

ESTRÉS ACADÉMICO PERCIBIDO POR LOS ALUMNOS DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD ESTATAL ICA, 2022

Academic stress perceived by students of the faculty of nursing of an Ica state university, 2022

Zulema Inocencia Gutiérrez Lazo de la Vega^{1,a,e}; Eufemia Rodríguez Valdivia^{1,a,d}; Ana Cecilia Flores García^{1,a,c}; Yevet Alexandra Vílchez Carpio^{1,b}

¹Facultad de Enfermería, Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica, Perú,

^aLicenciada en Enfermería, ^bEstudiante de Enfermería ^cEspecialista en Cuidados Intensivos neonatales ^dMagíster en Educación, ^eDoctor en Salud Pública.

RESUMEN

El estudio tuvo por **Objetivo:** Determinar el nivel de estrés académicos en alumnos de Enfermería de una universidad estatal de Ica 2022. **Material y métodos:** Investigación de enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo, de corte transversal, con población de estudio de 432 alumnos de la Facultad de Enfermería y una muestra de 205, se utilizó la técnica de la encuesta, como instrumento un cuestionario validado por Condori Melisa Patricia, este test tiene como reseña al Inventario modificado por Arturo Barraza Masías de Estrés Académico. Para el análisis descriptivo se utilizó el estadístico de Z. **Resultados:** En los datos generales se identificó que el 88.3% fueron mujeres y el 11.7% varones, predominando la edad de 20 a 24 años con 79.5%. El estrés académico fue de nivel medio con un 53.2% y nivel alto con 21.0%. El 42.3% de los alumnos presentaron más de 3 situaciones estresantes, predominando la realización de exámenes, sobrecarga académica y número de tareas interpuestas, las principales manifestaciones físicas fueron la fatiga crónica, dolores de cabeza y somnolencia, en manifestaciones psicológicas predominó la inquietud, tristeza y depresión, problemas para concentrarse y sentimientos de miedo, las manifestaciones comportamentales más frecuentes fueron el desgano para realizar labores académicas, consumo disminuido o excesivo de alimentos, y aislamiento de los demás. **Conclusiones:** El estrés académico percibido por los alumnos de enfermería fue predominantemente de nivel medio.

Palabras claves: Estrés académico, percepción, alumnos de enfermería.

SUMMARY

The **Objective** of this study was: Determine the level of academic stress in Nursing students of a state university in Ica 2022. **Material and methods:** Research with a quantitative approach, descriptive level, cross-sectional, with a study population of 432 students of the Faculty of Nursing and a sample of 205, the survey technique was used, as an instrument a questionnaire validated by Condori Melisa Patricia, this test has as a review the Inventory modified by Arturo Barraza Masías of Academic Stress. For the descriptive analysis, the Z statistic was used. Results: In the general data, it was identified that 88.3% were women and 11.7% men, with a predominance of 20 to 24 years of age with 79.5%. Academic stress was of high-level medium with 53.2% and high level with 21.0%. The 42.3% of the students presented more than 3 stressful situations, predominantly taking exams, academic overload and number of tasks, the main physical reactions were chronic fatigue, headaches and drowsiness, in psychological reactions restlessness predominated, sadness and depression, problems concentrating and feelings of fear, the most frequent behavioral reactions were reluctance to carry out academic tasks, decreased or excessive consumption of food, and isolation from others. Conclusions: The academic stress perceived by the nursing students was predominantly medium level.

Keywords: Academic stress, perception, nursing students.

INTRODUCCIÓN.

El ser humano en el transcurso de su existencia, siempre trató de adaptarse a los cambios de la naturaleza, como a los cambios psicosociales, para lograr el equilibrio con ambos, lo que lograría en la época actual afrontar situaciones estresantes, en muchas ocasiones sin presentar manifestaciones psicósomáticas, que afectarían su salud mental y la calidad de vida personal, familiar y social. En estas últimas décadas, el estrés académico que vienen afrontando un alto porcentaje de estudiantes que cursan estudios superiores, y por los problemas de la pandemia del COVID 19 se agudizó esta situación, teniendo los alumnos que afrontar el cambio brusco de las clases presenciales a las clases virtuales; así mismo el mayor tiempo que tenían que permanecer frente a un monitor de computadora para desarrollar las clases teóricas y en muchos casos las prácticas, lo cual no les permitía la realización de actividades físicas como recreativas, la sobre carga de tareas académicas, el tiempo corto dado por los docentes para el cumplimiento de las mismas, y las múltiples actividades académicas lo que conlleva a que los alumnos presenten algunas manifestaciones físicas, psicológicas y conductuales de estrés académico.

