necesaria para que este importante proyecto académico lo culminamos a buen término, pues siempre hemos sentido su mano santa guiándonos en el proceso.

A nuestros padres, por su amor incondicional, por su apoyo inquebrantable y por ser nuestro apoyo en los tiempos más difíciles. Gracias por la confianza que tienen en nosotros y por empujarnos a continuar incluso los días más duros.

A nuestros maestros y en especial al doctor Fabio Hernando Cortes Escalante, por su orientación, compromiso y valiosos aportes en el proceso investigativo desarrollado por nosotros. Los años de experiencia y la dedicación en el curso del trabajo fueron aspectos claves para el éxito en el cumplimiento de los objetivos propuestos.

A nuestros compañeros de clase, por compartir este camino de formación con las actitudes de entrega, compañerismo y solidaridad. De todos nosotros fueron forjadas batallas que reforzaron nuestro crecimiento, tanto desde la óptica personal como profesional.

A la Universidad Popular del Cesar, al proporcionarnos las herramientas académicas y humanas necesarias para nuestra formación como profesionales de la salud.

Por último a los estudiantes de octavo semestre de la carrera profesional en Enfermería que se prestaron a participar en esta investigación, por su colaboración, franqueza o sinceridad; sin las cuales este trabajo no hubiera podido realizarse.

Resumen

El estrés académico se ha establecido como una de las principales preocupaciones que comprometen la salud y el rendimiento de los estudiantes en la carrera de enfermería, dada la elevada carga académica, las competencias de rendimiento y las exigencias clínicas de la propia formación. Este fenómeno es una respuesta emocional y fisiológica como respuesta a demandas académicas que se perciben como excesivas e implica una notable disminución del bienestar del estudiante y afecta la permanencia en dicho ámbito. **Objetivo:** Describir el nivel de estrés académico, sus factores asociados y el impacto en el bienestar de los estudiantes de octavo semestre del programa de Enfermería de una Institución de Educación Superior, sede Valledupar, durante el periodo 2025-1 **Metodología:** Se realizó un estudio de tipo descriptivo con enfoque cuantitativo, aplicado a una muestra de 41 estudiantes. Se aplicó una encuesta estructurada mediante escalas de medición de estrés académico que permite ver manifestaciones emocionales, físicas y conductuales y los factores estresantes implicados con el académico y el personal. **Resultado:** se percibe una significativa prevalencia de estrés académico con una clara mayoría de elevado o severo. Las principales manifestaciones fueron el desgaste físico y mental, las dificultades para dormir y una ansiedad habitual. Los factores de peso fueron la presión para conseguir buenas calificaciones, los exámenes frecuentes y la sobrecarga académica. Así mismo, se percibió que el estrés impacta significativamente el bienestar emocional y el rendimiento académico incrementando la intención para aplazar o desertar materias. **Conclusión:** El estrés académico representa una circunstancia habitual y con gran incidencia en los estudiantes de la carrera de enfermería que repercute en su salud mental, su motivación y su rendimiento, por ello se hace necesario la implementación de medidas institucionales de acompañamiento psicológico, de flexibilización académica, de fomento del autocuidado emocional que permitan el desarrollo de ambientes formativos saludables y garantizar una formación profesional más equilibrada y sostenible.

Palabras Clave: Estrés Académico, Carga Académica, Factores Estresores, Rendimiento Académico.

Abstract

Academic stress has been established as one of the main concerns compromising the health and performance of nursing students, given the heavy academic load, performance-related competencies, and clinical demands of the program itself. This phenomenon is an emotional and physiological response to academic demands perceived as excessive, resulting in a significant decline in student well-being and affecting retention in the field. **Objective:** To describe the level of academic stress, its associated factors, and its impact on the well-being of eighth-semester students in the Nursing program at a Higher Education Institution, Valledupar campus, during the 2025-2026 period. **Methodology:** A descriptive study with a quantitative approach was conducted with a sample of 41 students. A structured survey was administered using academic stress measurement scales that allow for the identification of emotional, physical, and behavioral manifestations, as well as the stressors associated with academic and staff work. **Result:** A significant prevalence of academic stress was perceived, with a clear majority of students reporting high or severe stress. The main manifestations were physical and mental exhaustion, difficulty sleeping, and frequent anxiety. Other factors were pressure to achieve good grades, frequent exams, and academic overload. Likewise, stress was found to significantly impact emotional well-being and academic performance, increasing the likelihood of failing or dropping out of courses. **Conclusion:** Academic stress is a common and highly prevalent circumstance among nursing students, impacting their mental health, motivation, and performance. Therefore, it is necessary to implement institutional measures for psychological support, academic flexibility, and the promotion of emotional self-care that allow for the development of healthy learning environments and ensure more balanced and sustainable professional development.

Keywords: Academic Stress, Academic Load, Stressors, Academic Performance.

Introducción

El estrés académico en los estudiantes del programa de Enfermería ha cobrado gran relevancia debido a la diversidad de exigencias y responsabilidades que esta carrera implica. El estrés académico, en términos generales, puede definirse como una respuesta emocional, fisiológica y conductual ante las demandas académicas que se perciben como desafiantes o que superan las capacidades del estudiante (Vera et al., 2019). Estas circunstancias, presentes de manera constante en el ámbito universitario, impactan directa o indirectamente a la población de estudio: los estudiantes del octavo semestre del programa de Enfermería de una Institución de Educación Superior en Valledupar, durante el período 2025-1.

En el contexto de las ciencias de la salud, y particularmente en la formación en enfermería, el estrés académico se intensifica por la combinación de actividades teóricas y prácticas clínicas, los extensos horarios de clase, la presión por alcanzar los mejores resultados académicos y la necesidad de desarrollar competencias que garanticen un cuidado seguro y de calidad (Jiménez-Rodríguez et al., 2021).

Cuando no se logra una adecuada identificación y manejo de este tipo de estrés, pueden generarse consecuencias significativas en la salud mental y física de los estudiantes, tales como ansiedad, depresión, fatiga crónica, trastornos del sueño, dificultades de concentración y disminución del rendimiento académico (Pulido-Martos et al., 2020). En los casos más graves, incluso puede conducir al abandono de los estudios.

La relevancia del presente análisis radica en evaluar los factores que incrementan el nivel de estrés académico y comprender sus consecuencias, las cuales afectan el equilibrio emocional, el desarrollo académico y la proyección profesional de los futuros enfermeros. El estrés no solo repercute a nivel personal, sino que también influye en la calidad de la atención que los profesionales de enfermería brindan a los pacientes, dado que un trabajador de la salud sobrecargado emocionalmente puede comprometer la seguridad del cuidado (González-Cabanach et al., 2022).

Asimismo, es importante destacar que el estrés académico genera alteraciones emocionales, fisiológicas y cognitivas, tales como cefaleas, contracturas musculares, trastornos gastrointestinales, insomnio, taquicardia, falta de atención, dificultad para tomar decisiones y bajo rendimiento académico. Todo ello refleja un proceso formativo deficitario que impacta el aprendizaje y la calidad educativa.

En este contexto, la presente investigación tiene como propósito describir y analizar el estrés académico que afecta a los estudiantes de octavo semestre del programa de Enfermería de una Institución de Educación Superior en Valledupar durante el periodo académico 2025-1, con el fin de plantear estrategias de apoyo y acompañamiento que contribuyan a reducir sus efectos y a promover una formación académica saludable y efectiva.

Para el cumplimiento de estos objetivos, se adoptará una metodología de enfoque cuantitativo y de alcance descriptivo, la cual permitirá medir y caracterizar de manera precisa el nivel de estrés académico mediante la aplicación de un cuestionario estructurado a la población de estudio, así como identificar los principales factores estresores y analizar su impacto en las actividades académicas y personales de los estudiantes.

En cuanto a la estructura del documento, este se organiza en cuatro capítulos. El primer capítulo aborda las generalidades del proyecto, la descripción del problema, la justificación, el propósito, la línea de investigación y los objetivos. El segundo capítulo desarrolla el marco referencial, que incluye los antecedentes, el marco teórico,

conceptual y legal que sustentan el estudio. El tercer capítulo se centra en la metodología, los procedimientos y las herramientas de recolección de datos. Finalmente, el cuarto capítulo presenta los resultados obtenidos, junto con las conclusiones y recomendaciones, que servirán como base para futuras intervenciones orientadas a la mitigación del estrés académico en los estudiantes de enfermería.

En síntesis, el objeto de estudio de esta investigación es el análisis del estrés académico y sus factores asociados en los estudiantes de octavo semestre del programa de Enfermería de una Institución de Educación Superior en Valledupar, durante el primer periodo académico de 2025.

Capítulo I

Planteamiento del problema

El estrés académico constituye una de las problemáticas más frecuentes entre los estudiantes universitarios, particularmente en las áreas de la salud, donde las demandas académicas y clínicas generan altos niveles de exigencia física, mental y emocional. En el caso de los estudiantes de enfermería, este fenómeno se intensifica debido a la sobrecarga de actividades teóricas, las prácticas clínicas prolongadas, la presión por alcanzar estándares de desempeño y la necesidad imperante de adquirir competencias que garanticen un cuidado seguro y de calidad.

Diversos estudios han documentado la magnitud de esta situación. En América Latina, se estima una prevalencia de entre el 60 % y el 85 % de los estudiantes de ciencias de la salud que presentan niveles de estrés académico moderado a alto (Londoño et al., 2024). Consecuentemente, en el contexto nacional, investigaciones recientes en Colombia señalan que el 85 % de los estudiantes de enfermería reportan niveles de estrés que oscilan entre moderado y severo, siendo la sobrecarga académica y las evaluaciones los principales factores estresores (González et al., 2020; Llorente et al., 2020).

Esta situación no es ajena a la realidad local, donde los indicadores reflejan una problemática similar, incluso con mayor severidad. Encuestas diagnósticas realizadas en una Institución de Educación Superior han evidenciado que más del 75 % de los estudiantes de enfermería de octavo semestre han considerado abandonar o aplazar materias debido al estrés académico. Este índice refleja el impacto directo de la problemática sobre la permanencia estudiantil y la necesidad de una intervención inmediata.

Las consecuencias del estrés académico son significativas y multidimensionales. A nivel físico, se manifiestan cefaleas, trastornos del sueño, problemas gastrointestinales y fatiga crónica. En el plano psicológico, se relaciona con ansiedad, depresión, síndrome de burnout y disminución de la motivación profesional. A nivel académico, afecta la

concentración, la toma de decisiones y puede conducir al bajo rendimiento o incluso a la deserción. Estas condiciones no solo comprometen la formación integral del estudiante, sino que, a mediano plazo, impactan la calidad del cuidado de enfermería que brindará en su ejercicio profesional, ya que un profesional con sobrecarga emocional puede comprometer la seguridad del paciente.

Sumado a lo anterior, los estudiantes de los últimos semestres de enfermería enfrentan un momento crítico en su formación, caracterizado por la combinación de prácticas clínicas intensivas y la preparación para su transición al ámbito laboral. Esta etapa, descrita en la literatura como un período de “alta vulnerabilidad académica”, requiere un análisis minucioso de los factores implicados en el estrés, con el objetivo de proponer y diseñar estrategias de prevención, acompañamiento y mitigación que favorezcan la estabilidad emocional y la permanencia en la carrera.

En este contexto, la presente investigación, teniendo en cuenta esta coyuntura crítica, se propone describir y analizar los factores que influyen en el nivel de estrés académico de los estudiantes de octavo semestre del programa de Enfermería de una Institución de Educación Superior en Valledupar, durante el periodo académico 2025-1. Este trabajo de investigación aportará evidencia científica que servirá de base para el diseño de programas institucionales de acompañamiento y estrategias de autocuidado, en beneficio del bienestar estudiantil y de la calidad de la formación en salud.

Delimitación del Problema

Se llevará a cabo en una Institución de Educación Superior de Valledupar, con los estudiantes de enfermería de octavo semestre durante el periodo 2025-1.

Formulación del Problema

¿Cuáles son los niveles, factores estresores y manifestaciones predominantes del estrés derivado del ámbito académico que presentan los estudiantes de octavo semestre del programa de Enfermería de una Institución de Educación Superior en Valledupar durante el primer período académico de 2025?

Justificación

La presente investigación surge de la necesidad de conocer en profundidad los factores que influyen en el estrés académico del estudiantado de enfermería, con el propósito de contribuir al bienestar integral y a la calidad de la formación profesional. Este estudio reviste importancia desde una perspectiva multidimensional académica, metodológica y social; ya que el estrés prolongado en los futuros profesionales de enfermería no solo afecta su rendimiento académico, sino que también puede comprometer su salud, su seguridad y la eficacia de su desempeño durante las prácticas formativas (Pulido-Martos et al., 2020).

