

ORIGINAL

## Academic stress factors and associated symptoms in nursing students

### Factores del estrés académico y síntomas asociados en estudiantes de enfermería

Tiffany Solansh Pezo-Fasanando<sup>1</sup>  

<sup>1</sup>Universidad Nacional de San Martín, Facultad de Ciencias de la Salud. Tarapoto, Perú.

**Citar como:** Pezo-Fasanando TS. Academic stress factors and associated symptoms in nursing students. South Health and Policy. 2026; 5:375. <https://doi.org/10.56294/shp2026375>

Enviado: 16-02-2025

Revisado: 23-05-2025

Aceptado: 30-12-2025

Publicado: 01-01-2026

Editor: Dr. Telmo Raúl Aveiro-Róbalo 

Autor para la correspondencia: Tiffany Solansh Pezo-Fasanando 

#### ABSTRACT

**Introduction:** academic stress is a recurring phenomenon among university students, especially in demanding programs such as Nursing. It can trigger a range of physical, psychological, and behavioral symptoms that affect students' academic performance and mental health.

**Objective:** to determine the relationship between academic stress factors and associated symptoms in nursing students at the National University of San Martín during the 2022-I academic semester.

**Method:** a basic, quantitative, descriptive-correlational study with a non-experimental cross-sectional design was conducted. The population consisted of 355 students, from which a sample of 183 was selected using simple random sampling. Two previously validated questionnaires were administered: the Academic Stressors Scale (ECEA) and the Questionnaire on Reactions to Stressful Stimuli.

**Results:** the main stress factors identified were methodological deficiencies of the teaching staff, exams, and student overload. At the symptom level, average levels predominated for physical symptoms (43,2 %) and psychological symptoms (53,5 %), while low levels predominated for behavioral symptoms (55,2 %). A significant correlation was found between academic stress factors and physical ( $r = 0,513$ ), psychological ( $r = 0,584$ ), and behavioral ( $r = 0,514$ ) symptoms.

**Conclusions:** there is a direct and significant relationship between academic stress factors and associated symptoms, highlighting the need to implement institutional strategies to prevent stress and promote student well-being.

**Keywords:** Academic Anxiety; Physiological Reactions; Coping Behaviors; University Demands; Student Mental Health.

#### RESUMEN

**Introducción:** el estrés académico constituye un fenómeno recurrente entre los estudiantes universitarios, especialmente en carreras exigentes como Enfermería. Este puede desencadenar una serie de síntomas físicos, psicológicos y comportamentales que afectan el rendimiento académico y la salud mental del estudiante.

**Objetivo:** determinar la relación entre los factores del estrés académico y los síntomas asociados en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de San Martín durante el semestre académico 2022-I.

**Método:** se desarrolló un estudio básico, cuantitativo, de nivel descriptivo-correlacional y diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 355 estudiantes, de los cuales se seleccionó una muestra de 183 mediante muestreo aleatorio simple. Se aplicaron dos cuestionarios previamente validados: la Escala de Estresores Académicos (ECEA) y el Cuestionario de Reacciones ante Estímulos Estresores.

**Resultados:** los principales factores de estrés identificados fueron las deficiencias metodológicas del profesorado, los exámenes y la sobrecarga del estudiante. A nivel de síntomas, predominó el nivel regular en los síntomas físicos (43,2 %) y psicológicos (53,5 %), y el nivel bajo en los comportamentales (55,2 %). Se encontró una correlación significativa entre los factores de estrés académico y los síntomas físicos ( $r = 0,513$ ), psicológicos ( $r = 0,584$ ) y comportamentales ( $r = 0,514$ ).

**Conclusiones:** existe una relación directa y significativa entre los factores del estrés académico y los síntomas asociados, lo que resalta la necesidad de implementar estrategias institucionales para prevenir el estrés y promover el bienestar integral del estudiante.

**Palabras clave:** Ansiedad Académica; Reacciones Fisiológicas; Conductas de Afrontamiento; Exigencias Universitarias; Salud Mental Estudiantil.