Los alumnos de enfermería en su formación académica son los que están expuestos a mayor estrés académico, ya que tienen que afrontar distintos escenarios que requieren una importante toma de decisiones. La virtualización de la educación está afectando el desempeño académico y la calidad de vida del alumno, exponiéndolo a un nivel de estrés prolongado e incontrolable. El presente estudio tuvo como objetivo establecer el nivel de estrés académico percibido por los alumnos de enfermería de una universidad estatal de Ica 2022.

En el contexto internacional se afirma que los alumnos universitarios en el transcurso de su vida académica pueden verse afectados su

bienestar psicológico, físico y social, debido a exigencias y cambios a los que está sujeto durante el desarrollo de sus estudios (1). Según la Fundación Americana de Prevención al Suicidio, las personas en edad de estudios universitarios es la población con mayor estrés de los EE.UU. Una de las principales causas de mortalidad entre los alumnos universitarios es el suicidio, para ser exactos la segunda causa. Como resultado, de cada 10 universidades en Estados Unidos siete efectúan programas de reducción del estrés, y el 14% de los suicidios de individuos están relacionados al estrés académico. En el Reino Unido, cada 4 días se suicida un estudiante, siendo el suicidio estimado como la primera razón de mortandad de sujetos de hasta 34 años (2). Sheroun (3) en el año 2020, realizó un estudio para establecer el grado de estrés de los alumnos/as y las estrategias de afrontamiento del programa enfermería y su relación con el confinamiento por COVID-19, mostrando en sus resultados que un (22,73) para los estudiantes varones, (21,86) para las mujeres, (78,45) de afrontamiento en el 1er año y el puntaje menor de afrontamiento (71,23) en estudiantes del 4to año de Egipto.

En el contexto nacional, MINEDU en el año 2019, hizo conocer los resultados del análisis que se realizó en diversas universidades de la nación. Se demostró que el 85% de la comunidad educativa presentaban problemas de salud mental. El 52% presentó violencia, 79% estrés y el 82% ansiedad. (4), constituyendo el estrés es un problema para los alumnos de enfermería, debido a que provoca problemas de salud físico-mental, el estrés se considera un factor de riesgo que afecta al corazón y otros órganos vitales del ser humano. Asimismo, Martínez (5) en 2019 analizó el estrés académico en seis universidades ubicadas en Lima, Arequipa y Piura"; hallando un 86.9% de estudiantes obtenían un nivel de preocupación con un grado de moderado a alto. También, demostrando que los alumnos universitarios

de Lima mostraron un mayor ímpetu a comparación de los alumnos de la ciudad de Piura demostrando tener una mejor adaptación a la vida universitaria que Lima y Arequipa.

En el panorama regional y/o local, un estudio realizado por Aparco (6), en 2017 analizó los factores que producían el estrés académico en alumnos/as del 3er ciclo de Enfermería en una universidad de Ica, evidenciando que el 18% manifestó un factor muy estresante, y el 64% un nivel de estrés moderado y regular y el 18% a un grado de poca afección.

El estrés académico es definido como aquella reacción de activación cognitiva, fisiológica, emocional y conductual ante eventos y estímulos académicos, el cual es investigado con gran frecuencia por la comunidad educativa y de la salud, asociándola con variables tales como la edad, género, tipo de carrera, y estrategias de afrontamiento que emplean los universitarios para reducir sus situaciones académicas estresantes. En el contexto universitario, la mayoría de los estudiantes experimentan un cierto nivel de estrés, al tener diversas responsabilidades para cumplir con sus obligaciones académicas, experimentado en ocasiones sobrecarga de trabajos o tareas, y con más razón ante evaluación de profesores y de sí mismo generándoles nerviosismo y ansiedad. Esta gran activación puede impactar en la salud de forma negativa y en el rendimiento con los compromisos académicos, sin embargo, un cierto nivel de estrés es necesario para afrontar situaciones que les demanda la vida académica (7).

En la actualidad el estrés académico es un tema de mucha importancia, ya que en sus niveles altos puede desencadenar problemas psicológicos y fisiológicos que van evolucionando y progresando con el tiempo en la vida del estudiante, repercutiendo en su actuar diario, por lo que es considerado como un síndrome producido por distintos agentes en el entorno, lo que da lugar a la respuesta

adaptativa del organismos ante los estresores, y en el caso de la desadaptación y afrontamiento inadecuado, provocaría cambios a nivel físico, biológico y psicológico que deterioran la calidad de vida y estado de salud general (8). Suele manifestarse de diversas formas: En las manifestaciones físicas, los universitarios pueden experimentar somnolencias, cansancio, fatiga, dolores de cabeza, problemas gástricos y colon irritable, dolores de espalda, falta o incremento del apetito, palpitaciones cardíacas o taquicardia, e incluso resfríos frecuentes y bruxismo (tensión mandibular). En los síntomas psicológicos o emocionales, predominan la tristeza, ansiedad constante, inquietud, dificultad de concentración, irritabilidad frecuente, angustia y llano, baja motivación para realizar actividades, y temor a no cumplir sus deberes. En las manifestaciones conductuales, los estudiantes pueden sumergirse en el consumo de sustancias nocivas, uso de fármacos, aislamiento social, tenencia a polemizar con otras personas, agresividad, y ausentismo o deserción académica (9).