Desde el contexto social, el estrés académico impacta de manera directa a los estudiantes del octavo semestre de enfermería, quienes se encuentran en una etapa crítica de su proceso formativo. Dicha fase se caracteriza por una elevada carga académica y la exigencia de prácticas clínicas intensivas, factores que incrementan el riesgo de padecer problemas de salud mental tales como ansiedad, depresión, fatiga o estrés postraumático. Estas alteraciones repercuten no solo en el rendimiento académico, sino también en la calidad del cuidado que los futuros profesionales ofrecen a sus pacientes (Jiménez-Rodríguez et al., 2021). En consecuencia, esta investigación se orienta al desarrollo de estrategias de intervención que atenúen las repercusiones del estrés académico y promuevan el equilibrio emocional del estudiantado, lo cual se traduce indirectamente en una atención más segura y humana hacia los pacientes.

Así mismo, desde el ámbito académico, la investigación coadyuvará al fortalecimiento del currículo en la formación de enfermería. La identificación de las variables que inciden en el estrés académico permitirá implementar metodologías, técnicas pedagógicas y estrategias de apoyo emocional que favorezcan un aprendizaje equilibrado y eficiente. Diversos estudios han señalado que la formación en enfermería conlleva un alto nivel de exigencia que, sin estrategias adecuadas de afrontamiento, puede derivar en bajo rendimiento e incluso en deserción académica (González-Cabanach et al., 2022). Por ello, este trabajo aportará información pertinente

y actualizada que permitirá optimizar los programas formativos y fortalecer las competencias emocionales del estudiantado.

Desde la vertiente metodológica, la investigación empleará instrumentos validados para medir los niveles de estrés, garantizando resultados confiables y fortaleciendo la rigurosidad del análisis. La aplicación de un enfoque cuantitativo permitirá establecer relaciones entre el estrés académico y variables como el rendimiento, la salud mental y la motivación profesional. A partir de este diagnóstico, se espera proponer estrategias basadas en evidencia científica que contribuyan a mitigar el estrés académico en los estudiantes de octavo semestre del programa de Enfermería de una Institución de Educación Superior.

En cuanto a la dimensión ética, el estudio se desarrollará conforme a los principios bioéticos fundamentales: respeto por la autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia. Se garantizará la confidencialidad de la información, el consentimiento informado y el respeto por la dignidad de los participantes. Además, los resultados estarán disponibles para la comunidad académica y profesional, fomentando su aplicación en el diseño de políticas institucionales orientadas a fortalecer la salud mental y el bienestar universitario.

Finalmente, investigaciones como la de Castillo Ávila, Barrios Cantillo y Alvis Estrada (2018) evidencian que cerca del 30 % del estudiantado de ciencias de la salud presenta niveles clínicamente significativos de estrés académico, lo que reafirma la pertinencia y actualidad del presente estudio. En este sentido, la investigación no solo permitirá conocer los factores que influyen en el estrés académico de los estudiantes de enfermería, sino también proponer acciones concretas para prevenirlo y mitigarlo. Mediante la implementación de estrategias orientadas al autocuidado, la gestión emocional y la promoción de la salud mental, se busca favorecer un entorno académico saludable que contribuya al desarrollo integral del estudiantado y, en consecuencia, a la calidad del cuidado que ofrecerán como futuros profesionales de enfermería.

Propósito.

El propósito central de esta investigación consiste en identificar y examinar el estrés académico en los estudiantes de octavo semestre del programa de Enfermería de una Institución de Educación Superior, sede Valledupar, durante el periodo 2025-1. A través de un enfoque cuantitativo, se busca evaluar cómo este fenómeno influye en la salud mental, el rendimiento académico y el desarrollo profesional de los futuros enfermeros.

El estudio pretende detectar áreas de riesgo y vulnerabilidad asociadas al estrés académico, con el fin de proponer estrategias de intervención orientadas a favorecer la estabilidad emocional y el desempeño académico de los estudiantes. Los hallazgos permitirán aportar evidencia empírica que contribuya a optimizar la planificación y ejecución de programas educativos, garantizando que los estudiantes se formen de manera equilibrada y puedan desenvolverse eficazmente durante sus prácticas clínicas y en su futura vida profesional.

Asimismo, se busca evidenciar la necesidad de abordar el estrés académico dentro del entorno educativo de enfermería, proporcionando información clave para el diseño de políticas institucionales que armonicen las exigencias académicas con la salud mental del alumnado. De este modo, se fortalecerá la calidad del aprendizaje y del cuidado que los futuros profesionales ofrecerán, generando un impacto positivo tanto en la formación universitaria como en la atención en salud.

Línea de Investigación

El presente estudio se enmarca en el Área de actuación: Prácticas de cuidados para la educación en salud, para la atención psicoafectiva y el desarrollo humano, con la Línea de investigación: Cuidado de Enfermería para la Salud Mental y el Desarrollo Personal

Esta línea de investigación busca generar conocimientos en el individuo que favorezcan la mejora de su bienestar psicosocial, orientando los proyectos de estudio hacia el campo de la salud mental.

El desarrollo de esta línea de investigación surge de la necesidad de proporcionar opciones académicas en el ámbito de la salud mental. Asimismo, busca aprovechar las fortalezas del programa de enfermería, especialmente en las áreas de salud mental y psiquiatría.

Es por ello, que al incluir el análisis del comportamiento humano abarca su interacción a nivel individual, social, comunitario y ambiental. Aunque cada persona posee habilidades y percepciones de la vida únicas, también forma parte de diversos grupos sociales, comunitarios y culturales. En este contexto, se puede considerar a Hildegard Peplau como referente teórico, dado su modelo de comunicación humana en enfermería. Daniel Goleman, Inteligencia Emocional, Nathaniel Branden, autoestima, Viktor Frankl, El hombre en busca de sentido Cornellà, J. y LLusent, A.: Resiliencia.

Esta Línea de investigación es liderada por el grupo: Salud y Bienestar para el Ser Humano en su Entorno (SBSHE).

Objetivos

Objetivo general

Describir el nivel de estrés académico, sus factores asociados y el impacto en el bienestar de los estudiantes de octavo semestre del programa de Enfermería de una Institución de Educación Superior, sede Valledupar, durante el periodo 2025-1

Objetivos específicos

- Caracterizar el perfil sociodemográfico y académico (edad, sexo, situación laboral, carga académica) de los estudiantes de octavo semestre de Enfermería de una Institución de Educación Superior, Valledupar.
- Identificar el nivel de estrés académico y sus manifestaciones principales en los estudiantes de octavo semestre de Enfermería.
- Determinar los factores académicos e institucionales percibidos como principales generadores de estrés en los estudiantes de octavo semestre de Enfermería.
- Analizar el impacto del estrés académico en el rendimiento estudiantil y su relación con la salud mental, la motivación y las expectativas profesionales de los estudiantes.
- Proponer un plan de estrategias de promoción de la salud integral y adaptación curricular orientado a la mitigación del estrés académico en los estudiantes de enfermería.

Capítulo II

Marco referencial

El contexto de la investigación que se ha elaborado justo después de este epígrafe tiene la función de que se pueda observar e interpretar cómo se ha fundamentado dicha investigación con relación al estrés académico en estudiantes de Enfermería.

En la primera parte se expone el estado del arte, en el que se realiza una recopilación y un análisis de investigaciones anteriores realizadas en el ámbito local, nacional e internacional, recogiendo investigaciones relacionadas con el estrés académico y la carga académica. En la segunda parte se elabora el marco teórico, que es el que presenta las teorías y los principales modelos que apoyan la situación entre la carga académica y la salud mental y el afrontamiento.

Marco de Antecedentes Investigativos

En Australia (2021) llevaron a cabo una investigación muy importante la cual nombraron “Impact of Academic Workload on Mental Health in Nursing Students” o traducida al español “*Impacto de la carga de trabajo académico en la salud mental de los estudiantes de enfermería*”, la presente investigación analizó cómo la carga académica afectaba la salud mental de los estudiantes de enfermería. Se utilizó un diseño longitudinal, evaluando a 250 alumnos/as a lo largo de un semestre. Se hicieron mediciones de las variables estrés, ansiedad e insomnio, persiguiendo un procedimiento correlacional, a partir de la aplicación de escalas validadas.

Los resultados apuntaron a la existencia de incrementos en la ansiedad y el estrés durante los exámenes y las prácticas clínicas, dado que son etapas del proceso formativo que requieren el dedicarse mucho tiempo y esfuerzo. Se hizo hincapié en que los horarios exigentes, las responsabilidades académicas y la presión por rendir influyen en un deterioro del bienestar psicológico de las personas encuestadas.

En este sentido, el estudio concluyó que se requieren intervenciones dirigidas para reducir la carga académica y mejorar la resiliencia emocional de los estudiantes, estas son algunas de las posibles soluciones dadas en el proyecto en cuestión: Reducción

de la carga académica, Intervenciones de salud mental, Flexibilidad en las prácticas clínicas, entre otras.

En España, Cruz Carabajal, Ortigoza y Canova Barrios (2024) publicaron un estudio denominado *Estrés académico en los estudiantes de Enfermería*, cuyo propósito fue analizar el grado de estrés académico en estos estudiantes, así como identificar sus causas, manifestaciones y estrategias de afrontamiento. El análisis efectuado en el mismo concluyó que la mayoría de los encuestados presentaron un nivel de estrés severo. Se encuestaron 610 estudiantes utilizando el cuestionario SISCO de estrés académico. Resultados: La media de edad de los encuestados fue de 28,64 (DE:7,95), y fueron mayormente mujeres (89,84%), del tercer año (24,26%) y sin hijos (64,43%). La intensidad del estrés académico obtuvo una media de 4,26 de 5,00”.

En México, Bocanegra Colín, Valencia Hernández y Zamora López (2023) publicaron un artículo titulado. *Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería*, el cual nos dice lo siguiente: “en el transcurso de los estudios de la Licenciatura en Enfermería, los estudiantes refieren sentirse estresados, debido a la sobrecarga de trabajo, tareas, proyectos, 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, que permitan disminuir y/o prevenir riesgos a nivel físico, emocional y psicológico.”

El trabajo de investigación desarrollado se enfocó más en las posibles soluciones a la problemática, el propósito de la actual investigación fue analizar la eficacia de las técnicas de relajación para reducir el estrés académico en los estudiantes de Enfermería de la UAQ, quienes presentan niveles elevados de esta condición, pues ya habían comprobado que sus estudiantes manejan altos niveles de estrés debido a diversos factores entre los que se encontraba la carga académica, al concluir la investigación una vez aplicadas las técnicas de relajación se observó que los estudiantes experimenten una reducción del estrés y una mejor gestión de este durante las fases de clases teóricas.

En México, Silva et al., (2020), presentó un estudio titulado *Estrés académico en estudiantes universitarios* con la intención de medir el nivel de estrés en los estudiantes

universitarios. Investigaciones de tipo cuantitativo, descriptivo y correlacional en el que participaron 255 estudiantes participantes. Para la evaluación se utilizó el inventario SISCO que es una herramienta de identificación del estrés en alumnos de educación superior y de grado. Para el análisis de los datos se utilizó el software SPSS versión 22.

Los resultados nos indican que el 86,3% de los participantes se encontraban en un nivel de estrés moderado. Así mismo se pudo comprobar que no existía relación significativa entre el estrés y el sexo de los estudiantes participantes ($p=.298$); por el contrario, sí se encontró significancia con los programas de estudios ($p=.005$).

En el caso de Perú, Quiliano Navarro & Quiliano Navarro (2020) a quien titularon *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería*. Para tal fin llevaron a cabo un análisis descriptivo y transversal de esta población, formada únicamente por 30 estudiantes del séptimo semestre de la Facultad de Enfermería. Para evaluar la inteligencia emocional se utilizó el instrumento de Bar-On, el cual había sido validado previamente en Perú, y para evaluar el estrés académico se utilizó el Inventario SISCO.

Los resultados mostraron que los estudiantes tenían baja inteligencia emocional en las dimensiones intrapersonal y adaptabilidad, mientras que las dimensiones interpersonales y estado de ánimo general estaban más desarrolladas. Los autores concluyeron que es fundamental mejorar la calidad educativa en la formación profesional, integrando el aspecto emocional para fortalecer el proceso de enseñanza-aprendizaje (Quiliano Navarro & Quiliano Navarro, 2020).

En Bucaramanga, Colombia, Londoño et al., (2024) se realizó un estudio titulado *Estrés académico en estudiantes universitarios: la epidemia silenciosa en una facultad de ciencias de la salud*, Esta investigación incluyó a 150 estudiantes de enfermería. Se utilizó el Inventario SISCO del Estrés Académico para evaluar los niveles de estrés. Los resultados indicaron que el 85% de los participantes presentaron niveles de estrés moderado a alto, siendo la carga académica y las evaluaciones las principales fuentes de estrés. Los autores concluyeron que es esencial implementar estrategias de afrontamiento y programas de apoyo para reducir el impacto del estrés académico en estos estudiantes (Londoño et al., 2024).

