



**FACTORES PSICOEMOCIONALES Y SU
INCIDENCIA SOBRE EL ESTRÉS
ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE
ENFERMERÍA**

PSYCHO-EMOTIONAL FACTORS AND THEIR INCIDENCE ON ACADEMIC STRESS IN NURSING STUDENTS

Volumen 6 - Enero / Junio 2021 ISSN: 2619-2896 Recibido: 21-04-2021 Aceptado: 30-04-2021

Factores psicoemocionales y su incidencia sobre el estrés académico de los estudiantes de enfermería

Angélica Margarita García Moreno

Doctora en Ciencias (Mención: Gerencia), Especialista en Cuidado Critico Neonatal, Enfermera.
Universidad Simón Bolívar. Barranquilla, Colombia. agarcia87@unisimonbolivar.edu.co;
<https://orcid.org/0000-0003-2474-4381>

Resumen

La actualidad que viven muchos estudiantes de la licenciatura en enfermería en las diferentes universidades del país, caracterizada por un incremento en las situaciones de estrés académicos ha venido menoscabando su desarrollo dentro del proceso de formación profesional, ya que esta realidad incide a través de variados factores psicoemocionales que están presente dentro de la compleja problemática social. Por tanto, el objetivo general de la investigación fue hacer un recorrido teórico por todos los aportes en los cuales se ha profundizados desde el a sociedad del conocimiento científico. De allí, que la metodología empleada fue bajo los criterios de la investigación documental mediante la cual se recopilaron una serie de documentos de investigaciones científicas que permitieron el recorrido conceptual del fenómeno y mediante el paradigma socio critico se generaron las discusiones y los análisis de las acciones humanas que han venido asumiendo los estudiantes de enfermería. Entre los principales resultados

se menciona que el principal enfoque de abordaje de la situación ha sido la determinación de los aspectos negativos del estrés académico, mostrando síntomas, causas, efectos e impactos en el desempeño del estudiante, pero también hay una vía en la cual se debe profundizar aún más, en el estrés académico positivo. Entre las conclusiones se menciona que hay situaciones inevitables que van a generar ele stress académico, por tanto, es importante que se invierta investigación en dirección positiva del estrés académico.

Palabras clave: Factores psicoemocionales, estrés académico, estresor, afrontamiento, inteligencia emocional.

Abstract

The current situation that many students of the nursing degree experience in the different universities of the country, characterized by an increase in academic stress situations, has been undermining their development within the professional training process, since this reality affects through various factors

psycho-emotional that are present within the complex social problem. Therefore, the general objective of the research was to make a theoretical journey through all the contributions in which it has been deepened from the society of scientific knowledge. Hence, the methodology used was under the criteria of documentary research through which a series of scientific research documents were compiled that allowed the conceptual journey of the phenomenon and through the socio-critical paradigm, discussions and analyzes of the actions were generated. Human beings that nursing students have been assuming. Among the main results, it is mentioned that the main approach to addressing the situation has been the determination of the negative aspects of academic stress, showing symptoms, causes, effects, and impacts on student performance, but there is also a way in which it is you need to dig even deeper into positive academic stress. Among the conclusions it is mentioned that there are unavoidable situations that will generate academic stress, therefore it is important that research is invested in a positive direction of academic stress.

Keywords: Psycho-emotional factors, academic stress, stressor, coping, emotional intelligence.

Introducción

Actualmente, existen diversas situaciones donde los seres humanos están mostrando mayor interés en indagar específicamente sobre los factores psicológicos, sociales, biológicos, emocionales, físicos, entre otros que subyacen en diferentes fenómenos de salud. Durante muchos años la filosofía racionalista contribuyó al hecho de que la comunidad científica considerase que los

procesos cognitivos y emocionales constituían dos componentes aislados de la mente humana, sin embargo, desde las últimas dos décadas del siglo pasado numerosos resultados empíricos mostraron que las emociones influyen tanto en cómo piensan los individuos, como también en lo que piensan. Estos datos provocaron que la comunidad científica empezara a considerar que las emociones deben ser tenidas muy en cuenta en el ámbito cognitivo (Viso, 2020).

En consecuencia, se sentaron las bases para intentar enmendar el error de relegar las emociones a un segundo plano con respecto a la cognición. A partir de esto los hallazgos científicos que avalan estas premisas se han venido multiplicando, existen descubrimientos asociados al hecho de que los procesos cognitivos y emocionales también colaboran para que los individuos tomen decisiones precisas y rápidas para adaptarse a un entorno vital en permanente cambio (Viso, 2020). El resultado de este cambio de paradigma con respecto a las emociones fue lo que dio origen a una nueva concepción de la inteligencia, la cual era entendida como un concepto abstracto y académico, pero que ahora ha evolucionado hacia una concepción mucho más amplia y abierta que incluye nuevos elementos como los factores emocionales. Lo anterior, es lo que dio origen a la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (2011), donde en esa

reorganización de la inteligencia y de redescubrimiento de los factores emocionales en el campo cognitivo, aparece el constructor de la inteligencia emocional. Ante todo, este panorama, queda en evidencia la importancia de incluir en las investigaciones de fenómenos sociales, en salud, educación y otros; la profundización de los factores psicológicos y emocionales que intervienen dentro de esas problemáticas, con una perspectiva holística de todos los elementos que intervienen sobre ellas.

Fundamento Teórico

Se define el término factores psicoemocionales dentro de este estudio como la conjunción que emerge entre los factores psicológicos y los factores emocionales presentes en el mundo de actividades de los individuos. Los Factores psicológicos se refieren a los criterios comportamentales, cognitivos y afectivos que están presentes en la calidad de vida de las personas y que se representan en el estado y/o prácticas de salud. Estos criterios se relacionarán con optimismo, afecto, estrés, sucesos vitales y comportamientos de riesgo (Núñez et al., 2010).

Por otro lado, el factor emocional se define como el conjunto de sentimientos o sensaciones, que pueden ser negativos como, por ejemplo, la inseguridad, la tristeza,

la incomodidad; o por el contrario ser positivos siendo estos el conocimiento de sí mismo la empatía, la motivación, la autorregulación y las habilidades sociales (Ríos, 2014). A partir de la sinergia que se produce de realizar la integración conceptual de ambos términos, surgen los factores psicoemocionales como el enfoque mediante el cual se desarrolla la investigación.

Según Holmes (2020) existe una íntima relación entre el bienestar mental e intelectual con el bienestar emocional, ya que existen factores emocionales que bloquean la actitud con respecto a la estimulación que reciben en el aprendizaje profesional, lo que devela la incidencia entre ambos. En este contexto una de las mayores influencias de los factores psicoemocionales ocurre sobre el estrés positivo y el estrés negativo de los estudiantes. El estrés es un estado de tensión resultante de circunstancias adversas o muy exigentes, sin embargo, existen diversas concepciones de este que pueden resultar en utilidad para el desarrollo y avance del conocimiento en el estudiante.

En efecto, el estrés positivo es lo que motiva, es lo que da impulso, energía y entusiasmo suficiente para terminar un trabajo, sin estacionarse en un estrés excesivo y dañino. Cuando un estudiante logra canalizar una situación de estrés

positivamente sabe que lo que desea está al alcance y cuenta con los medios y los recursos para salir airoso. Sin embargo, el estrés positivo también impone exigencias a la mente y el cuerpo, pero el hecho de ser capaces de hacer frente a esas exigencias e incluso de disfrutar de los retos que la situación impone, protege de los efectos perversos que por regla general se asocian con el estrés excesivo.