## INTRODUCCIÓN

Una vida universitaria saludable es aquella en que la presión sobre el alumno va acompañada de su capacidad de respuesta y de los recursos disponibles para su formación académica, el grado de control sobre sus actividades y el apoyo que recibe de las personas importantes en su entorno.<sup>(1,2)</sup> Sin embargo, el bienestar físico, psicológico y social a lo largo de la carrera puede verse alterada producto de los cambios y exigencias como el cumplimiento de las demandas académicas, requisitos para un rendimiento adecuado<sup>(3)</sup> e incluso el abandono de aquellas conductas relacionadas con hábitos saludables como la alimentación.<sup>(4)</sup>

Por otra parte, en respuesta a la pandemia de la COVID-19, el mundo se introdujo en la educación virtual, cambiando de las clases presenciales al aprendizaje remoto. El 80 % de los estudiantes universitarios informan que esta modalidad ha impactado negativamente en su salud mental<sup>(5)</sup> pues, un área particular de preocupación, es el estrés académico relacionado con su capacidad para tener éxito.<sup>(6)</sup> Esta falta de experiencia es agravada por las difíciles condiciones del hogar, incluida la pérdida de acceso a los recursos académicos (computadoras y conectividad a internet) y las distracciones en el entorno de aprendizaje (interrupciones de otros miembros de la familia y las responsabilidades adicionales).<sup>(7)</sup>

Las actividades o tareas desarrolladas en la etapa universitaria conciben diferentes situaciones que pueden ser percibidas como estresantes, en mayor o menor grado, en función de los recursos cognitivos y emocionales de los alumnos para afrontarlas, especialmente en estudiantes de enfermería.<sup>(8)</sup> Estudios han determinado que los alumnos de esta ciencia padecen mayores niveles de estrés en comparación con la población general y los estudiantes de otras disciplinas, ya que por naturaleza tiene trato directo con la vida y la finitud humana, con la posibilidad de sufrimiento, situaciones delicadas y decisiones complejas que involucran al ser humano en su totalidad.<sup>(9)</sup>

Una investigación aplicada en alumnos de posgrado de enfermería en una universidad de Jamaica, demostró que el desarrollo de los programas genera estrés por la carga excesiva de trabajos, las limitaciones del tiempo, la publicación tardía de las calificaciones, la falta de retroalimentación oportuna de los supervisores de investigación y del comité de ética. Por tal motivo, los autores exigen que la facultad de enfermería explore estrategias creativas para reducir las fuentes de estrés académico.<sup>(10)</sup>

En Brasil, la Universidad Pública Federal del Estado de Bahía, demostró la prevalencia de niveles de estrés más altos entre los estudiantes del último año en comparación con los del primer año, respecto a la realización de actividades prácticas (son más expuestos a actividades del ámbito clínico), comunicación profesional (permanecen más tiempo en la práctica profesional), medio ambiente (complicaciones con respecto a la distancia entre la universidad y los lugares de práctica y sus hogares) y formación profesional (atravesaban una etapa en la que existe una mayor preocupación por su futura inserción en el mercado de trabajo).<sup>(11)</sup>

En el contexto peruano, se encontró que el estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad en la ciudad de Arequipa, fue de nivel medio en la mayor parte de los entrevistados (56 de 126 alumnos), con tendencia a incrementarse con los años de estudio, lo cual indicaría una acumulación de estrés conforme se avanza en la carrera profesional. Asimismo, encontraron que existe una relación negativa entre el estrés académico y el autoestima, mostrando que a mayor sea el nivel de estrés académico, menor será el nivel de autoestima.<sup>(12)</sup>

Dentro de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín, se identificó en el año 2021, que el nivel de estrés que percibieron los estudiantes tuvo mayor predominio el nivel medio con un 73,7 %.<sup>(13)</sup> Asimismo, otro estudio desarrollado en las Escuelas Profesionales de Enfermería y Obstetricia, determinó que el estrés académico se evidenció con un nivel medio a 66,1 % y 12,9 % a nivel bajo; resaltando que la demanda del entorno, las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales influyen directa e indirectamente al estrés académico.<sup>(14)</sup>