En Cartagena Castillo Ávila, Irma Yolanda; Barrios Cantillo, Arleth & Alvis Estrada, Luis R. (2018) se publicó un artículo titulado *Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena*, Colombia el cual mencionaba lo siguiente: “Las principales fuentes de estrés identificadas en estudiantes de ciencias de la salud están vinculadas a “eventos académicos, psicosociales y financieros”, los cuales provocan respuestas que requieren adaptación”. “El estrés académico también está asociado a síntomas somáticos, como dolores de cabeza, mareos, problemas digestivos, agotamiento, problemas con el sueño y cansancio emocional. Es importante resaltar que no solo es capaz de afectar la salud del estudiante, sino también sus estilos de vida, llevándolos al deterioro en los hábitos alimenticios, aumento del consumo de alcohol, tabaco o café, así como al sedentarismo y descuido de la imagen corporal”.

La investigación evidencia, a partir de diversos estudios, que los profesionales de enfermería presentan los niveles más elevados de estrés dentro del sector salud, debido a la gran responsabilidad que implica el ejercicio de su trabajo. Además, múltiples investigaciones señalan que los estudiantes de enfermería experimentan mayores niveles de estrés, ansiedad y alteraciones del sueño en comparación con otros universitarios, lo cual debe generar conciencia en las instituciones sobre el manejo de estos casos en sus estudiantes para que esta problemática no se siga presentando en la manera tan desmedida como se ve aún hoy en día en las instituciones de educación superior.

Aunque dentro de los criterios de actualización bibliográfica del actual derrotero se establece que las referencias deben tener una antigüedad no mayor a 5 años, en el presente trabajo consideramos pertinente incluir un estudio publicado hace 7 años.

La principal razón es que dicho aporte constituye un referente significativo en la comprensión del estrés académico en los estudiantes universitarios de enfermería, pues esta, evidencia la alta carga académica, las exigencias académicas - clínicas, las cuales generan el alto estrés académico en comparación a los estudiantes de otras disciplinas.

Este antecedente, aunque definitivamente no es reciente, mantiene su vigencia debido a que describe claramente una problemática que sigue presente en la actualidad como lo es que los jóvenes de enfermería continúan enfrentando alta carga académica por parte de las instituciones de formación y estas impactan negativamente en su

bienestar emocional y rendimiento académico. Se considera como dúo investigativo que no podíamos dejar de incluir el referente debido a que con él podemos aportar una perspectiva comparativa entre diferentes contextos universitarios, mostrando que el estrés en esta población no es un fenómeno aislado ni transitorio, sino uno constante que requiere ser analizado con profundidad.

En Medellín Gonzales et al (2020). Presentaron un estudio titulado *Tensiones en el ambiente universitario y su impacto en la salud mental de un grupo de jóvenes universitarios en Medellín*. Él fue identificar y describir los efectos en la salud mental de estudiantes universitarios en Medellín, durante el año 2020. El estudio adoptó una metodología exploratoria-descriptiva con un enfoque cualitativo, fundamentada en el análisis de datos narrativos. La investigación arrojó que las dificultades y afectaciones que experimentan los jóvenes abarcan aspectos académicos, personales, sociales, familiares, culturales e institucionales.

En Envigado Restrepo et al (2020) publicaron un artículo titulado *Estrés académico en estudiantes universitarios por sobrecarga académica*. El objetivo de esta investigación fue analizar el estrés académico en estudiantes universitarios se desarrolló una investigación con enfoque cuantitativo, transversal y de nivel descriptivo, P= 450 estudiantes, utilizando el Inventario SISCO del Estrés Académico. Resultados: para la categoría Situaciones y condiciones estresantes, el ítem con más porcentaje en la clasificación alta fue el de Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.

En Montería, Colombia, Llorente Pérez, Y. J., Herrera Herrera, J. L., Hernández Galvis, D. Y., Padilla Gómez, M., & Padilla Choperena, C. I. (2019), realizaron una investigación titulada "*Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería - Montería 2019*". La presente investigación, de enfoque cuantitativo y diseño descriptivo transversal, contó con la participación de 245 estudiantes de enfermería. Los resultados revelaron que el 96,32% de los participantes experimentaron estrés, clasificado como moderado (66,94%) y con medio un (47,04%).

El principal agente estresor identificado fue la forma de evaluación de los profesores, lo que generó sentimientos de depresión y tristeza en los estudiantes. Los autores concluyen que es necesario establecer programas de intervención en las

universidades, enfocados en la prevención y manejo del estrés académico en estudiantes de enfermería.

La inclusión de este referente con su lapso mayor a 6 años nos demuestra que sirve como aporte histórico y conceptual, además de base para contrastar los hallazgos recientes, reafirmando la permanencia del estudio y enriqueciendo el análisis acerca de la carga y el estrés académico en estudiantes de enfermería.

En relación global entre los estudios revisados, todos ellos coinciden que una de las principales causas de estrés académico es la carga académica, las evaluaciones o las exigencias clínicas. Aunque la mayoría de los trabajos recientes proponen intervenciones de afrontamiento y apoyo emocional, hay una brecha en esta línea de investigación en relación a una parte específica, como serían los del 8° semestre, que los vinculan a una carga académica y clínica.

Marco teórico

El marco teórico correspondiente al estudio que nos ocupa busca encontrar el nexo entre la carga académica y el estrés en los estudiantes de la carrera de Enfermería, en una Institución de Educación Superior, para el periodo 2025-1, teniendo como punto de partida teorías y modelos relacionados con el ámbito psicosocial y la disciplina.

En este sentido, se recuerda la teoría del estrés que se considera propuesta por Hans Selye (1976), que establece que la exposición continua a una alta carga académica y a una presión discente puede dar lugar a la aparición de estrés crónico, predisponiendo al desarrollo de trastornos de tipo emocional y físico.

Por adición, se mantiene el modelo transaccional de estrés y afrontamiento que desarrollan Lazarus y Folkman (1984) y que postulan que el estrés se genera a partir de la interacción entre la persona y su ambiente, dependiendo de cómo se evalúan las demandas externas y de la posibilidad de disponer de recursos para enfrentarlas.

En el marco del presente estudio, este modelo se encuentra presente para investigar el modo en que los estudiantes de octavo semestre de la carrera de Enfermería aprenden exigencias académicas muy variadas, como la práctica clínica, las evaluaciones, las responsabilidades teóricas y los trabajos de campo, así como el impacto que tales percepciones tienen en su respuesta emocional y fisiológica frente a la presión universitaria. Proporciona un punto de inicio para investigar las estrategias de afrontamiento que desarrollan los estudiantes (como planificación, apoyo social, evitación, etc.) para enfrentar la carga académica y por tanto los diferentes niveles que esta conduce al estrés.

Así, el modelo transaccional nos proporciona el marco teórico donde se explica cómo se relacionan los factores externos (demandas académicas) y los factores internos (recursos personales y formas de afrontar), ayudando a comprender cómo unas mismas circunstancias pueden provocar en unos estudiantes un mayor estrés que en otros.

La combinación de estas teorías permite proporcionar un soporte para la investigación, sustentando que el estrés académico no es un fenómeno que sólo experimenta el individuo, sino que se genera con la interacción que tienen las exigencias

del contexto académico (universidad) y las capacidades de las formas de afrontar del estudiante.

Por esa razón, cabe también justificar el oportunismo de estudiar este fenómeno en estudiantes de octavo semestre de enfermería, cuando están abordando una etapa de más responsabilidad académica y clínica. Dicho semestre plantea materias con una gran demanda física, emocional, económica y profesional (Enfermería en Medicina Interna con Cuidado Crítico o Educación en Salud), lo que puede hacer que se incremente la posibilidad de síntomas de estrés académico.

En suma, los antecedentes y las teorías analizadas nos sugieren que la sobrecarga académica es un factor de riesgo relevante en el origen del estrés académico, explicando esta relación nos llevaría a poder elaborar estrategias institucionales para promover una mejor adaptación emocional y, por consiguiente, el rendimiento académico de los futuros profesionales en enfermería.

Marco Conceptual

Estrés académico

El estrés académico es un tipo específico de estrés que se da en el ambiente educativo por las exigencias cognitivas, sociales y evaluativas que los/as estudiantes tienen que hacer frente en su proceso de aprendizaje. Según la OMS, el estrés es una situación de preocupación, tensión psicológica o mental provocada por situaciones adversas que podría llegar a dañar la salud física y mental en caso de ser excesivo.

En el ámbito universitario, el estrés académico se manifiesta como una respuesta psicológica y fisiológica ante las demandas académicas que percibimos como excesivas y que va acompañada de síntomas como fatiga, ansiedad, insomnio, dificultades de la atención o incluso somatizaciones (García-Ros et al., 2018). En los estudiantes de Enfermería, el estrés académico tiene más relevancia por la propia interacción que existe entre clases teóricas, prácticas clínicas y la presión provocada por la responsabilidad asistencial.

El estrés académico supone un gran reto en la formación, especialmente en carreras de gran exigencia académica, como es la enfermería, ya que la carga académica a la que tienen que hacer frente no solo proponen el cumplimiento de tareas teóricas y pruebas, sino que también deben hacer frente a prácticas clínicas que requieren, además, altas concentraciones, compromiso emocional y destrezas técnicas.

Según el Inventario SISCO, del estrés puede ser clasificado conforme a tres niveles: leve, moderado y severo. En el nivel leve, se da tensión ocasional y molestias rápidas; en el moderado, aparecen síntomas persistentes que alteran la actividad física, como dificultades para dormir, irritabilidad y fatiga; en el severo, queda caracterizado por la sensación de una gran ansiedad, insomnio, dolor de cabeza, alteraciones gastrointestinales y una marcada disminución en la capacidad de concentración.

En este fenómeno se entiende la percepción del alumnado de una situación abrumada por el trabajo, las pruebas y las responsabilidades formativas, y está íntimamente relacionado con el apoyo social y con la autoeficacia. El estrés académico es una respuesta a las demandas percibidas excesivas, y afecta el nivel emocional y

fisiológico del alumnado. A la larga, el estrés académico puede desencadenar trastornos psicológicos de mayor envergadura como la depresión o el agotamiento.

Carga Académica

Se entiende por carga académica el volumen de disciplinas, trabajos, evaluaciones y actividades complementarias que un estudiante tiene que abordar en un determinado periodo académico. En tal sentido, la UNESCO (2021) establece que la carga académica desmesurada puede resultar perjudicial para el estudiante tanto en términos de salud como académicos, ya que puede hacer disminuir el tiempo de los espacios de descanso, de ocio y de autocuidados; en programas como el de enfermería, la carga académica se vuelve más fuerte al haber más articulación de la teoría, las prácticas hospitalarias y los trabajos de investigación, lo cual provocan una sensación de sentirse sobrecargados y en riesgo de sufrir estrés crónico (Vallejo & Ruíz, 2020).

Múltiples estudios refieren que la carga académica, sin la planificación institucional adecuada ni la utilización de estrategias de afrontamiento, puede considerarse elemento de riesgo directo para el estrés académico en los estudiantes universitarios, sobre todo en el de la disciplina de enfermería (Pérez & Carvajal, 2019).

El Modelo Transaccional del Estrés y Afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984) establece que el estrés aparece de la interacción de las demandas y los recursos para afrontar dicha demanda. Este modelo ofrece un marco interpretativo para comprender que los estudiantes interpretan una situación como amenazante o manejable en función de cómo perciben las demandas académicas, aludiendo a los recursos internos y externos que los estudiantes tienen a su alcance.

Para poder entender cómo los estudiantes trabajan el nivel de estrés académico, este enfoque resulta fundamental, porque aborda las respuestas que desarrollan como respuestas emocionales y también estrategia de enfrentamiento, como la planificación, la gestión del tiempo, la búsqueda de ayuda...

Factores de Estrés Académico

Son los condicionantes externos o internos que generan una respuesta de estrés en los estudiantes. Según la OMS (2020), entre los principales elementos que provocan

estrés en los jóvenes se encuentran la presión de la obtención del rendimiento, la sobrecarga de deberes, la ausencia de apoyo social y las dificultades económicas. En el escenario universitario se podrían clasificar los factores estresantes en:

Factores internos: baja autoestima, inseguridad académica, escasas habilidades de afrontamiento, perfeccionismo extremo.

Factores externos: exceso de materias, acumulación de prácticas y evaluaciones, exigencias por parte de docentes, prácticas clínicas exigentes, limitación de coordinación de recursos económicos y presión social o familiar por un buen rendimiento (Hernández & Polo, 2021).

Para los estudiantes de enfermería predominan los factores externos, pues la exigencia por las prácticas clínicas y la evaluación rigurosa propician situaciones de alto estrés, convirtiéndose en el elemento fundamental dentro del proceso formativo.

Marco Legal

El título de la presente investigación “Estrés Académico en Estudiantes de Enfermería en Octavo Semestre de una Institución de Educación Superior 2025-1. Guarda una relación directa con el marco legal ya descrito, debido a que el estudio aborda una problemática vinculada con la salud mental, la protección de datos personales, la seguridad en el entorno académico y la ética en investigación.

