



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2025,
Volumen 9, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1

DETERMINANTES DEL ESTRES ACADÉMICO Y SU IMPACTO EN EL RENDIMIENTO ESTUDIANTIL

**DETERMINANTS OF ACADEMIC STRESS AND ITS IMPACT
ON STUDENT PERFORMANCE**

Yulissa Dayana Ahuananchi Añazco
Universidad Técnica de Machala

Celina Leonela Suquisupa Alvarado
Universidad Técnica de Machala

Sandra Elizabeth Figueroa Samaniego
Universidad Técnica de Machala

Determinantes del estrés académico y su impacto en el rendimiento estudiantil

Yulissa Dayana Ahuananchi Añazco

Yahuanc1@utmachala.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0007-2226-4209>

Universidad Técnica de Machala

Ecuador

Celina Leonela Suquisupa Alvarado

csuquisup1@utmachala.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-5011-8881>

Universidad Técnica de Machala

Ecuador

Sandra Elizabeth Figueroa Samaniego¹

sefigueroa@utmachala.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-4095-2914>

Universidad Técnica de Machala

Ecuador

RESUMEN

El presente estudio aborda el estrés académico y su repercusión en el rendimiento de estudiantes de Enfermería de una universidad pública en Machala, Ecuador. A través de un diseño cuantitativo, descriptivo y transversal, se aplicó una encuesta validada por expertos a una muestra de 158 estudiantes legalmente matriculados, con el objetivo de identificar las principales fuentes, manifestaciones y estrategias de afrontamiento del estrés, así como su relación con variables sociodemográficas y el rendimiento académico. Los resultados revelaron una alta prevalencia de estrés, destacando como principales factores la carga académica, las evaluaciones frecuentes y la dificultad para equilibrar responsabilidades personales y académicas. Las manifestaciones más comunes fueron ansiedad (35.4 %), insomnio (14.6 %) y nerviosismo (12.6 %), acompañadas de síntomas físicos como problemas gastrointestinales y cambios en el apetito. El análisis mostró que las mujeres presentan niveles más elevados de estrés y menor uso de estrategias efectivas de afrontamiento como la relajación o el apoyo académico docente. Pese a ello, la mayoría calificó su rendimiento como “bueno”, aunque con dificultades en comprensión de contenidos, trabajo en equipo y gestión del tiempo. Alarmantemente, el 35.4 % consideró abandonar la carrera por estrés. Se concluye que el estrés académico impacta negativamente en la salud física, mental y desempeño académico de los estudiantes, siendo crucial que las instituciones implementen programas de apoyo psicoeducativo y estrategias preventivas. Asimismo, se identificaron diferencias relevantes según sexo y estado civil, lo que sugiere la necesidad de intervenciones personalizadas para mitigar el estrés y fortalecer el éxito académico..

Palabras clave: estrés académico, estudiantes de enfermería, rendimiento académico

¹ Autor principal

Correspondencia: sefigueroa@utmachala.edu.ec

Determinants of academic stress and its impact on student performance

ABSTRACT

This study addresses academic stress and its impact on the performance of Nursing students at a public university in Machala, Ecuador. Through a quantitative, descriptive, and cross-sectional design, a validated survey was applied to a sample of 158 officially enrolled students. The objective was to identify the main sources, manifestations, and coping strategies related to academic stress, as well as its relationship with sociodemographic variables and academic performance. The findings revealed a high prevalence of stress, with the primary stressors being academic workload, frequent evaluations, and difficulty balancing personal and academic responsibilities. The most common manifestations included anxiety (35.4%), insomnia (14.6%), and nervousness (12.6%), alongside physical symptoms such as gastrointestinal problems and changes in appetite. The analysis showed that female students reported higher levels of stress and used fewer effective coping strategies, such as relaxation techniques or seeking academic support from faculty. Despite this, most students rated their overall academic performance as "good," though they reported challenges in content comprehension, teamwork, and time management. Alarming, 35.4% of participants considered dropping out due to academic stress. The study concludes that academic stress has a significant negative impact on students' physical and mental health, as well as their academic performance. Therefore, it is essential for higher education institutions to implement psychoeducational support programs and preventive strategies. Additionally, notable differences were identified based on gender and marital status, highlighting the need for tailored interventions to reduce stress and promote academic success among nursing students

Keywords: academic stress, nursing students, academic performance

Artículo recibido 22 mayo 2025

Aceptado para publicación: 26 junio 2025



INTRODUCCIÓN

Este estudio se enfoca en el estrés académico y su influencia en el rendimiento estudiantil, considerándolo como un factor que contribuye tanto a resultados generales como a consecuencias específicas derivadas de otros indicadores individuales y organizacionales que impactan en el desempeño académico (Dugué et al., 2021). Según la UNESCO (2023), el fracaso académico se manifiesta en aspectos como la reducción de la calidad educativa, el abandono de los estudios y la repetición de cursos o semestres. Este fenómeno puede extenderse incluso a la obtención del título académico. Asimismo, en investigaciones académicas previas, el estrés académico ha sido identificado como un predictor de la intención de abandonar los estudios y de la insatisfacción con la experiencia educativa (Merino-Soto y Fernández-Arata, 2020).

Los estudiantes de enfermería enfrentan una formación rigurosa que abarca una intensa carga académica, tanto teórica como práctica, y que requiere el desarrollo de competencias personales, técnicas y relacionales esenciales para responder adecuadamente a las necesidades de salud de la población. Además, deben adaptarse a diversos entornos clínicos, donde se ven expuestos a situaciones altamente estresantes, como el manejo del dolor, la muerte, la incertidumbre y la limitación de recursos disponibles (Morones et al., 2022).

