

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
MAGÍSTER EN INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN**

**TEMA: DISEÑO DE UNA PROPUESTA METODOLÓGICA INNOVADORA PARA
EL APRENDIZAJE DEL MANEJO DE SÍNTOMAS POR ESTRÉS ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA**

ESTUDIANTE: ABG. CARLOS DAVID GARZÓN OBANDO

TUTOR: PSI. CL. LILIAN ANAIS BASTIDAS, MGS.

IBARRA – ECUADOR

AGOSTO, 2025

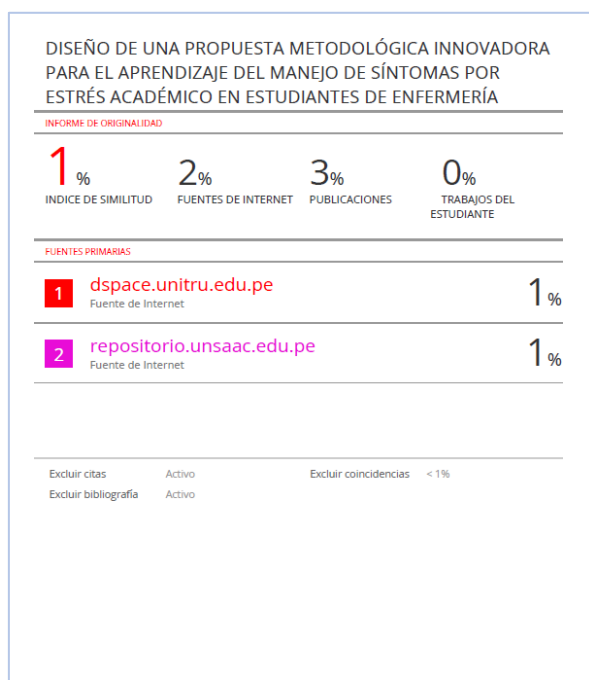
Ibarra, 31 de Julio del 2025

CERTIFICACIÓN TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Integración Curricular titulado: “DISEÑO DE UNA PROPUESTA METODOLÓGICA INNOVADORA PARA EL APRENDIZAJE DEL MANEJO DE SÍNTOMAS POR ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA”, presentado por el estudiante Carlos David Garzón Obando con cédula de ciudadanía N° 1003676820, para obtener el Título de Magister en Innovación en Educación.

Certifico que el trabajo cumple con todos los parámetros establecidos, mediante el cual el estudiante demuestra el desarrollo de competencias en el campo de conocimiento de su profesión con un nivel de argumentación coherente, para ser sometido a la evaluación por parte de los lectores.

Adicionalmente, se adjunta el certificado de porcentaje de originalidad de TURNITIN.



Lilian Anais

Firmado digitalmente por
Lilian Anais Bastidas Obando

Bastidas Obando Fecha: 2025.07.31 19:08:57

(f):
Mgs. Lilian Anais Bastidas Obando
TUTOR DE TRABAJO
C.C.: 0502929045

PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El tribunal examinador, aprueba el presente trabajo en nombre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra:

Lilian Anais Bastidas Obando
Firmado digitalmente por Lilian Anais Bastidas Obando
Fecha: 2025.07.31

(f): 19:09:08 -0500

Mgs. Lilian Anais Bastidas Obando

C.C.: 0502929045

(f).....

Mgs. Verónica Maribel Chávez Fuentes

C.C.: 1003683222

(f).....


Mgs. María Paulina Muñoz Navarro

C.C.: 1710225648

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

Yo, Carlos David Garzón Obando, declaro conocer y aceptar la disposición del Art. 165 del Código Orgánico de Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, que manifiesta textualmente: “Se reconoce facultad de los autores y demás titulares de derechos de disponer de sus derechos o autorizar las utilidades de sus obras o prestaciones a título gratuito y oneroso, según las condiciones que determinen. Esta facultad podrá ejercerse mediante licencias libres, abiertas y otros modelos alternativos de licenciamiento o la renuncia”.