Ley de Protección de Datos Personales o Ley 1581 de 2012

Ley de Protección de Datos Personales, es esencial para la confidencialidad, la seguridad y el adecuado manejo de la información de los estudiantes participantes en esta investigación ya que reconoce y determina el derecho que tienen las personas a conocer, actualizar, y rectificar la información que les concierne, que haya sido recogida en bases de datos y en archivos susceptibles de tratamiento por parte de entidades públicas o privadas.

La ley indica también en su Artículo 3, los principios reguladores de la ley como la legalidad, la finalidad, la libertad, la veracidad, la transparencia, la seguridad, la confidencialidad que interpretan el uso responsable y ético de los datos personales.

Además, la normativa fue relevante en el presente estudio pues se asegura que los datos personales y académicos de los estudiantes se tratarán de forma confidencial; se excluyen de su divulgación y de su uso indebido; se garantiza la utilización de la información recogida y se limita exclusivamente para la investigación.

Igualmente, el cuerpo normativo establece los resguardos para la ciudadanía a través de las filtraciones o el daño a su privacidad, y como mecanismo para poder hacer valer sus derechos frente a la vulneración de su información personal por terceras personas.

Por último, en definitiva, la aplicación de la Ley 1581 de 2012 en el marco de nuestra investigación demuestra el compromiso de ética que los investigadores tienen frente al manejo de los datos de las personas participantes, lo cual evidentemente fortalece la confianza y se garantiza el cumplimiento de la ley sobre la intolerancia de la información sensible.

Ley 2560 de 2025: Ley de la Salud Mental actualizada.

El objetivo de esta norma es reconocer como derecho fundamental la Salud mental en Colombia, actualizando la ley 1616 de 2016, esta normativa busca promover la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la atención integral e integrado en el Sistema de seguridad social en Salud incluyendo el diagnóstico, tratamiento y rehabilitación en salud, facilitando el acceso a la atención y priorizando a niños, niñas, adolescentes, jóvenes, personas en condición de discapacidad, adultos mayores y cuidadores, tiene en cuenta el enfoque de género y el curso de vida, fortaleciendo de esta manera las políticas públicas en salud mental de manera Transversal involucrando entidades, autoridades nacionales, departamentales, distritales y municipales de salud, donde también se enfoca en la investigación e inclusión al sistema educativo desde etapas iniciales.

Ley 1562 de 2012. Promoción de la salud y la seguridad en el trabajo.

La potenciación de la salud y la seguridad en el trabajo, cambiando el sistema de riesgos laborales con la finalidad de potenciar la prevención de accidentes y enfermedades laborales, establece cambios significativos, el más importante de los cuales es la conversión del Programa de Salud Ocupacional en el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) que es de obligado cumplimiento para todas las empresas independientemente del tamaño y de la actividad que desarrollen.

Algunas de sus disposiciones más relevantes son las siguientes : el Artículo 1 establece su objetivo de modernizar el sistema de riesgos laborales para potenciar la prevención, promoción y cobertura de los trabajadores; el artículo 3 amplía la cobertura del sistema incluyendo a trabajadores independientes con contrato superior a un mes; el artículo 11 otorga responsabilidad a los trabajadores y contratantes en la implantación de medidas de prevención de riesgos laborales.

El artículo 13 define el concepto de enfermedad laboral e introduce nuevas patologías que se añaden a la tabla de enfermedades laborales reconocidas ; y el artículo 21 establece la facultad de la Superintendencia Financiera de Colombia en la vigilancia y control de las Administradoras de Riesgos Laborales (ARL) para garantizar la correcta aplicación y el cumplimiento de la normativa.

Ley 1805 de 2016: Establece la Política Nacional de Educación para la Promoción de la Salud y la Prevención de la Enfermedad.

La presente ley procura articular, en todos los niveles del sistema de salud, intervenciones formativas orientadas a fomentar hábitos de vida saludable y la prevención de enfermedades, a partir de la información y la formación continua; de este modo, esta ley tendrá como propósito básico las iniciativas formativas en salud articulares en todos los niveles del sistema de salud y en escuelas, comunidades y lugares de trabajo, estableciendo como un derecho y como un deber del Estado y de la sociedad la promoción de la educación para la salud, definiendo cuáles son los principios rectores como la equidad, la atención oportunamente, la accesibilidad y la atención en función de las características de cada uno para la educación de la salud y articula programas de educación para la salud en las instituciones educativas y las comunidades vulnerables o en situación de riesgo.

Resolución 8430 de 1993 Reglamentación de la Investigación en Salud.

La cual se establecieron los lineamientos de la investigación en salud en Colombia, tiene como finalidad que se cumplan las pautas de esos principios éticos fundamentales siempre respetando los derechos, la dignidad y el bienestar de las personas que participan en los trabajos científicos. Esta resolución también fija clasificaciones de riesgo y requerimientos esenciales éticos y metodológicos. En cuanto a lo que esta resolución dice, el Art 3 nos recuerda que la investigación en salud debe atender a la dignidad de las personas que participan en ella, y a sus derechos y bienestar.

El Art 6 clasifica los estudios desde el punto de vista del riesgo de “sin riesgo” a “mayor riesgo” eso conlleva la necesidad de acudir a métodos de protección de los participantes. El Art 11 nos dice que debe existir consentimiento informado, es decir que el participante debe recibir información propia acerca de lo que espera encontrar en el estudio (riesgos, beneficios y objetivos). El art 16 nos indica que toda investigación con personas debe ser evaluada y aprobada por un comité de ética de la investigación antes de ser ejecutada. El Art 23 nos dice que los investigadores están obligados a ir implementando salvaguardias de riesgos personales y proteger la confidencialidad de la información.

Capítulo III

Diseño Metodológico

Enfoque Metodológico

Esta investigación sigue un enfoque cuantitativo, ya que busca medir la relación entre la carga académica y el nivel de estrés en los estudiantes de enfermería de octavo semestre de una Institución de Educación Superior en el periodo 2025-1. Para ello, se aplicó una encuesta estructurada con preguntas cerradas, cuyos resultados fueron analizados mediante técnicas estadísticas.

Tipo de Estudio

El estudio es descriptivo, dado que su propósito fue identificar y caracterizar el nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería. Se clasifica además como un estudio transversal, ya que la recolección de datos se realiza en un solo punto en el tiempo. Además, es observacional, ya que no se manipulan variables, sino que se analizan tal como ocurren en la población de estudio. En cuanto a la cronología, el estudio es prospectivo, pues se centra en evaluar la situación actual de los estudiantes y no en eventos pasados.

Diseño de Investigación

El diseño es de corte transversal, para lo cual, la recolección de datos se realizó con la aplicación del instrumento en una sola ocasión, durante la ejecución del estudio.

Población y Muestra

Población: Estudiantes del programa de Enfermería que cursan el octavo semestre en una Institución de Educación Superior de Valledupar, durante el periodo académico 2025-1.

Muestra: Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionando a quienes se encontraban disponibles y aceptaron participar voluntariamente en el estudio. La muestra estuvo conformada por 41 participantes, pertenecientes al octavo semestre del programa de Enfermería. Este grupo representa de manera adecuada las características generales de la población objetivo, permitiendo

obtener información pertinente sobre el nivel y los factores asociados al estrés académico durante el periodo académico 2025-1.

Criterios de Inclusión

Ser estudiante de octavo semestre de enfermería durante el periodo 2025-1 de una Institución de Educación Superior y aceptar participar voluntariamente en el estudio mediante consentimiento informado.

Criterios de Exclusión

- Estudiantes que no deseen participar en la investigación.

Técnicas de Recolección y Análisis de Datos

Para la recolección de datos, se aplicó una encuesta estructurada diseñada con preguntas cerradas y escalas de medición del nivel de estrés académico. Los datos obtenidos fueron procesados mediante las siguientes técnicas:

- **Tabulación de datos:** Se organizaron las respuestas en tablas de frecuencias.
- **Análisis descriptivo:** Se emplearon medidas como promedios, medianas, moda y desviación estándar para describir los datos recopilados.
- **Análisis de relación:** Se determinó la relación entre la carga académica y estrés.

Operacionalización de Variables: (Ver Cuadro Anexo 1)

Para garantizar que el instrumento fuese validado, se realizó una prueba piloto con un grupo reducido de estudiantes de octavo semestre 2025-1 antes de la aplicación general

Aspectos Éticos y Bioéticos de la investigación

La investigación se realiza con responsabilidad profesional, ética y científica, lo que permite asegurar la integridad, la seguridad y el bienestar de los participantes.

El equipo investigador se conduce bajo los principios de responsabilidad social, legal y moral, lo cual garantiza la correcta aplicación del proceso, en el que la investigación se ejecuta con rigurosidad metodológica y de respeto hacia los derechos humanos, evitando cualquier riesgo físico, psicológico o emocional para el estudiantado.

De la misma manera, la conducción del estudio se hace con conocimiento técnico y experiencia académica, buscando obtener resultados válidos y confiables, que generen condiciones adecuadas para el bienestar del estudiantado y el fortalecimiento de la salud mental en la universidad.

Así, la dirección de la investigación no sólo responde a un compromiso académico, sino que también a la obligación ética de proteger al ser humano como sujeto de estudio, conforme con los principios que nos señala la normativa nacional e internacional en investigación en salud.

Código de Ética de la Investigación

El código deontológico de enfermería establece principios éticos y pautas de conducta para los profesionales de enfermería en su práctica diaria. Estos principios pueden aplicarse al tema de Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de octavo semestre, de la siguiente manera:

Respeto y Dignidad: En el contexto de la investigación, los enfermeros aplicarían este principio al tratar a los estudiantes con respeto y dignidad, reconociendo su autonomía al solicitar su consentimiento informado para participar en el estudio. Además, se aseguraron de proteger la privacidad y confidencialidad de la información obtenida durante la investigación.

Ética Profesional: Los enfermeros se comprometieron a cumplir altos estándares éticos a lo largo de toda la investigación. Esto significa realizar la recolección y el análisis de datos mediante un proceso riguroso y honesto que evite cualquier manipulación o tergiversación de la información.

No Maleficencia: Se aplica al garantizar que las actividades de la investigación no ocasionen daños a los participantes. Esto significa identificar y minimizar los posibles riesgos que pudieran provocar efectos negativos en la salud mental y emocional de los estudiantes como resultado de participar en el estudio.

Beneficencia: Los enfermeros buscarían el bienestar de los estudiantes utilizando los datos y resultados de la investigación para proponer estrategias y recomendaciones

encaminadas a ayudar a aliviar la sobrecarga académica con el fin de poner en práctica un entorno educativo más saludable.

Colaboración y Justicia: Este principio podría aplicarse garantizando la colaboración con las instituciones educativas para llevar a cabo las correspondientes modificaciones que fomenten el bienestar de los estudiantes, buscando que las medidas propuestas fueran justas y equitativas para todos los implicados.

Autonomía y consentimiento: Al buscar el consentimiento informado para participar en la investigación, se garantiza el respeto por la autonomía de los alumnos. Se les daría información suficiente sobre el propósito y los procedimientos del estudio para permitirles decidir asumiendo que su decisión de participar es libre.

Principios Éticos:

Beneficencia

Nos comprometemos a buscar de forma proactiva los beneficios de la investigación con los participantes y los beneficios de la investigación para la comunidad en general, realizando la producción de conocimiento de forma que esta permita mejorar la calidad de vida de los estudiantes de enfermería de octavo semestre 2025-1 y la implementación de estrategias que minimicen en el máximo medida la carga académica.

No Maleficencia

Nos comprometemos a que todas las actividades de investigación se realicen con el máximo estándar en lo que se refiere a importante ética, evitando el daño físico, psicológico o emocional de las participantes. Se implementarán protocolos y mecanismos de identificación y manejo de riesgos y se generarán las condiciones para asistir si los participantes requieren el apoyo psicológico.

Justicia

Nos comprometemos a realizar la investigación con imparcialidad y con justicia, garantizando la representación igualitaria de distintos grupos de participantes, garantizando de este modo sus derechos y evitando cualquier tipo de situación discriminatoria.

Autonomía

Se garantizará la libertad de elección y consentimiento informado de los participantes. Se les proporcionará una explicación precisa y accesible sobre los objetivos, métodos, posibles riesgos y beneficios del estudio, garantizando además que los participantes puedan decidir libremente su participación o retiro en cualquier momento sin repercusiones negativas.

Integridad

Todos los aspectos de la investigación se llevarán a cabo con honestidad, transparencia y rigor científico. Se preservará la confidencialidad de los datos recolectados y se asegurará la veracidad en el análisis e interpretación de los resultados, evitando cualquier forma de manipulación o falsificación.

Principios Científicos:

Universalidad

Se manifiesta en nuestro compromiso con principios éticos universales como el respeto, la justicia y la beneficencia. Estos valores, presentes en el Código Deontológico de Enfermería, guían la investigación al asegurar que se respeten la dignidad y los derechos de los participantes, y que los resultados beneficien no solo a los estudiantes involucrados, sino también a la comunidad académica en general.

