



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), julio-agosto 2025,  
Volumen 9, Número 4.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i2](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2)

**PROPUESTA PARA LA DISMINUCIÓN DE  
LOS SÍNTOMAS DE ESTRÉS ACADÉMICO  
EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE  
PRIMER Y SEGUNDO SEMESTRES**

**PROPOSAL FOR THE REDUCTION OF ACADEMIC  
STRESS SYMPTOMS IN FIRST AND SECOND SEMESTER  
NURSING STUDENTS**

**María de la luz García Bravo**  
Universidad Autónoma de Guerrero, México

DOI: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i4.19048](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i4.19048)

## Propuesta para la Disminución de los Síntomas de Estrés Académico en Estudiantes de Enfermería de Primer y Segundo Semestres

María de la luz García Bravo<sup>1</sup>

[educiencia2025@gmail.com](mailto:educiencia2025@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0001-5701-2676>

Universidad Autónoma de Guerrero- Estado de Guerrero  
México

### RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo diseñar e implementar una intervención psicoeducativa para disminuir los síntomas de estrés académico en estudiantes de enfermería de primer y segundo semestres, mediante estrategias de afrontamiento adaptativas y elementos de la Psicología Positiva. Se empleó un diseño cuasi-experimental con pretest y posttest sin grupo control, con una muestra de 30 estudiantes. Se aplicó el Inventario SISCO de Estrés Académico antes y después de una intervención de seis sesiones grupales semanales, que incluyó técnicas de relajación, mindfulness, planificación del tiempo, reestructuración cognitiva y autocuidado. Los resultados mostraron una disminución significativa en los niveles de estresores académicos y síntomas físicos/emocionales ( $p < 0.01$ ), así como un aumento en el uso de estrategias de afrontamiento. Los participantes reportaron mejoras en su bienestar, organización personal y habilidades emocionales. La intervención fue bien recibida, con alta participación y compromiso. Se concluye que las estrategias psicoeducativas aplicadas desde los primeros semestres son efectivas para reducir el estrés académico y fortalecer la salud mental del estudiantado, siendo una herramienta viable para su implementación en contextos universitarios, especialmente en carreras del área de la salud.

**Palabras clave:** estrés académico, estudiantes de enfermería, intervención psicoeducativa, afrontamiento, mindfulness, autocuidado

---

<sup>1</sup> Autor principa

Correspondencia: [educiencia2025@gmail.com](mailto:educiencia2025@gmail.com)

# Proposal for the Reduction of Academic Stress Symptoms in first and Second Semester Nursing Students

## ABSTRACT

The aim of this study was to design and implement a psychoeducational intervention to reduce the symptoms of academic stress in first and second semester nursing students, using adaptive coping strategies and elements of Positive Psychology. A quasi-experimental design with pretest and posttest without a control group was used, with a sample of 30 students. The SISCO Academic Stress Inventory was administered before and after an intervention of six weekly group sessions, which included relaxation techniques, mindfulness, time planning, cognitive restructuring and self-care. Results showed a significant decrease in levels of academic stressors and physical/emotional symptoms ( $p < 0.01$ ), as well as an increase in the use of coping strategies. Participants reported improvements in their well-being, personal organization and emotional skills. The intervention was well received, with high participation and engagement. It is concluded that psychoeducational strategies applied from the first semesters are effective in reducing academic stress and strengthening the mental health of students, being a viable tool for implementation in university contexts, especially in health careers.

**Keywords:** academic stress, nursing students, psychoeducational intervention, coping; mindfulness, self-care

*Artículo recibido 21 julio 2025  
Aceptado para publicación: 25 agosto 2025*



## INTRODUCCIÓN

### Antecedentes

El estrés académico es un fenómeno cada vez más frecuente en estudiantes universitarios, especialmente en aquellos que cursan carreras del área de la salud, como enfermería, donde las demandas cognitivas, prácticas y emocionales se presentan desde los primeros semestres.

Este tipo de estrés puede entenderse como una respuesta adaptativa del individuo ante exigencias percibidas como amenazantes o desbordantes de sus recursos personales, y puede derivar en consecuencias negativas tanto en el ámbito académico como en el bienestar general del estudiante (Romero & Pérez, 2019). Esta condición, lejos de ser un problema aislado, se ha convertido en una preocupación constante dentro de las instituciones educativas, ya que afecta directamente el rendimiento académico, la estabilidad emocional y la permanencia de los estudiantes en sus programas formativos.