En este panorama, la presencia de estrés puede tener un efecto positivo o negativo en los estudiantes

dependiendo de su gravedad. Los niveles mínimos generan resultados positivos, como la motivación y la mejora del desempeño académico, mientras que la prevalencia de estrés, provoca un impacto negativo en el rendimiento académico, el bienestar físico y psicológico. Los síntomas del estrés incluyen la pérdida de energía, aumento de la presión arterial, depresión, dificultad para concentrarse, impaciencia y nerviosismo.<sup>(15)</sup> Bajo este contexto, se planteó como propósito determinar la relación que existe entre los factores del estrés académico y los síntomas asociados en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de San Martín durante el semestre académico 2022-I.

## MÉTODO

El estudio fue de tipo básico, con enfoque cuantitativo, ya que se recolectaron y analizaron datos numéricos con el fin de establecer relaciones entre las variables. Se desarrolló a nivel descriptivo-correlacional, pues permitió describir las características de los factores del estrés académico y los síntomas asociados, así como evaluar la relación entre ambos. El diseño fue no experimental y de corte transversal, dado que no se manipularon las variables y la información fue recolectada en un único momento temporal, conservando los fenómenos tal como se presentaban en su contexto natural.

La investigación contempló dos variables principales. La variable independiente fue los factores del estrés académico, dividida en ocho dimensiones: deficiencias metodológicas del profesorado, sobrecarga del estudiante, creencias sobre el rendimiento académico, intervenciones en público, clima social negativo, exámenes, carencia de valor de los contenidos y dificultades de participación. La variable dependiente fue los síntomas asociados al estrés académico, compuesta por tres dimensiones: síntomas físicos, síntomas psicológicos y síntomas comportamentales.

La unidad de análisis estuvo constituida por los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín (UNSM), matriculados durante el semestre académico 2022-I. La población total fue de 355 estudiantes, y se obtuvo una muestra de 183 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo probabilístico aleatorio simple, empleando la fórmula para poblaciones finitas, con un nivel de confianza del 95 % y un margen de error del 5 %.

Se utilizó la técnica de encuesta, aplicándose dos instrumentos previamente validados. Para medir los factores del estrés académico, se utilizó la “Escala de Estresores Académicos del Cuestionario de Estrés Académico (ECEA)”<sup>(16)</sup>, que consta de 54 ítems distribuidos en ocho dimensiones, con una escala ordinal tipo Likert de cinco niveles: 1 (nunca), 2 (alguna vez), 3 (bastantes veces), 4 (casi siempre), y 5 (siempre). Para identificar los síntomas asociados, se empleó el “Cuestionario de Reacciones ante Estímulos Estresores”<sup>(17)</sup>, compuesto por 15 ítems, agrupados en tres dimensiones (física, psicológica y comportamental), con la misma escala de medición.

Los datos obtenidos fueron tabulados en hojas de cálculo de Microsoft Excel 2019 y luego exportados al software estadístico SPSS versión 26 para su análisis. Se aplicaron técnicas de estadística descriptiva (frecuencias y porcentajes) para caracterizar los niveles de estrés y síntomas asociados. Asimismo, se utilizó estadística inferencial mediante el coeficiente de correlación de Spearman, apropiado para datos ordinales, con el fin de determinar la existencia y fuerza de relación entre las variables principales. Se estableció un nivel de significancia del 5 % ( $p < 0,05$ ) y un nivel de confianza del 95 % para la toma de decisiones estadísticas.