La literatura también manifiesta, que el estrés académico puede ser disminuido con la aplicación de diversas estrategias de afrontamiento, los cuales juegan un papel importante para que el estudiante pueda adaptarse, resolver o superar dichas dificultades en el entorno educativo que le generan estrés. Existen diversas formas de relajación ante la presión académico, por ejemplo, el planificar bien el tiempo para realizar actividades deportivas o de recreación, escuchar música o asistir a eventos sociales, controlar las emociones o sentimientos, la reflexión sobre su situación, y el buscar ayuda profesional (10).

Debido a los cambios drásticos originados por la pandemia del Covid-19 y el incremento de estrés en estudiantes universitarios, se expresa que, para prevenir los niveles altos de estrés, debe existir una buena planificación sobre las actividades académicas y tomar

descansos, a la vez el estudiante debe separar un tiempo para realizar actividades de disfrute en sus ratos libres tales como el baile, canto, lectura y entretenimiento televisivo. Otra de las principales estrategias de prevención es el organizar un adecuado ambiente para estudiar y emplear buenas técnicas de estudio. En la reducción del estrés, es fundamental dormir las horas necesarias, tener una buena alimentación, practicar actividad física de su preferencia, y proponerse metas y objetivos de vida (11). Ante todo, estos indicadores, en la Facultad de Enfermería de la universidad pública de la ciudad de Ica se identificó a algunos alumnos con cansancio e irritación, lo que motivó a plantear el presente estudio. Siendo el objetivo general: Determinar el nivel de estrés académico en alumnos de Enfermería de una universidad estatal de Ica 2022.

MATERIAL Y MÉTODOS.

Estudio de tipo descriptivo, cuantitativo, de diseño no experimental, de corte transversal, y observacional (12). La población estuvo conformada por los alumnos del semestre académico 2021– I de la facultad de enfermería de una universidad estatal de Ica 2022, en total 434 alumnos. La muestra fue calculada mediante fórmula estadística para población conocida, disponiéndose de una parte representativa con un nivel de confianza de 95% y un margen de error del 5%, obteniéndose así una muestra de 205 alumnos del total poblacional de la facultad de enfermería. Para seleccionar a los alumnos, se tomó en consideración ciertos criterios de selección: En criterios de inclusión se integró a los alumnos de ambos sexos y que aceptaron participar de forma voluntaria en el estudio, excluyéndose a alumnos ausentes o retirados, y aquellos que no quisieron contestar el cuestionario.

La técnica de recojo de datos fue la encuesta, y el instrumento fue el cuestionario de estrés académico, el cual fue modificado y validado por Condori M. (13), este test tiene como

reseña al Inventario modificado por Arturo Barraza Masías de Estrés Académico. El test es de tipo auto descriptivo y se encuentra diseñado para evaluar el estrés académico en los alumnos universitarios con escala Likert (1-nunca), (2-rara vez), (3-algunas veces), (4-casi siempre) y (5-siempre). Los datos que se compilaron a través de la encuesta de estrés académico para codificarlos. Posteriormente fueron colocados en una base de datos mediante el programa informático Microsoft Excel 2019. Luego se realizó el procesamiento de datos ordenados mediante el programa estadístico SPSS Versión 25 de licencia libre, obteniendo de esta forma los datos descriptivos según frecuencias y porcentajes, plasmados en tablas y gráficos porcentuales.

La investigación fue aprobada por el Comité de Ética de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, mediante el procedimiento de investigación por fondos concursales según resolución vicerrectoral N° 003- VRI - ÚNICA - 2023.

RESULTADOS.