Especialización

Es un principio clave en nuestro trabajo, ya que el tema aborda un aspecto altamente específico dentro del campo de la enfermería: los factores psicosociales generados por la sobrecarga académica en estudiantes de octavo semestre. Este enfoque requiere un conocimiento profundo tanto de la práctica de enfermería como de la gestión de investigaciones relacionadas con la salud y el bienestar psicológico.

Acribia

Que se relaciona con la precisión y el rigor científico, está presente en nuestro compromiso con llevar a cabo la investigación de manera meticulosa y honesta. Esto incluye la implementación de protocolos éticos para proteger a los participantes, la garantía de confidencialidad en el manejo de los datos y el uso de herramientas analíticas confiables para obtener resultados veraces. Además, la transparencia en la recolección y análisis de datos asegura que las conclusiones sean sólidas y confiables.

La originalidad

Está implícita en la propuesta, ya que nuestra investigación contribuye a abordar un tema poco explorado en profundidad: Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería. Al centrarnos en este grupo en particular y en un contexto específico, este trabajo tiene el potencial de generar conocimientos nuevos y útiles que podrían influir positivamente en políticas educativas y estrategias de apoyo para los estudiantes.

Clasificación del riesgo ético: Investigación sin riesgo, ya que de acuerdo con lo que dice la Resolución 8430 de 1993, la investigación la clasificamos como sin riesgo, ya que esta no implica intervenciones que puedan afectar la integridad física o psicológica de los participantes.

Consentimiento informado: El Consentimiento informado que rige la presente investigación titulado “Estrés académico en estudiantes de octavo semestre de enfermería de una institución de educación superior, Valledupar 2025-1” es el acuerdo escrito por el cual cada participante autoriza su participación de forma libre, voluntaria y consciente.

Esta última es la expresión que asegura que el estudiante ha sido informado de forma clara y comprensible acerca de la naturaleza del estudio, los objetivos que se persiguen, los procedimientos a los que se verá sometido, así como los beneficios que puede extraer, así como los riesgos que conlleva participar en el mismo.

De igual forma, se pone de manifiesto que los estudiantes participan con plena capacidad de decisión, sin coacciones o presiones externas, y que pueden abandonar el

estudio en cualquier instante sin que esto les suponga un efecto negativo académico o de tipo personal.

El consentimiento va avalado por los principios éticos de la autonomía, la beneficencia y la justicia, respetando así los derechos y la dignidad de los participantes. Finalmente, se mantiene la confidencialidad sobre la información recolectada atendiendo a lo que establece la ley 1581 de 2012 de Protección de Datos Personales, indicándose que los datos recolectados se usarán únicamente con fines de investigación y asegurando el anonimato de los participantes en todos los informes y publicaciones que deriven del estudio.

Capítulo IV

Informe de Resultados

Con el propósito de comprender las experiencias, percepciones y necesidades de los estudiantes en relación con su proceso formativo, se aplicó una encuesta diagnóstica orientada a explorar aspectos académicos, emocionales y de apoyo institucional. Esta herramienta busca identificar factores que inciden en la permanencia estudiantil, el manejo del estrés y la utilización de recursos de la universidad, así como las estrategias personales que los estudiantes emplean para afrontar las dificultades académicas.

El objetivo principal de la encuesta fue recolectar información significativa que sirviera de insumo para el diseño de acciones de acompañamiento académico y psicosocial, encaminadas a fortalecer la calidad del proceso educativo y promover el bienestar integral de los estudiantes. Los resultados obtenidos se presentan a continuación, organizados en tablas y gráficos que permiten una interpretación clara de las tendencias y percepciones manifestadas por los participantes.

Finalmente, se espera que el análisis de esta información contribuya a la toma de decisiones institucionales orientadas a la mejora del clima académico y al diseño de estrategias de apoyo, que permitan disminuir los niveles de estrés, potenciar el rendimiento académico y garantizar una formación integral en los estudiantes del programa de Enfermería de la Institución de educación Superior de Valledupar.

Capítulo IV

Análisis, Interpretación y Discusión de los Resultados

Objetivo Específico 1. Caracterización Sociodemográfica de la Muestra de estudio

Tabla 1: Perfil Demográfico de los Encuestados

Variable	Categoría	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Sexo	Femenino	32	78%
	Masculino	9	22%
Edad	18 - 25 años	33	80.5%
	26 años o más	8	19.5%
Trabaja y Estudia	No	29	70.7%
	Sí	12	29.3%
Materias que cursa	Ambas Materias	24	58.5%
	Sólo Medicina Interna/Crítico	16	39%
	Solo Educación en Salud	3	7.3%

Fuente: Elaboración propia 2025-1



De acuerdo con la tabla 1, la muestra está predominantemente compuesta por mujeres, lo que es coherente con la demografía tradicional de la carrera de enfermería en Colombia, son mujeres jóvenes (20-25 años) que no trabajan y se encuentran cursando ambas materias propias del semestre (Medicina Interna y Cuidado Crítico, y Educación en Salud). Esta caracterización es crucial para entender que las principales fuentes de estrés provienen del ámbito académico mismo.

Objetivo Específico 2. Niveles y Manifestaciones de Estrés

Tabla 2: Manifestaciones del estrés y Niveles de Estrés

Manifestación de Estrés	Nivel de Estrés		
	Nunca/Bajo	Medio	Alto/Demasiado
Dificultad para dormir	6 (14.6%)	13 (31.7%)	22 (53.7%)
Agotamiento físico/mental	2 (4.9%)	8 (19.5%)	31 (75.6%)

De acuerdo con lo que muestra la Tabla 2, la mayoría de los estudiantes (53.7%) que experimentan *dificultad para dormir*, se encuentran en un nivel de estrés "*Alto/Demasiado*". Un porcentaje significativo (31.7%) también se encuentra en un nivel "Medio".

Una abrumadora mayoría (75.6%) de los estudiantes que sufren agotamiento físico/mental, se encuentran en un nivel de estrés "*Alto/Demasiado*".

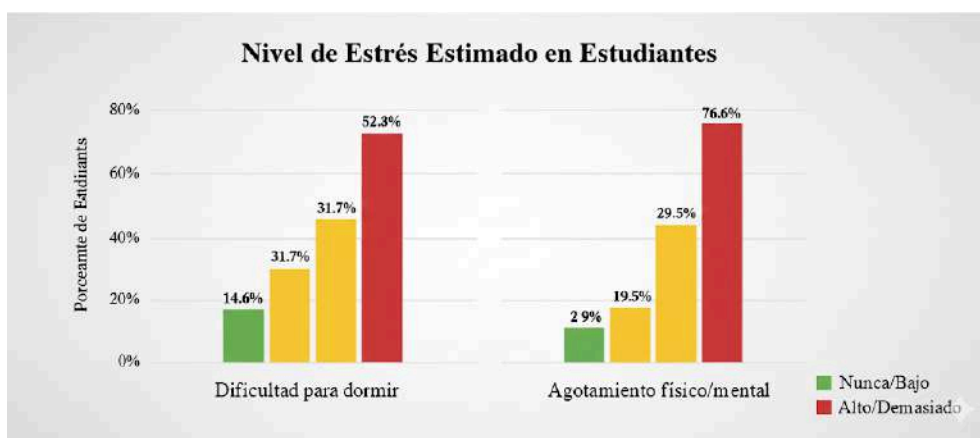
Con relación al anterior análisis, si los estudiantes presentan principalmente dificultad para dormir; es probable, que su nivel de estrés sea **Alto/Demasiado** o **Medio**, inclinándose más hacia el alto si esta dificultad es frecuente o intensa. Si presenta

principalmente agotamiento físico/mental; es muy probable que su nivel de estrés sea **Alto/Demasiado**, dada la alta correlación.

Si en cambio, los estudiantes presentaran ambas manifestaciones (dificultad para dormir y agotamiento físico/mental); esto, indicaría con mucha fuerza que el nivel de estrés es **Alto/Demasiado**. La combinación de ambas manifestaciones es un fuerte indicador de un estrés elevado.

Si por el contrario, los estudiantes no presentaran ninguna o muy pocas de estas manifestaciones; es decir, los estudiantes no reportan dificultad para dormir o agotamiento físico/mental, o lo hacen con muy poca frecuencia, es más probable que su nivel de estrés sea **Nunca/Bajo**; como en el caso de los ocho estudiantes que respondieron este nivel.

En la presente gráfica se visualizan los datos de manera más precisa,



Fuente: Elaboración propia 2025-1

Tabla 3: Frecuencia de Ansiedad Académica

Frecuencia de Ansiedad	Frecuencia	Porcentaje
Muy frecuente	23	56.1%
Frecuente	16	39.0%
Nunca	2	4.9%

Total	41	100%
-------	----	------

Fuente: Elaboración propia 2025-1

La tabla 3 muestra que una gran mayoría de los estudiantes experimentan ansiedad de manera frecuente o muy frecuente. Esto indica que el estrés no es un evento aislado.

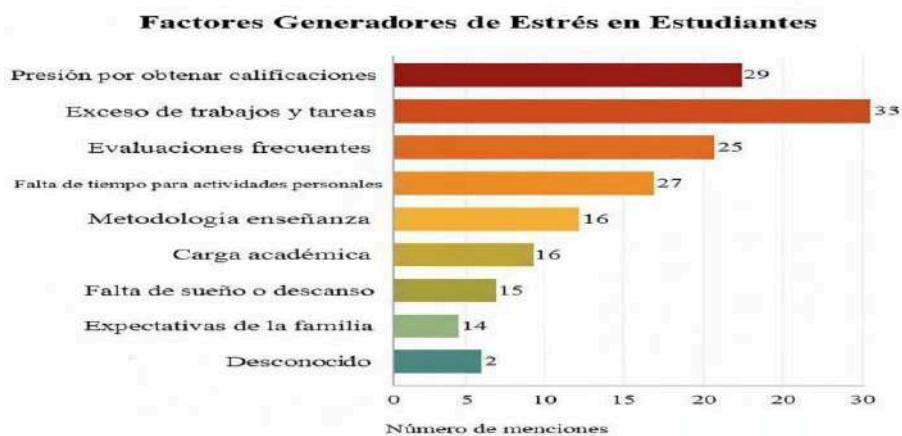
Manifestaciones Físicas y Mentales del Estrés

La tabla 3 muestra una prevalencia alta y alarmante de estrés y ansiedad. Más del 75% de los estudiantes reportan sentirse agotados física y mentalmente a causa de sus estudios, y más del 50% tienen dificultades para dormir. Esto indica que el estrés académico no es solo una percepción, sino que se manifiesta con síntomas físicos y emocionales concretos que pueden afectar gravemente la salud y el rendimiento.



Objetivo Específico 3. Factores generadores de Estrés en los estudiantes

Tabla 4. Factores del estrés



Fuente: Elaboración propia 2025-1

De acuerdo con los resultados mostrados en la Gráfica 4, se puede precisar de forma clara, que los *Factores Académicos* son los Principales Generadores de Estrés en los estudiantes de 8° semestre de enfermería; entre ellos se pueden resaltar los siguientes:

Factores Académicos

- **La presión por obtener buenas calificaciones** (tuvo 33 menciones): Este es el factor más prominente. Sugiere que los estudiantes sienten una carga significativa por el rendimiento académico y las expectativas asociadas. Esto puede derivar tanto de presiones internas (autoexigencia) como externas (familia, universidad, futuro laboral); también puede estar asociado al hecho de no querer perder la beca que les permite cursar la carrera de manera gratuita y que tiene como requisito primordial, tener un buen promedio académico.
- **El Exceso de trabajos y tareas** (tuvo 29 menciones): Este factor, en estrecha relación con el anterior, indica que la cantidad de carga de trabajo es un contribuyente importante al estrés.
- **Las Evaluaciones muy frecuentes** (tuvo 25 menciones): La constante necesidad de ser evaluados y el peso de estas evaluaciones contribuyen significativamente a la ansiedad y el estrés.
- **La Carga académica** (17 menciones) y **Dificultad de los temas** (15 menciones): Estos factores complementan la visión de que la exigencia propia del estudio es una fuente considerable de estrés.

Impacto en el Bienestar Personal y Tiempo Libre

- **Falta de tiempo para actividades personales** (20 menciones): Este es un factor crítico, ya que la falta de balance entre la vida académica y personal puede llevar al agotamiento y a una disminución de la calidad de vida. Está directamente relacionado con el "exceso de trabajos y tareas".
- **Falta de sueño o descanso** (14 menciones): Las largas horas dedicadas al estudio y a las tareas, combinadas con la presión, afectan directamente el descanso, lo que a su vez impacta la salud física y mental y el rendimiento académico.

Influencia del Entorno y Expectativas Externas

- **Expectativas de la familia** (13 menciones): Aunque con una frecuencia menor que los factores directamente académicos, las expectativas familiares siguen siendo una fuente relevante de presión, lo que indica que el apoyo familiar, aunque bien intencionado, también puede generar estrés.

Rol de la Metodología y Dificultad Inherente

- **Metodología de enseñanza** (16 menciones): Este factor es importante porque señala que no solo el "qué" se enseña (dificultad de temas) sino el "cómo" se enseña puede influir en el nivel de estrés. Una metodología poco atractiva o ineficaz puede aumentar la frustración y la carga percibida.