Ibarra, 31 de Julio del 2025

**CARLOS DAVID
GARZÓN
OBANDO**  Firmado digitalmente
por CARLOS DAVID
GARZÓN OBANDO
Fecha: 2025.07.31
19:13:58 -05'00'

(f): _____

Carlos David Garzón Obando

C.C.: 1003676820

AUTORIA

Yo, Carlos David Garzón Obando, portador de la cedula de ciudadanía N° 1003676820, declaro que el presente trabajo de investigación es de total responsabilidad del autor, y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.

**CARLOS
DAVID
GARZÓN
OBANDO** Firmado
digitalmente por
CARLOS DAVID
GARZÓN OBANDO
Fecha: 2025.07.31
19:14:31 -05'00'

(f).....

Carlos David Garzón Obando

C.C.: 1003576820

DEDICATORIA

A Dios, por concederme la sabiduría, la paz y la fuerza necesarias para culminar esta etapa, por ser mi refugio en momentos de incertidumbre.

A mis padres, Marcela y Ricardo, quienes son el motor que impulsa cada uno de mis sueños, por su amor incondicional, por enseñarme con ejemplo el valor del esfuerzo y la perseverancia, gracias por ser mi sostén en cada paso de este camino.

A mis hermanos, Alejandro y Danielita, gracias por ser mi mayor inspiración, por su compañía, su paciencia y su apoyo en cada momento, su presencia ha sido un pilar importante en esta meta.

A cada uno de ustedes, mi más profundo cariño y agradecimiento eterno.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, por haberme acogido y brindado una formación académica digna y humana.

A los docentes que me acompañaron durante este proceso, gracias por su exigencia y compromiso, que sin duda dejó huellas valiosas en mi camino profesional.

Con especial gratitud, a mi tutora de tesis, Psi. Cl. Lilian Anais Bastidas, Mgs., por su guía paciente y sabias orientaciones que enriquecieron esta investigación y me impulsaron a seguir adelante.

A todos quienes hicieron posible este desarrollo profesional, mi más sincero agradecimiento.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN TUTOR	ii
PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	iii
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS	iv
AUTORIA	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTOS	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	viii
ÍNDICE DE TABLAS	x
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	4
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
INTERROGANTES FUNDAMENTALES DE LA INVESTIGACION	7
General.....	7
Específicos	7
OBJETIVOS	8
Objetivo General	8
Objetivos Específicos	8
JUSTIFICACIÓN	9
CAPÍTULO II ESTADO DEL ARTE	11
ANTECEDENTES	11
MARCO TEÓRICO	15
Estrés.....	15
Metodologías Innovadoras	20
Estudiantes universitarios de enfermería y metodologías innovadoras.....	27
FUNDAMENTACIÓN LEGAL	29
CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO	31
ENFOQUE	31
TIPO	31
DISEÑO	31
TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	32
MATRIZ DIAGNÓSTICA	34
POBLACIÓN	34
Muestra	35

VIABILIDAD ÉTICA.....	36
VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO	36
RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	36
CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	38
FASE 1. TAMIZAJE DE CRITERIOS	38
FASE 2. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS	41
FASE 3. INVENTARIO SISCO	43
Autopercepción de Estrés	43
Dimensiones de Estresores Académicos	44
Dimensión de Síntomas del Estrés.....	45
Dimensión Estrategias de Afrontamiento	46
Estrés Académico General.....	47
Análisis de Datos	47
CAPÍTULO V MARCO APLICADO.....	49
DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA	49
Título.....	49
Descripción del Manual.....	49
Objetivo.....	49
Introducción	49
Contenidos	50
PROPUESTA METODOLÓGICA	52
Indicaciones.....	52
Conceptos Generales	52
Cuaderno de Trabajo	53
Hoja de respuestas	58
CONCLUSIONES.....	60
RECOMENDACIONES	62
BIBLIOGRAFÍA.....	63
ANEXOS.....	70
ANEXO I. AUTORIZACIÓN POR LA ESCUELA DE SALUD INTEGRAL.....	70
ANEXO II. RÚBRICA DE VALIDACIÓN (INVENTARIO SISCO)	71
ANEXO III. INVENTARIO SISCO Y CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	73
ANEXO IV. MANUAL	77
ANEXO IV. HOJA DE RESPUESTAS	90