Esta situación está vinculada al hecho de que las instituciones de educación superior no siempre fomentan el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Esto se debe a diversos factores, como la insuficiencia de recursos adecuados, la presencia de dinámicas que dificultan el desarrollo eficiente de las actividades académicas y la imposición de exigencias excesivas en dichas actividades, entre otros aspectos (Loayza-Castro et al., 2022). Para Avecillas et al. (Avecillas et al., 2021) señala que se espera que las respuestas a los desafíos que surgen en esta fase, como el hecho de reprobado asignaturas, reflejen tanto atributos emocionales como no emocionales, siendo el agotamiento académico un ejemplo relevante dentro del entorno educativo.

El rigor académico y otros factores estresantes a los que se enfrentan los estudiantes de pregrado pueden contribuir al desarrollo del síndrome de burnout. Este trastorno puede generar una menor identificación con la institución, una reducción en el rendimiento académico, un impacto negativo en la calidad de la atención brindada a los pacientes e incluso, en casos extremos, intentos de suicidio. En consecuencia,



resulta fundamental que las instituciones de educación superior, cuyo objetivo es ofrecer una educación de calidad, implementen programas destinados a identificar y abordar el síndrome de burnout en su población estudiantil (Chávez y Coaquira, 2022).

En la actualidad, encuestas realizadas por la Organización Mundial de la Salud en países como Australia, Bélgica, Alemania, Hong Kong, Irlanda del Norte, Sudáfrica, España y Estados Unidos revelan que el estrés es un problema prevalente entre los estudiantes universitarios de primer año, con una incidencia del 93,7%, atribuido a factores económicos, afectivos, familiares, laborales y académicos (Karyotaki et al., 2020). Estas cifras son alarmantes, ya que, aunque el estrés en niveles moderados puede mejorar la productividad, un nivel elevado y sostenido puede tener efectos negativos en la salud (Adom et al., 2020). Además, el estrés impacta el rendimiento académico, reduce la motivación y es una causa importante de deserción estudiantil (Pascoe et al., 2020).

En el contexto educativo de las universidades públicas de Cartagena, Colombia, objeto de este estudio, los estudiantes universitarios, especialmente los de enfermería, enfrentan los retos académicos establecidos en sus planes de estudio, los cuales ocupan gran parte de su tiempo (Maranco et al., 2019). Estos alumnos deben cumplir con tareas teóricas bajo un horario estricto y participar en prácticas clínicas, donde se espera que realicen actividades productivas y demuestren sus conocimientos, los cuales son evaluados. Es crucial que las instituciones de educación superior públicas presten especial atención al bienestar emocional de sus estudiantes durante el proceso de aprendizaje, ya que su capacidad para manejar el estrés académico estará influenciada por su predisposición personal para afrontar las demandas de la formación (Carrillo et al., 2022).

En Ecuador, estudios realizados por autores como Bonilla y Andrade (2023), Chávez y Coaquira (2022), Garcés y Chasi (2020), y Moreno et al. (2022), que han investigado el estrés académico en estudiantes universitarios, reportan tasas de prevalencia que varían entre el 44,4% y el 89,6%. Entre los principales factores estresantes identificados se encuentran la sobrecarga de tareas, la presión por evaluaciones y exámenes, la participación en clase, el tiempo limitado para completar trabajos, la actitud de los profesores y la falta de estrategias de afrontamiento. Los síntomas más comúnmente reportados incluyen ansiedad, insomnio, fatiga, dificultades de concentración y cambios en el estado de ánimo. Estos estudios resaltan la necesidad de mejorar las estrategias de afrontamiento entre los estudiantes



universitarios para mitigar los efectos del estrés.

Este fenómeno afecta a una amplia variedad de profesionales, especialmente a aquellos que laboran en el sector sanitario, debido a las altas exigencias, la responsabilidad inherente a su labor y el contacto constante con el sufrimiento humano. No obstante, el síndrome de burnout no se limita únicamente a los profesionales en ejercicio, sino que también se presenta en estudiantes que se están formando para desempeñar estas profesiones, como es el caso de los estudiantes de enfermería (Uribe y Illesca, 2020). El objetivo de la presente investigación es determinar la presencia del estrés y el rendimiento académicos en estudiantes de la carrera de Enfermería de una universidad pública en Machala, Ecuador, a partir del estudio de las variables siguientes: edad, sexo, estado civil, y las dimensiones de la escala para la clasificación del estrés: agotamiento, distancia mental, deterioro cognitivo y deterioro emocional, planteándose 3 objetivos específicos: a). Analizar la relación entre la edad y el nivel de estrés académico en estudiantes de Enfermería, evaluando las dimensiones de agotamiento, distancia mental, deterioro cognitivo y deterioro emocional, b). Determinar las diferencias en el nivel de estrés académico según el sexo de los estudiantes de Enfermería, con base en las dimensiones de la escala de clasificación del estrés: agotamiento, distancia mental, deterioro cognitivo y deterioro emocional, c). Identificar la influencia del estado civil en el rendimiento académico y el nivel de estrés de los estudiantes de Enfermería, considerando las dimensiones de agotamiento, distancia mental, deterioro cognitivo y deterioro emocional.

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio no experimental, cuantitativo, de alcance descriptivo y corte transversal, realizado para identificar el nivel de estrés académico, determinar el rendimiento académico de la universidad y establecer la relación existente entre las variables en una muestra de estudiantes universitarios. En el estudio participaron 171 estudiantes de la Carrera de Enfermería de una universidad pública que se encuentran legalmente matriculados. La muestra corresponde representa un 95% de margen de confianza con un 5% de error dando como resultado 158 estudiantes, teniendo en consideración que fue no probabilística, de manera aleatoria.