Por el lado del estrés negativo, se produce cuando hay un desequilibrio manifiesto entre lo que se puede lograr y lo que se tiene que conseguir, en este caso el estrés deja de ser una fuerza motivadora donde pueden surgir síntomas físicos y mentales adversos como consecuencia de la presión anormal que se percibe. Un estrés prolongado presume una situación de combate que no es saludable, por lo que requieren que sean dados pasos oportunos para recuperarse de sus efectos.

Ahora bien, un contexto donde se evidencia la situación que se ha desarrollado es en el ámbito de las ciencias de la salud, como ocurre con los estudiantes de enfermería de las universidades, los cuales han venido presentando niveles alarmantes de estrés académico. Este tipo de estrés es aquel que se produce a partir de las demandas que exige el hábito educativo, y afecta a variables tan diversas como el estado emocional, la salud física o las

relaciones interpersonales, pudiendo ser vivenciadas de forma distinta por diferentes personas (Sarubbi, 2013).

El estrés académico desde hace varios años se ha vuelto un tema importante dentro de la psicología clínica y educativa (Anguiano, 2016), el incremento de casos de estudiantes que han padecido en algún momento los efectos del estrés académico ha propiciado la intervención de varios estudios para comprender la magnitud de los efectos que pueden impactar a los estudiantes. En relación con esto, Bonfil (2016) menciona como en publicaciones recientes se ha mostrado como el índice más elevado de estrés académico lo han venido experimentando los estudiantes del ámbito de la salud, y los valores más elevados los presentan los estudiantes de enfermería.

Consecuentemente, estudios realizados por Quiliano y Quiliano (2020) reseñan que el 63 % de los estudiantes de enfermería de una universidad en Perú, presentaron alguna vez este tipo de estrés, con un promedio de intensidad alta (81,3), lo cual influyó de manera negativa en su estado de salud, su aprendizaje y desempeño académico. Igualmente, estudios realizados por Maquera (2020) muestran como el estrés académico presentado en estudiantes de enfermería arrojó que el 81.5% presenta nivel moderado, 13.0% leve y 5.5% profundo, una

realidad alarmante porque se encontró que estaba ligado a situaciones de depresión de los estudiantes evento que puede traer graves consecuencias a la salud mental de los estudiantes.

No obstante, otros estudios como el realizado por Fonseca, Calache, Santos, Silva y Moretto (2019) en estudiantes de enfermería en una institución en México, evidenció como los factores de estrés tuvieron una influencia positiva en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería, por cuanto asumieron los elementos estresores como impulso para lograr mejores resultados de las actividades de evaluación, situación que le dio un carácter positivo al estrés académico mediante la motivación que asumieron los estudiantes.

En síntesis, existen estudios donde los efectos son negativos y otros donde son positivos, dualidad que invita a profundizar aún más en como la presencia de factores psicoemocionales incide sobre el estrés académico de los estudiantes de enfermería a nivel universitario, ya que como lo menciona Ríos (2014) los estudiantes de ciencias de la salud, en especial las de enfermería están sujetos a padecer de estrés académico, porque no solo adquieren responsabilidades académicas en el ámbito institucional, también deben asumir nuevos

roles, normas y responsabilidades en las prácticas clínicas por lo cual su espectro de actuación se convierte en un escenario de mayor amplitud.

Ante esta realidad, surge la interrogante de comprender como los factores psicoemocionales inciden sobre el estrés académico de los estudiantes de enfermería, con un enfoque holístico que incluye tanto lo positivo como lo negativo, hecho que le confiere mayor trascendencia a la investigación porque asume una realidad distinta del acostumbrado comentario que exhibe al estrés académico como un evento totalmente negativo para el estudiante, pero que la realidad ha mostrado que también pueden existir experiencias significativas de aprendizaje en el manejo del estrés académico.

Métodos

Para el presente artículo se utilizó el paradigma post – positivista que, de acuerdo con Arias (2008) es también llamado paradigma cualitativo interpretativo, donde se propone el estudio de los significados de las acciones humanas y de la vida social. Así mismo, la investigación cualitativa es basada en métodos de lógica inductiva, ya que se desarrollan con el propósito de descubrir teorías o de generarlas, por tanto, requieren de la lógica dialéctica que permite interpretar los resultados desde marcos conceptuales.

De allí que, el tipo de investigación cualitativa seleccionada es la revisión documental, la cual está basada en un marco teórico o marco referencial producto de la revisión documental–bibliográfica que se ha realizado acerca del fenómeno de estudio y consiste en una recopilación de ideas, posturas de autores, conceptos y definiciones, que sirven de base a la investigación por realizar.

La investigación documental, según Arias (2012), la define como:

Un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, es decir, los obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales: impresas, audiovisuales o electrónicas. Como en toda investigación, el propósito de este diseño es el aporte de nuevos conocimientos. (pag.27).

Asimismo, los autores Palella y Martins (2010) mencionan que *“la investigación documental se concreta exclusivamente en la recopilación de información en diversas fuentes. Indaga sobre un tema en documentos-escritos u orales”* (p. 90). Según Hernández, Fernández y Batista (2014) la revisión de literatura es una metodología para detectar datos clave en la investigación, además que da ideas de los métodos de recolección de datos, lo que también permite abordar la problemática

desde diferentes perspectivas que pueden profundizarse con el mayor sustento.

Entre las fuentes de información destaca la documentación disponible a través de investigaciones científicas, libros y portales web de organismos reconocidos, de donde se realizó un análisis de contenido e interpretativo del fenómeno sobre el cual se pretende dar respuesta científica. El análisis de la información y la posterior interpretación del fenómeno se realizaron mediante el paradigma socio crítico, el cual hace hincapié en la crítica social con un marcado carácter auto reflexivo. El conocimiento se construye por los intereses que parten de las necesidades de las sociedades. El paradigma socio crítico muestra un interés dirigido a las acciones humanas y a la práctica social.

Resultados

Luego de realizar la consulta de todas las fuentes bibliográficas que fueron seleccionadas para aplicar una metodología de revisión, selección, análisis y procesamiento de datos, se encontraron importantes aportes sobre los cuales desagregar la problemática del estrés académico en los estudiantes de enfermería y los factores psicoemocionales que influyen en esa situación de estrés. En primer término, la literatura científica presenta algunas definiciones del estrés académico

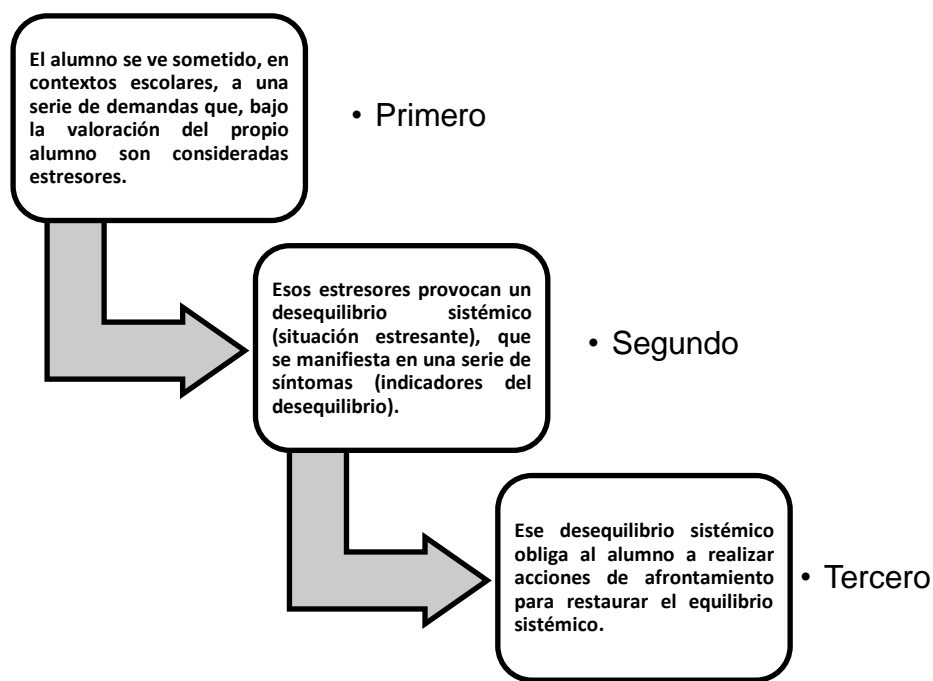
que son necesarias de revisar para comprender en su magnitud y esencia como ha sido tratado mayormente el estrés académico a nivel universitario.