Se obtuvo la autorización formal de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNSM y se coordinó con los docentes para garantizar un entorno adecuado durante la aplicación de los instrumentos. La participación de los estudiantes fue voluntaria y se procedió a la firma del consentimiento informado, asegurando la confidencialidad, el anonimato y el uso exclusivo de la información con fines académicos. Asimismo, se garantizó la integridad científica en el tratamiento de los datos, evitando cualquier forma de manipulación o distorsión de los resultados.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### Factores del estrés académico

Según la tabla 1, los factores que generan un alto nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la UNSM durante el semestre académico 2022-I, fueron las deficiencias metodológicas del profesorado (30,0 %), seguido de los exámenes (23,5 %), sobrecarga del estudiante (15,3 %), carencia de valor de los contenidos (14,8 %), dificultades de participación (13,1 %), creencias sobre el rendimiento académico (10,9 %), clima social negativo (8,7 %), y en la última posición están las intervenciones en público (6,0 %). También, se aprecia que los niveles de estrés académico a nivel regular suelen producirse por la sobrecarga del estudiante (60,1 %), seguido de las creencias sobre el rendimiento académico (59,6 %) y deficiencias metodológicas del profesorado (58,5 %). Asimismo, se evidencia que las intervenciones en público, el clima social negativo y los exámenes son factores de estrés académico en el 43,7 %, 47,0 % y 44,3 % de estudiantes de enfermería respectivamente.

Tabla 1. Factores del estrés académico en estudiantes de enfermería

Nivel de estrés	Estresores académicos															
	DMP		SE		CRA		IP		CSN		EXA		CVC		DP	
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Bajo	21	11,5	45	24,6	54	29,5	92	50,3	81	44,3	59	32,2	93	50,8	92	50,3
Regular	107	58,5	110	60,1	109	59,6	80	43,7	86	47,0	81	44,3	63	34,4	67	36,6
Alto	55	30,0	28	15,3	20	10,9	11	6,0	16	8,7	43	23,5	27	14,8	24	13,1
Total	183	100,0	183	100,0	183	100,0	183	100,0	183	100,0	183	100,0	183	100,0	183	100,0

**Nota:** DMP: Deficiencias metodológicas del profesorado; SE: Sobrecarga del estudiante; CRA: Creencias sobre el rendimiento académico; IP: Intervenciones en público; CSN: Clima social negativo; EXA: Exámenes; CVC: Carencia de valor de los contenidos; DP: Dificultades de participación

Aunque gran parte de los estudiantes percibieron indicadores de estrés académicos regulares y altos, también existieron estudiantes que no contemplaron factores negativos del estrés durante el semestre académico 2022-I. Esto se puede apreciar en un nivel bajo en el factor de carencia de valor de los contenidos (50,8 %), intervenciones en público (50,3 %) y clima negativo (44,3 %). Por lo que, es posible afirmar que más del 50 % de los estudiantes perciben buen valor académico de los contenidos impartidos en la carrera de enfermería, tienen destrezas de intervención ante el público y, sobre todo, presentan un clima académico positivo, en relación con los docentes y compañeros de estudio.

Investigaciones que reportaron valores cercanos al presente estudio, fueron hallados por Teque et al.<sup>(18)</sup>, quienes manifestaron que los estudiantes de enfermería de la Universidad Señor de Sipán en Chiclayo, perciben un nivel regular de estrés relacionado a los competencias con los compañeros de grupo (36,1 %); la personalidad y carácter del profesor (40 %) son otros de los factores que incrementan el estrés académico, al igual que no comprender el contenido didáctico en la clase (48,8 %) e intervenir en público (35,1 %).

Por otra parte, Chávez et al.<sup>(12)</sup> demostraron que los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, presentaron un nivel de estrés académico medio en un 44,4 %, seguido de alto (31 %) y bajo (24,6 %); valores estadísticos que se asemejan a lo reportado en la tabla 4, donde la tendencia de estresores académicos recae en un nivel regular a excepción de las dimensiones carencia de valor de los contenidos (34,4 %) y dificultades de participación (36,6 %). Estos autores afirman que los niveles altos de estrés en los estudiantes de enfermería se originan por la asociación con la carga académica y la presión acumulada que se encuentran sometidos los alumnos a medida en que avanzan los ciclos, y esto se debe a la propia naturaleza de la carrera de enfermería.