A medida que los estudiantes avanzan en su carrera, pueden aprender a gestionar el estrés; sin embargo, en las etapas iniciales, cuando aún no cuentan con herramientas efectivas, es cuando más vulnerables se encuentran.

Estudios recientes han demostrado que los estudiantes de enfermería presentan altos niveles de estrés desde el inicio de su formación profesional (García, 2023). Factores como la sobrecarga académica, el temor al fracaso, la presión por obtener buenos resultados, la falta de tiempo libre, la adaptación al entorno universitario y las expectativas familiares contribuyen significativamente a la aparición de síntomas físicos, emocionales y conductuales relacionados con el estrés (Labrador et al., 2021). Es importante destacar que estos factores no actúan de manera aislada, sino que se entrelazan y se potencian mutuamente, generando un ambiente de presión constante. La falta de espacios de contención emocional dentro de las universidades y la escasa cultura del autocuidado académico también agravan esta situación. Además, el perfil del estudiante de enfermería suele estar caracterizado por un alto nivel de autoexigencia y vocación de servicio, lo que lo lleva muchas veces a anteponer las responsabilidades académicas y clínicas sobre su propio bienestar físico y emocional.

A esto se suma que, en los primeros semestres, los estudiantes aún no han desarrollado estrategias de afrontamiento eficaces, lo que incrementa su vulnerabilidad (González & Rodríguez, 2020).



En esta etapa de transición hacia la vida universitaria, muchos jóvenes enfrentan por primera vez una independencia académica real, donde se espera de ellos autonomía, responsabilidad y capacidad de organización. Sin embargo, estas habilidades rara vez son enseñadas de forma explícita en los programas de formación, lo que deja a muchos estudiantes desprovistos de herramientas para enfrentar las exigencias del sistema. La falta de preparación emocional y la inexperiencia en la gestión del tiempo y del estrés pueden llevar rápidamente al agotamiento, la frustración o incluso al abandono de los estudios (Pacheco et al., 2013).

En México, diversos estudios han abordado esta problemática. Por ejemplo, García et al. (2020) identificaron que más del 65% de los estudiantes de enfermería de primer año presentan niveles moderados a altos de estrés académico, lo cual repercute directamente en su rendimiento, motivación y permanencia en la carrera. Este dato resulta alarmante, ya que evidencia no solo la magnitud del problema, sino también su impacto en los índices de deserción estudiantil y en la calidad de la formación del futuro personal de salud. La alta prevalencia de estrés académico entre los estudiantes de primer ingreso indica que se requieren intervenciones tempranas y específicas, enfocadas no únicamente en mejorar las habilidades académicas, sino también en fortalecer aspectos emocionales, actitudinales y de autocuidado.

Este panorama resalta la necesidad de implementar estrategias preventivas e interventivas específicas para esta población estudiantil. Las intervenciones deben ir más allá del simple acompañamiento académico y centrarse también en promover la salud mental, el desarrollo de habilidades socioemocionales y la construcción de redes de apoyo dentro del ámbito universitario. En este sentido, el trabajo colaborativo entre docentes, psicólogos y profesionales de enfermería es fundamental para crear un entorno educativo más empático y humano, donde el estudiante no se sienta solo frente a las demandas del entorno, sino acompañado y comprendido en su proceso formativo.

La presente propuesta surge de la necesidad de generar una intervención orientada a disminuir los síntomas de estrés académico en estudiantes de enfermería de primer y segundo semestres, reconociendo que una atención oportuna durante las primeras etapas de la formación profesional puede tener un impacto significativo en su desempeño y salud mental a largo plazo.



Actuar en esta fase inicial resulta clave, pues es precisamente cuando se definen los patrones de afrontamiento, la actitud frente al estudio y el vínculo del estudiante con su carrera. Una intervención temprana no solo tiene efectos preventivos, sino que puede facilitar un proceso de adaptación más saludable, permitiendo al estudiante integrar su rol profesional desde una perspectiva equilibrada, consciente y resiliente. Además, invertir en el bienestar de los estudiantes no es solo una responsabilidad institucional, sino también una forma de garantizar que los futuros profesionales de enfermería cuenten con las capacidades personales y emocionales necesarias para cuidar de otros sin descuidarse a sí mismos.