Según Barraza (2003) el estrés académico define un comportamiento para el

proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se describe fundamentalmente en tres momentos explícitos y que se muestran a continuación:

Figura 1

Momentos del estrés académico



Nota: tomado de Barraza (2003).

Como se observa en la Figura 1 el primer momento tiene que ver con la valoración que hace el estudiante de una situación en particular y que para él le pueden significar un factor estresor, luego el siguiente momento es aquel donde hay evidencia del efecto del agente estresor que ha identificado y que generalmente es una situación de desequilibrio puesta de manifiesto a través de diversos síntomas que

depende del estresor en particular y como el estudiante lo concibe. Finalmente, el tercer momento es aquel donde el estudiante responde ante el agente estresor con alguna acción que le permita recobrar el equilibrio sistema que se ha alterado.

Otro importante aporte, lo realiza Sánchez (2018) cuando menciona que una característica diferenciadora del estrés

académico es que ocurre con mayor frecuencia en estudiantes de educación superior debido a la mayor cantidad de requerimientos académicos en ese nivel de estudio y que las actividades que se pueden realizar en el ámbito universitario incluyen diversidad de instrumentos de evaluación como exámenes, trabajos, prácticas, exposiciones, parciales finales y reuniones. Ante esta realidad se va generando una sobrecarga para el cuerpo, ya que las acciones que se necesitan realizar aumentan en cantidad para el estudiante, generando efectos secundarios a nivel cognitivo, motor y fisiológico en las cuales se ve afectado el proceso educativo, con el agravante incluso que si no se asimila de forma eficiente la situación pueden venir deserciones o abandonos de carreras, bajas calificaciones y disminución de interés para cumplir con las responsabilidades académicas.

De tal manera, que queda entendido que el estrés académico es un proceso que la persona normalmente vive mediante un estímulo percibido, que puede ser recibido de manera amenazante para los estudiantes y que necesariamente debe ser enfrentado. Cabe resaltar que es importante que los estudiantes puedan contar con habilidades y maneras de afrontamiento cuando se pase por una situación estresante tomando con relevancia el hecho de saber que este evento o contexto muchas veces no se puede tener

control de este por eso es de vital importancia trabajar en ello.

Igualmente, el estrés académico es un tipo de estrés cuya fuente se encuentra en el ámbito educativo lo que supone entonces que puede afectar por igual a estudiantes y docentes, donde ambos pueden experimentar una tensión dentro del desarrollo de los procesos formativos para los perfiles de carrera profesional, tal como ocurre con la licenciatura en enfermería¹⁹. Esto permite entonces comprender el alcance del estrés académico, porque a pesar de que el enfoque es hacia los estudiantes no hay que olvidar que todos los actores sociales que intervengan pueden convertirse igualmente en agentes estresores.

El estrés es un proceso natural del cuerpo humano, que genera una respuesta automática ante condiciones externas que resultan amenazadoras o desafiantes, y que a veces perturban el equilibrio emocional de la persona. De allí la importancia de los estudiantes de enfermería logren manejar un perfil de inteligencia emocional adecuado a las situaciones de estrés académico. En ese sentido, Mayer y Salovey (como se citó en Fernández y Extremera, 2005) define la inteligencia emocional como “la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y la de los demás,

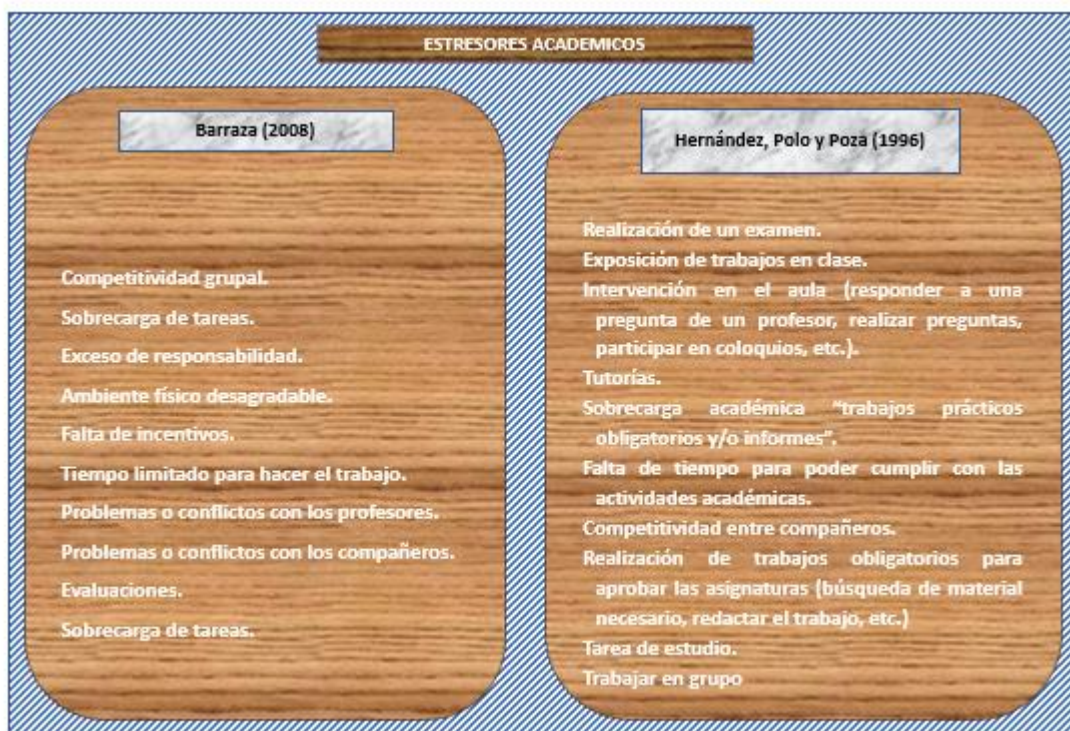
promoviendo así el crecimiento emocional e intelectual” (p. 68); más aún, hoy en día, cuando las situaciones académicas exigen más capacidad para enfrentarlas y salir airosos.

Ahora bien, se ha hablado de los estresores, es decir, los factores que

conducen hacia una situación de estrés académico, estos suelen ser de diferente índole, por ejemplo, los autores Barraza (2008) y Hernández, Polo y Poza (1996) proponen los siguientes como los que más frecuencia tienen en el contexto de los estudiantes de enfermería, como se muestra en la figura 1 a continuación:

Figura 1

Estresores académicos



Nota: elaborado a partir de Barraza (2008) y Hernández, Polo y poza (1996)

Cabe destacar que los estresores que se observan en la figura 1 son los que explícitamente se relacionan con el tipo de estrés académico, y que fueron seleccionados de diversos estudios por los autores. Los Estresores académicos según

Ríos (2014) son factores o estímulos del ambiente educativo que son experimentados por el estudiante con una presión excesiva.

Con base en los planteamientos anteriores, cada una de las situaciones que se presentan como factores estresores debe

ser conocida por los estudiantes, como una manera de prepararse para su eventual aparición, tomando en cuenta que muchas de ella ineludiblemente se van a presentar en algún momento y en diferentes espacios dentro del proceso de formación. Por ello, la inteligencia emocional juega un papel preponderante porque permite al estudiante plantearse escenarios futuros para ir asumiendo una actitud que permita digerir sin consecuencias intensas cada una de las situaciones presentadas.

