

## Estrés académico en estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad de los Llanos

Academic stress in students of the Nursing Program at the University of los Llanos

*Estresse acadêmico em estudantes do programa de enfermagem da Universidade de los Llanos*



Dana Valentina Celeita Perdomo

Dana Valentina Celeita Perdomo. Estudiante de pregrado programa de Enfermería, Universidad de los Llanos. Villavicencio - Colombia. [dana.celeita@imollanos.edu.co](mailto:dana.celeita@imollanos.edu.co), ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5419-6403>

Kelly Yuranny Ruiz Cortés

Kelly Yuranny Ruiz Cortés. Estudiante de pregrado programa de Enfermería, Universidad de los Llanos. Villavicencio - Colombia. [kelly.ruiz@unillanos.edu.co](mailto:kelly.ruiz@unillanos.edu.co), ORCID: <https://orcid.org/0000-0000-0000-0000>

Margarita Portilla Díaz

Fisioterapeuta. Docente Universidad de los Llanos. Villavicencio - Colombia. Grupo de Investigación GESI, [mportilla@unillanos.edu.co](mailto:mportilla@unillanos.edu.co), ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9131-320X>

Artículo de investigación

Fecha de recepción: 27/09/2022

Fecha de aprobación: (09/12/2022)

**Como citar este artículo / How to cite this article:** Celeita Perdomo D. V., Ruiz Cortés K. Y., & Portilla Díaz M. (2023). Estrés académico en estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad de los Llanos. *Boletín Semillero De Investigación En Familia*, 5(1), e-850. DOI: <https://doi.org/10.22579/27448592.850>

La Revista Boletín Semilleros de investigación en Familia es una revista de acceso abierto revisada por pares. © 2020. Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Internacional Creative Commons Attribution 4.0 (CC-BY 4.0), que permite el uso, distribución y reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se acredite el autor y la fuente originales.

Consulte <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.

ð OPEN ACCESS



## Resumen

**Introducción:** el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta de manera descriptiva, donde el estudiante se ve sometido en contextos académicos a una serie de demandas que, bajo su propia valoración, son consideradas estresores. Al estimar que dichas demandas desbordan los recursos con los que cuenta para realizarlas, se provoca un desequilibrio sistémico que produce una serie de síntomas en el estudiante. Esto lo obliga a reaccionar en busca de recuperar el equilibrio de su sistema. **Objetivo:** identificar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad de los Llanos durante el segundo período académico de 2021. **Materiales y métodos:** es una investigación de tipo cuantitativa, descriptiva y de corte transversal. Se realiza por medio de una encuesta sociodemográfica y el inventario SISCO. **Resultados:** se abordó una muestra total de 193 estudiantes de Enfermería de todos los semestres, la cual arrojó que el 96,3 % de los estudiantes padecían algún nivel de estrés académico. **Conclusión:** los estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad de los Llanos tienen un nivel alto de estrés académico, que se presenta con múltiples signos y síntomas, y usan estrategias propias para sobrellevar estas crisis, que los ponen en riesgo de desertar o padecer alguna alteración en salud mental.

**Palabras clave (fuente: DeCS):** estrés; estudiantes de Enfermería; salud mental.

## Abstract

**Introduction:** academic stress is a systemic process, of an adaptive and essentially psychological nature that is presented in a descriptive way, whereby the student is subjected in academic contexts to a series of demands that, based on their own valuation, are considered stressors. By estimating that these demands overflow the resources with which it takes to carry them out, a systemic imbalance is caused that produces a series of symptoms in the student. Esto obliges you to react in search of recovering the balance of your system. **Objective:** to identify the level of academic stress experienced by students of the Nursing Program at the University of the Llanos during the second academic period of 2021. **Materials and methods:** this is a quantitative, descriptive and cross-sectional investigation. It is carried out through a sociodemographic survey and the SISCO inventory. **Results:** a total sample of 193 Nursing students from all semesters was approached, which showed that 96.3% of the students suffered some level of academic stress. **Conclusion:** the students of the Nursing Program of the University of the Llanos have a high level of academic stress, which presents itself with multiple signs and symptoms, and they use their own strategies to overcome these crises, which put them at risk of deserting or suffering some alteration in mental health.