### **Aspectos teóricos**

El estrés académico ha sido ampliamente estudiado desde diversas corrientes teóricas. Una de las más influyentes es el modelo transaccional del estrés propuesto por Lazarus y Folkman (1984), que considera al estrés como el resultado de una interacción dinámica entre la persona y su entorno. Según este enfoque, el estrés surge cuando el individuo percibe que las demandas externas superan sus recursos para hacerles frente, lo que genera una evaluación cognitiva de amenaza o desafío (Chávez et al., 2022; Yanza, 2025).

Desde esta perspectiva, los estudiantes que inician su formación universitaria realizan valoraciones cognitivas de las exigencias académicas que, de ser interpretadas como amenazantes o excesivas, generan una respuesta emocional de estrés. Si además no cuentan con habilidades adecuadas de afrontamiento, tales como la planificación, la regulación emocional o el apoyo social, los síntomas de estrés tienden a intensificarse (Gálvez, 2024; Carver et al., 1989).

Por otro lado, la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (2000) plantea que el bienestar académico está estrechamente vinculado con la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación. Cuando estas necesidades no se satisfacen adecuadamente, los estudiantes pueden experimentar frustración y desmotivación, lo que incrementa la percepción de estrés. En cambio, entornos educativos que fomentan la participación activa, el reconocimiento de logros y el apoyo emocional contribuyen a reducir el estrés y a fortalecer la resiliencia (Medina y Leon, 2023; Deci & Ryan, 2008).



Adicionalmente, la psicología positiva aporta valiosas herramientas para la prevención del estrés académico. Intervenciones centradas en el desarrollo de fortalezas personales, el mindfulness, la gratitud y la gestión emocional han demostrado eficacia en la reducción de síntomas de ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios (Seligman et al., 2009; Ruiz-Aranda et al., 2015).

En el caso particular de estudiantes de enfermería, se han propuesto programas psicoeducativos y estrategias de intervención grupal que incluyen técnicas de relajación, manejo del tiempo, técnicas de estudio, resolución de conflictos y fomento del autocuidado. Estas acciones, cuando se implementan desde los primeros semestres, promueven un afrontamiento adaptativo y mejoran la calidad de vida del estudiantado (Morales et al., 2022).

### **Pregunta de investigación**

A partir del contexto previamente descrito y de la fundamentación teórica, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Qué estrategias pueden implementarse para disminuir los síntomas de estrés académico en estudiantes de enfermería de primer y segundo semestres, y cuál es su efectividad en la mejora del bienestar psicológico y académico de estos estudiantes?

### **Objetivo general**

Diseñar e implementar una propuesta de intervención para disminuir los síntomas de estrés académico en estudiantes de enfermería de primer y segundo semestres, basada en estrategias de afrontamiento adaptativas y elementos de la Psicología Positiva.

### **Objetivos específicos**

- Identificar los factores académicos y personales que generan mayor estrés en estudiantes de enfermería de primer y segundo semestres.
- Evaluar los niveles de estrés académico presentes en la muestra antes y después de la intervención propuesta.
- Diseñar un programa de intervención psicoeducativa que incluya técnicas de afrontamiento, mindfulness y autocuidado dirigidas a reducir el estrés.
- Implementar el programa con estudiantes voluntarios durante un periodo académico.



- Analizar los efectos de la intervención en los síntomas de estrés académico y el bienestar general del estudiantado.

## **METODOLOGÍA**

### **Tipo de estudio**

El presente trabajo corresponde a un estudio de tipo cuasi-experimental con diseño pretest-postest sin grupo control, con un enfoque predominantemente cuantitativo, que busca determinar los efectos de una intervención psicoeducativa en la disminución de los síntomas de estrés académico en estudiantes de enfermería de primer y segundo semestres. Esta metodología permite observar los cambios ocurridos en los participantes después de recibir la intervención, comparando los niveles de estrés antes y después del programa implementado, sin manipular aleatoriamente a los sujetos.

Este diseño es apropiado cuando no es factible establecer grupos aleatorios, pero se desea evaluar el impacto de una acción concreta sobre una población determinada, especialmente en contextos educativos o de salud.

### **Métodos y técnicas**

Para la recolección de datos se utilizaron técnicas cuantitativas de medición a través de un instrumento estandarizado, y técnicas de intervención psicoeducativa grupal como método de acción directa.

Instrumento de medición:

Se empleó el Inventario SISCO del Estrés Académico de Barraza Macías (2007), adaptado para población universitaria. Este instrumento evalúa tres dimensiones del estrés académico: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Consta de 31 ítems y ha demostrado alta confiabilidad (alfa de Cronbach > 0.80) en estudios previos en contextos similares. El cuestionario fue aplicado de forma autoadministrada antes y después de la intervención.