No obstante, la mayoría de los estudios revisados plantean la concepción negativa del estrés académico, como desencadenante de varios efectos y síntomas en los estudiantes. Según Gutiérrez (2012) menciona que cuando un individuo se ve sometido a un estado de estrés su organismo puede presentar ciertas manifestaciones como respuesta a este, entre esas respuestas se encuentran dos tipos importantes de síntomas que son:

Síntomas fisiológicos

- Considerable deterioro de la apariencia física.
- Fatiga y cansancio crónicos.
- Infecciones recurrentes, especialmente de las vías respiratorias.

- Problemas de salud, como jaqueca, dolor de espalda, problemas estomacales y de la piel
- Signos de depresión, variaciones de peso corporal y de hábitos alimentarios.

Síntomas emocionales

- Apatía: falta de afecto o desesperanza.
- Cinismo y resentimiento.
- Apariencia deprimida, expresión de tristeza, postura encorvada.
- Manifestaciones de ansiedad, frustración, desconsuelo.

En relación con esto síntomas, es evidente la presencia de factores psicoemocionales en cada una de las características del estrés, hay tanta diversidad que determinar todas las evidencias que se observan en los estudiantes con estrés académico sería interminable, pero conocer las más relevantes permite hacer diagnósticos útiles para una posible intervención del problema. Así mismo, Barraza (2014) indica que el estrés académico se manifiesta de forma física, esta sintomatología interfiere con el rendimiento global del sujeto. Estas manifestaciones observables del estrés académico se resumen en las siguientes alteraciones físicas que se muestran en la tabla 1 a continuación:

Tabla 1
Síntomas físicos del estrés académico

Síntomas
Trastornos del sueño
Fatiga crónica
Dolores de cabeza
Problemas de digestión
Somnolencias
Mareos
Problemas de digestión Rascarse o morderse las uñas
Problemas de concentración
Bloqueo mental
Transpiración excesiva
Cambios de hábitos
Dolores musculares
Incremento de la presión arterial

Nota: tomado de Barraza (2014).

Estas manifestaciones físicas también hacen parte de otras causas en las personas, por eso para determinar con precisión si obedecen a una situación de estrés académico deben confrontarse con otros síntomas a nivel psicológico, lo que permite aún más afinar un diagnóstico asertivo sobre la situación que manifiesta el estudiante de enfermería en un momento dado.

Para ello Barraza (2014) expresa que el estrés académico se puede manifestar de forma psicológica, es decir a través de pensamientos y emociones, las cuales generan un deterioro mental en la persona que lo padece, estas

manifestaciones se engloban en diversos síntomas, de los cuales se determinaron como principales los que se muestran en el Cuadro 3 a continuación:

Tabla 2
Síntomas psicológicos del estrés académico

Síntomas
Conflictos
Aislamiento
Desgano
Absentismo
Inquietud
Sentimientos de irritabilidad
Agresividad
Sentimientos de depresión o tristeza
Tendencia a polemizar o discutir
Desesperación
Abatimiento
Pensamientos catastróficos
Ansiedad

Nota: tomado de Barraza (2014)

De acuerdo con la información de la tabla 2, el factor psicológico en este punto refiere a aquellas cualidades de los tipos de personalidad del individuo que pueden predisponer a desarrollo de estrés, en situaciones como ansiedad, baja autoestima, depresión, mala concentración y memoria, desmotivación, entre otros. Según Aparco (2018), los estudiantes más propensos a desarrollar un estrés académicos son las personas impulsivas, agresivas, irritables e impacientes ya que su ambiente se torna

tenso y desencadena de forma más rápida el estrés.

Ahora bien, estos síntomas que se han presentado generan a su vez consecuencias también desde el punto de vista físico, psicológico y conductual del estudiante, tal como lo señala Blázquez (2012) quien recoge los principales efectos del estrés académico que se presentan a continuación:

*Tabla 3.
Consecuencias físicas del estrés académico*

Consecuencias
Trastornos del sueño (insomnio, pesadillas)
Fatiga crónica (cansancio permanente)
Dolores de cabeza o migrañas
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea
Rascarse, morderse las uñas
Somnolencia o mayor necesidad de dormir
Gastritis
Sudoraciones
Taquicardia
Ataque de pánico
Dolores musculares

Nota: tomado de Blázquez (2012).

Para un estudiante, todos los elementos que componen las consecuencias físicas del estrés académico es un determinante de alarma y preocupante, son los efectos negativos de experimentar una circunstancia de tensión y ser concebida como algo

negativo en su respuesta. Por ello, la intervención del personal de salud es inminente ante un proceso de complejidad como el que se demuestra. Adicionalmente, Blázquez (2012) también manifiesta las principales consecuencias desde los ámbitos psicológicos y de comportamiento del estudiante, los cuales se observan en la información contenida en las tablas 4 y 5 a continuación.

*Tabla 4
Consecuencias físicas del estrés académico*

Consecuencias
<i>Inquietud</i> (incapacidad para relajarse y estar tranquilo)
Sentimientos de depresión y tristeza, estar decaído
Ansiedad
Angustia
Desesperación
Problemas de agresividad
Dificultad para concentrarse
Aumento de irritabilidad
Labilidad emocional
Frustración
Falta de motivación

Nota: tomado de Blázquez (2012.)

*Tabla 5
Consecuencias físicas del estrés académico*

Consecuencias
Conflictos o tendencia para polemizar a discutir
Aislamiento de los demás
Desgana para realizar las labores escolares
Aumento o reducción del consumo de alimentos
Absentismo de las clases
Fumar
Consumir alcohol o sustancias adictivas
Abandono escolar

Nota: tomado de Blázquez (2012)

En efecto, el estrés académico es una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual que sufre el estudiante ante ciertos agentes estresores, es decir, estímulos y eventos académicos a los que se responde.

Como se ha mencionado al inicio de la investigación el estrés académico no solo

impacta en el pensamiento del estudiante, sino lo que piensa también, en ese sentido Casas y Marcat (2015) han establecido algunas características y efectos sobre las áreas del pensamiento que se muestran en el cuadro a continuación:

Tabla 6.

Impacto del estrés sobre el área del pensamiento

ÁREA LOGITIVA (PENSAMIENTOS E IDEAS)

CARACTERISTICAS	EFFECTOS
Concentración y atención	Dificultad mental para pertenecer concentrado en una actividad difícil. Frecuente perdida de atención.
Memoria	La retención memorística reduce, tanto en la memoria a corto plazo como a largo plazo.
Educación actual y proyecto futuro	La mente es incapaz de evaluar acertadamente a una situación del presente y tampoco puede acortar a un proyecto en el futuro
Lógica y organización del pensamiento	La manera de pensar no sigue patrones lógicos coherentes dentro de un orden, sino que se presente desorganizada

Tabla 7

Área emotiva (sentimientos y emociones)

CARACTERISTICAS	EFFECTOS
Tensión	Dificultad para mantenerse relajado desde el punto de vista físico y emotivo.
Hipocondría	Aparte de los desajustes físicos reales, se empieza a sospechar de nuevas enfermedades.
Rasgos de personalidad Ética	Desarrollo de la impaciencia, la intolerancia y el autoritarismo y la falta de consideración por los demás.
Depresión y desánimo	Aumento de desánimo, descenso del deseo de vivir.
Autoestima	Pensamientos de incapacidad y de interioridad.

Nota: tomado de Casas y Marcat (2015).