Tabla 1. Momentos de preocupación o nerviosismo percibida por alumnos de la Facultad de Enfermería, durante el transcurso del semestre, 2022

Durante el transcurso de este semestre has tenido momentos de nerviosismo	Nº	%
Si	192	93.7%
No	13	6.3%
Total	205	100.0%

Fuente: Instrumento de recojo de datos

Tabla 2. Nivel de preocupación o nerviosismo percibido por alumnos de la Facultad de Enfermería, 2022

Nivel de preocupación o nerviosismo.	Nº	%
Nada	2	1.0%
Poco	68	33.2%
Mucho	74	36.1%
Bastante	51	24.9%
Excesivo	10	4.9%
Total	205	100.0%

Fuente: Instrumento de recojo de datos

Tabla 3. Nivel de estrés académico percibido por los alumnos de Enfermería de una universidad estatal de Ica 2022

ESTRÉS ACADEMICO	Nº	%
Bajo	53	25.9%
Medio	109	53.2%
Alto	43	21.0%
Total	205	100.0%

Fuente: Instrumento de recojo de datos

Tabla 4. Principales situaciones estresantes, que presentan los alumnos de enfermería de la universidad estatal Ica, 2022

Situación Estresante	Nº	%
Competitividad entre compañeros	Nunca	28 13.7%
	Rara vez	68 33.2%
	Algunas veces	78 38.0%
	Casi siempre	29 14.1%
	Siempre	2 1.0%
Realización de un examen	Nunca	5 2.4%
	Rara vez	33 16.1%
	Algunas veces	75 36.6%
	Casi siempre	73 35.6%
Exposición de trabajos en clase	Siempre	19 9.3%
	Nunca	2 1.0%
	Rara vez	44 21.5%
	Algunas veces	73 35.6%
Intervención en el aula	Casi siempre	62 30.2%
	Siempre	24 11.7%
	Nunca	16 7.8%
	Rara vez	50 24.4%
Ambiente físico desagradable	Algunas veces	93 45.4%
	Casi siempre	34 16.6%
	Siempre	12 5.9%
	Nunca	52 25.4%
Sobrecarga académica	Rara vez	77 37.6%
	Algunas veces	61 29.8%
	Casi siempre	12 5.9%
	Siempre	3 1.5%
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Nunca	8 3.9%
	Rara vez	39 19.0%
	Algunas veces	75 36.6%
	Casi siempre	65 31.7%
Problemas o conflictos con los profesores	Siempre	18 8.8%
	Nunca	4 2.0%
	Rara vez	42 20.5%
	Algunas veces	73 35.6%
Total	Casi siempre	58 28.3%
	Siempre	28 13.7%
	Nunca	105 51.2%
	Rara vez	51 24.9%
	Algunas veces	30 14.6%
	Casi siempre	17 8.3%
	Siempre	2 1.0%
	Total	205 100.0%

Fuente: Instrumento de recojo de datos

Tabla 5. Principales manifestaciones físicas, del estrés académico percibido que presentan los alumnos de enfermería de la universidad estatal Ica, 2022

Manifestaciones físicas	Nº	%
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	Nunca	22 10.7%
	Rara vez	45 22.0%
	Algunas veces	79 38.5%
	Casi siempre	43 21.0%
Fatiga crónica (cansancio permanente)	Siempre	16 7.8%
	Nunca	25 12.2%
	Rara vez	42 20.5%
	Algunas veces	74 36.1%
Dolores de cabeza o migrañas	Casi siempre	43 21.0%
	Siempre	21 10.2%
	Nunca	18 8.8%
	Rara vez	44 21.5%
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	Algunas veces	73 35.6%
	Casi siempre	53 25.9%
	Siempre	17 8.3%
	Nunca	45 22.0%
Rascarse, morderse las uñas, frotarse	Rara vez	68 33.2%
	Algunas veces	58 28.3%
	Casi siempre	21 10.2%
	Siempre	13 6.3%
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	Nunca	59 28.8%
	Rara vez	50 24.4%
	Algunas veces	41 20.0%
	Casi siempre	32 15.6%
Total	Siempre	23 11.2%
	Nunca	26 12.7%
	Rara vez	51 24.9%
	Algunas veces	59 28.8%
	Casi siempre	41 20.0%
	Siempre	28 13.7%
	Total	205 100.0%

Fuente: Instrumento de recojo de datos

Tabla 6. Principales manifestaciones Psicológicas, del estrés académico percibido que presentan los alumnos de enfermería de la Universidad estatal Ica, 2022