En la UNSM, Rengifo et al.<sup>(13)</sup> reportaron durante la pandemia de la COVID-19 en el 2021, que el estrés académico en el 73,7 % de estudiantes de enfermería fue medio, seguido alto 15,6 % y bajo 10,7 %. Hallazgos que predominaron en el semestre académico 2022-I, época de pos pandemia, donde la prevalencia de estrés académico resultó en gran medida en un nivel regular producto de factores relacionados a la sobrecarga del estudiante (60,1 %) y creencias sobre el rendimiento académico (59,6 %). En general, es posible confirmar a partir de las investigaciones sobre la presencia de estrés académico en estudiantes de enfermería, que es un hecho que necesita atención oportuna para garantizar el estado de la salud mental y el rendimiento académico.

### Síntomas asociados del estrés académico

De acuerdo a la tabla 2, los estudiantes de enfermería de la UNSM durante el semestre académico 2022-I, presentaron síntomas de estrés físicos en un nivel regular (43,2 %), seguido de bajo (37,2 %) y alto (19,6 %). Asimismo, tuvieron síntomas de estrés psicológicos en un nivel regular (53,5 %), seguido de bajo (36,1) y alto (10,4 %). En cuanto a síntomas comportamentales, tuvieron bajo nivel de estrés (55,2 %), seguido de regular (36,1) y bajo (8,7 %).

Tabla 2. Síntomas asociados del estrés académico

Nivel	Síntomas de estrés					
	Físicos		Psicológicos		Comportamentales	
	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Bajo	68	37,2	66	36,1	101	55,2
Regular	79	43,2	98	53,5	66	36,1
Alto	36	19,6	19	10,4	16	8,7
Total	183	100,0	183	100,0	183	100,0

Los síntomas de estrés académico percibidos con mayor frecuencia por los estudiantes de enfermería en

un alto nivel fueron físicos (19,6 %), en un nivel regular fueron psicológicos (53,5 %) y en un nivel bajo fueron comportamentales (55,2 %). Resultados inferiores de nivel regular fueron reportados por Castillo et al.<sup>(19)</sup>, quienes hallaron en 587 estudiantes de enfermería de tres universidades colombianas, síntomas físicos en 35,5 %, psicológicos en 34,6 %, y comportamentales en 21,6 %.

En la UNSM durante el semestre 2021-I, Vela et al.<sup>(14)</sup> reportaron que los síntomas físicos de los estudiantes de enfermería como respuestas al estrés académico, predominó el nivel medio en 58,4 % de 190 estudiantes, al igual que los síntomas psicológicos (56,8 %) y comportamentales (61,1 %). A diferencia de la presente investigación, las reacciones comportamentales predominaron un nivel bajo 55,2 %, no obstante, los síntomas físicos y psicológicos aún persistente en el semestre académico 2022-I. Es importante recalcar que los síntomas asociados al estrés son predictores del bajo desempeño de los estudiantes de enfermería de la UNSM, incrementado posibles deserciones y complicaciones en la salud mental.

### Relación entre los factores del estrés académico y los síntomas asociados

Los resultados de la tabla 3 confirman la hipótesis de que los factores del estrés académico se relacionan significativamente con los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales. Las correlaciones positivas encontradas evidencian que el estrés percibido en el entorno académico no solo repercute en el estado emocional, sino también en el funcionamiento físico y conductual del estudiante.

Tabla 3. Relación entre los factores del estrés académico y los síntomas físicos		
		Factores del estrés académico
Síntomas físicos	Correlación de Spearman	0,513**
	Sig. (bilateral)	0,000
	N	183
Síntomas psicológicos	Correlación de Spearman	0,584**
	Sig. (bilateral)	0,000
	N	183
Síntomas comportamentales	Correlación de Spearman	0,514**
	Sig. (bilateral)	0,000
	N	183

**Nota:** \*\*La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral)

La correlación entre los factores del estrés académico y los síntomas físicos fue positiva y significativa, con un coeficiente de Spearman de 0,513 y un valor de significancia bilateral de 0,000. Este resultado indica que, a medida que aumentan los factores de estrés académico, también se incrementan los síntomas físicos en los estudiantes, tales como fatiga, trastornos del sueño, cefaleas y problemas digestivos. La fuerza de la correlación es moderada-alta, lo cual evidencia una relación consistente entre las exigencias académicas y la manifestación de respuestas somáticas.