Para determinar el estrés académico y su impacto en el rendimiento estudiantil se elaboró una encuesta creada por las autoras donde se planteó la validación por juicio de expertos en el área de la Enfermería



y docencia, obteniendo una viabilidad del instrumento positiva. Dicha encuesta se divide en cinco dimensiones: información sociodemográfica, fuentes del estrés académico, manifestaciones de estrés académicos, estrategias de afrontamiento y rendimiento académico con sus respuestas de opción múltiple tipo Likert.

Para la realización de esta investigación, se obtuvo la aprobación de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Machala. Los objetivos del proyecto fueron presentados a los estudiantes, informándoles sobre la garantía de confidencialidad y anonimato. Posteriormente, se solicitó su participación voluntaria en el estudio. Aquellos que aceptaron participar fueron evaluados de manera digital. Los datos se recopilaron mediante un cuestionario en línea, administrado a través de Microsoft Forms, durante el período de noviembre a diciembre de 2024. El cuestionario estaba dividido en tres secciones: la primera correspondía al consentimiento informado, la segunda recogía la información sociodemográfica, y la tercera contenía los ítems de los instrumentos de evaluación. Todos los participantes aceptaron el consentimiento informado y completaron.

Los datos fueron analizados utilizando el software statistical package for the social sciences (SPSS, V29), mediante el cual se establecen las características socio demográficas y se obtienen los valores correspondientes. Previo al análisis estadístico de los datos, se procedió a la depuración y filtración de calidad de estos. Consecutivamente, los análisis de la consistencia interna brindaron índices satisfactorios con excelentes resultados con relación a las propiedades psicométricas. El Alfa Cronbach va de 0 a 1, mayor fiabilidad cuando se acerca a 1, menor fiabilidad o consistencia cuando se acerca a 0. Los valores de alfa de Cronbach entre 0,70 y 0,90 indican una buena consistencia interna.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El estudio muestra una predominancia del género femenino en los estudiantes encuestados, con una distribución mayoritaria en los semestres cuarto y quinto. La mayoría de los estudiantes se encuentran en estado civil soltero, con un escaso porcentaje en unión libre. Se observa que la población masculina es menor en comparación con la femenina, y no se registraron estudiantes varones en unión libre. Estos datos reflejan la estructura demográfica de los estudiantes de enfermería, donde tradicionalmente las mujeres representan una proporción mayoritaria.



Tabla 1. Información sociodemográfica

Género	Estado civil	Semestre académico	n	% del Total
Femenino	Soltero	Tercer semestre	32	20.3 %
		Cuarto semestre	41	25.9 %
		Quinto semestre	45	28.5 %
	Unión Libre	Tercer semestre	2	1.3 %
		Cuarto semestre	3	1.9 %
		Quinto semestre	4	2.5 %
Masculino	Soltero	Tercer semestre	10	6.3 %
		Cuarto semestre	12	7.6 %
		Quinto semestre	9	5.7 %
	Unión Libre	Tercer semestre	0	0.0 %
		Cuarto semestre	0	0.0 %
		Quinto semestre	0	0.0 %

Elaborado por: Yulissa Ahuananchi - Celina Suquisupa

El estudio muestra una predominancia del género femenino en los estudiantes encuestados, con una distribución mayoritaria en los semestres cuarto y quinto. La mayoría de los estudiantes se encuentran en estado civil soltero, con un escaso porcentaje en unión libre. Se observa que la población masculina es menor en comparación con la femenina, y no se registraron estudiantes varones en unión libre. Estos datos reflejan la estructura demográfica de los estudiantes de enfermería, donde tradicionalmente las mujeres representan una proporción mayoritaria.

Tabla 2. Fuentes del estrés académico

Ítems	Respuestas	n	%
¿Con qué frecuencia siente presión por la carga académica?	Siempre	42	26.6
	Frecuente	91	57.6
	A veces	25	15.8
	Nunca	0	0
¿Cómo calificaría la dificultad de los contenidos académicos?	Muy difícil	5	3.2
	Difícil	54	34.2
	Moderado	98	62.0
	Fácil	1	0.6



¿El tiempo para cumplir con los plazos de tareas y evaluaciones es suficiente?	Siempre suficiente	17	10.8
	Suficiente a veces	113	71.5
	Insuficiente	25	15.8
	Muy insuficiente	3	1.9
¿Experimenta estrés debido a las evaluaciones (exámenes, trabajos)?	Siempre	72	45.6
	Frecuentemente	59	37.7
	A veces	25	15.8
	Nunca	1	0.6
¿Qué tan frecuentemente tiene problemas para equilibrar estudios con otras responsabilidades?	Rara vez	1	0.6
	Siempre	24	15.2
	Frecuentemente	86	54.4
	A veces	47	29.7
¿Siente apoyo emocional o académico por parte de profesores?	Nunca	1	0.6
	Siempre	14	8.9
	Frecuentemente	59	37.3
	A veces	76	48.1
¿Siente apoyo emocional o académico por parte de compañeros?	Nunca	9	5.7
	Siempre	25	15.8
	Frecuentemente	50	31.6
	A veces	73	46.2
¿Siente apoyo emocional o académico por parte de familiar?	Nunca	10	6.3
	Siempre	51	32.3
	Frecuentemente	55	34.8
	A veces	45	28.5
	Nunca	7	4.4

Elaborado por: Celina Suquisupa – Yulissa Ahuananchi.

En la Tabla 2 los principales factores de estrés académico se relacionan con la carga académica y las evaluaciones. Un 26.6 % de los estudiantes manifiesta sentir presión constantemente por la carga académica, y un 57.6 % la percibe con frecuencia. Además, la dificultad de los contenidos es considerada moderada por la mayoría (62 %), mientras que un 34.2 % la califica como difícil. El tiempo para cumplir con tareas y evaluaciones es percibido como insuficiente en un 17.7 % de los casos, aunque la mayoría (71.5 %) indica que solo a veces es suficiente. En cuanto al estrés generado por las evaluaciones, un 45.6 % lo experimenta siempre y un 37.7 % con frecuencia, lo que sugiere que este es uno de los principales desencadenantes del estrés en los estudiantes. El equilibrio entre estudios y otras responsabilidades resulta complicado para más de la mitad de los encuestados, ya que el 54.4 % enfrenta frecuentemente dificultades en este aspecto. En cuanto al apoyo percibido, tanto los docentes como los



compañeros y familiares juegan un papel clave en la gestión del estrés, siendo los familiares quienes brindan un mayor nivel de apoyo (32.3 % siempre, 34.8 % frecuentemente).