Manifestaciones Psicológicas		Nº	%	
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	Nunca	27	13.2%	
	Rara vez	56	27.3%	
	Algunas veces	57	27.8%	
	Casi siempre	41	20.0%	
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	Siempre	24	11.7%	
	Nunca	26	12.7%	
	Rara vez	58	28.3%	
	Algunas veces	61	29.8%	
Ansiedad, angustia o desesperación	Casi siempre	37	18.0%	
	Siempre	23	11.2%	
	Nunca	23	11.2%	
	Rara vez	65	31.7%	
Problemas de concentración	Algunas veces	54	26.3%	
	Casi siempre	41	20.0%	
	Siempre	22	10.7%	
	Nunca	19	9.3%	
Sentimientos de miedo	Rara vez	64	31.2%	
	Algunas veces	68	33.2%	
	Casi siempre	37	18.0%	
	Siempre	17	8.3%	
Sentimiento de agresividad o aumento de la irritabilidad	Nunca	35	17.1%	
	Rara vez	61	29.8%	
	Algunas veces	57	27.8%	
	Casi siempre	35	17.1%	
Sentimiento de agresividad o aumento de la irritabilidad	Siempre	17	8.3%	
	Nunca	65	31.7%	
	Rara vez	62	30.2%	
	Algunas veces	50	24.4%	
Sentimiento de agresividad o aumento de la irritabilidad	Casi siempre	18	8.8%	
	Siempre	10	4.9%	
	Total		205	100.0%

Fuente: Instrumento de recojo de datos

Tabla 7. Principales manifestaciones Conductuales, del estrés académico percibido que presentan los alumnos de enfermería de la Universidad estatal Ica, 2022

Manifestaciones Conductuales		Nº	%
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	Nunca	79	38.5%
	Rara vez	64	31.2%
	Algunas veces	42	20.5%
	Casi siempre	14	6.8%
	Siempre	6	2.9%
Aislamiento de los demás	Nunca	57	27.8%
	Rara vez	57	27.8%
	Algunas veces	53	25.9%
	Casi siempre	26	12.7%
Desgano para realizar las labores académicas	Siempre	12	5.9%
	Nunca	44	21.5%
	Rara vez	61	29.8%
	Algunas veces	57	27.8%
Aumento o reducción del consumo de alimentos	Casi siempre	30	14.6%
	Siempre	13	6.3%
	Nunca	38	18.5%
	Rara vez	62	30.2%
Fumas o beber para olvidar	Algunas veces	58	28.3%
	Casi siempre	28	13.7%
	Siempre	19	9.3%
	Nunca	156	76.1%
Descuido del arreglo personal	Rara vez	27	13.2%
	Algunas veces	15	7.3%
	Casi siempre	4	2.0%
	Siempre	3	1.5%
Descuido del arreglo personal	Nunca	92	44.9%
	Rara vez	61	29.8%
	Algunas veces	39	19.0%
	Casi siempre	10	4.9%
Descuido del arreglo personal	Siempre	3	1.5%
	Total		205

Fuente: Instrumento de recojo de datos

DISCUSIÓN.

Respecto a la tabla 1, se obtuvo como resultado que el 93.7% de alumnos de enfermería presentaron momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso del semestre académico, situación que da a conocer un problema de salud pública y académico que estaría afectando en cierto grado el bienestar general de los estudiantes. El estudio realizado por Castillo Ávila (14) guarda cierta similitud en los resultados, al encontrar que el 90.7% de los alumnos universitarios presentaron preocupación o nerviosismo durante el desarrollo de sus actividades académicas.

En cuanto al nivel de preocupación o nerviosismo, se observa en la tabla 2 que la mayoría refirió tener mucha preocupación o nerviosismo, seguido por un poco intensidad con 33.2%, un 24.9% afirmó que su nivel era bastante, y un 4.9% lo percibió como excesivo. Resumiendo, este resultado existe más del 64% de estudiantes que experimentan una gran intensidad de nerviosismo o preocupación (de mucho a excesivo), considerando estos niveles como alarmantes que afectan la salud psico-física de los alumnos, siendo la carrera de enfermería un programa de estudios que exige demanda una gran exigencia académica al desarrollarse actividades teóricas y a la par prácticas clínicas en su formación. Este resultado es semejante con el estudio de Paredes y Mishell (15), quienes reportaron que más de 70% de estudiantes de ciencias de la salud experimentó niveles moderados de preocupación o nerviosismo (mucho, bastante y excesivo), debido a las grandes exigencias en el desarrollo de la carrera y por la desorganización de las actividades realizadas en las clases y evaluaciones. Arce y colaboradores (16) también se aproximan a este resultado, quienes hallaron en mujeres universitarias que cursaban la carrera de ciencias de la salud, cerca del 55% manifestó que la frecuencia del estrés fue mucho, y el 17.4% afirmó que casi siempre o con bastante

frecuencia tenían estrés debido a las exigencias académicas de la carrera.