Respecto a la relación entre los factores del estrés académico y los síntomas psicológicos, se halló el coeficiente de correlación más alto entre las tres dimensiones, con un valor de 0,584, también significativo al nivel de 0,01. Esta correlación positiva fuerte sugiere que el aumento del estrés académico está fuertemente asociado a la presencia de síntomas como ansiedad, tristeza, irritabilidad, y dificultades de concentración. Estos hallazgos son relevantes, ya que la dimensión psicológica representa un componente clave del bienestar estudiantil, especialmente en contextos formativos altamente demandantes como la carrera de Enfermería.

En el caso de los síntomas comportamentales, la correlación obtenida fue de 0,514, con significancia estadística igualmente alta ( $p = 0,000$ ). Esta relación también es positiva y moderadamente fuerte, y refleja cómo el estrés académico puede influir en conductas como la procrastinación, el ausentismo, la desorganización o cambios negativos en los hábitos de estudio. Tales síntomas son señales de alerta sobre posibles afectaciones al desempeño académico y la adaptación universitaria de los estudiantes.

Los resultados guardan relación con lo reportado por Pozos et al.<sup>(20)</sup>, quienes manifestaron que los síntomas comportamentales tienen correlación moderada con la sobrecarga académica ( $r = 0,357$ ) y trabajos obligatorios ( $r = 0,384$ ). Sin embargo, estos autores también indicaron que la realización de un examen no guarda correlación con los síntomas comportamentales ( $r = 0,095$ ), valor que difiere con lo encontrado en la presente investigación, donde los factores de estrés académico en los estudiantes de enfermería de la UNSM, presenta una asociación fuerte de dependencia con los síntomas comportamentales.

Los cambios de comportamiento son generalmente un indicador de estrés entre los estudiantes universitarios, a menudo, suelen manejarlo con conductas poco favorables y saludables como problemas de organización, mayor tardanza a clases, incumplimiento de las tareas, ausencias injustificadas, cambios en la participación

en clase, dormir en clase, problemas interpersonales, entre otros.<sup>(21)</sup> Estos factores son reportados por los estudiantes de enfermería de la UNSM, y se debe a la relación que presentan con los estresores académicos que a menudo suelen derivarse producto de indicadores vinculados al estatus académico universitario, por ende, es pertinente conocer mecanismos que puedan reducir los factores de estrés y síntomas comportamentales.

Asenjo et al.<sup>(18)</sup> encontraron prevalencia de síntomas psicológicos en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, donde 39,3 % manifestaron que casi siempre o siempre presentan incapacidad de relajarse o estar tranquilos, 36,1 % señalaron tener sentimientos de depresión y tristeza, 42,6 % mencionaron tener ansiedad, angustia o desesperación y 41,8 % manifestaron dificultades para concentrarse. Estos son síntomas similares que afectan el estado psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNSM, por tanto, indicios de un bajo rendimiento académico y problemas en la salud mental.

Por otra parte, Pozos et al.<sup>(20)</sup> reportaron que los síntomas psicológicos tienen correlación moderada con los trabajos obligatorios ( $r = 0,406$ ), seguido de la participación en clase ( $r = 0,388$ ), trabajos en grupo ( $r = 0,350$ ) y otros estresores académicos vinculados a labores académicos; siendo relacionados a los factores de las deficiencias metodológicas del profesorado, sobrecarga del estudiante, exámenes, etc.; que afectan las condiciones psicológicas de los estudiantes de enfermería en la UNSM. Este panorama manifiesta que la inquietud, sentimientos de depresión, ansiedad, angustia, agresividad o irritabilidad, son síntomas alarmantes del estrés académico presente en estudiantes de enfermería; por lo que se considera un problema que afecta el desenvolvimiento académico y limita la adecuada formación profesional.