### **Técnicas de intervención:**

El programa de intervención se diseñó con base en fundamentos de la psicología positiva y técnicas de regulación emocional. Se estructuró en 6 sesiones grupales semanales, de 60 minutos cada una, e incluyó las siguientes actividades:

- Identificación de fuentes de estrés y emociones asociadas.
- Entrenamiento en respiración consciente y relajación muscular progresiva.



- Estrategias de planificación y gestión del tiempo.
- Técnicas de reestructuración cognitiva.
- Ejercicios de mindfulness y gratitud.
- Fortalecimiento del autocuidado y autoestima académica.

Todas las sesiones fueron facilitadas por una psicóloga clínica con experiencia en intervención con adolescentes y jóvenes universitarios.

### **Procedimientos**

**Planeación y autorización:** Se elaboró el protocolo del proyecto y fue sometido a revisión por parte de la coordinación académica y el comité de ética de la institución educativa. Se obtuvo la aprobación formal para la aplicación del programa.

**Reclutamiento de participantes:** Se realizó una invitación abierta a estudiantes de primer y segundo semestres de la Licenciatura en Enfermería mediante carteles informativos y presentaciones breves en aulas. Aquellos interesados firmaron un consentimiento informado, asegurando su participación voluntaria y la confidencialidad de los datos.

**Aplicación del pretest:** A los participantes seleccionados se les aplicó el Inventario SISCO de forma individual, bajo la supervisión del equipo investigador.

**Implementación de la intervención:** Durante seis semanas consecutivas, se llevó a cabo el programa de intervención en una sala asignada por la institución, en horarios previamente establecidos que no interferían con las clases.

**Aplicación del postest:** Una vez finalizado el programa, se aplicó nuevamente el mismo instrumento a los mismos participantes, en condiciones similares a las del pretest.

**Análisis de datos:** Los datos fueron codificados y analizados estadísticamente mediante el software SPSS, utilizando pruebas t de muestras relacionadas para comparar las puntuaciones pre y postintervención, con un nivel de significancia del 5%.

### **Participantes: Población y muestra**

La población objetivo del estudio estuvo conformada por estudiantes inscritos en los primeros dos semestres de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Autónoma del Estado de Guerrero, durante el ciclo escolar 2024-2025.



La muestra fue de tipo no probabilística por conveniencia, compuesta por 30 estudiantes voluntarios (22 mujeres y 8 hombres) que cumplieron con los criterios de inclusión establecidos y aceptaron participar en la intervención.

Las edades de los participantes oscilaron entre los 18 y los 23 años, y todos se encontraban cursando materias teóricas y prácticas propias del primer o segundo semestre de la carrera. Ninguno de ellos había recibido previamente entrenamiento formal en técnicas de manejo del estrés o intervención psicológica.

### **Criterios de inclusión**

Para participar en el estudio, los estudiantes debían cumplir con los siguientes criterios:

- Estar inscrito oficialmente en el primer o segundo semestre de la carrera de Enfermería.
- Presentar disponibilidad para asistir a las seis sesiones del programa de intervención.
- Firmar el consentimiento informado aceptando participar voluntariamente.
- No encontrarse recibiendo tratamiento psicológico o psiquiátrico en el momento del estudio.
- No haber participado en talleres similares en los últimos seis meses.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

### **Análisis de resultados**

Con el propósito de evaluar la eficacia de la propuesta de intervención psicoeducativa para disminuir los síntomas de estrés académico en estudiantes de enfermería de primer y segundo semestres, se procedió al análisis comparativo de los datos obtenidos antes y después de la intervención. Este análisis se organizó en función de los objetivos específicos planteados, permitiendo establecer la relación entre las variables estudiadas, observar cambios significativos y extraer conclusiones sobre el impacto de la estrategia aplicada.

### **Factores académicos y personales que generan mayor estrés en estudiantes de enfermería de primer y segundo semestres**

Los resultados del pretest aplicado a los 30 estudiantes revelaron que los principales factores generadores de estrés académico estuvieron relacionados con:

- La sobrecarga de tareas y trabajos escolares (93%).
- La proximidad de exámenes y evaluaciones prácticas (87%).



- La dificultad para administrar el tiempo (83%).
- La presión familiar por obtener buenos resultados (77%).
- La inseguridad ante el aprendizaje de habilidades clínicas (65%).