Los resultados obtenidos en la tabla 3, muestran que el nivel de estrés que se presenta con mayor predominio es el estrés medio con un 53.2% y alto con el 21.0%. El estrés en sus niveles moderado y alto es causante de una serie de síntomas psicosomáticos que interfieren en el desarrollo normal de las actividades diarias de los estudiantes, principalmente en sus logros académicos y personales. Estos resultados coinciden con lo hallado en el estudio de Llorente Pérez (17) quien concluye que los estudiantes de la carrera de enfermería presentaron con mayor frecuencia un nivel estrés académico moderado en un 66.94%. Así también el estudio de Średniawa (18) donde se tiene que la mayoría de la población estudiantil presentó un nivel moderado de estrés académico en 57%. Cubas (19) también coincide en la presentación del estrés moderado en 82.9%. Según Sullca (20) en su estudio encontró similitud ya que la mayoría de los universitarios presentó un moderado nivel de estrés 67.7%. Asimismo, en los estudios realizados por Coavoy (21) y Chalco (22) coinciden en que la mayoría de estudiantes presentaron estrés moderado.

Al identificar las causas que ocasionan estrés en los alumnos de enfermería (Tabla 4), éstos fueron la realización de un examen 44.9%, el tener exposición de trabajos en clases en 42.0%, por la sobrecarga académica 40.5%, y el tiempo limitado para poder cumplir con las tareas o actividades académicas con 42.0%, indicadores que muestran que el proceso de enseñanza-aprendizaje, las evaluaciones y el número de tareas y actividades interpuestas por el docente se estarían desarrollando con una planificación poco adecuada, causando que los alumnos se sientan con gran sobrecarga educativa al no disponer de tiempo suficiente. Este resultado es similar resultado se presenta en el estudio realizado por Teque, Gálvez y Salazar (23) donde los niveles de estrés moderado están ligadas a las

evaluaciones en un 66.7% y sobrecarga académica 70.9%. Asimismo, el estudio de Chacaliza (24) demostró que el estrés moderado alto tuvo como factor principal la demasía de tareas.

En cuanto a las reacciones físicas (Tabla 5), los resultados muestran que aquellos de mayor frecuencia originados por el estrés moderado fueron la fatiga crónica afecta al 31.2%; los dolores de cabeza o migrañas en 34.1%, y la somnolencia o mayor necesidad de dormir en 33.7%, mostrando que estos síntomas son frecuentes o comunes en la población universitaria estudiada, y que se están experimentando de forma constante o moderada, afectando su estado de salud físico. Esto guarda coincidencia con el estudio realizado por Chacaliza (24) donde el estrés es moderadamente alto y guarda relación con los síntomas de permanente cansancio y la somnolencia. Asimismo, es coincidente con Teque, Gálvez y Salazar (23), quienes identificaron que en estudiantes de enfermería las reacciones físicas de mayor frecuencia fueron el insomnio 35.8%, cansancio permanente 34%, migrañas o dolores de cabeza 30.5%, y la somnolencia 32.3%, quienes también expresaron que estos síntomas conllevan a la afectación de la salud y al deterioro de la calidad de vida de los estudiantes de enfermería.

Asimismo, se identificó las principales manifestaciones psicológicas (Tabla 6) causadas por el nivel medio de estrés, tal es así que las de mayor frecuencia fueron la inquietud o incapacidad para relajarse 27.8%, sentimientos de tristeza y depresión 29.8%, problemas para concentrarse 33.2% y sentimientos de miedo con 27.8%, respondiendo la mayoría de los estudiantes que "algunas veces" habían experimentado estos síntomas. Este resultado es coincidente con Restrepo, Amador y Castañeda (25), quienes hallaron que en estudiantes de enfermería los principales síntomas psicológicos originados por el estrés académico fueron la somnolencia 32.4%, los

trastornos del sueño 29.2%, los dolores de cabeza o migrañas 27.6%, y el cansancio crónico con 24.1%. La investigación de Ángel, Choez, Muentes y Valero (26) también confirman este resultado, al identificar que los principales síntomas psicológicos del estrés académico en estudiantes del área de la salud fueron el trastorno en el sueño 36%, fatiga crónica 34%, migrañas 40%, y la somnolencia 32%.

Finalmente se analizó las principales manifestaciones conductuales (Tabla 7) ocasionadas por el nivel medio de estrés, predominando el desgano para realizar labores académicas 27.8%, consumo de alimentos excesivo o disminuido 28.3%, y el aislamiento de los demás con 25.9%, lo que muestra el impacto del estrés en la conducta de los estudiantes, quienes experimentaron principalmente poca motivación o desgano para llevar a cabo sus labores académicas, resultado que es semejante a Teque, Gálvez y Salazar (23), quienes identificaron que las reacciones comportamentales de mayor incidencia ante el estrés académico fueron el aislamiento o evitar contacto con los demás 34.7%, desgano o apatía para cumplir actividades académicas 32.3% y el incremento o disminución del consumo de alimentos 42.8%.