Factores Menos Reportados pero Presentes

- **Desconocido** (2 menciones): Un pequeño porcentaje de estudiantes no logra identificar claramente la fuente de su estrés, lo que sugiere la necesidad de explorar más a fondo los factores subyacentes en estos casos, o que el estrés puede ser multifactorial y difuso para algunos.

El análisis anterior, resalta que cualquier intervención para reducir el estrés en este grupo de estudiantes debe centrarse prioritariamente en la *gestión de la carga académica, la presión por las calificaciones y la frecuencia de las evaluaciones*.

Es fundamental abordar la *falta de tiempo para actividades personales y el déficit de sueño*, ya que son consecuencias directas de la alta exigencia académica y tienen un impacto negativo en el bienestar general.

Podría ser beneficioso revisar las metodologías de enseñanza para hacerlas más engaging (atractivas) eficientes o menos estresantes; así como considerar la cantidad y el propósito de las tareas y evaluaciones.

Los programas de apoyo institucional podrían enfocarse en ayudar a los estudiantes a manejar la presión, establecer límites, mejorar la gestión del tiempo y desarrollar estrategias de afrontamiento para las expectativas familiares y el rendimiento.

Objetivo 4. Analizar el Impacto del Estrés en el Bienestar de los estudiantes de 8° semestre

Tabla 5. Impacto del estrés en el bienestar de los estudiantes de 8° semestre

¿Afecta su bienestar emocional?	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	24	58,5%
Algo	15	36,6%
Poco	2	4,9%
Total	41	100%

Fuente: Elaboración propia 2025-1

De acuerdo con lo registrado en la Tabla 5, la gran mayoría de los estudiantes considera que la carga académica tiene un impacto negativo en su bienestar emocional. Esto refuerza la idea de que el estrés no es solo una molestia académica, sino que afecta seriamente la salud mental de los estudiantes.

Análisis 1. Impacto en la Permanencia Académica

Tabla 6: Aplazar o Abandonar Materias

Consideración de Abandonar o Aplazar Materias	
Si	27
No	14

Fuente: Elaboración propia 2025-1



La tabla 6, muestra quizás el dato más preocupante. Dos de cada tres estudiantes han considerado seriamente abandonar o aplazar sus estudios debido al estrés académico. Esto representa un alto riesgo de deserción y un claro indicador de que las condiciones actuales están poniendo en jaque la culminación exitosa de la formación de estos futuros enfermeros. La mayoría de los estudiantes manifestó haber considerado abandonar o aplazar materias *algunas veces*, lo que refleja que el estrés académico influye en la continuidad de su formación

Sugerencias de los Estudiantes (Análisis Cualitativo)

Las sugerencias proporcionadas por los estudiantes relacionadas con el impacto del estrés y su permanencia académica, se pueden agrupar en cuatro categorías principales:

- *Reducción de la Carga Académica*: Disminuir la carga académica", "No saturar de actividades", "Menos trabajos para la casa", "Más actividades en clase y menos en casa".
- *Flexibilidad y Tiempo*: "Dar flexibilidad en las entregas", "Manejar los tiempos entre actividades y tiempo de entregas", "Horarios más flexibles".
- *Apoyo Emocional y Docente*: "Más apoyo y comprensión de los docentes", "Talleres de manejo del estrés, ansiedad y resiliencia emocional", "Brindar talleres emocionales", "Más empatía de los docentes".
- *Revisión Curricular*: "Que separen las dos materias", "Modificar el pensum a 10 semestres para distribuir la carga", "Mejor organización del plan de estudios".

Análisis 2. Impacto del Tiempo de Estudio fuera de Clases

Tabla 7. Horas dedicadas al estudio fuera del horario de clases

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Descripción de las horas dedicadas al	Entre 2 - 4 horas	14	34%
	Entre 4 - 6 horas	14	34%
	6 horas o más	5	12%

estudio fuera de clase.	Entre 1 - 2 horas	8	20%
	Subtotal:	41	100%

Fuente: Elaboración propia 2025-1

Los resultados en la tabla 7, evidencian que el 34% de los estudiantes hace entre 2 y 4 horas diarias fuera de las clases, otro grupo del 34% hace entre 4 y 6 horas de estudio, un 20% hace entre 1 y 2 horas y solamente un 12% prefiere hacer 6 horas o más.

De esta distribución, se puede deducir una tendencia significativa con respecto a que los estudiantes mantienen una dedicación moderada al ámbito académico, pero también pone de manifiesto que existe un desfase entre las exigencias del octavo semestre y el tiempo real que se emplea en los estudios. En este sentido, el estrés académico que se entiende como la respuesta que se origina cuando las demandas sobrepasan a los recursos percibidos se hace presente; los estudiantes que hacen pocas horas de estudio pueden mantener una sensación de ansiedad e insignificancia y los que hacen más de seis horas experimentará un estado en el que se ven saturados tanto física como mentalmente, lo que es propio del estrés académico.

Este aspecto se relaciona con la percepción de carga académica que se determinó en otras preguntas como uno de los elementos que inciden más en el estrés que soportan los estudiantes, de modo que la dedicación de horas fuera del aula no puede analizarse de forma aislada: la percepción de presión por realizar actividades académicas que se presentan en lapsos cortos no se puede separar de la dedicación horaria, lo que amplifica la vivencia de estrés y condiciona tanto el bienestar emocional como el rendimiento académico.

Análisis 3. Impacto de las Asignaturas en el Nivel de Estrés Académico.

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Descripción de la influencia de las	Nada	2	4.9%

asignaturas en el nivel de estrés académico.	Poco	6	14.6%
	Moderado	13	31.7%
	Mucho	15	36.6%
	Demasiado	5	12.2%
	Subtotal:	41	100%

Tabla 8. Influencia de las asignaturas en el nivel de estrés de los estudiantes

Fuente: Elaboración propia 2025-1

Fuente: Elaboración propia 2025-1

Los resultados en la Tabla 8, indican que el 49% de estos estudiantes (Mucho + Demasiado) percibe que la carga de asignaturas determina su estrés académico, un 32% los percibe como un grado medio y apenas un 20% (Nada + Poco) que el número de materias inscritas no se convierte en un elemento determinante del nivel de estrés. Este hallazgo reafirma que la carga académica es un determinante del estrés en los estudiantes de enfermería, tal como la variable de rendimiento académico desde la encuesta comparativa, ya que se presenta el mismo comportamiento; tanto con el aumento del número de asignaturas, trabajos y evaluaciones se vehicula una respuesta negativa tanto emocional como física (ansiedad, fatiga insomnio) que limita la concentración y el rendimiento académico.

Por lo tanto, el estrés académico llega a convertirse en un fenómeno habitual y no aislado ya que él mismo depende directa y explícitamente de la cantidad de asignaturas inscritas. La asociación es clara: a más carga académica, una más probabilidad de sus altos niveles de estrés, lo cual conlleva un círculo vicioso que perjudica la calidad del aprendizaje, y es que los estudiantes se convencen por la cantidad de exigencia que no logran controlar.

Análisis 4. Impacto del Estrés en el Rendimiento Académico.

Tabla 9. Impacto del Estrés en el Rendimiento Académico

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
-----------------	------------------	-------------------	-------------------

Descripción del nivel de estrés en el rendimiento académico.	Nada	0	0%
	Poco	4	10%
	Moderado	8	20%
	Mucho	19	46%
	Demasiado	10	24%
	Subtotal:	41	100%

Fuente: Elaboración propia 2025-1

El análisis de los resultados en la Tabla 9, indica que el 70% de los estudiantes considera que su nivel de estrés influye “mucho” o “demasiado” en su rendimiento, el 20% considera que influye de forma “moderada”, y sólo un 10% considera que influye “poco”, de manera que ninguno de ellos considera que su estrés no influya en su rendimiento.

Este resultado nos confirma que el estrés académico no es una experiencia sin más, sino que, por el contrario, es un factor que tiene repercusiones directas sobre el proceso formativo. El hecho de que las demandas académicas sean más que los recursos personales, da lugar a que emerjan respuestas físicas y emocionales (ansiedad, cansancio, insomnio) que limitan la atención, disminuyen la productividad y provocan bloqueos en evaluaciones o en actividades prácticas.

Además, la relación entre estrés y rendimiento académico debe entenderse también desde la interpretación de carga académica. El hecho de tener que realizar trabajos, evaluaciones, y responsabilidades clínicas, y la presión por obtener calificaciones rectificadas, hacen que los estudiantes se sobrecarguen, con consecuencias negativas en su forma de aprender. Es decir, el estrés es, entre otras cosas, un obstáculo que impide un aprendizaje óptimo, y al mismo tiempo es el punto de partida de un círculo vicioso: mayor intensidad, menor rendimiento, menor rendimiento, mayor sensación de estrés.

Análisis 5. Impacto del tiempo disponible para la realización de actividades académicas.

Tabla 10. Impacto del tiempo disponible para la realización de actividades académicas.

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Descripción del tiempo que considera suficiente y disponible para realizar sus actividades académicas	Nada suficiente	4	10%
	Poco suficiente	16	39%
	Medianamente suficiente	14	34%
	Suficiente	5	12%
	Muy suficiente	2	5%
	Subtotal:	41	100%

Fuente: Elaboración propia 2025-1

Los resultados en la Tabla 10, evidencian que el 39% de los alumnos considera el tiempo como "poco suficiente"; un 34% opina que "medianamente suficiente"; un 10% piensa que "nada suficiente" y solamente un 17% se siente como "suficiente" o "muy suficiente".

Estos datos indican que la mayoría de los alumnos sienten que no tienen el tiempo suficiente para responder a las exigencias del semestre, lo que es considerado una de las principales fuentes de estrés académico. Tener la sensación de que el tiempo no da, incrementa también la ansiedad, dificulta la organización del tiempo; hace que los estudiantes tengan que extender sus jornadas de estudio sacrificando el descanso y su bienestar personal.

Este dato está vinculado directamente a la sobrecarga académica en cuanto a que la acumulación de asignaciones, prácticas clínicas, pruebas en cortos periodos de tiempo refuerza la sensación de insuficiencia temporal. Cuando los plazos son considerados inadecuados, hasta las tareas más llevaderas se convierten en una fuente de presión. De esta manera, la falta de tiempo no sólo es un problema de gestión individual, sino también un hecho de planificación institucional, ya que no haberse organizado adecuadamente contribuye a aumentar el estrés de los estudiantes.

Objetivo 5. Propuesta de Estrategias para Manejar el Estrés

Tabla 11. Estrategias de Afrontamiento del Estrés

Estrategia de Afrontamiento	Frecuencia de mención
Escuchar música	28
Hacer ejercicio físico	20
Planificar y organizar tareas	18

Buscar apoyo en familiares o amigos	17
Descansar	13
Practicar la meditación o mindfulness	11
Hablar con un profesional de la salud mental	9
Dejar de hacer actividades que no son importantes	8
Dormir	7
Desconocido	3

Fuente: Elaboración propia 2025-1

Tabla 12. Estrategias de Manejo del Estrés.

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Estrategias utilizadas para manejar el estrés académico.	Ejercicio	5	12%
	Técnicas de relajación	4	10%
	Apoyo social	3	7%
	Descanso	11	27%
	Escuchar música	5	12%
	No utiliza estrategias	9	22%
	Practicar deporte	4	10%
	Subtotal:	41	100%

Fuente: Elaboración propia 2025-1

Las estrategias más utilizadas, en orden descendente, fueron: descanso (27%), escuchar música (12%), realizar ejercicio físico (12%), utilizar técnicas de relajación (10%) y apoyarse en el apoyo social (7%) de las personas más cercanas. Hay que tener en cuenta que un porcentaje destacado de los estudiantes, el 22%, no utilizan ninguna de las posibles estrategias de afrontamiento y un 4% concretó el deporte como su mecanismo de afrontamiento.

Los resultados hacen referencia a que parte de los estudiantes tienen ciertos hábitos de autocuidado para reducir la tensión, pero también que hay un número importante de estudiantes que carecen de recursos para poder afrontar el estrés académico. La escasez de estrategias de afrontamiento para controlar la situación llevará a tener un mayor riesgo de cronificarse, lo que puede resultar en agotamiento físico, insomnio, disminución del rendimiento escolar y afectar la salud mental.

La relación con la carga académica es evidente, ya que se dan situaciones de acumulación de trabajos y falta de tiempo, que son atendidas de un modo precipitado, descansando o creando una evasión momentánea, pero no siempre con técnicas que permitan afrontar el estrés, como la planificación del tiempo o la planificación propia de los estudios. Se considera adecuado que la escasa utilización de herramientas de manejo adaptativo pone de manifiesto que hay que implementar todas aquellas habilidades de autocuidado y resiliencia en el currículum para que los estudiantes puedan responder a los diferentes desafíos de forma más sana.

Tabla 13. Recursos universitarios para manejar el estrés académico.