La información contenida en la tabla 7 muestra efectos sumamente perjudiciales para los estudiantes, considerando que las

características sobre la cual tiene el impacto son determinantes de gran significado para la labor académica, es decir, influye en todo

el desempeño y rendimiento que pueda obtener el estudiante ya que estos aspectos aptitudinales y de actitud son las fortalezas que les permite al estudiante en formación desarrollar mejores procesos de aprendizaje y adquisición de los conocimientos para el ejercicio y práctica de su profesión.

Por otra parte, la literatura científica también ha profundizado acerca de la fisiopatología del estrés, destacando la existencia de tres momentos donde el estudiante experimenta reacciones distintas, en atención a esto Ríos (2014)³ señala los siguientes:

1. **Reacción de Alarma:** Cuando el individuo se enfrenta a una situación nueva, o la interpreta como difícil. El cerebro analiza los nuevos elementos, los compara recurriendo a la memoria de experiencias similares y si entiende que no se dispone de energía para responder, envía órdenes para que el organismo libere adrenalina. El cuerpo se prepara para responder, aumentando la frecuencia cardiaca, la tensión arterial, tensando los músculos; es una reacción biológica que prepara para responder a la demanda, ya sea enfrentándola o huyendo.

2. **Estado de Resistencia:** El individuo se mantiene activo mientras dura la estimulación y aunque aparecen los primeros síntomas de cansancio, sigue

respondiendo bien. Cuando la situación estresante cesa, el organismo vuelve a la normalidad. Cuando un individuo es sometido en forma prolongada a la amenaza de agentes lesivos físicos, químicos, biológicos o psicosociales, el organismo prosigue su funcionamiento, con la finalidad de mantener su equilibrio, disminuye sus capacidades de respuesta debido a la fatiga que se produce en las glándulas relacionadas con el estrés, antes mencionadas.

3. **Fase de Agotamiento:** Si la activación, los estímulos y demandas no disminuyen, el nivel de resistencia termina por agotarse, apareciendo de nuevo la alarma. Se inician las alteraciones físicas y psíquicas. El estrés se vuelve peligroso cuando aparece con frecuencia, se prolonga de modo inusual o se concentra en un órgano del cuerpo. La disminución progresiva de la homeostasis del organismo frente a una situación de estrés prolongado conduce a un estado de gran deterioro con pérdida importante de las capacidades fisiológicas y desequilibrio. Con ello sobreviene la fase de agotamiento en la cual el sujeto suele sucumbir ante las demandas pues se reducen al mínimo sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio.

Como se puede inferir de los aportes de Ríos (2014) el estudiante puede ir accionado

ante la intensidad de la situación estresora porque su capacidad de resistencia puede buscar mantener el equilibrio cuando esta no es tan prolongada, regresando rápidamente a la normalidad, pero cuando la reacción de alarma y estado de resistencia son superados por la situación de estrés académico, el estudiante entra en la fase de agotamiento que crea un escenario de mayor peligro porque el efecto puede incluso manifestarse en alguna enfermedad o patología física, con lo cual el deterioro se incrementa bajando la capacidad de respuesta.

Según Guerrero (2017) en la fase de alarma intervienen los mecanismos fisiológicos, es decir el cuerpo se moviliza para afrontar el factor estresor, el cerebro envía un mensaje bioquímico a todos los sistemas corporales. La mayor parte de la gente reacciona de manera inadecuada, grita o salta, al final de esta fase el cuerpo recupera su resistencia y la aumenta. Esta fase es la primera reacción del organismo ante el factor académico estresante, es aquí donde aparecen ciertos síntomas físicos como la respiración entrecortada, el aumento del ritmo cardiaco, sudoraciones, etc.

Seguidamente, para la fase de resistencia también conocida como fase de adaptación, esta surge cuando el estado de tensión se prolonga, y se produce el proceso de

resistencia. Aquí el individuo comienza su lucha de huida, los síntomas de esta fase son la tensión, la ansiedad y la fatiga. Por ello, intenta compensar el agotamiento del organismo frente al ambiente académico, ya que se secretan hormonas que elevan la glucosa en el organismo y evitan el desgaste completo de energía, es por ello por lo que esta fase es nombrada como la de adaptación.

Finalmente, complementa la fase de agotamiento mencionando que el estudiante se ve expuesto de forma constante al ambiente académico de tensión, pierde su capacidad de resistencia, empieza a sufrir problemas físicos y psíquicos severos, el estrés es tan tenso que ya no puede defenderse a la situación de agresión. Por eso pierde la capacidad de afrontamiento en el ámbito educativo o académico y consecuentemente a ello, aparecen síntomas físicos y psíquicos que afectan su desempeño normal, aquí las reservas mentales y físicas se agotan, el sujeto no puede utilizar sus mecanismos adaptativos cotidianos, debido a que ya no le son eficaces.

Cabe destacar, que el estrés académico presenta niveles de intensidad, tal como lo señala Marquera (2020)⁹ donde define los niveles como aquella tensión que se puede presentar de manera leve, moderado y

profunda frente a la existencia de un agente agresor ya sea externo o interno. Dentro del estrés se encuentran niveles con sus que se explican a continuación:

Leve: Es la zona de alerta debido a que el agente estresor va generando ciertos cambios que comienzan en la corteza del cerebro, medida a través del sistema nervioso, hormonal y glándulas suprarrenales que provocan cambios en el organismo. La persona experimenta cambios respiratorios y cardiacos con el aumento de la presión arterial (que surge del esfuerzo que realiza el corazón para aportar sangre a los tejidos y músculos), también aumenta la frecuencia respiratoria, sudoración, las manos se sienten frías y húmedas entre otras; pudiendo aparecer alteraciones emocionales y conductuales.

Así mismo, es común que las personas con reacciones de estrés leve frecuente estén demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas. Suelen describirse como personas con "mucho energía nerviosa". Siempre apuradas, tienden a ser cortantes y a veces su irritabilidad se transmite como hostilidad. Las relaciones interpersonales se deterioran con rapidez cuando otros responden con hostilidad real.

Moderado: En esta escala, el estrés es claramente un problema porque se presenta

alteraciones emocionales, conductuales y mentales; es así como la persona comienza por experimentar serios problemas partiendo de la sensación de estas aburrido, presentar una conducta irritable, incapacidad de concentración para realizar sus actividades, emisión de juicios defectuosos, baja autoestima pudiendo cometer mayor número de errores debido a la fatiga y autocrítica negativa.

El estrés moderado es una respuesta a las situaciones de emboscada, el organismo se prepara para combatir o huir mediante la secreción de sustancias como la adrenalina, producida principalmente en unas glándulas llamadas "suprarrenales" o "adrenales" (llamadas así por estar ubicadas adyacentes al extremo superior de los riñones).

Profundo: Esto trae consigo alteraciones psíquicas, producto de todas aquellas situaciones que conllevan a trastornos emocionales los cuales truncan el bienestar de la vida cotidiana, es decir, la permanencia por un largo período de estímulos que sobrepasan la resistencia del organismo. Esta afección resulta particularmente preocupante ya que no solamente los adultos se ven expuesto a aquello, sino que, las exigencias de la vida moderna han provocado que esta enfermedad aparezca cada vez más en niños y adolescentes. Los síntomas que deben generar preocupación

en quienes padecen de esta enfermedad son cansancio excesivo, problemas digestivos, trastornos del sueño, etc.

Por otra parte, el cuerpo fisiológicamente se prepara para la acción, sin embargo, puede no llegar a un estado de reparación para mantener en el tiempo, espacio y situación actual, generando daños en su organismo. En este nivel la persona requiere de una atención inmediata para salir de la situación antes que sea demasiado tarde, porque el organismo responde produciendo alteraciones en diversos sistemas orgánicos; provocando la aparición de diversas patologías. Los síntomas que deben generar preocupación en quienes padecen de esta enfermedad son cansancio excesivo, problemas digestivos, trastornos del sueño, entre otros.