Asimismo, los resultados dan a conocer que los trastornos del sueño, la fatiga crónica, los dolores de cabeza o migraña, los problemas de digestión, rascarse o morderse las uñas, y somnolencias, son los síntomas asociados a los estresores académicos que experimentan los estudiantes de enfermería a lo largo del semestre académico 2022-I; hallazgo semejante a lo descrito por Asenjo et al.<sup>(18)</sup>, quienes al evaluar a 122 estudiantes de enfermería de primero a décimo ciclo en la Universidad Nacional Autónoma de Chota en el semestre 202-I, reconocieron que los síntomas del trastorno del sueño, cansancio permanente, dolores de cabeza, dolor de estómago, morderse las uñas y somnolencias son indicadores que casi siempre o siempre en el 34,4 %, 37,7 %, 45,1 %, 13,9 %, 22,1 % y 36,9 %, respectivamente, están asociados al estrés académico percibido en la etapa universitaria.

## CONCLUSIONES

Los factores del estrés académico, como las deficiencias metodológicas del profesorado, los exámenes y la sobrecarga del estudiante, se relacionaron de manera positiva y significativa con los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en los estudiantes de enfermería. Estos hallazgos evidencian que la exposición continua a situaciones académicas estresantes influye directamente en el bienestar integral del estudiante, afectando su rendimiento, salud mental y adaptación universitaria. La correlación más fuerte se observó en los síntomas psicológicos, lo que indica una alta vulnerabilidad emocional ante las exigencias formativas de la carrera.

Desde una perspectiva práctica, los resultados permiten sustentar la necesidad de implementar programas institucionales de apoyo psicoemocional y estrategias pedagógicas más empáticas, que minimicen los estresores dentro del entorno académico. Asimismo, se sugiere fortalecer la formación docente en metodologías activas y evaluación justa, así como promover talleres de manejo del estrés, autocuidado y desarrollo de habilidades de afrontamiento en los estudiantes. Estas acciones podrían contribuir no solo a reducir los niveles de estrés académico, sino también a mejorar la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje y favorecer la permanencia y éxito académico en carreras exigentes como la enfermería.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Jeong EJ, Ferguson CJ, Lee SJ. Pathological Gaming in Young Adolescents: A Longitudinal Study Focused on Academic Stress and Self-Control in South Korea. *J Youth Adolesc.* diciembre de 2019;48(12):2333-42.
2. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress. *J Health Soc Behav [Internet]*. diciembre de 1983;24(4):385. Disponible en: <http://www.jstor.org/stable/2136404?origin=crossref>
3. Freire C, Ferradás M, Núñez J, Valle A, Vallejo G. Eudaimonic Well-Being and Coping with Stress in University Students: The Mediating/Moderating Role of Self-Efficacy. *Int J Environ Res Public Health.* diciembre de 2018;16(1):48.
4. Trigueros R, Padilla AM, Aguilar-Parra JM, Rocamora P, Morales-Gázquez MJ, López-Liria R. The Influence of Emotional Intelligence on Resilience, Test Anxiety, Academic Stress and the Mediterranean Diet. A Study with University Students. *Int J Environ Res Public Health.* marzo de 2020;17(6):2071.