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Descripción de los recursos que ofrece la universidad como apoyo para manejar el estrés académico.	Nada	20	49%
	Poco	15	36%
	Moderado	6	15%
	Suficiente	0	0%
	Muy suficiente	0	0%
	Subtotal:	41	100%

Fuente: Elaboración propia 2025-1

Los resultados muestran que el 49% de los estudiantes evaluó los recursos de apoyo como “nada” o “poco” suficientes, en cambio un 15% lo consideró “moderados” y cero alumnos los consideró “suficientes” o “muy suficientes”.

Este resultado concuerda con la constancia de una percepción generalizada de falta de mecanismos institucionales de gestión de la carga académica. Los alumnos consideran que la carga académica, aunada a las exigencias de la práctica clínica, no va de la mano de programas de apoyo formal como psicología, talleres de manejo de estrés y estrategias de flexibilización académica.

La relación con la carga académica es directa: no hay recursos, los estudiantes están solos en la presión que deriva del itinerario de trabajos, evaluaciones y responsabilidad. Esto agrava no sólo la vulnerabilidad al estrés, sino que ciertamente

limita la posibilidad de implementar estrategias de afrontamiento saludable, afectando de esta manera la calidad del aprendizaje y la permanencia familiar.

En este sentido, la percepción de insuficiencia del apoyo institucional provoca una alerta en la universidad, que debería buscar reforzar su accionar en bienestar estudiantil y acompañamiento integral, de forma tal de prevenir afectaciones en la salud física, mental y emocional de los futuros profesionales de enfermería.

Estos resultados son congruentes con el de Gómez y Ramírez (2022), los cuales reportaron que el 70 % de la muestra de los estudiantes de la carrera de enfermería evidenció elevados niveles de estrés académico relacionados con la excesiva carga de tareas y la presión por obtener buenas calificaciones. Asimismo, Pérez et al. (2021) indican que la falta de tiempo y la dificultad para poder compatibilizar vida académica con vida personal son factores que contribuyen al agotamiento emocional y al rendimiento académico deficiente. En contraste, Martínez (2020) postula que las estrategias organizacionales de apoyo y el acompañamiento psicológico son una forma significativa de reducir el efecto del estrés sobre el rendimiento académico, lo cual enfatiza la conveniencia de promover este tipo de programas para la universidad.

Conclusiones

De acuerdo con los resultados obtenidos, se presentan las siguientes conclusiones, estructuradas según el cumplimiento de los objetivos específicos de la investigación.

En relación con el cumplimiento del primer objetivo específico, se logró establecer que el grupo de 41 estudiantes de octavo semestre del programa de Enfermería de una Institución de Educación Superior en Valledupar está conformado mayoritariamente por mujeres (78 %), con edades comprendidas entre los 20 y 25 años. La mayoría no trabaja y cursa simultáneamente las dos asignaturas del semestre (“Medicina Interna y Cuidado Crítico” y “Educación en Salud”). Esta caracterización permitió identificar que las principales fuentes de estrés se originan en el ámbito académico.

Respecto al cumplimiento del segundo objetivo específico, que consistió en identificar el nivel de estrés académico, se evidenció que la mayoría de los estudiantes presenta manifestaciones de estrés entre niveles moderados y altos. Más de la mitad (53,7 %) reportó dificultades para dormir y un 75,6 % manifestó agotamiento físico o mental, indicadores claros de estrés elevado. Esto demuestra que el estrés académico constituye una condición generalizada y no un fenómeno aislado dentro de la población estudiantil. El agotamiento físico y psíquico se cristalizó como un marcador decisivo, vinculándose con una percepción de sobrecarga escolar que resulta coherente a la larga.

En relación con el logro del Objetivo Específico tres, orientado a determinar los factores generadores de estrés, los resultados confirmaron que los principales desencadenantes son de naturaleza académica: la presión por obtener buenas calificaciones, el exceso de trabajos y tareas, y la frecuencia de las evaluaciones. Estos factores, junto con la sobrecarga académica y la falta de tiempo para el descanso, inciden directamente en el bienestar psicológico y el rendimiento de los estudiantes. Esto subraya que la naturaleza exigente del ambiente educativo es la fuente primaria del estrés para la mayoría de los estudiantes que cursan ese semestre.

De este modo, se reafirma la conveniencia de favorecer un equilibrio en los requerimientos académicos y el bienestar total de los estudiantes.

Los resultados de la investigación permitieron verificar el cumplimiento del cuarto Objetivo Específico: Analizar el impacto percibido del estrés académico en el rendimiento estudiantil y su relación con el bienestar y expectativas futuras de los estudiantes; constatando, que factores como la "Falta de tiempo para actividades personales" y la "Falta de sueño o descanso" son altamente mencionados por los estudiantes; lo que demuestra que la combinación de una elevada carga académica con expectativas familiares y metodologías de enseñanza poco flexibles contribuye a un ciclo de agotamiento, desmotivación y bajo desempeño.

El desequilibrio mencionado, puede llevar a un ciclo vicioso de estrés, agotamiento y menor rendimiento tan es así, que se identificó un riesgo de deserción significativo, ya que dos de cada tres estudiantes han considerado abandonar o aplazar sus estudios a causa del estrés académico. Este hallazgo subraya la necesidad urgente de estrategias de apoyo para garantizar la permanencia.

Finalmente, respecto al quinto Objetivo específico centrado en la propuesta de un plan de estrategias de promoción para la salud integral y adaptación curricular dirigido a la mitigación del estrés académico en los estudiantes de enfermería, se implementaron talleres y charlas orientadas a fortalecer las habilidades de autocuidado, manejo emocional y gestión del tiempo. Estas acciones evidenciaron la necesidad de que las instituciones de educación superior incorporen programas permanentes de acompañamiento psicológico y académico, así como mecanismos de flexibilización curricular que permitan un aprendizaje más saludable y sostenible.

En síntesis, el estudio permitió constatar que el estrés académico es un fenómeno multifactorial que impacta de manera directa la formación y el bienestar de los estudiantes de enfermería. De este modo, se espera que las universidades generen políticas institucionales de bienestar estudiantil, que contengan programas de prevención, atención psicoeducativa y formación docente en la aplicación de estrategias pedagógicas saludables. Se espera que futuras investigaciones analicen más en profundidad la relación entre el estrés académico y la salud mental y el rendimiento clínico, con vistas a la aplicación de intervenciones más eficaces y sostenibles.

La presente investigación no solo establece una problemática relevante y vigente, sino que además proporciona fundamentos para la toma de decisiones en el ámbito educativo y para la promoción del bienestar integral en la educación de los profesionales de enfermería.

Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos durante el desarrollo de este proceso investigativo, se formulan las siguientes recomendaciones dirigidas tanto a la institución educativa como a los docentes y estudiantes del programa de Enfermería, buscando crear un entorno más propicio para el aprendizaje y el bienestar, equipando a los estudiantes con las herramientas necesarias para gestionar el estrés de manera efectiva.

Para la Institución de Educación Superior

- ✓ Fortalecer los programas institucionales de acompañamiento académico y bienestar emocional ya existentes, mediante la incorporación de estrategias específicas para la gestión del estrés académico, el desarrollo de habilidades de afrontamiento y la adaptación progresiva al entorno universitario de los estudiantes de los primeros semestres.
- ✓ Promover espacios de diálogo entre la dirección, el cuerpo docente y los estudiantes, con el objetivo de identificar de forma participativa las principales variables que contribuyen al estrés y construir las soluciones en conjunto.
- ✓ Evaluar periódicamente el clima institucional y el clima académico para detectar de forma oportuna los problemas relativos a la carga de trabajo académico, a las relaciones interpersonales o a las condiciones del contexto educativo.
- ✓ Fortalecer la gestión del equilibrio académico-personal mediante el seguimiento y cumplimiento efectivo del calendario académico institucional, garantizando que la distribución de trabajos, tareas y proyectos mantenga una carga académica razonable y evite la concentración excesiva de actividades en periodos cortos.
- ✓ Fomentar la articulación y comunicación entre los docentes para optimizar la implementación del calendario académico, de modo que las evaluaciones y entregas se

programen de manera coordinada y equitativa a lo largo del semestre, favoreciendo una mejor organización del tiempo y reduciendo los niveles de estrés del estudiantado.

- ✓ Fortalecer los servicios de bienestar universitario, garantizando el acceso oportuno a orientación psicológica, talleres de manejo del estrés, ansiedad y resiliencia emocional.
- ✓ Fomentar la capacitación docente en estrategias pedagógicas que promuevan el aprendizaje significativo y disminuyan los factores estresores, evitando metodologías centradas exclusivamente en la evaluación memorística.
- ✓ Incorporar políticas institucionales que incluyan la salud mental en la práctica académica de forma transversal a todos los programas de formación, garantizando de esta forma la permanencia y el bienestar del alumnado.
- ✓ Realizar estudios longitudinales a nivel institucional sobre el estrés académico y su relación con la permanencia y, por ende, construir intervenciones basadas en la evidencia.

Para el Programa de Enfermería

- ✓ Analizar la secuenciación de los cursos y las prácticas clínicas para identificar posibles cuellos de botella o períodos de sobrecarga extrema. Buscar formas de integrar contenidos o distribuir cargas de trabajo de manera más eficiente.
- ✓ La inclusión de asignaturas o talleres destinados a la inteligencia emocional y al manejo del estrés profesional dentro del propio currículo que deban realizarse en el aula.
- ✓ Mejorar el acompañamiento tutorial en las prácticas clínicas, con la presencia de profesores que orientan y contienen emocionalmente a los estudiantes ante situaciones problemáticas.

- ✓ Realizar evaluaciones de satisfacción académica y de bienestar emocional cada semestre, de manera que de esa forma se pueda ir encajando la forma de realizar las estrategias pedagógicas que se ejecutan con los estudiantes.
- ✓ Utilizar más simulaciones y escenarios de laboratorio para el desarrollo de habilidades, lo que puede reducir la presión de las prácticas clínicas iniciales y permitir un aprendizaje más controlado y menos estresante.
- ✓ Ofrecer sesiones regulares que aborden la realidad del ejercicio de la enfermería, sus desafíos y la importancia del autocuidado profesional. Ayudar a los estudiantes a desarrollar resiliencia desde el inicio.
- ✓ Fortalecer los programas de mentoría existentes, promoviendo una participación más activa de estudiantes de semestres avanzados y profesionales egresados, con el propósito de consolidar espacios de acompañamiento que orienten, motiven y ofrezcan una visión realista del ejercicio profesional en enfermería.
- ✓ Integrar en el currículo módulos que refuercen habilidades de comunicación, trabajo en equipo y resolución de conflictos, que son cruciales para reducir el estrés en entornos clínicos.
- ✓ Incorporar temas de autocuidado, gestión de la frustración y manejo del estrés específico del ámbito de la salud en las asignaturas relevantes.
- ✓ Evaluar la percepción de los docentes de octavo semestre respecto a la carga académica y las estrategias de enseñanza a cabo para ofrecer una perspectiva global del fenómeno.

Para los Estudiantes de Enfermería

- ✓ Fomentar hábitos de autocuidado mediante la planificación del tiempo, el descanso adecuado y la práctica de actividades físicas o recreativas.

- ✓ Intervenir en la práctica de las actividades del bienestar institucional, en el marco de los talleres de manejo del estrés, de manera que hay que entender que autocuidado es un compromiso profesional.
- ✓ Propiciar redes de apoyo entre pares, es decir, crear grupos de estudio y espacios de escucha en donde compartir experiencias y estrategias de afrontar los conflictos.
- ✓ Practicar técnicas de relajación o mindfulness para incrementar la atención y el equilibrio emocional durante los ciclos de alta exigencia académica.
- ✓ Desarrollar estrategias personales de afrontamiento, como la organización de tareas, la búsqueda de apoyo social y la gestión emocional, para mitigar los efectos del estrés académico.
- ✓ Aprovechar los recursos institucionales disponibles, tales como consejería psicológica, tutorías o programas de bienestar, como medios de apoyo durante su proceso formativo.