**Keywords (source: DeCS):** mental health; nursing students; stress.

## Resumo

**Introdução:** el estrés académico é un proceso sistêmico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se apresenta de forma descriptiva, onde el estudiante se ve sometido em contextos académicos a uma série de demandas que, bajo su propia valoración, son discutidos estresores. Ao estimar que esas demandas desbordam dos recursos com os quais contam para realizá-las, provoca-se um desequilíbrio sistêmico que produz uma série de sintomas no estudante. Isso o obriga a reagir em busca de recuperar o equilíbrio de seu sistema. **Objetivo:** identificar o nível de estrés académico que apresenta os estudantes do Programa de Enfermería da Universidad de los Llanos durante o segundo período académico de 2021. **Materiais e métodos:** é uma investigação de tipo cuantitativa, descriptiva e de corte transversal. Se realiza por meio de uma pesquisa sociodemográfica e o inventário SISCO. **Results:** se abordó una muestra total de 193 estudiantes de Enfermería de todos los semestres, la cual arrojó que el 96,3 % de los estudiantes padecían algún nivel de estrés académico. **Conclusão:** os estudantes do Programa de Enfermería da Universidad de los Llanos **têm um nível alto de** estrés acadêmico, que se apresenta com múltiplos signos e sintomas, e usam estratégias próprias para superar esta crise, que os ponen em riesgo de desertar ou padecer alguna alteração em saúde mental.

**Palavras-chave (fonte: DeCS):** estresse; estudantes de enfermagem; saúde mental.

## Introducción

En la actualidad, la salud mental juega un papel primordial en la sociedad. Se conoce como un estado de bienestar por medio del cual los individuos reconocen sus habilidades, son capaces de hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y contribuir a sus comunidades (1). De acuerdo con los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se considera que cerca de 350 millones de personas sufren estrés y depresión en el mundo, y para el año 2020 se evidenció que este trastorno se convirtió en la segunda causa global de discapacidad (2).

Según la OMS (3), el estrés se trata de un sistema de alerta del organismo necesario para afrontar los cambios o diferentes circunstancias de la vida. En el ámbito educativo se le conoce como estrés académico, el cual es considerado un proceso sistémico de carácter adaptativo y psicológico en el que el alumno se ve sometido a una serie de demandas que, para su propia percepción, son consideradas estresores y que al desbordar la capacidad de afrontamiento generan unos síntomas en el estudiante que le obligan a reaccionar en busca de un equilibrio sistémico (4).

A pesar de que todos los universitarios experimentan situaciones de estrés, se ha observado que es más frecuente en las carreras del área de la salud (5). Principalmente, los estudiantes de Enfermería son quienes evidencian mayor nivel de estrés, ansiedad y trastornos del sueño, en comparación con el resto

de universitarios (6), debido a diversas situaciones, como la realización de un parcial, exposiciones, no entender los temas tratados, preguntas del profesor, sobrecarga académica, excesivo número de talleres, prácticas clínicas y comunitarias, entre otras (7). Cuando ese estrés es prolongado puede generar enfermedades de salud mental, como depresión o ansiedad(8), además de enfermedades crónicas, fallas en el sistema inmunitario, cefaleas, trastornos metabólicos y hormonales(9), así como agotamiento corporal y mental, cuya consecuencia es el bajo rendimiento académico y la deserción universitaria (10). Por otro lado, el estrés es capaz de modificar los estilos de vida, generando un deterioro en los hábitos alimenticios, con presencia o aumento del consumo de alcohol, tabaco, café, sustancias psicoactivas, sedentarismo, descuido de la imagen corporal y baja autoestima (11, 12).

Finalmente, como mencionan Caldera et al. (13), en el mundo, uno de cada cuatro individuos sufre de estrés académico y en las universidades se estima que el 50 % de los estudiantes pueden desarrollar problemas de salud. En coherencia con lo mencionado, el presente estudio tuvo como objetivo identificar el nivel de estrés académico al que se encuentran sometidos los estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad de los Llanos. Para esto, se utilizó el inventario SISCO (Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico), junto con un instrumento para la caracterización sociodemográfica, con una población general de 387 estudiantes de

Enfermería y una muestra total de 193 participantes.