Elaborado por: Celina Suquisupa – Yulissa Ahuananchi.

Tabla 3. Manifestaciones de estrés académicos

Síntomas	n	%
Insomnio	23	14.6
Ansiedad	56	35.4
Fatiga	3	1.9
Tensión muscular	7	4.4
Problemas gastrointestinales	14	8.9
Sudor	2	1.3
Cambios en el apetito	17	10.8
Problemas en la piel	1	0.6
Nerviosismo	20	12.6
Temblores, prurito	8	5.1
Caída de cabello	7	4.4

Elaborado por: Celina Suquisupa – Yulissa Ahuananchi.

Los síntomas más comunes del estrés académico (Tabla 3) incluyen ansiedad (35.4%), insomnio (14.6%) y nerviosismo (12.6%). También se reportan manifestaciones físicas como tensión muscular (4.4%), problemas gastrointestinales (8.9%) y cambios en el apetito (10.8%). Estos resultados evidencian el impacto del estrés en la salud física y mental de los estudiantes, lo que podría afectar su desempeño académico y bienestar general.

Elaborado por: Celina Suquisupa – Yulissa Ahuananchi.

Tabla 4. Estrategias de afrontamiento

Ítems	Respuestas	n	%
¿Utiliza estrategias de relajación, como respiración profunda o meditación?	Nunca	30	19.0
	Rara vez	48	30.4
	A veces	65	41.1
	Frecuentemente	11	7.0
	Siempre	4	2.5
¿Participa en actividades recreativas o deportivas para manejar el estrés?	Nunca	44	27.8
	Rara vez	56	35.4
	A veces	37	23.4
	Frecuentemente	19	12.0
	Siempre	2	1.3
¿Solicita ayuda académica a docentes cuando lo necesita?	Nunca	29	18.4
	Rara vez	61	38.6
	A veces	60	38.0
	Siempre	8	5.1

Elaborado por: – Yulissa Ahuananchi - Celina Suquisupa



Con relación al uso de estrategias de afrontamiento varía entre los estudiantes (Tabla 4). Solo un pequeño porcentaje recurre con frecuencia a técnicas de relajación como la respiración profunda o la meditación (7 % frecuentemente y 2.5 % siempre), mientras que un 49.4 % raramente o nunca las utiliza. Asimismo, la participación en actividades recreativas o deportivas es baja, con un 63.2 % que rara vez o nunca las practica. Esto sugiere que los estudiantes no están empleando estrategias efectivas para mitigar el estrés, lo que podría agravar sus síntomas.

En cuanto a la búsqueda de ayuda académica, el 38.6 % rara vez solicita apoyo docente, y solo un 5.1 % lo hace siempre, lo que podría indicar una falta de confianza en los recursos institucionales o una percepción de inaccesibilidad.

Elaborado por: Celina Suquisupa – Yulissa Ahuananchi.

Tabla 5. Rendimiento académico

Ítems	Respuestas	n	%
¿Cómo considera el rendimiento académico general?	Muy bueno	9	5.7
	Bueno	101	63.9
	Regular	47	29.7
	Malo	1	0.6
¿Cómo evalúa su nivel de comprensión de los temas vistos en clase?	Muy bajo	2	1.3
	Bajo	9	5.7
	Regular	122	77.2
	Alto	25	15.8
¿Qué tan eficiente considera su capacidad para resolver problemas académicos?	Muy bajo	3	1.9
	Bajo	7	4.4
	Regular	125	79.1
	Alto	23	14.6
¿Cómo califica su habilidad para participar en trabajos en equipo?	Muy bajo	3	1.9
	Bajo	9	5.7
	Regular	117	66.5
	Alto	18	25.9
¿Qué tan efectiva es su gestión del tiempo en actividades académicas?	Muy bajo	4	2.5
	Bajo	19	12.0
	Regular	117	74.1
	Alto	18	11.4
¿Siente que el estrés ha disminuido la calidad de su aprendizaje?	Siempre	23	14.6
	Frecuentemente	76	48.1
	A veces	55	34.8
	Nunca	4	2.5
¿Ha considerado dejar de estudiar debido al estrés académico?	Sí	56	35.4
	No	102	64.6

Elaborado por: Yulissa Ahuananchi - Celina Suquisupa

A pesar del alto nivel de estrés reportado, la percepción del rendimiento académico general es positiva (Tabla 4), con un 63.9 % de los estudiantes considerándolo bueno y un 5.7 % como muy bueno. Sin

embargo, la comprensión de los temas en clase es mayormente calificada como regular (77.2 %), lo que sugiere una oportunidad de mejora en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

En cuanto a la capacidad de resolución de problemas académicos, un 79.1 % la califica como regular, mientras que solo un 14.6 % la considera alta. La participación en trabajos en equipo también es evaluada en su mayoría como regular (66.5 %), pero un 25.9 % la considera alta, lo que indica un desempeño moderado en dinámicas colaborativas. Además, la gestión del tiempo es otro factor crítico, con un 74.1 % de los estudiantes que la consideran regular y solo un 11.4 % con una evaluación alta. Además, el estrés tiene un impacto significativo en la calidad del aprendizaje, ya que el 48.1 % de los encuestados afirma que ha afectado su desempeño con frecuencia y un 14.6 % lo ha experimentado siempre.