Cabe señalar en el presente estudio, que no se tuvo limitaciones para ejecutar o culminar la investigación, al contar con una cantidad apropiada de alumnos para la muestra, y empleando técnicas adecuadas para el recojo de datos.

LIMITACIONES.

Las limitaciones que se tuvo en el desarrollo de la investigación fue la demora en la aplicación de la encuesta, ya que por la virtualidad los estudiantes no cumplían con reenviar las encuestas debidamente contestadas en los plazos indicados.

CONCLUSIONES.

El nivel de estrés académico percibido por los alumnos de enfermería fue predominantemente medio. Se identificó que el 34% de los alumnos presentaron alguna vez una situación estresante, siendo los principales factores estresantes la realización de un examen, seguido de la exposición de trabajos durante clases y el tiempo limitado para cumplir con las actividades académicas, y la sobrecarga académica. Las principales manifestaciones físicas fueron la fatiga crónica, dolores de cabeza y somnolencia o mayor necesidad de dormir. En las manifestaciones psicológicas se observó que la inquietud tuvo el mayor porcentaje, en segundo lugar, estuvo la ansiedad, angustia y desesperación, y, por último, se encontraron los sentimientos de depresión y tristeza. Respecto a las manifestaciones conductuales prevalece el aumento de consumo de alimentos y con mínima diferencia se encuentra el desgano para realizar labores académicas.

CORRESPONDENCIA.

Dra. Zulema Inocencia Gutiérrez Lazo de la Vega

Correo electrónico:

zulema.gutierrez@unica.edu.pe

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. **Sullca G.** "Estrés académico en estudiantes del primer ciclo de escuela académica profesional de enfermería de universidad Norbert Wiener 2020" (Internet) Lima: Univ. Privada Norbert Wiener; (Citado el 15 de enero de 2022). Disponible en: http://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/3790/T061_47031809_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. **American Foundation Suicide Prevention.** Cifras de suicidio y estrés académico. (Internet). Publicación de Moreno C. en Rev. Milenio. (Citado el 15
3. **Sheroun D, Wankhar D, Devrani A, Py L, Gita S, Chatterjee K.** A study assesses the perceived stress and coping strategies among B. Nursing students selected colleges Pune during COVID-19 pandemic lockdown [Internet]. Ijshr.com. (citado el 15 de enero de 2022). Disponible en: https://ijshr.com/IJSHR_Vol.5_Issue.2_April2020/IJSHR0038.pdf
4. **MINEDU.** Ansiedad, violencia y estrés en universidades. (Internet). Lima, Perú; 2019. (Citado el 13 Julio 2022). Disponible: [https://elperuano.pe/noticia/85499-ansiedad-violencia-y-estres-en-universidades#:~:text=Un%20estudio%20a%20cargo%20del,y%20la%20violencia%20\(52%25\)](https://elperuano.pe/noticia/85499-ansiedad-violencia-y-estres-en-universidades#:~:text=Un%20estudio%20a%20cargo%20del,y%20la%20violencia%20(52%25))
5. **Martínez L.** Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura (Internet). Pontificia Univ. católica del Perú; (citado el 15 de enero de 2022). Disponible en: <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/14775>
6. **Aparco L.** Factores que desencadenan Estrés Académico en estudiantes de Enfermería de III ciclo de Universidad Autónoma Ica, 2017 (Internet): Universidad Autónoma de Ica; 2017. Disponible en: <http://repositorio.autonomaica.edu.pe/bitstream/autonomaica/146/1/LISET%20APARCO%20BELITOFACTORES%20QUE%20DESENCADENAN%20EL%20ESTRES%20ACADEMICO.pdf>