## Materiales y métodos

Estudio cuantitativo, descriptivo y de corte transversal, que identifica los factores que generan estrés en los estudiantes de Enfermería durante todo el proceso académico, identificando la frecuencia de estresores en el transcurso de la carrera universitaria. La investigación aborda una población conformada por 387 estudiantes, que corresponde al número total de matriculados en el Programa de Enfermería desde el primer hasta el noveno semestre en el período académico I del 2021. Para la muestra de la investigación se tomó un número determinado de estudiantes de cada semestre, realizando la fórmula de muestra que, como resultado, arrojó la muestra finita de la población total de estudiantes. Se utilizó un muestreo de probabilidad sistemática, integrando el muestreo aleatorio estratificado, una técnica de muestreo probabilístico, que arrojó un total de 191 estudiantes participantes. En referencia con lo anterior, el proceso realizado fue el siguiente:

- a. Conocer el total de población en cada semestre.
- b. Identificar el número de estudiantes que cumplen con los criterios de inclusión.
- c. Conocer la muestra en cada semestre por muestreo aleatorio estratificado.

d. Conocer la constante de la muestra por medio de muestreo aleatorio sistemático.

La información recolectada fue sistematizada por las autoras y los análisis estadísticos se realizaron utilizando el programa Excel.

Se utilizaron dos instrumentos de recolección de datos: la caracterización sociodemográfica y el inventario SISCO (Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico), que permite establecer los niveles de estrés, síntomas y estrategias de afrontamiento (14). El instrumento de caracterización sociodemográfica fue realizado por las estudiantes a cargo de la investigación, abarcando variables como sexo, edad, estado civil y semestres que cursa, entre otras.

El inventario SISCO del estrés académico fue elaborado por el psicólogo Arturo Barraza Macías, de la Federación Mexicana de Psicología (15). En cuanto a la confiabilidad del instrumento, Sánchez y Echeverry 2004, en Jaimes, 2008 emplearon el coeficiente de dos mitades de Spearman-Brown. En este análisis la prueba arrojó una confiabilidad del 0,750 para las puntuaciones referidas al estrés académico en general. Con respecto a las dimensiones, presentó la mayor confiabilidad en la dimensión de síntomas (0,790), seguida de estresores (0,668). La puntuación más baja la obtuvo estrategias de afrontamiento (0,470), lo que permite inferir que los jóvenes universitarios poco recurren a estas estrategias. Por su parte, la confiabilidad del alfa de Cronbach (1998)

arrojó una confiabilidad del 0,873 para el estrés académico. La dimensión que alcanzó mayor confiabilidad fue síntomas, con 0,873, seguida de estresores, con 0,763. La menor puntuación fue para estrategias de afrontamiento, con 0,654 (16).

Para la presente investigación las consideraciones éticas se rigen por la Resolución 8430 de 1993, reglamentada por el Ministerio de Salud, por medio de la cual se establecen normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Además, se contará con el consentimiento informado por escrito del sujeto de investigación y se protegerán los datos dentro del desarrollo del estudio (17).

## Resultados

Posterior a la recolección de datos, se logró recopilar la información necesaria para realizar el análisis de esta. A continuación, se presentan los resultados de la encuesta sociodemográfica y el inventario SISCO, respectivamente.

**Tabla 1.** Caracterización sociodemográfica de los estudiantes de Enfermería participantes

Variable/ítems	N (%)
<b>Sexo</b>	
Femenino	152 (80)
Masculino	39 (20)
<b>Grupo etario</b>	
17-20 años	81 (43)
21-23 años	96 (50)
24-26 años	12 (50)
27-30 años	0
31-33 años	1 (0,5)
34-36 años	1 (0,5)
<b>Estado civil</b>	
Soltero	178 (93,1)
Casado	6 (3,2)
Unión libre	6 (3,2)

Variable/Ítems	N (%)
Divorciado	1 (0,5)
Viudo	0
<b>Estado laboral</b>	
Trabaja	64 (34)
No trabaja	126 (66)
<b>Tiene hijos</b>	
Sí	11 (6)
No	180 (94)
<b>Con quién vive</b>	
Padres	110 (58)
Solo	39 (20)
Pareja	10 (5)
Parientes	24 (13)
Amigos	8 (4)

**Fuente:** elaboración propia.

En la Tabla 1 se evidencia el perfil sociodemográfico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de los Llanos. El 80 % de los estudiantes pertenecen al sexo femenino, con un rango de edades promedio de 21-23 años (50 %), el estado civil de mayor frecuencia es soltero, con una frecuencia relativa de 93,1 %.