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Tabla de Clasificación según Bermeo</i>	33
Tabla 2. <i>Matriz Diagnóstica</i>	34
Tabla 3. <i>Población estudiantil</i>	37
Tabla 4. <i>Tamizaje de Criterio de Eliminación: Asistencia</i>	38
Tabla 5. <i>Tamizaje de Criterio de Eliminación: Participación Voluntaria</i>	39
Tabla 6. <i>Tamizaje de Criterio de Exclusión: Tiempo de Estudio</i>	39
Tabla 7. <i>Datos Sociodemográficos: Edad</i>	41
Tabla 8. <i>Datos Sociodemográficos: Sexo</i>	41
Tabla 9. <i>Datos Sociodemográficos: Nivel de Estudio</i>	42
Tabla 10. <i>Inventario SISCO: Presencia de estrés</i>	43
Tabla 11. <i>Inventario SISCO: Apreciación del Nivel de Estrés Académico</i>	43
Tabla 12. <i>Inventario SISCO: Dimensiones de Estresores Académicos</i>	44
Tabla 13. <i>Inventario SISCO: Dimensiones de Síntomas del Estrés</i>	45
Tabla 14. <i>Inventario SISCO: Dimensiones Estrategias de Afrontamiento</i>	46
Tabla 15. <i>Inventario SISCO: Dimensión Global por Bermeo</i>	47

RESUMEN

El presente estudio tiene como propósito diseñar una metodología innovadora para el manejo de síntomas por estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador-Ibarra, la investigación se realizó bajo un enfoque cuantitativo, de tipo descriptiva, con diseño no experimental, transversal y de campo, utilizando como técnicas a la búsqueda bibliográfica y la encuesta, permitiendo así partir con el reconocimiento del estrés académico percibido en esta población, mediante la aplicación del Inventario SISCO a 108 estudiantes, obteniendo como resultado que un 63% presenta un nivel moderado de estrés académico, además de que el 99.1% de los estudiantes manifestaron haber sentido estrés, siendo los principales síntomas los problemas de concentración, baja autoestima, falta de asertividad y somnolencia; por otra parte se evidenció un uso limitado de estrategias de afrontamiento en respuesta al fenómeno; para ellos con el uso de la otra técnica se diseñó el manual “Manejo de Síntomas por Estrés Académico”, una propuesta metodológica fundamentada en el Aprendizaje Basado en Problemas, herramienta psicopedagógica más adecuadas para el manejo de síntomas estresores en estudiantes de enfermería; dicho manual incluye cuentos y ejercicios prácticos encaminados al desarrollo de habilidades como planificación de rutinas de estudio, horarios de sueño, comunicación asertiva y autoestima, se entrega en formato digital e impreso dando pie a una aplicación flexible y autónoma, la investigación manifiesta que es posible intervenir en el estrés académico desde un enfoque educativo, metodológico e innovador ofreciendo una herramienta práctica y contextualizada que impulse y promueva el cuidado biopsicosocial de cada estudiante.

Palabras clave:

Metodología Innovadora, Estrés Académico, Estudiantes de Enfermería

ABSTRACT

The present study aims to design an innovative methodology for the management of symptoms due to academic stress in Nursing students at the Pontifical Catholic University of Ecuador-Ibarra, the research was carried out under a quantitative approach, descriptive, with a non-experimental, cross-sectional and field design, using bibliographic search and survey techniques, thus allowing to start with the recognition of perceived academic stress in this population, through the application of the SISCO Inventory to 108 students, obtaining as a result that 63% present a moderate level of academic stress, in addition to that 99.1% of the students reported having felt stress, the main symptoms being concentration problems, low self-esteem, lack of assertiveness and drowsiness; on the other hand, a limited use of coping strategies was evident in response to the phenomenon; For them, using the other technique, the manual "Management of Symptoms due to Academic Stress" was designed, a methodological proposal based on Problem-Based Learning, a psychopedagogical tool most appropriate for the management of stressful symptoms in nursing students; This manual includes stories and practical exercises aimed at the development of skills such as planning study routines, sleep schedules, assertive communication and self-esteem, it is delivered in digital and printed format, giving rise to a flexible and autonomous application, research shows that it is possible to intervene in academic stress from an educational, methodological and innovative approach, offering a practical and contextualized tool that encourages and promotes the biopsychosocial care of each student.