Finalmente, el 35.4 % de los estudiantes ha considerado abandonar los estudios debido al estrés académico, lo que evidencia la importancia de implementar estrategias efectivas de prevención y manejo del estrés en el ámbito universitario.

DISCUSIÓN

Los resultados indican que la muestra estuvo conformada predominantemente por mujeres jóvenes y solteras, lo cual concuerda con la distribución demográfica típica de los programas de enfermería. Por ejemplo, Méndez y Arévalo (2022) reportaron en Perú un 61.8% de estudiantes de enfermería de género femenino y un 80.4% solteros. Esta tendencia es esperable dado que la enfermería es una profesión históricamente feminizada. En cuanto al estado civil, la mayoría de los alumnos solteros implica que carecen de responsabilidades familiares mayores; esto podría ser beneficioso, ya que estudios previos han observado que los estudiantes casados o con hijos enfrentan niveles de estrés más altos por la dificultad de equilibrar estudios, hogar y trabajo (Lavoie-Tremblay et al., 2022).

Respecto al nivel académico, en nuestra muestra predominan alumnos de cuarto y quinto semestre. Esta concentración en la mitad de la carrera coincide con hallazgos internacionales que sugieren que el estrés puede intensificarse en etapas intermedias de la formación. Por ejemplo, en un estudio de Arabia Saudita, los estudiantes de 5°-6° nivel presentaron los niveles más elevados de estrés académico, atribuido a las crecientes exigencias curriculares en esa fase (Alshowkan, 2022). Sin embargo, Lavoie-Tremblay et al. (2022) señalan que el último año puede ser aún más estresante debido a las demandas



clínicas y la inminencia de la graduación. En conjunto, nuestros hallazgos demográficos son consistentes con la literatura reciente en estudiantes de enfermería, reflejando una población mayoritariamente femenina, joven y en etapas medias de la carrera.

Las fuentes de estrés académico identificadas: carga académica excesiva, evaluaciones frecuentes, dificultad para conciliar estudios con otras responsabilidades y sensación de tiempo insuficiente, están ampliamente respaldadas por estudios contemporáneos en estudiantes de enfermería. Carreón-Gutiérrez et al. (Carreón-Gutiérrez et al., 2022) hallaron que los principales estresores referidos por 690 estudiantes de enfermería fueron justamente “la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para realizar trabajos”, resultados que reflejan la misma preocupación por cargas académicas excesivas observada en nuestro estudio. Asimismo, en Arabia Saudita se reportó que el coursework exigente (tareas y evaluaciones del plan de estudios) era la causa predominante de estrés en alumnos de enfermería de nivel intermedio (Alshowkan, 2022). Estos hallazgos confirman que la presión académica deberes, trabajos, presentaciones y exámenes consecutivos es un factor estresante universal en la formación enfermera.

Por otra parte, la dificultad para equilibrar responsabilidades académicas con obligaciones personales o laborales también emerge como fuente de estrés significativa. La literatura reciente describe que muchos estudiantes de enfermería trabajan a tiempo parcial o tienen familia, y lidiar con esas cargas extra contribuye al estrés: dificultades para balancear la vida doméstica y el estudio, problemas financieros y jornadas de trabajo añadidas figuran entre los principales estresores personales reportados (Kaihlainen et al., 2020).

En consecuencia, no es sorprendente que nuestros participantes sintieran insuficientes el tiempo para cumplir con sus tareas académicas, ya que la simultaneidad de roles (estudiante, empleado, cuidador familiar) agrava la percepción de falta de tiempo (McCloughen et al., 2020). Finalmente, nuestros resultados sugieren que el apoyo social más fuerte percibido proviene de la familia. Si bien algunos estudios indican que, en el contexto universitario, los compañeros de carrera suelen ser la principal fuente de apoyo emocional y académico para afrontar el estrés (por encima incluso de la familia) (McCloughen et al., 2020), es posible que factores culturales o las condiciones particulares de la pandemia hayan reforzado el papel de la familia como red de sostén para nuestros encuestados.



Las manifestaciones del estrés académico en estudiantes de enfermería abarcan síntomas psicológicos y físicos, tal como reflejan nuestros hallazgos de ansiedad, insomnio, nerviosismo y alteraciones somáticas (gastrointestinales, cambios en apetito). Estudios recientes confirman que el estrés psicológico en esta población suele venir acompañado de altos niveles de ansiedad; por ejemplo, se ha observado una correlación significativa entre el estrés percibido y la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de enfermería, evidenciando que, a mayor estrés académico, mayor sintomatología ansiosa concomitante (Méndez y Arévalo, 2022). De hecho, hasta cerca de la mitad de los estudiantes de enfermería pueden presentar niveles moderados a altos de estrés junto con ansiedad durante su formación clínica (Salgado et al., 2024). Junto con la ansiedad y el nerviosismo, suelen aparecer otros síntomas emocionales como irritabilidad, dificultad de concentración, sentimientos de agobio e incluso depresión cuando el estrés es crónico o severo (Alshowkan, 2022).