**Tabla 2.** Presentación, preocupación y nerviosismo de los participantes del estudio

Ha tenido estrés o nerviosismo durante el semestre	n (%)
Sí	184 (96,4)
No	7 (3,6)
Total	191 (100)
<b>Nivel de preocupación y nerviosismo</b>	
Bajo	1 (0,5)
Medio bajo	5 (2,7)
Medio	47 (25,5)
Medio alto	85 (46,1)
Alto	46 (25)
Total	184 (99,8)

**Fuente:** elaboración propia.

En la Tabla 2 se muestran las frecuencias absolutas y relativas de las respuestas a la pregunta número dos del inventario SISCO: con la idea de obtener

mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho. Se evidencia que el mayor porcentaje se presenta en el nivel medio alto en la escala de 4, es decir, un nivel medio alto de preocupación y nerviosismo, con un porcentaje de 46,1 %, que correspondió a 85 estudiantes.

Las situaciones generadores de estrés, las reacciones físicas, psicológicas, comportamentales y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Enfermería se evidencian en la Tabla 3, donde la sobrecarga de tareas escolares es una de las situaciones generadoras de estrés de mayor porcentaje, con un 40,2 %, y en menor presencia la competencia entre compañeros del grupo, con un 6,5 %. Se evidencian unas reacciones físicas derivadas del estrés, entre las que somnolencia o mayor necesidad de dormir alcanza el 29,1 %, mientras que problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea llega al 14,1 %.

De otra parte, las reacciones psicológicas derivadas del estrés que más se presentan son ansiedad, angustia o desesperación, con un 21,7 %, y sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad, con un 13,5 %. Las reacciones comportamentales con mayor presencia fueron aumento o reducción del consumo de alimentos, con un 24 %, y las estrategias de afrontamiento que usan los estudiantes con mayor frecuencias son las habilidades asertivas (defender las preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros), con un 10,3 %, y en menor cantidad la religiosidad (oraciones o asistencia a misa).

**Tabla 3. Situaciones generadoras de estrés, reacciones físicas, psicológicas, comportamentales y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Enfermería**