Luego de desglosar en profundidad los aspectos negativos del estrés académico desde una perspectiva holística con la intervención de distintas perspectivas y aportes científicos, es momento de mencionar cuales han sido las principales estrategias que se han diseñado para afrontar el estrés académico por parte de los estudiantes de enfermería. Debido a que en

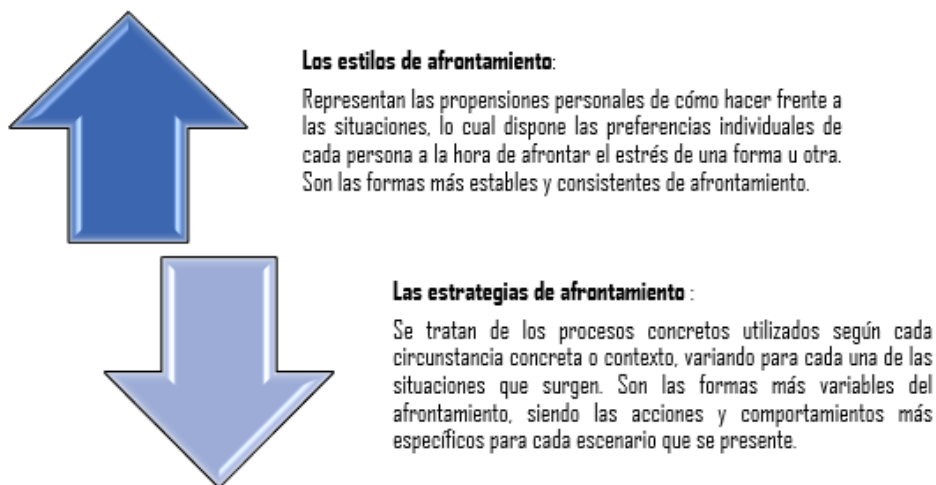
muchas ocasiones no se puede eliminar la exposición constante al evento estresante, es importante priorizar el conocimiento de los mecanismos de afrontamiento de influencia negativa en el estudiante y la forma de realizar un afrontamiento exitoso.

Para explicar en detalle en qué consisten estas estrategias se citan los aportes de Miguez Abad (2018) quien señala que originalmente, el afrontamiento fue definido por Lazarus y Folkman en 1984 como los esfuerzos, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, que desarrolla cada individuo para enfrentarse a una determinada situación que es valorada como excedentes o desbordantes para los recursos del organismo. Estas situaciones pueden representar demandas externas e internas.

Debido a la relación que existe entre la personalidad y el afrontamiento del estrés en cada persona, se diferencian dos conceptos complementarios, interrelacionados entre sí: los estilos de afrontamiento y las estrategias de afrontamiento, los cuales Abad define de la siguiente manera: y las estrategias de afrontamiento, los cuales Abad define de la siguiente manera:

Figura 2.

Definiciones de Estilos y estrategias de afrontamiento



Nota: tomado de Abad (2018)

Por motivo de la variabilidad de las estrategias de afrontamiento, estas serán diferentes según el contexto del estrés ante el que deben responder. Existen dos tipos de estrategias de afrontamiento, dependiendo de hacia qué resolución se encuentran encaminadas. Estas estrategias son las siguientes:

- **Estrategias centradas en la resolución del problema:** Son las estrategias de búsqueda de soluciones ante el problema, intentando con ello alterar la situación o la apreciación individual de cada persona.
- **Estrategias centradas en las respuestas emocionales:** Estas estrategias buscan la regulación de las consecuencias emocionales generadas por la situación estresante. Representan las estrategias más adecuadas a desarrollar cuando no hay posibilidades de control sobre la situación.

Para complementar los aportes anteriores, Marín (2015) y Martínez (2009) indican que las principales estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes para disminuir el estrés académico son las siguientes:

1. Concentrarse en resolver el problema poniendo en juego todas las capacidades estudiándolo sistemáticamente y analizando diferentes puntos de vista, pensando en lo que se está haciendo y por qué.
2. Buscar diversiones relajantes, como actividades de ocio: leer, pintar, ver la televisión y escuchar música.
3. Distracción física haciendo deporte.
4. Buscar apoyo espiritual y ayuda en un dios.
5. Buscar apoyo social compartiendo el problema con amigos y padres para que

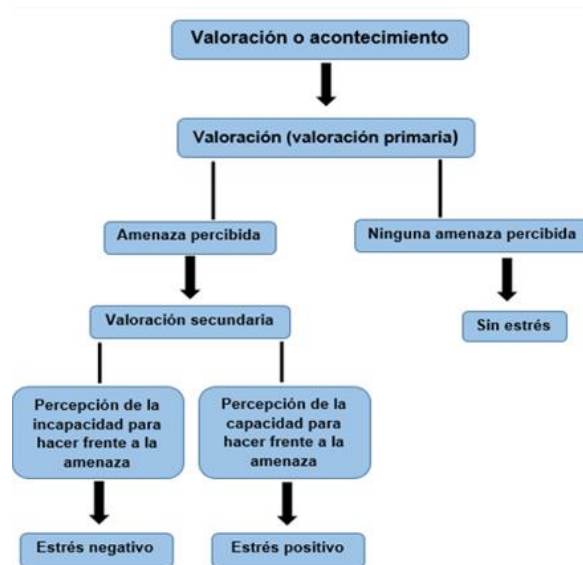
- le ayuden y expliquen qué harían ellos en su lugar.
6. Buscar ayuda profesional de maestros u otros profesionales competentes.
 7. Buscar pertenencia adaptándose a los amigos o generando en ellos buena impresión.
 8. Falta de afrontamiento por no encontrar forma o enfermarse.
 9. Reducir la tensión bebiendo, comiendo, llorando, gritando, tomando drogas o trasladando las frustraciones a otros.
 10. Reservarlo (el problema) y aislarse de la gente no dejando que otros se enteren de su problemática.

Sin duda, todas las recomendaciones anteriores buscan que el estudiante pueda recuperar el equilibrio ante la situación estresora, incluso el estrés académico como ya se ha mencionado también puede revertirse en un desencadenante de actitudes y efectos positivo como por ejemplo la motivación al logro. En concordancia con el planteamiento anterior, el Modelo de Lazarus y Folkman (2000) citado en Espinosa (2015) que también es conocido como transaccional, el estrés y las emociones guardan una estrecha relación, ya que no puede existir estrés sin emoción y viceversa. Por tanto, es posible sentirse estresado y experimentar una emoción como ira, tristeza, enojo, o incluso se puede valorar

la situación como amenazante o estresante o puede sentirse alivio.

Figura 3

Modelo Transaccional del Afrontamiento al Estrés



Nota: tomado de Lazarus y Folkman (2000).

El modelo transaccional del afrontamiento al estrés permite visualizar como efectivamente puede existir un camino donde el estrés académico puede ser percibido de inicio como una situación amenazante, pero en una segunda valoración se puede canalizar hacia una percepción donde se motive a generar una respuesta satisfactoria, gratificante para el estudiante, algo que le puede producir alegría por el esfuerzo realizado con respecto al logro. Por tanto, estos elementos que hacen parte de los factores psicoemocionales también pueden genera el

estas positivo de situaciones que se saben de antemano pueden ocurrir, de allí la importancia del modelo que muestra esa ruta donde se pueden direccionar las acciones de afrontar el estrés.

Un hecho que reviste gran importancia para los estudiantes que afrontan el estrés académico, es que el afrontamiento una esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. En atención a esto, se puede indicar por ejemplo como la autoestima es la consideración que un sujeto tiene de sí (Galimberti, 2018) y contiene dos aspectos complementarios: La íntima convicción del propio valor como persona y la percepción de una competencia personal; aspectos que se pueden traducir en el ser y en el hacer del sujeto.