7. **Berrio N, Mazo R.** Estrés académico. [Internet]. Rev. Psicología Universidad de Antioquía; 2011; 3(2). (Citado el 10 Diciembre 2022) Disponible: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20se%20define,%2C%20estrategias%20de%20afrentamiento%2C%20etc
8. **Loor V, Ormaza M, Vera K.** Influencia del estrés académico en comportamiento de estudiantes universitarios. Rev. Eumet; 2019. (Citado el 02 Diciembre 2022) Disponible: [en: https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/estres-academico-universitarios.html](https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/estres-academico-universitarios.html)
9. **Universidad de Chile.** Reconocer, prevenir, afrontar el estrés académico. (Internet). Chile, 2015. (Citado el 04 Diciembre 2022). Disponible en: <https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/Material-Autorregulacion-Emocional/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
10. **Ochoa A.** Estrategia de afrontamiento ante estrés académico de adolescentes que unician vida universitaria. (Internet). Colombia: Univ. Católica de Pereira; 2018. (Citado el 06 Diciembre 2022). Disponible en: <https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/5726/1/DDMPSI185.pdf>
11. **Oficina de Comunicaciones y relaciones institucionales de PRONABEC – Ministerio de Educación.** Claves para prevenir estrés en estudiantes durante pandemia por Covid-19. (Internet). Lima, Perú; 2021. (Citado el 05 Diciembre 2022). Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/pronabec/noticias/396828-claves-para-prevenir-el-estres-en-los-estudiantes-durante-pandemia-por-el-covid-19>
12. **Sampieri H, Fernández C, Baptista P.** Metodología de la investigación científica. (En línea). 6° ed; Ed. Mac Graw Hill Education. México; 2014. (Citado 12 Febrero 2022). Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista- Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
13. **Condori M.** Estrés académico y relación con estrategias de afrontamiento de estudiantes de enfermería de universidad nacional Jorge Basadre Grohmann Tacna. Tesis Pregrado. Tacna, Perú. Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Académica Profesional de Enfermería, Universidad. Jorge Basadre GROHMANN-2013. (Citado el 07 Diciembre 2022). Disponible en: <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/2027>
14. **Castillo I, Barrios A, Alvis L.** Estrés académico de estudiantes enfermería de Cartagena, Colombia. Investig Enferm Imagen Desarro (Internet) 2018;20(2). Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=145256681002>
15. **Paredes W, Mishel K.** Estrés académico de estudiantes de facultad de ciencias de salud y de ser humano de universidad estatal Bolívar. (Internet). Rev. Ciencias Sociales Económicas; 2020 (Citado el 10 Noviembre 2022) 4(2). Disponible en: <https://revistas.uteq.edu.ec/index.php/csy/article/view/372/610>
16. **Arce E. et al.** Asociación de estrés, composición corporal, actividad física, habilidad emocional en mujeres universitarias. (Internet). Rev. Ciencias de Movimiento Humano y Salud; 2020. (Citado el 13 Noviembre 2022) 17(2). Disponible en:

<https://www.redalyc.org/journal/2370/237062748004/html/>

17. **Llorente Y, Herrera J, Hernández D, Padilla M, Padilla C.** Estrés académico en estudiantes de programa de Enfermería - Montería 2019. Rev Cuid (Internet). 2020; 11(3). (citado el 15 de enero de 2022); Disponible en: <https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/articulo/view/1108>
18. **Średniawa A, Drwiła D, Krotos A, Wojtaś D, Kostecka N, Tomasik T.** Insomnia and level of stress among students Krakow Poland. Trends Psychiatry Psychother (Internet). 2019;41(1):60–8. (citado el 15 de enero de 2022); Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30994780/>
19. **Cubas M.** Nivel de estrés y estilo de vida en estudiantes de enfermería del primer - tercer año de Universidad Montemorelos, Nuevo León México, 2018. Universidad Peruana Unión; 2019. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1950>
20. **Sulca G.** Estrés académico en estudiantes de primer ciclo de escuela académica profesional de enfermería de universidad Norbert Wiener 2020 (internet). Lima: Univ. Privada Norbert Wiener. (Citado el 15 de enero de 2022). Disponible en: http://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/3790/T061_47031809_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. **Coavoy L.** Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de enfermería (Internet). Universidad Peruana Unión; 2019 (citado el 15 de enero de 2022). Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/2627>
22. **Chalco S.** Estrés académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Andina del Cusco año 2018 (Internet). Universidad Andina del Cusco; 2019 (citado el 15 de enero de 2022). Disponible en: <https://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/3005?show=ful>
23. **Teque M, Gálvez N, Salazar D.** Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. Dialnet. 2020;14(2):43–48 (Internet). (citado el 15 de enero de 2022); Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760>
24. **Chacaliaza E.** Estrés académico en estudiantes de enfermería del I-VIII ciclo de universidad San Luis Gonzaga, Ica – Perú 2018. Alicia 2019;7(2):29-40. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/2308-7838_a0db851efa323c6d0284e6deeaab9df5
25. **Restrepo J, Amador O, Castañeda T.** Estrés académico de estudiantes universitarios. (Internet). Rev. Psicoespacios; 2020; 14(24). (Citado el 15 de noviembre 2022) Disponible en: <https://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/view/1331>
26. **Ángel J, Muentes A, Choez J, Valero N.** Estrés académico y salud mental de estudiantes universitarios de área de salud. (Internet). Rev. Polo del conocimiento; 2020; 5(6). (Citado el 17 de noviembre 2022)). Disponible: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/1994/3970>

Recibido: 02/01/2023
Aprobado para publicación: 31/05/2023