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
<b>Situaciones generadoras de estrés</b>					
	-----N (%)-----				
La competencia con los compañeros del grupo	35 (18,4)	74 (38,5)	52 (27,1)	18 (9,2)	12 (6,5)
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	1 (0,5)	5 (2,7)	23 (11,9)	85 (44,5)	77 (40,2)
Personalidad y carácter del profesor	7 (3,8)	33 (17,3)	84 (44)	45 (23,3)	22 (11,4)
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, entre otras)	2 (1,1)	7 (3,8)	48 (25,1)	75 (39)	59 (31)
El tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, mapas conceptuales, entre otros)	2 (1,1)	24 (12,5)	58 (30,4)	74 (38,6)	33 (17,4)
No entender los temas que se abordan en la clase	3 (1,6)	23 (12)	67 (35,3)	53 (27,7)	45 (23,4)
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, entre otros)	11 (6)	48 (25)	66 (34,6)	33 (17,4)	33 (17)
Tiempo limitado para hacer el trabajo	2 (1,1)	6 (3,3)	43 (22,3)	77 (40,2)	63 (33,1)
<b>Reacciones físicas derivadas del estrés en los estudiantes de Enfermería</b>					
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	9 (4,9)	28 (14,6)	50 (26,1)	76 (39,7)	28 (14,7)
Fatiga crónica (cansancio permanente)	8 (4,3)	24 (12,5)	55 (28,8)	71 (37)	33 (17,4)
Dolores de cabeza o migrañas	5 (2,7)	25 (13)	57 (30)	58 (30,4)	46 (23,9)
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	32 (16,8)	44 (23)	50 (26,1)	38 (20)	27 (14,1)
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, entre otros	26 (13,6)	26 (13,6)	46 (24,3)	49 (25,5)	44 (23)
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	6 (3,2)	17 (9)	38 (20,1)	74 (38,6)	56 (29,1)
<b>Reacciones psicológicas derivadas del estrés en los estudiantes de Enfermería</b>					
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	8 (4,3)	29 (15)	67 (35,3)	58 (30,4)	29 (15)
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	12 (6)	28 (14,6)	60 (31,4)	55 (29)	36 (19)
Ansiedad, angustia o desesperación	10 (5)	26 (13,6)	54 (28,2)	60 (31,5)	41 (21,7)
Problemas de concentración	4 (2,1)	33 (17)	56 (29,3)	63 (33,1)	35 (18,5)
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	36 (19)	46 (24)	45 (23,4)	38 (20,1)	26 (13,5)
<b>Reacciones comportamentales derivadas del estrés en los estudiantes de Enfermería</b>					
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	33 (17,1)	75 (39,1)	60 (31,5)	18 (9,2)	5 (2,7)
Aislamiento de los demás	28 (14,6)	53 (27,7)	55 (29)	42 (22,2)	13 (6,5)
Desgano para realizar las labores escolares	17 (8,7)	34 (18)	65 (34,2)	51 (26,6)	24 (12,5)
Aumento o reducción del consumo de alimentos	15 (7,6)	27 (14,1)	44 (23,3)	59 (31)	46 (24)
<b>Estrategias de afrontamiento que usan los estudiantes de Enfermería</b>					
Habilidad asertiva (defender las preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	6 (3,2)	27 (14,1)	69 (36,4)	69 (36)	20 (10,3)
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	10 (5)	34 (18)	71 (37)	59 (31)	17 (9,2)
Elogios a sí mismo	40 (21)	54 (28)	50 (26)	34 (18)	13 (7)
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	62 (32,6)	49 (25,5)	46 (24)	27 (14,1)	7 (3,8)
Búsqueda de información sobre la situación	25 (13)	47 (25)	63 (33,1)	46 (24)	10 (5)
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	23 (12)	52 (27)	62 (32,6)	44 (23)	10 (5,4)

Fuente: elaboración propia.

## Discusión

Con base en los resultados obtenidos, uno de los propósitos de esta investigación es poner en práctica estrategias de promoción y prevención en el campo de la salud mental, con el fin de apoyar la creación y el fortalecimiento de acciones para contribuir a la comunicación, reconociendo las alteraciones en salud mental y, desde el área de Bienestar Institucional, la deserción estudiantil.

En relación con los artículos mencionados anteriormente Barón (18) coincide en que el sexo femenino es el de mayor promedio, por encima del masculino, entre los estudiantes del área de la salud, principalmente de Enfermería. Por su parte, el estudio de Salgado (19) coincide en el promedio de rangos de edades entre 21 a 23 años de los estudiantes.

En una investigación realizada en Chile con 326 estudiantes de Enfermería y Medicina, se percibe que el 38,7 % padece niveles significativos de estrés. Por ende, se hace necesario optimizar el manejo del estrés en los alumnos de estas facultades (20), lo que permite poner en práctica proyectos que contribuyan a reducirlo. Por otra parte, un estudio realizado en la Universidad de Coruña muestra una media mayor de respuestas psicofisiológicas de agotamiento físico e intrusión de pensamientos negativos, lo cual coincide con los resultados encontrados en el presente estudio (21). En Málaga, Puerto Rico, se evidenció que las principales reacciones fisiológicas fueron agotamiento físico y dificultades del sueño (13). En Cartagena, las reacciones psicológicas

de mayor presencia fueron ansiedad, angustia o desesperación (22). En Chile (23) y Colombia (24) sus respectivas investigaciones coinciden en que los principales factores que generaron estrés fueron las evaluaciones de los profesores, así como sobrecarga académica y falta de tiempo para cumplir con las actividades, lo que muestra que hay una relación directa entre el presente estudio y todos los ya mencionados, con resultados y porcentajes similares. Por lo tanto, se puede abordar y trabajar enfocados siempre en mejorar la salud mental y, de esta forma, disminuir las reacciones físicas y emocionales, tal como se propuso en un estudio realizado en México donde se buscó intervenir transdisciplinariamente para obtener un cambio positivo en cuanto adaptación, educación y creciente del entorno (25).