Discusión y conclusiones

Los hallazgos que se han encontrado de la revisión de la literatura científica permiten afirmar que son más los aspectos negativos sobre los cuales se han invertido más procesos de investigación, que sobre los factores psicoemocionales que convierten una situación de tensión para los estudiantes de enfermería en una real posibilidad de estrés positivo. Los aportes de Barraza

(2003) hacen todo un andamiaje por los síntomas, efectos, consecuencias e impactos de los factores estresores en los estudiantes, esto es muy importante porque permite crear una visualización amplia de la magnitud y alcance que puede tener el estrés académico cuando no es supervisado y controlado.

Igualmente, los autores Barraza (2014) y Blázquez (2012) hacen una recopilación de las principales consecuencias a nivel físico, psicológico y conductual del estrés académico, dando una exposición detallada de los situaciones de riesgo que pueden presentar los estudiantes cuando no logran establecer una relación de equilibrio con la situación de tensión que estén viviendo en algún momento dado de su proceso de formación académico, lo que realmente constituye un agravante incluso para su permanencia en los estudio de enfermería, porque de no lograr superar una situación de estrés académico puede incluso en abandonar los estudios, lo que seguro será un fuerte impacto a nivel emocional.

De allí que Marquera (2020) especifique que el estrés académico se maneja en tres niveles de influencia hacia el estudiante, en forma leve, moderado y finalmente profundo. Esto posibilita al estudiante de saber cuándo debe pedir ayuda, solicitar la intervención de personal de salud que pueda apoyarle con

las estrategias de afrontamiento que requiere la situación particular que está generando el estrés académico. Por eso es tan importante tener el conocimiento, como la manera de seguir una ruta de solución para las problemáticas que generen el estrés.

Por su parte, Ríos (2014) realiza un aporte donde se puede reconocer en cual fase del estrés académico un estudiante se puede encontrar, por ello establece una fase de alarma que se caracteriza por determinados síntomas que en primer término alertan sobre el estrés, pero luego este se complica hacia una fase donde el estudiante debe resistir para mantener el equilibrio, hecho que se puede lograr siempre y cuando la situación estresora pueda ir desapareciendo. Caso contrario, el estrés académico conlleva hacia la fase de agotamiento donde ya el estudiante puede quedar totalmente vulnerable a las consecuencias de este, representando una situación peligrosa y alarmante sobre la cual hay que intervenir en la inmediatez.

Ante todo este panorama negativo, emergen las estrategias de afrontamiento donde el estudiante puede tener la real posibilidad de ir resolviendo la situación de estrés, para ello Miguez Abad (2018), Marín (2015) y Martínez (2009) señalan una serie de acciones que el estudiante puede asumir

para combatir el estrés académico con resultados favorables, ya que reúnen una serie de recomendaciones desde todos los ámbitos posibles, considerando que el estrés académico como se ha desglosado contiene muchas aristas que dificultan tener soluciones directas, sino que más bien requieren el consenso y la participación de varias actividades en conjunto para lograr afrontarlas con victoria.

En relación con lo anterior, Lazarus y Folkman (2000) plantea un modelo transaccional de afrontamiento al estrés que abre una posibilidad de hacer una valoración distinta del estrés académico, puesto que se pueden asumir posturas de reacción no negativas, sino positivas orientadas o estimuladas hacia el logro de objetivos y metas dentro de la formación profesional o el desempeño de las prácticas clínicas de los estudiantes de enfermería. Sin duda, cuando se canaliza la actitud hacia eventos positivos, una situación de estrés académico puede convertirse en una labor de mucha satisfacción para el estudiante, ya que la recompensa hacia el esfuerzo que le genere hacer el estrés puede ser visto como algo gratificante y con resultados positivos.

De allí, que la importancia de este recorrido teórico es que conociendo los factores psicoemocionales presentes en el estrés académico se puede revertir la en

algunas ocasiones los efectos negativos del mismo, sobre todo porque en el mundo académico universitario gran cantidad de las condiciones que producen el estrés van a ocurrir, incluso pueden hacerlo en varias ocasiones, lo que tiene la implicancia de prepararse para afrontarlos. Entonces realmente ese es el valor de realizar la investigación, comprender que el pensamiento puede ser un arma poderosa para vencer estas situaciones de dificultad y transformarlas en oportunidades de logro y motivación.

Entre las conclusiones más importantes, esta que el fenómeno del estrés académico ha sido estudiado en profundidad, pero con una tendencia hacia magnificar sus efectos negativos en los estudiantes de enfermería, esto está bien porque generan la información que se necesita para realizar futuras intervenciones de acuerdo con el caso en particular. Pero hay que ir más allá de una estigmatización negativa, porque existe la posibilidad de aprovechar ciertas oportunidades para que la existencia del estrés académico sea vista como un factor potenciador de beneficios en el proceso de formación profesional del estudiante.

Entonces, se deben profundizar investigaciones, pero con enfoques diferentes, con procedimientos distintos que permitan establecer soluciones y un camino

científico hacia el aprovechamiento de la situación de estrés académico para transformarla en una de estrés positivo, tal como lo señalan Lazarus y Folkman (2000)³³. Los factores psicoemocionales bien utilizados son el instrumento que orienta estas acciones de cambio para los estudiantes, con el apoyo de grupos interdisciplinarios de personal de la salud, se pueden generar lineamientos pertinentes a este propósito de bienestar emocional e intelectual, inteligencia emocional.

Referencias bibliográficas

- Alfonso-Rojas, C., & Murcia-Rojas, K. (2019). Salud visual y ocular de escolares atendidos en una clínica universitaria oftalmológica de Cartagena de Indias (Colombia). *IPSA Scientia, Revista científica Multidisciplinaria*, 4(1), 71–81.
- Anguiano, A., Valencia, M., Avila, Z. Factores de estrés académico en estudiantes de licenciatura en enfermería durante las prácticas clínicas. *RECIE. Revista Electrónica Científica de Investigación Educativa* Vol. 3, núm. 1, enero-diciembre 2016, pp. 623-631.
- Arias, F. El perfil del profesor de metodología de la investigación en educación superior (tesis de maestría). Universidad Central de Venezuela. Caracas, Venezuela. (2008). Recuperado de <http://www.eumed.net/libros-gratis/2011c/982/indice.htm>
- Arias, F. El Proyecto de investigación. Introducción a la Metodología Científica. Venezuela: Editorial Episteme.2012.