Keywords:

Innovative Methodology, Academic Stress, Nursing Students

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el estrés académico afecta directamente la salud mental de los estudiantes universitarios, ya que debido a su estrecha relación con el rendimiento si este fenómeno de estudio no es mitigado a tiempo, desemboca en ámbitos perjudiciales para la vida estudiantil universitaria, la autora Santillana (2023), menciona que: “específicamente la salud mental se refiere al bienestar psicológico y emocional, en donde la persona tiene herramientas de afrontamiento ante el estrés, permitiendo así que se adapte con facilidad a su medio y sea resiliente ante ciertos eventos” (p. 1), por tal razón la salud mental posee una importancia relevante dentro del área académica.

Continuando, en el contexto académico relacionado a la enfermería debido a la alta carga académica, prácticas, presión por adquirir y dominar habilidades esenciales para el ejercicio profesional, diversos estudios han identificado que los estudiantes han experimentado niveles de estrés, lo que puede afectar a su bienestar general y su rendimiento académico. Por ejemplo, un estudio realizado en la Universidad Autónoma de Querétaro reveló que en una muestra de 78 estudiantes el 38.5% reportaron niveles superiores a 3 en una escala de 5 puntos, los factores estresores frecuentes fueron el tiempo limitado para realizar las tareas y la poca claridad por parte de los docentes al momento de las clases (Martínez, Juárez, Sánchez, Martínez, & Gallegos, 2023).

La fuerte presencia del estrés académico en estudiantes de enfermería es un fenómeno que es documentado en diversas instituciones educativas. Sin embargo, existe una necesidad de profundizar los factores específicos que originan este estrés, la forma de manejar y controlar este estrés en los estudiantes y las estrategias innovadoras de afrontamiento que se debe emplear para mitigar este fenómeno, la falta de información detallada como una investigación sobre este problema limita la capacidad de las instituciones educativas para implementar planes

de manejo de estrés académico que sean efectivas y que mitiguen el impacto del estrés académico en la salud mental, física y el rendimiento de los estudiantes.

Por ende, la presente investigación posee como objetivo principal desarrollar una estrategia metodológica innovadora para el aprendizaje del manejo de síntomas por estrés académico en estudiantes de enfermería, para llegar a tal objetivo hay que cumplir metas a corto plazo detalladas en cada uno de los capítulos de la presente investigación, previa delimitación del problema en general presentado en el Capítulo I.

Para cumplir el primer objetivo específico, dentro del Capítulo II, se fundamenta científicamente las variables de la investigación con relación al estrés académico y las estrategias innovadoras del aprendizaje mediante una búsqueda científica, permitiendo así detallar y conocer a manera cierta los temas más relevantes para fundamentar la estructura del estudio en cuestión.

Continuando, en el Capítulo III correspondiente a la metodología, se detalla la organización jerárquica de investigación, especificando el enfoque cuantitativo, el nivel descriptivo y el tipo de investigación documental, de campo y experimental; además se describe el proceso de identificación de los factores estresores más relevantes en la población de estudiantes de enfermería con relación al estrés académico mediante la aplicación de una herramienta psicológica, logrando de esta manera encontrar las principales características sobre el estrés académico en la población estudiada y delimitada, permitiendo así, continuar con la consecuente estructuración de una herramienta innovadora acorde al aprendizaje basado en problemas para el manejo de síntomas por estrés académico que se presenta en el Capítulo IV con los resultados hallados.

La presente investigación es fundamental para comprender cómo se puede crear una estrategia innovadora para mitigar el estrés académico, al identificar los factores del estrés, así como las estrategias para afrontarlo, se espera que este estudio promueva la creación de más

planes de intervención y de apoyo al bienestar en la comunidad estudiantil, además de adaptarlo a las necesidades específicas de diferentes estudiantes, este enfoque contribuirá a la formación de profesionales en el área de enfermería más saludables y competentes, capaces de enfrentar las problemáticas de la profesión de manera eficaz.