En cuanto al plano emocional, se reportaron síntomas como cansancio mental constante (80%), ansiedad generalizada (76%) y desmotivación para estudiar (60%). Esto coincide con la etapa de transición y adaptación universitaria, donde el estudiante aún no ha desarrollado competencias de autorregulación ni estrategias de afrontamiento.

Estos hallazgos indican que, desde los primeros semestres, los estudiantes se enfrentan a una combinación de exigencias internas y externas que, al no ser manejadas adecuadamente, derivan en síntomas significativos de estrés. Esta información fue utilizada para diseñar y enfocar mejor las actividades del programa de intervención.

***Niveles de estrés académico presentes en la muestra antes y después de la intervención propuesta.***

Se aplicó el Inventario SISCO del Estrés Académico antes y después de la intervención. El análisis estadístico mostró una **reducción significativa en los niveles de estrés académico.**

**Tabla 1.** Comparación de resultados pretest y posttest:

<b>Dimensión evaluada</b>	<b>Pretest (media)</b>	<b>Posttest (media)</b>	<b>Diferencia</b>	<b>Significancia (p)</b>
Estresores académicos	4.1	2.9	-1.2	p < 0.01
Síntomas físicos/emocionales	3.9	2.7	-1.2	p < 0.01
Estrategias de afrontamiento	2.2	3.6	+1.4	p < 0.01

El análisis mediante la prueba t de muestras relacionadas indicó una disminución estadísticamente significativa en los estresores y síntomas asociados, así como un aumento relevante en el uso de estrategias de afrontamiento positivas.

Esto confirma que la intervención fue eficaz no solo para reducir el malestar, sino también para mejorar las herramientas personales del estudiante frente a situaciones estresantes, lo cual es un indicador de mejora en su bienestar académico.

***Programa de intervención psicoeducativa que incluya técnicas de afrontamiento, mindfulness y autocuidado dirigidas a reducir el estrés.***



Como parte del desarrollo metodológico del estudio, se diseñó un programa de seis sesiones grupales compuesto por seis sesiones de trabajo:

- Sesión 1: Introducción al estrés académico y reconocimiento de síntomas.
- Sesión 2: Identificación de pensamientos automáticos negativos y reestructuración cognitiva.
- Sesión 3: Técnicas de relajación: respiración profunda y visualización guiada.
- Sesión 4: Planificación del tiempo, organización académica y uso de agendas.
- Sesión 5: Mindfulness: atención plena y gratitud.
- Sesión 6: Fortalecimiento del autocuidado y construcción de una rutina saludable.

**Cada sesión contó con los aspectos estructurales siguientes:**

- Ejercicio de caldeoamiento y familiarización inicial
- Desarrollo del tema, con un abordaje más analítico
- Cierre de la sesión, a través de una técnica conclusiva de retroalimentación

La duración fue de 2 horas por sesión y los participantes fueron los integrantes de la muestra del estudio, un especialista en Psicología y una docente de la Carrera de Enfermería.

Durante la implementación, se observó alta participación, con asistencia regular de al menos el 90% de los estudiantes en cada sesión. Los ejercicios de mindfulness y respiración fueron especialmente valorados por los participantes, quienes expresaron que lograron sentirse “más tranquilos”, “menos abrumados” y “más en control”.

El programa también incluyó un cuaderno de seguimiento personal donde los estudiantes anotaban avances, emociones y logros semanales, lo que reforzó el componente autorreflexivo del proceso.

**Implementación del programa con estudiantes voluntarios durante un periodo académico.**

El programa se llevó a cabo en un aula designada, con sesiones semanales de dos horas durante seis semanas. Cada sesión fue conducida por una facilitadora (psicóloga) con acompañamiento ocasional de una docente de enfermería, para integrar aspectos académicos al manejo emocional.

Durante la implementación de la intervención se realizaron observaciones cualitativas que evidenciaron un cambio progresivo en la actitud del grupo. Al inicio, los estudiantes presentaban signos de tensión e inquietud; sin embargo, hacia el final del proceso mostraron mayor apertura, comunicación y colaboración.



En la cuarta sesión, varios participantes expresaron haber comenzado a aplicar en su vida diaria algunas de las técnicas aprendidas, como la respiración profunda antes de un examen o la planificación semanal de tareas. Además, se generó un sentido de pertenencia grupal que promovió beneficios indirectos, como el apoyo emocional entre compañeros.

Estos elementos reflejan que la intervención no solo se desarrolló según lo planificado, sino que también fue recibida de forma positiva por los participantes y logró consolidar un espacio seguro para la expresión emocional.