Referencias bibliográficas

- Bolaños, N. y Rodríguez, N. Prevalencia del Síndrome de Burnout académico en el estudiantado de Enfermería de la Universidad de Costa Rica. *Rev. Enfermería Actual en Costa Rica*. 2016;31:1-19. <http://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i31.24519>
- Castillo Avila, I. Y., Barrios Cantillo, A., & Alvis Estrada, L. R. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación En Enfermería: Imagen Y Desarrollo*, 20(2). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.ie20-2.eaee>
- Castillo IY, Barrios A, Alvis LR. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena. *Investig Enferm Imagen Desarr*. 2018;20(2). Disponible en: [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/)
- Corrigan, PW (2004). Cómo el estigma interfiere en la atención de la salud mental. *American Psychologist*, 59 (7) , 614-625 . <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.7.614>
- Duarte MJ, Varela Montero I, Braschi L, Sánchez E. Estrés en estudiantes de enfermería. *Educ Med Super*. 2017;31(3). Disponible en: <http://www.ems.sld.cu/index.php/ems/article/view/1067>
- González, L., Ramírez, P., & Rodríguez, C. (2020). Tensiones en el ambiente universitario y afectaciones en la salud mental de un grupo de jóvenes universitarios de la ciudad de Medellín. *Universidad CES* . <https://hdl.handle.net/10946/5985>
- Hciperchile. (2020). Problemas de salud mental en estudiantes universitarios I: Consecuencias de la sobrecarga académica. *CIPER Chile* . <https://www.ciperchile.cl/2019/03/11/problemas-de-salud-mental-en-estudiantes-universitarios-i-consecuencias-de-la-sobrecarga-academica>
- Lazarus, RS y Folkman, S. (1984). *Estrés, evaluación y afrontamiento* . Springer.
- Llorente Pérez Yolima Judith, Herrera Herrera Jorge Luis, Hernández Galvis Diana Yelipza, Padilla Gómez Maite, Padilla Choperena Candelaria Isabel. Estrés

- académico en estudiantes de un programa de Enfermería - Montería 2019. *Revista Cuidarte*. 2020;11(3):e1108. <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.1108>
- Londoño, Jerónimo, Vernaza-Pinzón, Paola, Dueñas-Cuellar, Rosa, Niño-Castaño, Victoria Eugenia, & Rivera, Angie. (2024). Estrés académico en estudiantes universitarios: la epidemia silenciosa en una facultad de ciencias de la salud. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud* , 56 , e24010. Publicación electrónica del 21 de marzo de 2024. <https://doi.org/10.18273/saluduis.56.e:24010>
- Masten , AS (2001). Magia ordinaria : procesos de resiliencia en el desarrollo. *American Psychologist*, 56 (3), 227-238 . <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Montalvo A, Blanco K, Cantillo N, Castro Y, Downs A, Romero E. Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena-Colombia. *Revista Ciencias Biomédicas* [internet].2015;6(2):309-18. Disponible en: <http://revistas.unicartagena.edu.co/index.php/cienciasbiomedicas/article/view/1297>
- Pacheco CJ. Estrés académico de los estudiantes de enfermería en una universidad privada de Puerto Rico y su asociación con el rendimiento académico [Tesis doctoral]. Universidad de Málaga; 2017.
- Pacheco J. Estrés académico de los estudiantes de enfermería en una universidad privada de Puerto Rico y su asociación con el rendimiento académico. Tesis Doctoral. Universidad de Málaga. Facultad De Ciencias de La Salud. [En línea]. 2017. Disponible en: file:///C:/Users/TEMP.Sistema-PC.000/Downloads/TD_PACHECO_CASTILLO_Josue.pdf
- Pérez Ortega ME. Caracterización del estrés académico percibido por estudiantes de las ciencias de la salud y los mecanismos que utilizan para afrontarlo. *Veraguas*, 2018. *Vis Antataura*. 2019; 3(1): 79-97.
- Quiliano Navarro, Mónica, & Quiliano Navarro, Miryam. (2020). Inteligencia Emocional y Estrés Académico en Estudiantes de Enfermería. *Ciencia y*

enfermería, 26, 3. Epub 17 de mayo de 2020. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532020000100203>

Londoño, Jerónimo, Vernaza-Pinzón, Paola, Dueñas-Cuellar, Rosa, Niño-Castaño, Victoria Eugenia, Rivera, Angie. (2024). Estrés académico en estudiantes universitarios: la epidemia silenciosa en una facultad de ciencias de la salud. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 56, e24010. Publicación electrónica del 21 de marzo de 2024. <https://doi.org/10.18273/saluduis.56.e:24010>

Rodríguez García B, Arrieta MPG, Montagut ALEB. Estresores académicos percibidos por estudiantes pertenecientes a la escuela de enfermería de Ávila, centro adscrito a la Universidad de Salamanca. *Rev. enferm. CyL*. 2014;6:98-105

Sánchez, R., López, M., & Vega, T. (2018). Trastornos mentales en estudiantes de medicina humana en tres universidades de Lambayeque. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 33 (4), 571-579. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972016000400002&script=sci_arttext&tlng=pt

Selye, H. (1976). *El estrés de la vida* (ed. Rev.). McGraw-Hill Education.

Silva Ramos, M. F.; López Cocotle, J. J.; Sánchez de la Cruz, O.; González Angulo, P. Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. *RECIEN*. 2019; 18. <https://doi.org/10.14198/recien.2019.18.03>

Silva, M., Fernández, J., & Reyes, D. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28 (79), 75-83. Universidad Autónoma de Aguascalientes, México. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>

Tessa GR. Factores estresores percibidos por los estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Católica del Uruguay en la práctica clínica. *Revista Colombiana de Enfermería*. 2015;10:27-4. <https://dx.doi.org/10.18270/rce.v10i10.577>

Yosetake AL, Camargo IML, Luchesi LB, Gherardi-Donato EC, Teixeira C. Estrés percibido en estudiantes de enfermería. *SMAD Revista electrónica de salud mental alcohol y drogas*. 2018;14 (2):117-124

Zárate-Depraect NE, Soto-Decuir MG, Martínez-Aguirre EG, Castro-Castro ML, García-Jau RA, López-Leyva NM. Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. FEM. 2018;21(3):153-157.
<https://doi.org/10.33588/fem.213.948>

Anexo 1. Cuadro de Operacionalización de las Variables

Objetivo Específico	Variable	Dimensión de la Variable	Indicadores	Instrumento de Medición	Ítems por Indicador
Caracterizar el perfil sociodemográfico y académico de los estudiantes de octavo semestre de Enfermería de una Institución de Educación Superior, Valledupar 2025-1.	Caracterización Socio demográfica	Demográfica	Edad Sexo ocupación	Cuestionario	¿Trabaja mientras estudia?
		Social	Estado Civil Estrato Social Seguridad Social	Cuestionario	
Identificar el nivel de estrés académico y sus manifestaciones principales en los estudiantes de octavo semestre de Enfermería de una Institución de Educación Superior, Valledupar 2025-1.	Nivel de estrés académico y sus manifestaciones	Nivel Bajo	Somnolencia	Encuesta	¿Experimenta dificultades para dormir debido a sus actividades académicas?
		Nivel Medio	Insomnio Ansiedad Gula	Encuesta	¿Con que frecuencia siente ansiedad por sus actividades académicas?
		Nivel Alto	Angustia Delirio Perdida de apetido	Encuesta	¿Ha sentido agotamiento físico o mental a causa de sus estudios?
Determinar los factores académicos e institucionales percibidos como principales generadores de estrés en los estudiantes de octavo semestre de Enfermería de una Institución de Educación Superior, Valledupar 2025-1.	Factores generadores de Estres	Familiares	Expectativas Presión Castigo		¿Siente que la carga académica afecta su bienestar emocional ?
		Académicos	Presión por obtener buenas calificaciones		¿Cuáles de los siguientes factores considera que influyen en su nivel de estres?
			Exceso de Trabajos y Tareas Evaluaciones Frecuentes		

		Institucionales	Carga académica Pedagogía Manejo del tiempo		
Analizar el impacto percibido del estrés académico en el rendimiento estudiantil y su relación con el bienestar y expectativas futuras de los estudiantes.	impacto percibido del estrés académico	Rendimiento académico			
		Influencia de asignaturas			¿Siente que la cantidad de asignaturas inscritas afectaron su nivel de estrés?
		Tiempo disponible			
Proponer un plan de estrategias de promoción de la salud integral y adaptación curricular dirigido a la mitigación del estrés académico en los estudiantes de enfermería.	Estrategias de promoción de la salud integral	Planificación y organización de tareas			¿Cree que el tiempo disponible para realizar sus actividades académicas es suficiente?
		Grupos de apoyo o redes			

Anexo 2. Aspectos Administrativos:

Presupuesto

Insumos			
Cantidad	Descripción	Precio por Unidad en COP	Precio Total en COP
300	Fotocopias e impresiones	\$200,00	\$60.000,00
10	Lápices	\$500,00	\$5.000,00
5	Lapiceros	\$1.000,00	\$5.000,00
7	Internet	\$40.000,00	\$280.000,00
2	Resma de hojas	\$18.000,00	\$36.000,00
20	Transporte	\$4.000,00	\$80.000,00
-	Otros gastos	\$300.000,00	\$300.000,00
Total			\$766.000,00

Cronograma

Actividades	Meses 2024-2025											
	Octubre	Feb	Marzo	Abril	May	Jun	Jul	Agos	Se p	Oc t	No v	Dic
Delimitación de la investigación y construcción de anteproyecto												
Presentación de anteproyecto												
Aplicación de Correcciones												
Ejecución												
Análisis e interpretación de los resultados												
Construcción de conclusiones												
Presentación de informe final												

Anexo 3. Instrumento



Estrés Académico en Estudiantes de Enfermería en Octavo Semestre Unicesar 2025-1.

Responda las siguientes preguntas de acuerdo con su experiencia académica. Sus respuestas serán tratadas con confidencialidad y utilizadas únicamente con fines investigativos.

Sección 1

...

Consentimiento informado

El objetivo de esta investigación es identificar y analizar los niveles de **estrés académico** en los estudiantes de octavo semestre del programa de Enfermería, con el fin de comprender los factores que influyen en su bienestar y desempeño académico.

Procedimiento

La participación consiste en responder de manera voluntaria una **encuesta digital** que tendrá una duración aproximada de 10 a 15 minutos.

Sección 3

...

Riesgos y beneficios

Riesgos: No existen riesgos físicos. Sin embargo, algunas preguntas pueden generar incomodidad emocional al reflexionar sobre experiencias académicas.

Beneficios: Contribuir al desarrollo de estrategias de apoyo académico y emocional que beneficien a los estudiantes actuales y futuros del programa de Enfermería.

Sección 4

...

Confidencialidad

La información recolectada será **anónima y confidencial**. Los datos se usarán únicamente con fines académicos y de investigación. En ningún momento se revelará la identidad de los participantes.

Voluntariedad

La participación es **totalmente voluntaria**. Usted puede retirarse en cualquier momento sin ninguna consecuencia académica ni personal.

1. He leído y comprendido la información anterior. Entiendo el propósito de la investigación, el procedimiento, los riesgos y beneficios, y acepto participar de manera voluntaria. *

- Acepto participar en la investigación.
- No acepto participar en la investigación.

Sección 1: Datos Generales

2. Correo *

Escriba su respuesta

3. Nombres y apellidos *

Escriba su respuesta

4. Edad *

Escriba su respuesta

5. Sexo *

- Femenino
- Masculino
- Prefiero no decirlo

6. ¿Qué materia se encuentra cursando? *

- Enfermería en Medicina Interna y Cuidado Crítico
- Educación en Salud
- Ambas

7. ¿Trabaja mientras estudia? *

- Sí
- No

Sección 2: Nivel de Estrés Académico

A continuación, marque el nivel de estrés académico que considera que tiene en la actualidad.

8. Responda honestamente. *

	Bajo	Medio	Alto
¿Con qué frecuencia siente ansiedad por sus actividades académicas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Siente que la carga académica afecta su bienestar emocional?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Experimenta dificultad para dormir debido a sus responsabilidades académicas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Ha sentido agotamiento físico o mental a causa de sus estudios?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sección 3: Relación entre Carga Académica y Estrés

9. ¿Cuántas horas al día dedica al estudio fuera de clase? *

- Entre 2 - 4 horas
- Entre 4 - 6 horas
- 6 horas o más
- Entre 1 - 2 horas

10. ¿Considera que la cantidad de asignaturas inscritas ha influido en su nivel de estrés académico? *

- Nada
- Poco
- Moderado
- Mucho

- Demasiado

11. ¿Cree que su nivel de estrés académico afecta su rendimiento académico? *

- Nada
- Poco
- Moderado
- Mucho
- Demasiado

12. ¿Qué tan suficiente considera el tiempo disponible para realizar sus actividades académicas? *

- Nada suficiente
- Poco suficiente
- Medianamente suficiente
- Suficiente
- Muy suficiente

Sección 4: Factores Asociados al Estrés Académico

13. ¿Cuáles de los siguientes factores considera que influyen en su nivel de estrés? (Marque todas las opciones que correspondan) *

- Exceso de trabajos y tareas
- Falta de tiempo para estudiar
- Expectativas de los docentes
- Presión por obtener buenas calificaciones
- Problemas personales o familiares
- Evaluaciones frecuentes
- Otro

14. ¿Ha considerado abandonar o aplazar materias debido al estrés académico? *

- Sí
- No
- Algunas veces
- Siempre

Sección 5: Manejo del Estrés

15. ¿Qué estrategias utiliza para manejar el estrés académico? *

- Ejercicio
- Técnicas de relajación
- Apoyo social
- Descanso
- Escuchar música
- No utilizo estrategias
- Practicar deporte

16. ¿Considera que la universidad ofrece suficientes recursos de apoyo para manejar el estrés académico? *

- Nada
- Poco
- Moderado
- Suficiente
- Muy suficiente

17. ¿Qué sugerencias tiene para reducir el nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería? *

Escriba su respuesta