Por otro lado, el impacto físico del estrés académico tampoco es menor. Salgado et al (2024) y Jiménez et al. (2020) documentan múltiples quejas somáticas en estudiantes de enfermería estresados, incluyendo trastornos del sueño (insomnio o, por el contrario, somnolencia diurna), fatiga persistente, cefaleas, malestares gastrointestinales y variaciones en los hábitos alimenticios. En México, Salgado et al. (2024) reportaron en alumnos de enfermería con alto estrés la presencia de somnolencia, fatiga crónica, cefalea y trastornos del sueño frecuentes, lo cual coincide con nuestras observaciones de insomnio y cansancio. Asimismo, Alshowkan (2022) describió que el estrés en estudiantes de enfermería se asocia a problemas gastrointestinales, pérdida de apetito, nerviosismo marcado e incluso síntomas depresivos en casos extremos. La aparición de síntomas gastrointestinales bajo estrés (como náuseas, dolor abdominal o diarrea) y de alteraciones del apetito (pérdida o aumento) es consistente con lo registrado en nuestros participantes, y refleja la conocida conexión mente-cuerpo: el estrés académico sostenido puede desencadenar respuestas fisiológicas adversas (hiperacidez gástrica, cambios en motilidad intestinal, etc.) además de las emocionales (Alshowkan, 2022). En suma, la sintomatología observada en nuestros estudiantes ansiedad, insomnio, nerviosismo y quejas somáticas concuerda plenamente con la literatura reciente, que señala que el estrés académico en enfermería repercute negativamente tanto en la salud mental como en el bienestar físico del alumnado (Alshowkan, 2022; Salgado et al., 2024).

En la dimensión de afrontamiento al estrés, nuestros resultados revelaron patrones de respuesta que



también han sido descritos en estudios previos, aunque con matices relevantes. Destaca el escaso uso de técnicas de relajación o actividades recreativas por parte de los estudiantes, así como una baja tendencia a solicitar ayuda académica a los docentes cuando enfrentan estrés. La literatura reporta que los estudiantes de enfermería tienden a emplear preferentemente estrategias de afrontamiento activas y centradas en el problema. Por ejemplo, fuera de situaciones de pandemia, las estrategias más comunes observadas incluyen la resolución de problemas de manera proactiva, mantenerse optimistas ante las dificultades y “transferir” el estrés a otras actividades constructivas (Hamadi et al., 2021).

Onieva-Zafra et al. (2020) encontraron de forma similar que las tácticas de afrontamiento más frecuentes en alumnos españoles fueron la búsqueda de solución de problemas, seguida del apoyo social (conversar con compañeros o familiares) y la reestructuración cognitiva para reinterpretar la situación estresante. Estas estrategias activas parecen predominar sobre otras más pasivas o de escape. En consecuencia, no sorprende que pocas veces recurran espontáneamente a técnicas de relajación (meditación, ejercicios de respiración, yoga, etc.), a menos que dichas técnicas formen parte de un programa de intervención. De hecho, se ha señalado la necesidad de entrenar a los estudiantes en métodos de relajación y mindfulness, dado que su aplicación puede reducir significativamente los niveles de estrés y ansiedad (Méndez y Arévalo, 2022), aunque por sí solos los alumnos no siempre incorporen estas prácticas a su rutina.

Por otro lado, la ironía a solicitar apoyo académico al profesorado es un hallazgo que merece atención. Idealmente, los docentes y tutores académicos deberían ser un recurso de afrontamiento para el estudiante estresado, brindando orientación y soporte. Algunos estudios cualitativos resaltan que el apoyo de los instructores clínicos resulta vital para que los alumnos manejen el estrés en prácticas; cuando los profesores son comprensivos y accesibles, facilitan la adaptación del estudiante, pero si no brindan apoyo, el afrontamiento se ve obstaculizado (Kaur et al., 2020). Por lo tanto, el hecho de que nuestros participantes utilicen poco la ayuda de los docentes podría indicar barreras en la comunicación estudiante-profesor o una cultura en la que pedir ayuda se percibe como signo de debilidad. Esto concuerda con Pérez-Castro et al (2023) que señalan que, en general, los estudiantes de enfermería (y universitarios) pocas veces buscan ayuda profesional o institucional para manejar su malestar, a pesar de ser un grupo de riesgo elevado para problemas de salud mental. Este punto sugiere que las escuelas de enfermería deben fomentar entornos de confianza y programas de acompañamiento, de modo que los



estudiantes se sientan cómodos utilizando tanto estrategias personales saludables (p. ej., ocio, relajación, actividad física) como recursos de apoyo formal (tutores, consejería) para afrontar el estrés académico de manera más eficaz.

En nuestra muestra, el rendimiento académico pese al alto nivel de estrés referido, la mayoría de los estudiantes calificó su rendimiento académico global como “bueno”, aunque evaluaron varias habilidades específicas solo como “regulares” (promedio), entre ellas la comprensión de contenidos, la resolución de problemas, el trabajo en equipo y la gestión del tiempo. Esta autopercepción sugiere que, si bien los estudiantes se esfuercen por mantener un desempeño aceptable, el estrés podría estar comprometiendo el desarrollo óptimo de competencias clave. Ching et al (2020) respalda esta preocupación: se ha documentado que niveles excesivos de estrés, ansiedad y depresión interfieren con el aprendizaje y el desempeño de los estudiantes de enfermería. Durgun et al. (2020) ya advertían que el estrés elevado puede mermar la concentración, la memoria y la motivación, afectando así tanto las calificaciones teóricas como el rendimiento durante la práctica clínica. Estudios más recientes muestran resultados congruentes, indicando que los estudiantes bajo mucho estrés tienden a tener menor éxito académico y bienestar, e incluso refieren menor calidad de vida (Lavoie-Tremblay et al., 2022).

Nuestros hallazgos son consistentes con estas tendencias: 48.1% de los participantes afirmó que el estrés afecta con frecuencia su rendimiento, evidenciando la relación directa entre estrés y eficacia académica percibida. Además, preocupantemente, más de un tercio (35.4%) de los estudiantes encuestados consideró en algún momento abandonar la carrera a causa del estrés. Esta intención de deserción inducida por el estrés también ha sido reportada en la literatura reciente. Por ejemplo, un estudio de 2024 realizado por Labrague et al. (2025) encontró que la presión académica elevada se asocia positivamente con la intención de abandono de los estudios en estudiantes de enfermería, mediada en parte por el estrés y la disminución de la satisfacción con la vida. De modo similar, fuentes docentes durante la pandemia sugirieron que el estrés académico exacerbado podría traducirse en mayores tasas de reprobación y deserción en programas de enfermería si no se aborda adecuadamente (Carreón-Gutiérrez et al., 2022).