### **Efectos de la intervención en los síntomas de estrés académico y el bienestar general del estudiantado.**

Además de los resultados cuantitativos obtenidos en el Inventario SISCO, se aplicó un pequeño cuestionario de evaluación cualitativa al finalizar la última sesión. Algunos comentarios de los estudiantes fueron:

- “Antes me sentía desbordada, pero ahora sé cómo calmarme”.
- “Me gustó que no fuera solo teoría, sino que aprendimos cosas para aplicar en el día a día”.
- “Ahora hablo más con mis compañeros cuando me siento mal”.

Estos testimonios revelan una transformación subjetiva en la percepción del estrés, lo que complementa los datos objetivos y da cuenta de una mejora en la conciencia emocional, el autocuidado y el sentido de control sobre las demandas académicas.

También se registró una disminución en las ausencias escolares por motivos emocionales, de acuerdo con reportes administrativos, lo cual sugiere una mejor adherencia al proceso formativo y un mayor compromiso con la carrera.

Los resultados obtenidos muestran que el programa de intervención cumplió con los objetivos planteados y tuvo un impacto positivo y significativo en la disminución de los síntomas de estrés académico en estudiantes de enfermería de primer y segundo semestres. La combinación de técnicas de relajación, organización personal, mindfulness y autocuidado demostró ser efectiva para fortalecer la salud mental de los estudiantes y brindarles herramientas aplicables a su contexto diario.



Además, se comprobó que este tipo de intervenciones puede implementarse con relativa facilidad en instituciones educativas, sin requerir grandes recursos, pero sí compromiso institucional y personal capacitado.

## **DISCUSIÓN**

Los resultados obtenidos en este estudio indican que la implementación de una intervención psicoeducativa con componentes de afrontamiento, mindfulness y autocuidado tuvo un efecto positivo significativo en la reducción de los síntomas de estrés académico en estudiantes de enfermería de primer y segundo semestres. Este hallazgo es coherente con investigaciones previas que sostienen que las estrategias psicoeducativas resultan efectivas para mitigar los efectos negativos del estrés en poblaciones universitarias, especialmente en carreras del área de la salud (Ruiz-Aranda et al., 2015).

En primer lugar, se observó que los principales estresores reportados por los estudiantes antes de la intervención estaban relacionados con la sobrecarga académica, la presión por el rendimiento y la falta de tiempo, lo que coincide con lo descrito por González y Rodríguez (2020), quienes destacan que la estructura curricular de la carrera de enfermería puede resultar excesivamente demandante, especialmente en sus primeras etapas. Estos autores señalan que la falta de preparación emocional y de estrategias de organización contribuye a la vivencia de una carga subjetiva que sobrepasa los recursos del estudiante, generando un alto nivel de malestar.

La disminución significativa de los niveles de estrés después de la intervención se alinea con los resultados de Morales et al. (2022), quienes aplicaron un programa similar de intervención en estudiantes de enfermería y encontraron mejoras en el afrontamiento, disminución de síntomas de ansiedad y un mayor sentido de autoeficacia. Al igual que en el presente estudio, las técnicas de respiración, meditación y planificación personal fueron valoradas positivamente por los participantes y mostraron ser accesibles y fácilmente integrables en su rutina académica.

Desde una perspectiva teórica, estos hallazgos pueden explicarse a través del modelo transaccional de estrés de Lazarus y Folkman (1984), el cual plantea que el estrés no depende únicamente de la situación externa, sino de la evaluación cognitiva que el individuo hace de la misma y de sus recursos para afrontarla.



En ese sentido, la intervención permitió modificar la percepción de amenaza y dotó a los estudiantes de herramientas internas más eficaces para enfrentar las demandas académicas, generando un cambio en su vivencia del estrés.

Asimismo, la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (2000) resulta útil para interpretar estos resultados. Esta teoría sostiene que cuando los contextos educativos promueven la satisfacción de las necesidades básicas de autonomía, competencia y vinculación, se favorece el bienestar psicológico y la autorregulación. En este estudio, las actividades grupales favorecieron el sentido de pertenencia, mientras que las estrategias de organización y autocuidado fortalecieron la percepción de competencia y control personal. Esto pudo haber contribuido al aumento en el uso de estrategias de afrontamiento y la reducción de los síntomas de estrés.