- Parella, S. y Martins, F. Metodología de la Investigación Cuantitativa. edit. Fedupel. 2da edición, Caracas. (2010).
- Aparco Belito, L. Factores que desencadenan el estrés académico en los estudiantes de enfermería del III ciclo de la Universidad Autónoma de ICA, 2017. Tesis de grado. Universidad autónoma de ICCA, Chincha, Perú. 2018.
- Bonfill Accensi, E. Estrés de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas: diseño y efectividad de un programa de intervención. Tesis doctoral. Universidad Universitat Rovira I Virgili, Terres de l'Ebre, 2016.
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos [Versión electrónica]. Avances en Psicología Latinoamericana, 2 (26), 270-289.
- Barraza, A. (2014). Características del Estrés Académico en los Alumnos de Educación Media Superior. Universidad Pedagógica de Durango, 20.
- Barraza Macías Arturo (2003). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista Electrónica de Psicología. Vol. 9 N° 3. 2006.
- Blanco, K., Cantillo, N., Castro, Y., Downs, A., Romero, E. Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena. Tesis de grado. Universidad de Cartagena, Cartagena, Colombia. 2015.
- Blázquez, O. (2012). Estrés y Otros Factores Psicológicos Asociados en Estudiantes de Fisioterapia. ELSEVIER DOYMA, 16.
- Buitrago-Bohórquez, B., & Sánchez, H. (2021). Competencias pedagógicas y tecnológicas del docente para el diseño instruccional en educación virtual universitaria. IPSA Scientia, Revista científica Multidisciplinaria, 6(2), 82–100.
- Campo-Arias, A., Ceballos-Ospino, G., & Herazo-Acevedo, E. (2020). Denominaciones para trastornos mentales conocidas por estudiantes de medicina: un estudio cualitativo. IPSA Scientia, Revista científica Multidisciplinaria, 5(1), 72–78.
- Casas, M. y Marcat, E. Situaciones o factores generadoras de estrés en los estudiantes de e enfermería. (Tesina). Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, Argentina.2015.
- Chávez Parillo JR, Peralta Gómez RY. Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. REV CIENC SOC-VENEZ [Internet].;250:384-99. Disponible en: <https://produccioncientificaluz.org/index.php/rcs/article/view/29629>
- De Dios Duarte M.^a José, Varela Montero Isabel, Braschi Diaferia Lorenzo, Sánchez Muñoz Esther. Estrés en estudiantes de enfermería. Educación Medica Superior [Internet]. 2017. 31(3): 110-123. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_artt_ext&pid=S0864-21412017000300013&lng=es.
- Miguez Abad, S. El estrés en la enfermería y sus consecuencias. (Trabajo final). Universidad de Cantabria, España. 2018.
- Espinosa Vidal, E. Intervención psicoeducativa para mejorar el afrontamiento, disminuir síntomas, estresores percibidos y nivel de estrés en estudiantes universitarios. Tesis de

- grado. Universidad Veracruzana, Veracruz, México. 2015.
- Fernández Díaz, R. Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la UNSM-Tarapoto 2019. Tesis de grado. Universidad Nacional De San Martín – Tarapoto, Perú. 2020.
- Fonseca JRF, Calache ALSC, Santos MR, Silva RM, Moretto SA. Association of stress factors and depressive symptoms with the academic performance of nursing students. *Rev Esc Enferm USP*. 2019; 53:03530. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1980-220X2018030403530>
- Fonseca JRF, Calache ALSC, Santos MR, Silva RM, Moretto SA. Association of stress factors and depressive symptoms with the academic performance of nursing students. *Rev Esc Enferm USP*. 2019; 53:03530. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1980-220X2018030403530>
- Freire, P. Pedagogía de la autonomía. México: Siglo XXI. 1997.
- Galimberti, U. (2018). *Nuovo dizionario di psicologia*. Milano, Italia: Feltrinelli.
- García-Moreno, A. (2021). Factores biopsicosociales asociados a la lactancia materna en adolescentes: Breve revisión. *IPSA Scientia, Revista científica Multidisciplinaria*, 6(3), 10–18.
- Guerrero García, G. El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de Ambato. Tesis de grado. Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ambato, Ecuador. 2017.
- Hernández, R.; Fernández, C. y Batista, P. Metodología de la investigación. 6ta ed. México: McGraw-Hill / interamericana editores, S.A. de C.V. 2014.
- Hernández, R.; Fernández, C. y Batista, P. Metodología de la investigación. 6ta ed. México: McGraw-Hill / interamericana editores, S.A. de C.V. 2014.
- Henao, M., Lemos, M., López, D. (2018). Estrés y salud mental en estudiantes de medicina relación con afrontamiento y actividades extracurriculares. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Marc_ela_Henao_Perez/publication/326273884_estres-y-salud-mental-en-estudiantes-de-medicina-relacion-con-afrontamiento-y-actividades-extracurriculares/links/5b43b01ca6fdcc661913f1a8/estres-y-salud-mental-en-estudiantes-de-medicina-relacion-con-afrontamiento-y-actividades-extracurriculares.pdf
- Holmes, E. El bienestar de los docentes: Guía para controlar el estrés y sentirse bien personal y profesionalmente. Narcea Ediciones, 2020.
- Jaimes-Morales, J... (2018). Sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo: una revisión desde los planes de emergencia. *IPSA Scientia, Revista científica Multidisciplinaria*, 3(1), 23–29.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Ediciones Martínez Roca.
- Lazarus, R.S Folkman, S. (2000). Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud, Bilbao, España: Biblioteca de Psicología. Editorial: Desclée de Brouwer

- Lugo Calderón, E., Cáceres Matta, S., Coquel Bru, A., Ramos De La Espriella, C., Puello Martínez, A., & Ruiz Restrepo, A. (2018). Knowledge in access to the definitive and vascular peripheral aerial of prehospital care students. *IPSA Scientia, Revista científica Multidisciplinaria*, 3(1), 47–63.
- Madero-Zambrano, K., Vallejo-Arias, S., & Castro-Bocanegra, V. (2021). Necesidades sentidas de personas con capacidades disímiles ante la atención de profesionales de la salud. *IPSA Scientia, Revista científica Multidisciplinaria*, 6(1), 10–21.
- Maquera Payva, M. Depresión y estrés académico en estudiantes de enfermería de la universidad nacional del altiplano, puno – 2019. Tesis de grado. Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú. 2020.
- Marín Laredo, Ma. Martha, Estrés en estudiantes de educación superior de Ciencias de la Salud. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo* [Internet]. 2015; 6 (11). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=498150319040>
- Martínez González, J. A. (2009). Estrategias de afrontamiento ante el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Recuperado de <http://www.eumed.net/rev/ced/18/jamg.htm>
- Marrugo-Ligardo, Y. (2017). Health and safety management system in Latin America: a review from the HSEQ integration. *IPSA Scientia, Revista científica Multidisciplinaria*, 2(1), 38–45.
- Montenegro, J. La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios. *Rev. Tzhoecoen*. Octubre - diciembre 2020. Vol. 12 / N.º 4, pp. 449-461 - ISSN: 1997-8731
- Núñez, A., Tobón, S., Arias, D., Serna, J., Rodríguez, M., Muñoz, A. Calidad de vida, salud y factores psicológicos en poblaciones no clínicas de dos municipios colombianos. *Hacia la Promoción de la Salud*, Volumen 15, No.2, julio - diciembre 2010, págs. 125 – 142.
- Palacio-Angulo, J., Ahumada-Villafañe, I., Orjuela, I. D., & Posada-Lopez, J. (2018). Towards a strategic epidemiology of occupational safety and health. *IPSA Scientia, Revista científica Multidisciplinaria*, 3(1), 30–37.
- Quiliano Navarro, Mónica y Quiliano Navarro, Miryam. Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 6 (3), 2020. DOI: 10.4067/s0717-95532020000100203.
- Ríos Huanaco, L. Factores estresores académicos asociados a estrés en estudiantes de enfermería de la escuela padre Luis Tezza. Tesis de grado. Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú. 2014.
- Romero-Escobar, C., & Castro-Bocanegra, V. (2018). Calidad de vida en pacientes obesos sometidos a sleeve gástrico laparoscópico. *IPSA Scientia, Revista científica Multidisciplinaria*, 3(1), 38–46.
- Sánchez, A. (2018). Relación Entre Estrés Académico E Ideación Suicida En Estudiantes Universitarios. *Eureka*. Recuperado de https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-15-1-9_0.pdf.

Sarubbi De Rearte, E. y Castaldo, R. Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.2013.

Vega-Gómez, N., Ceballos-Burgos, H., & Pardo-Carmona, J. (2020). Riesgos psicosociales en trabajadores calificados por enfermedad laboral frente a trabajadores que esperan por calificación. *IPSA Scientia, Revista científica Multidisciplinaria*, 5(1), 112–126.

Viso, J. *Escuelas que emocionan: Espacios confortables, docentes ejemplares y alumnado emocionalmente inteligente*. Ediciones SM España, 2020.