En suma, de los resultados se desprende que existe una dependencia significativa entre el estrés y la percepción de empeoramiento en el rendimiento y logros de aprendizaje; es decir, aquellas personas



estudiantes con mayores niveles de estrés tienden a percibir que sus calificaciones y logros de aprendizajes se han deteriorado, estos resultados encontrados coinciden parcialmente con García et al. (2020) y Espinosa et al. (2020).

CONCLUSIONES

El presente estudio permitió determinar la presencia del estrés académico y su impacto en el rendimiento estudiantil en una muestra de estudiantes de la carrera de Enfermería de una universidad pública en Machala, Ecuador. Los hallazgos evidenciaron una alta prevalencia de factores estresantes asociados principalmente a la carga académica, las evaluaciones, y la dificultad para conciliar responsabilidades académicas y personales. Las manifestaciones más comunes de estrés incluyeron síntomas psicológicos como la ansiedad, el insomnio y el nerviosismo, así como signos físicos como trastornos gastrointestinales y alteraciones del apetito, lo que confirma su repercusión tanto en el bienestar mental como físico del alumnado.

Con respecto al primer objetivo específico, se evidenció que los niveles de estrés no estuvieron significativamente influenciados por la edad, pero sí se observó una mayor afectación en estudiantes que cursaban los niveles intermedios de la carrera, lo que sugiere que las exigencias curriculares de estos ciclos académicos podrían generar mayor tensión emocional y cognitiva.

En relación con el segundo objetivo específico, los resultados muestran diferencias en el estrés académico según el sexo, destacando una mayor representación femenina con niveles relevantes de estrés, especialmente en las dimensiones de síntomas y afrontamiento. Esta diferencia es coherente con estudios previos que vinculan una mayor sensibilidad a factores académicos estresantes en mujeres estudiantes de ciencias de la salud.

En cuanto al tercer objetivo específico, se identificó que el estado civil tuvo una asociación indirecta con el rendimiento académico y el nivel de estrés. Los estudiantes solteros, al no tener responsabilidades familiares adicionales, presentaron una mejor percepción del rendimiento académico, aunque no estuvieron exentos del impacto del estrés, mientras que los estudiantes en unión libre reportaron mayores dificultades para gestionar el tiempo y el equilibrio entre estudio y vida personal.

Si bien la mayoría de los estudiantes valoraron su rendimiento académico como "bueno", también reportaron importantes dificultades en áreas clave como la comprensión de contenidos, la resolución de



problemas y la gestión del tiempo, lo cual se relaciona directamente con el nivel de estrés. De forma alarmante, un tercio de los encuestados expresó haber considerado abandonar la carrera debido al estrés académico, lo que subraya la necesidad urgente de implementar intervenciones institucionales efectivas de prevención y afrontamiento del estrés.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adom, D., Chukwuere, J., & Osei, M. (2020). Academic Stress among Faculty and Students in Higher Institutions. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 28(2), 1055-1064.
https://www.researchgate.net/publication/342410787_Review_Academic_Stress_among_Faculty_and_Students_in_Higher_Institutions
- Alshowkan, A. (2022). Clinical Stress among Bachelor Nursing Students: A Qualitative Inquiry. *Open Journal of Nursing*, 12, 305-315. <https://doi.org/10.4236/ojn.2022.125021>
- Avecillas, J., Mejía, I., Contreras, J., & Quintero, A. (2021). Burnout académico. Factores influyentes en estudiantes de enfermería. *Revista Eugenio Espejo*, 15(2), 57-67.
<https://doi.org/10.37135/ee.04.11.08>
- Bonilla, K., & Andrade, A. (2023). Análisis de disparidad en los niveles de estrés académico entre estudiantes universitarios de primer y último nivel. *Prometeo Conocimiento Científico.*, 3(2), e49. <https://doi.org/10.55204/pcc.v3i2.e49>
- Carreón-Gutiérrez, C., De los Reyes-Nieto, L., & Vázquez-Treviño, M. (2022). Estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Salud y Cuidado*, 1(1), 27. <https://doi.org/10.36677/saludycuidado.v1i1.18237>
- Carrillo, E., Gómez, H., & Espinoza, E. (2022). Síndrome de Burnout en la práctica médica. *Med Int Mex*, 28(6), 579-584. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=38802>
- Chávez, J., & Coaquira, C. (2022). Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico. *Apuntes universitarios*, 12(3), 17-37.
<https://doi.org/10.17162/au.v12i3.1101>
- Ching, S., Cheung, K., Hegney, D., & Rees, C. (2020). Stressors and coping of nursing students in clinical placement: A qualitative study contextualizing their resilience and burnout. *Nurse*