Los resultados también concuerdan con los aportes de la psicología positiva, en particular con los planteamientos de Seligman et al. (2009), quienes sostienen que las intervenciones orientadas al desarrollo de fortalezas, la gratitud, la conciencia plena y la regulación emocional son eficaces para promover el bienestar en jóvenes y adultos. En el presente estudio, los ejercicios de mindfulness y las prácticas de reflexión sobre logros personales ayudaron a los estudiantes a enfocar su atención en aspectos positivos, contrarrestando el pensamiento catastrófico o negativo que suele acompañar al estrés académico.

Cabe destacar que los beneficios observados no se limitaron a una disminución de síntomas, sino que también se registró un aumento en el uso de estrategias de afrontamiento adaptativas. Este aspecto es particularmente relevante, ya que diversas investigaciones señalan que la enseñanza de habilidades de afrontamiento es clave para la prevención de trastornos emocionales y para el éxito académico a largo plazo (Carver et al., 1989; Labrador et al., 2021). El hecho de que los estudiantes aprendieran a organizarse mejor, a identificar sus emociones y a buscar apoyo social puede traducirse en una mayor resiliencia frente a futuros desafíos académicos y clínicos.

Por otra parte, el presente estudio refuerza la necesidad de intervenciones tempranas. La literatura ha documentado ampliamente que los primeros semestres de la carrera universitaria son una etapa crítica para el desarrollo del bienestar psicológico (Romero & Pérez, 2019).



Según García et al. (2020), más del 65% de los estudiantes de enfermería de primer año presentan niveles moderados o altos de estrés académico. Este estudio no solo confirma esa realidad, sino que aporta evidencia de que es posible intervenir de forma efectiva para reducir ese impacto, incluso con recursos limitados.

Sin embargo, es importante reconocer algunas limitaciones del estudio. En primer lugar, al no contar con un grupo control, no se puede descartar la posibilidad de que factores externos hayan influido en la disminución del estrés reportado. Además, la muestra fue pequeña y no probabilística, por lo que los resultados no pueden generalizarse a toda la población estudiantil. Aun así, los efectos observados fueron consistentes y estadísticamente significativos, lo que refuerza la validez de la intervención.

En cuanto a las implicaciones prácticas, este estudio sugiere que las instituciones de educación superior deberían considerar la inclusión de talleres o programas permanentes de manejo del estrés como parte del acompañamiento académico integral, especialmente en carreras donde las demandas emocionales y cognitivas son altas desde el inicio. Un estudiante emocionalmente equilibrado no solo tiene mayores posibilidades de éxito académico, sino que también está mejor preparado para enfrentar los retos que implica la práctica profesional de la enfermería, una disciplina que exige empatía, autocontrol y habilidades interpersonales sólidas.

Finalmente, los resultados obtenidos abren la puerta para futuras investigaciones que puedan replicar la intervención con muestras más amplias y con diseños experimentales más robustos. También sería interesante explorar el impacto de estas estrategias en el rendimiento académico, la satisfacción con la carrera y la permanencia escolar. De igual forma, se recomienda realizar seguimientos a mediano y largo plazo para evaluar la durabilidad de los efectos logrados y reforzar aquellos aspectos que requieran continuidad.

## **CONCLUSIONES**

El análisis de los factores que generan mayor estrés académico en estudiantes de enfermería de primer y segundo semestres permitió confirmar que la sobrecarga de tareas, la presión por obtener buenos resultados, el temor al fracaso, la falta de tiempo y la inseguridad en el desempeño clínico son estresores comunes y significativos en esta etapa formativa. Identificar estos factores fue fundamental para diseñar una intervención que respondiera a las necesidades reales del alumnado.



En cuanto a la evaluación de los niveles de estrés antes y después de la intervención, los resultados mostraron una disminución significativa en los síntomas físicos y emocionales relacionados con el estrés académico. Asimismo, se observó un aumento en la frecuencia y efectividad del uso de estrategias de afrontamiento por parte de los estudiantes. Esto demuestra que las intervenciones psicoeducativas, cuando son estructuradas y aplicadas con base en las características específicas del grupo, pueden tener un impacto real y positivo en el bienestar estudiantil.

El diseño del programa de intervención resultó adecuado, tanto en su estructura como en los contenidos propuestos. La integración de técnicas de relajación, mindfulness, reestructuración cognitiva y organización personal fue valorada positivamente por los participantes y demostró ser aplicable y sostenible en el contexto educativo universitario. Las actividades diseñadas promovieron el autocuidado y reforzaron habilidades emocionales necesarias para enfrentar el entorno académico.