5. López-Castro T, Brandt L, Anthonipillai NJ, Espinosa A, Melara R. Experiences, impacts and mental health functioning during a COVID-19 outbreak and lockdown: Data from a diverse New York City sample of college students. *Sirois FM*, editor. *PLoS One*. abril de 2021;16(4):e0249768.
6. Clabaugh A, Duque JF, Fields LJ. Academic Stress and Emotional Well-Being in United States College Students Following Onset of the COVID-19 Pandemic. *Front Psychol* [Internet]. 17 de marzo de 2021;12. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.628787/full>
7. Son C, Hegde S, Smith A, Wang X, Sasangohar F. Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *J Med Internet Res*. septiembre de 2020;22(9):e21279.
8. Ribeiro FMS e S, Mussi FC, Pires CG da S, Silva RM da, Macedo TTS de, Santos CA de ST. Stress level among undergraduate nursing students related to the training phase and sociodemographic factors. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2020;28.
9. Labrague LJ, McEnroe-Petitte DM, De Los Santos JAA, Edet OB. Examining stress perceptions and coping strategies among Saudi nursing students: A systematic review. *Nurse Educ Today*. junio de 2018;65:192-200.
10. Leslie K, Brown K, Aiken J. Perceived academic-related sources of stress among graduate nursing students in a Jamaican University. *Nurse Educ Pract*. mayo de 2021;53:103088.
11. Mussi FC, Pires CG da S, Carneiro LS, Costa ALS, Ribeiro FMS e S, Santos AF dos. Comparison of stress in freshman and senior nursing students. *Rev da Esc Enferm da USP*. 2019;53.
12. Chávez Parillo JR, Peralta Gómez RY. Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Rev Ciencias Soc*. 2019;25(1):384-99.
13. Rengifo Cabanillas RI, Lozano García JD. Estrés percibido durante la pandemia de la COVID 19 en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Nacional de San Martín Tarapoto. Periodo mayo - octubre 2021. Universidad Nacional de San Martín; 2022.
14. Vela Sangama WS, Meza Acuña SA. Estrés académico en el uso de aulas virtuales en estudiantes de las Escuelas Profesionales de Enfermería y Obstetricia. Universidad Nacional de San Martín. Tarapoto mayo - octubre 2021 [Internet]. Universidad Nacional de San Martín; 2021. Disponible en: <https://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/4198>
15. Aihie ON, Ohanaka BI. Perceived Academic Stress among Undergraduate Students in a Nigerian University. *J Educ Soc Res*. mayo de 2019;9(2):56-66.
16. Cabanach RG, Souto-Gestal A, Franco V. Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Rev Iberoam Psicol y Salud* [Internet]. julio de 2016;7(2):41-50. Disponible en: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2171206916300138>
17. Castillo Ávila I, Barrios Cantillo A, Alvis Estrada L. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investig en Enfermería Imagen y Desarrollo*. 2018;20(2).
18. Asenjo-Alarcón JA, Linares-Vásquez O, Díaz-Dávila YY. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Rev Peru Investig en Salud* [Internet]. 7 de abril de 2021;5(2):59-66. Disponible en: <http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/867>
19. Castillo Ávila IY, Barrios Cantillo A, Alvis Estrada LR. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investig en Enfermería Imagen y Desarrollo*. 2018;20(2).
20. Pozos-Radillo BE, Preciado-Serrano M de L, Campos Plascencia AR, Acosta-Fernández M, Aguilera V M de los Á. Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Ansiedad y Estrés*. 2015;21(1):35-42.
21. Andersson C, Johnsson KO, Berglund M, Öjehagen A. Stress and hazardous alcohol use: Associations with early dropout from university. *Scand J Public Health*. septiembre de 2009;37(7):713-9.

## **FINANCIACIÓN**

La autora no recibió financiación para el desarrollo de la presente investigación.

## **CONFLICTO DE INTERESES**

La autora declara que no existe conflicto de intereses.

## **CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA**

*Conceptualización:* Tiffany Solansh Pezo-Fasanando.

*Curación de datos:* Tiffany Solansh Pezo-Fasanando.

*Análisis formal:* Tiffany Solansh Pezo-Fasanando.

*Investigación:* Tiffany Solansh Pezo-Fasanando.

*Metodología:* Tiffany Solansh Pezo-Fasanando.

*Administración del proyecto:* Tiffany Solansh Pezo-Fasanando.

*Recursos:* Tiffany Solansh Pezo-Fasanando.

*Validación:* Tiffany Solansh Pezo-Fasanando.

*Visualización:* Tiffany Solansh Pezo-Fasanando.

*Redacción - borrador original:* Tiffany Solansh Pezo-Fasanando.

*Redacción - revisión y edición:* Tiffany Solansh Pezo-Fasanando.