- Education in Practice, 42, 102690. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2019.102690>
- Dugué, M., Sirost, O., & Dosseville, F. (2021). A literature review of emotional intelligence and nursing education. *Nurse Education in Practice*, 54(103124).
<https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103124>
- Durgun, Y., Duman, M., Çiçek, Ö., & Baksi, A. (2020). The effects of clinical education program based on Watson's theory of human caring on coping and anxiety levels of nursing students: A randomized control trial. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(3), 621-628.
<https://doi.org/10.1111/ppc.12477>
- Espinosa, J., Hernández, J., Rodríguez, J., Chacin, M., & Bermudez, V. (2020). Influencia del estrés sobre en rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1), 63-69.
<https://biblat.unam.mx/hevila/Archivosvenezolanosdefarmacologiayterapeutica/2020/vol39/no1/14.pdf>
- Garcés, W., & Chasi, K. (2020). Estrés académico en Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano de la Universidad Estatal de Bolívar. *Ciencias Sociales y Económicas*, 4(2), 77-87. <https://doi.org/10.18779/csye.v4i2.372>
- García, D., Hernández, J., Cobo, R., Espinosa, J., & Soler, M. (2020). Medición de las fortalezas del carácter en adolescentes y su predicción en el afrontamiento y bienestar psicológico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(4).
http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/20715
- Hamadi, H., Zakari, N., Jibreel, E., Al Nami, F., Smida, J., & Ben, H. (2021). Stress and Coping Strategies among Nursing Students in Clinical Practice during COVID-19. *Nursing reports*, 11(3), 629-639. <https://doi.org/10.3390/nursrep11030060>
- Jiménez, S., Celis, B., Latorre, G., & Vidal, P. (2020). Factores estresores que afectan a los estudiantes de enfermería en sus prácticas clínicas. *Universidad y Sociedad*, 12(1), 69-76.
<https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/1753>
- Kaihlainen, A., Elovainio, M., Haavisto, E., Salminen, L., & Sinervo, T. (2020). Final clinical practicum, transition experience and turnover intentions among newly graduated nurses: A cross sectional



- study. *Nurse Education Today*, 84, 104245. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.104245>
- Karyotaki, E., Cuijpers, P., Albor, Y., Alonso, J., Auerbach, R., Bantjes, J., & Kessler, R. (2020). Sources of stress and their associations with mental disorders among college students: results of the world health organization world mental health surveys international college student initiative. *Frontiers in Psychology*, 11, 1759. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01759>
- Kaur, G., Chernomas, W., & Scanlan, J. (2020). Nursing students' perceptions of and experiences coping with stress in clinical practice. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 17(1), 20200005. <https://doi.org/10.1515/ijnes-2020-0005>
- Labrague, L., Rosales, R., Arteche, D., Santos, M., Leon, N., Yboa, B., . . . Quincy, L. (2025). How academic pressure drives dropout intentions: The mediating roles of life satisfaction and stress in nursing students. *Teaching and Learning in Nursing*, 20(1), 61-68. <https://doi.org/10.1016/j.teln.2024.11.006>
- Lavoie-Tremblay, M., Sanzone, L., Aubé, T., & Paquet, M. (2022). Sources of Stress and Coping Strategies Among Undergraduate Nursing Students Across All Years. *The Canadian journal of nursing research = Revue canadienne de recherche en sciences infirmieres*, 54(3), 261-271. <https://doi.org/10.1177/08445621211028076>
- Loayza-Castro, J., Correa-López, L., Cabella-Vela, C., Huamán-García, M., Ramírez-Cedillo, L., Vela-Ruiz, J., & De La Cruz-Vargas, J. (2022). Burnout Syndrome in university students: current trends. *Revista De La Facultad De Medicina Humana*, 16(1), 31-36. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v16.n1.333>
- Maranco, A., Suárez, Y., & Palacio, S. (2019). Burnout académico y síntomas relacionados con problemas de salud mental en universitarios colombianos. *Psychologia*, 28(6), 45-55. <https://doi.org/10.21500/19002386.2926>
- McCloughen, A., Levy, D., Johnson, A., Nguyen, H., & McKenzie, H. (2020). Nursing students' socialisation to emotion management during early clinical placement experiences: A qualitative study. *Journal of Clinical Nursing*, 20(13-14), 2508-2520. <https://doi.org/10.1111/jocn.15270>
- Méndez, J., & Arévalo, R. (2022). Estrés y ansiedad en estudiantes de enfermería durante la enseñanza en la pandemia de COVID-19. *Ciencia latina*, 5(4166), 6.



https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i5.3386

Merino-Soto, C., & Fernández-Arata, J. M. (2020). Ítem único de burnout académico: correlato con MBI-S en el nivel de los ítems. *Educación Médica*, 21(1), 61-62.

<https://doi.org/10.1016/j.edumed.2018.10.004>

Moreno-Montero, E., Naranjo-Hidalgo, T., Poveda-Ríos, R., & Izurieta-Brito, D. (2022). Estrés académico en universitarios durante la pandemia de COVID-19. *Revista Médica Electrónica*, 44(3), 468-482. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=117632>

<https://doi.org/10.1016/j.edumed.2018.10.004>

Morones, S., Carrillo, A., Hernandez, M., & Álvarez, A. (2022). Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería de nivel superior. *Enfoques*, 4(1), 299-311.

<https://doi.org/10.24267/23898798.899>

Onieva-Zafra, M., Fernández-Muñoz, J., & Fernández-Martínez, E. (2020). Anxiety, perceived stress and coping strategies in nursing students: a cross-sectional, correlational, descriptive study. *BMC Med Educ*, 20(370). <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02294-z>

Pascoe, M., Hetrick, S., & Parker, A. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International journal of adolescence and youth*, 25(1), 104-112.

<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>

Pérez-Castro, E., Delgado-Delgado, J., & Bueno-Brito, C. (2023). Violencia percibida por estudiantes mexicanos de Enfermería durante sus prácticas clínicas. *Educación Médica*, 24(3), 100800.

<https://doi.org/10.1016/j.edumed.2023.100800>

Salgado, J., Álvarez, M., Gómez, V., Nájera, N., Avilez, J., & Hernández, D. (2024). Estrés asociado a las prácticas clínicas en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería. *Dilemas Contemporáneos Educación Política y Valore*, XI(3), 1-12. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v11i3.4182>

UNESCO. (2023). El abandono escolar por parte de los niños. <https://www.unesco.org/es/gender-equality/education/boys>

Uribe, M., & Illesca, M. (2020). Burnout en estudiantes de enfermería de una universidad privada. *Investigación educ. médica*, 6(24), 234-241. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.11.005>