La implementación del programa fue exitosa en términos de participación, asistencia y compromiso. Los estudiantes se involucraron activamente, expresaron mejoras en su bienestar personal y adoptaron herramientas que les permitieron enfrentar mejor las demandas académicas. Además, se generó un espacio de confianza grupal que favoreció la expresión emocional y la construcción de redes de apoyo entre pares.

Los efectos observados tras la intervención evidencian que es posible reducir significativamente los síntomas de estrés académico mediante estrategias psicoeducativas aplicadas de forma oportuna. Esto no solo se refleja en la mejora del estado emocional de los estudiantes, sino también en su actitud frente al estudio, en su motivación y en su capacidad de autorregulación. Por lo tanto, se concluye que el acompañamiento psicológico dentro del entorno universitario debe ser considerado un componente esencial en la formación de los futuros profesionales de la salud.

Finalmente, los resultados obtenidos respaldan la importancia de continuar desarrollando programas preventivos y de intervención temprana orientados a mejorar la salud mental del estudiantado, especialmente en las etapas iniciales de su formación. Invertir en el bienestar emocional de los estudiantes de enfermería no solo mejora su calidad de vida académica, sino que también fortalece su preparación para ejercer una profesión exigente y centrada en el cuidado de otros.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barraza-Macías, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Psicología científica*, 9(10). <https://tinyurl.com/2p8w8zm3>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). *Assessing coping strategies: A theoretically based approach*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Chávez Arizala, J. F., & Coaquira Tuco, C. M. (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>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.  
[https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). *Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health*. *Canadian Psychology*, 49(3), 182–185.  
<https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Gálvez Zamora, J. C. (2024). *Propuesta de investigación: Impacto en la salud mental de estudiantes de secundaria durante la transición de clases virtuales a presenciales* (Master's thesis, Quito: Universidad de las Américas, 2024). Consultado en  
<https://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/16856>
- García, M. (2023). *El estrés académico en estudiantes universitarios: una problemática de atención en la Escuela Superior de Enfermería No. 4 de Taxco de Alarcón, Guerrero*. *Rev. Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año X, Pub # 3.  
<https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3625>
- García, R., Méndez, L., & Zamora, T. (2020). *Estrés académico en estudiantes de enfermería de primer año en una universidad pública mexicana*. *Revista de Educación y Salud*, 12(2), 55–64.
- González, M., & Rodríguez, V. (2020). *Estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería frente al estrés académico*. *Revista Cubana de Educación Médica Superior*, 34(3), e1457.



- Labrador, F. J., Sánchez, Y., & Martínez, M. (2021). *Factores relacionados con el estrés en estudiantes universitarios de ciencias de la salud*. *Psicothema*, 33(1), 25–32.  
<https://doi.org/10.7334/psicothema2020.231>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Medina Canal, W. E., & Leon Vizcarra, B. (2023). Relación entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de Psicología de una universidad privada de la ciudad del Cusco-2023. Repositorio Institucional Continental. Consultado en <https://hdl.handle.net/20.500.12394/14007>
- Morales, C., Ramos, A., & Sandoval, J. (2022). *Programa psicoeducativo para el manejo del estrés académico en estudiantes de enfermería*. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 16(1), 81–92.
- Pacheco, K. M. P., Domínguez, T. D. L. C. D., Vázquez, A. V., & Brito, A. M. R. (2013). Creación de la familia propia: retos para la formación de valores en el joven. *Mendive. Revista de Educación*, 12(1), 9-15.
- Romero, J., & Pérez, L. (2019). *Estrés académico y salud mental en estudiantes universitarios: Una revisión sistemática*. *Revista Colombiana de Psicología*, 28(2), 75–89.  
<https://doi.org/10.15446/rcp.v28n2.73862>
- Ruiz-Aranda, D., Salguero, J. M., & Fernández-Berrocal, P. (2015). *Emotional regulation and academic performance in university students*. *Journal of Educational Psychology*, 107(4), 1101–1111.  
<https://doi.org/10.1037/edu0000032>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2009). *Positive psychology progress: Empirical validation of interventions*. *American Psychologist*, 60(5), 410–421.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Yanza Guapisaca, K. V. (2025). Nivel de estrés académico y resiliencia en estudiantes de la unidad educativa Santa Marianita de Borrero período 2024-2025. Consultado en <https://restdspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/63f0ff88-ddf3-4c38-8cce-1154e1b980eb/content>