En comparación con los hallazgos del estudio de Cartagena (24), que muestra que los estudiantes tienen como mayor estrategia de afrontamiento la religiosidad, en la presente investigación esta es totalmente contraria, ya que es una de las estrategias menos usada, mientras que la más usada es la habilidad asertiva (defender sus preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros). Sin embargo, se tienen resultados similares con un estudio de la Universidad de Córdoba (15), donde las primeras estrategias de afrontamiento son la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, así como la habilidad asertiva.

Con base en los resultados obtenidos, uno de los propósitos de esta investigación es poner en práctica estrategias de promoción y prevención en el campo de



la salud mental, con el fin de apoyar la creación y el fortalecimiento de acciones para contribuir a la comunicación, reconociendo las alteraciones en salud mental y, desde el área de Bienestar Institucional, la deserción estudiantil (nota: este párrafo está repetido al inicio de la discusión).

## Conclusiones

Se logró evidenciar que el nivel de estrés de los estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad de los Llanos es medio alto. El 80 % de los estudiantes son de sexo femenino, con un rango de edad de 21-23 años. El estado civil del 93,1 % corresponde a solteros que dependen económicamente de sus padres.

Para los estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad de los Llanos, la sobrecarga de tareas escolares es una de las situaciones generadoras de factores estresantes de mayor porcentaje, con un 40,2 %, y en menor presencia la competencia entre compañeros del grupo, con unas reacciones físicas derivadas del estrés, entre las que somnolencia o mayor necesidad de dormir alcanza el 29,1 %, mientras que problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea llega al 14,1 %. Por otra parte, las reacciones psicológicas derivadas del estrés que más se presentan son ansiedad, angustia o desesperación junto con el sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad. Las reacciones comportamentales con mayor presencia fueron aumento o reducción del consumo de alimentos, con un 24 %, y las estrategias de afrontamiento que usan los estudiantes con mayor fre-

cuencia son las habilidades asertivas (defender las preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros), con un 10,3 %, y en menor cantidad la religiosidad (oraciones o asistencia a misa).

Las cargas de los estudiantes se ven afectadas por el poco tiempo que les queda disponible para descansar y realizar otro tipo de actividades diferentes a las académicas.

Aunque se obtuvo el 100 % de la participación proyectada, se presentaron algunas limitaciones durante el desarrollo del estudio, como encontrar disponibilidad de los estudiantes debido a los horarios de las clases y los tiempos de práctica, ya que conforme avanza el semestre se hace más difícil encontrarlos en la institución, lo que limita el tiempo que se tiene al ejecutar el trabajo de campo y los permisos para realizarlo en los momentos planteados.

## Agradecimientos

Agradecemos a la Universidad de los Llanos por permitirnos realizar la investigación, a los estudiantes participantes y a todos los agentes que motivaron a seguir en pie con esta investigación.

## Conflictos de interés

Ninguno declarado.

## Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la salud en el mundo 2001. Salud mental: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas [Internet]. OMS; 2001. Disponible en: <https://bit.ly/3WZkhh3>

2. Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países, según un estudio de la OMS [Internet]. OPS, OMS; 2020. Disponible en: <https://bit.ly/3N23eR4>
3. Organización Mundial de la Salud Ginebra. Invertir en salud mental [Internet]. OMS; 2004. Disponible en: <https://bit.ly/3ClnOHg>
4. Cajiao F. Evaluar es Valorar ¿Qué es el desempeño escolar? Revista Magisterio Editorial. 2020; 8(35):(79-81). Disponible en: <https://bit.ly/43RUTGo>
5. Basset M, Estévez R, Leal M, Granados G, López J. Estrés laboral y personal en los recursos humanos de Enfermería de una Unidad de Psiquiatría en México. D. F. Enf Neurol (Mex). 2011;10(1):27-31. Disponible en: <https://bit.ly/3ChO9Yy>
6. Bartlett ML, Taylor H, Nelson JD. Comparison of Mental Health Characteristics and Stress Between Baccalaureate Nursing Students and Non-Nursing Students. J Nurs Educ. 2016 Feb;55(2):87-90. doi: 10.3928/01484834-20160114-05.
7. Ministerio de Sanidad y Bienestar Emocional. Gobierno de España publicado en 2020 [Internet]. Disponible en: <https://bemocion.sanidad.gob.es/emocionEstres/estres/consecuencias/estresores/home.htm>
8. Pérez M, Ponce A, Hernández J, Márquez B. Salud mental y bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de primer ingreso de la región Altos Norte de Jalisco. Revista Educación y Desarrollo. 2010;7(14):(31-37). Disponible en: <https://bit.ly/45VnJYj>
9. Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur. Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico [Internet]. Universidad de Chile; 2015. Disponible en: <https://bit.ly/3Ci46w0>
10. Sandoval B, Doner A, Veliz A. Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. Revista Investigación en Educación Médica. 2017;6(24):260-6. ISSN 2007-5057. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>.
11. Alfonso B, Calcines M, Monteagudo R, Nieves Z. Estrés académico. EDUMECENTRO. 2015;(2):163-178. Disponible en: <https://bit.ly/43twOG1>
12. Toribio F, Franco S. Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante. Revista Salud y Administración. 2016;3(7):11-18. Disponible en: <https://bit.ly/3P6hGds>
13. Caldera J, Pulido B, Martínez M. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. Revista de Educación y Desarrollo. 2007;7(7):77-82. Disponible en: <https://bit.ly/3qDnyRa>
14. Barraza A. Inventario SISCO estrés académico. Propiedades psicométricas [Internet]. *PsicologiaCientifica.com*; 2007. Disponible en: <https://bit.ly/3WVTtZo>
15. Barraza A. INVENTARIO SISCO SV-21 Inventario SISTémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. México: ECORFAN; 2018.
16. Cáceres G, Peña G. Validación del inventario SISCO del estrés académico y análisis comparativo en adultos jóvenes de la Universidad Industrial de Santander y la Universidad Pontificia Bolivariana Seccional Bucaramanga.

- [Internet]. 2013. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.11912/379>
17. Resolución Número 8430. Colombia: Ministerio de Salud; 1993. Disponible en: <https://acortar.link/QOT2C>
18. Barón M, Rodríguez W. Nivel de estrés de los estudiantes reportados en riesgo académico. Facultad Ciencias de la Salud. Universidad de Córdoba. 2015-1. [Internet]. 2018. Disponible en: <https://bit.ly/3Ci7rLF>
19. Salgado A, Suárez M. Estrés académico en estudiantes de Enfermería de una institución educativa superior - 2019. [Internet]. 2020. Disponible en: <https://bit.ly/3J4sCES>
20. Meyer A, Ramírez L, Pérez C. Percepción de estrés en estudiantes chilenos de Medicina y Enfermería. Revista de Educación en Ciencias de la Salud. 2013;10(2):79-85. Disponible en: <https://bit.ly/43T39Gn>
21. Berrío N, Mazo R. Estrés académico. Revista de Psicología Universidad de Antioquia. 2011;3(2):65-82. Disponible en: <https://bit.ly/43KGInb>
22. Castillo I, Barrios A, Alvis L. Estrés académico en estudiantes de Enfermería de Cartagena, Colombia. Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo. 2018;20(2). Disponible en: <https://bit.ly/3N1NmxQ>
23. Jerez M, Oyarzo C. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. Revista Chilena de Neuropsiquiatría. 2015;53(3):149-57. Disponible en: <https://bit.ly/3CjNmo9>
24. Ministerio de Salud. Observatorio Nacional de Salud Mental, ONSM Colombia Guía Metodológica Actualización [Internet]. Minsalud; 2017. Disponible en: <https://bit.ly/42vd1VA>
25. Román C, Hernández Y. El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. Psicología Iztacala. 2011;14(2). Disponible en: <https://bit.ly/43tom9P>