Para finalizar, la presente investigación posee la línea de investigación de Educación, la sub-línea de Innovación Educativa, ya que busca diseñar una propuesta metodológica innovadora que coadyuve al aprendizaje efectivo del manejo de síntomas estresores, dicha propuesta pretende fortalecer las áreas emocionales y académicas de los estudiantes de enfermería, impulsando estrategias innovadoras metodológicas creativas y dinámicas que den una respuesta a los desafíos actuales que existen en la formación en la salud.

Línea de la investigación: Educación

Sub línea de investigación: Innovación Educativa

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estrés académico en estudiantes de enfermería es un fenómeno muy amplio que afecta a la salud mental como al rendimiento académico, este estrés se manifiesta en síntomas como ansiedad, fatiga, dificultad de concentración, entre otros; lo que afecta directamente en el bienestar biopsicosocial de cualquier estudiante universitario y mucho más en estudiantes del área de la salud, cómo es el caso de enfermería; además, en la actualidad no existe un adecuado conocimiento acerca de la intervención en estrategias innovadoras que abarquen el afrontamiento a síntomas estresores, a pesar de que existe una alta incidencia entre investigaciones que resaltan el alto nivel de estrés en esta población enfermera.

A nivel Global en América en la investigación titulada "Factores de estrés académico en estudiantes de licenciatura en enfermería durante las prácticas clínicas", Anguiano, Valencia & Ávila (2017), realizaron una investigación descriptiva en la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México. Utilizando una muestra de 333 estudiantes de enfermería, aplicaron cuestionarios estandarizados para identificar los factores estresores durante las prácticas clínicas. Los resultados mostraron que los principales factores de estrés fueron que, ante la falta de habilidades técnicas, la presión por el rendimiento, la relación con los pacientes y la supervisión del personal clínico más del 50% presentó un nivel estresor.

Asimismo, el estrés ha afectado significativamente la salud mental de estudiantes universitarios, en Perú, un estudio deductivo con enfoque cuantitativo y diseño correlacional se propuso analizar la relación entre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes del quinto ciclo de enfermería de una universidad peruana, para evaluar el estrés académico, se utilizó el Inventario SISCO de Estrés Académico, mientras que la ansiedad se calculó con la Escala de Valoración de la Ansiedad, la muestra que estuvo compuesta por 120 estudiantes de enfermería, reveló que el 58.3% presentó un nivel moderado de estrés, el 51.7% de los estudiantes también

manifestó un nivel moderado de ansiedad junto con un nivel moderado de estrés académico (Lazo & Molina, 2023).

A nivel Latinoamericano, en la investigación titulada “Estrés académico en estudiantes de Ciencias de la Salud”, Muñoz & Campos (2013), que analizó que el nivel de estrés académico en 319 estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud, rescató que el mayor índice de estrés se encontraba en los estudiantes de las carreras de enfermería y medicina, y que el menor estrés en alumnos se hallaba en el técnico dental y nutrición, y con relación al género, las mujeres reportaron el nivel de estrés académico más alto que en los hombres.

Por otro lado, los letrados Rosas, Ordaz & Jiménez (2019), determinaron la existencia de estrés académico en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad de la Sierra Sur, se demostró que en una muestra de 213 estudiantes el 98% de los estudiantes manifestó estrés, mientras que el 2% no; dentro del porcentaje de estrés 40.2% de los estudiantes padecen de estrés académico alto, esto debido a la alta exigencia por parte de los docentes, la falta de tiempo para realizar tareas, la difícil manera de acoplarse los estudiantes y a las prácticas con los usuarios dentro de un ambiente real; todos estos factores son las principales causas para que exista estrés académico.

Mismo fenómeno que se detalla en Ecuador, resaltando como el estrés académico en los estudiantes de enfermería es un problema que se vive en las instituciones educativas; en la investigación titulada “Estrés académico en estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato”, Moreta (2020), se identificó los principales factores de estrés en estudiantes de Enfermería, donde se encontró que a 162 estudiantes el 65% padecen de estrés académico, los factores son la sobre carga académica, falta de tiempo y la realización de los exámenes, también por parte de los estudiantes se establece que tienen una mala organización

del tiempo, la poca atención a clases y la falta de confianza; todos estos factores tanto internos como externos hace que este fenómeno tome fuerza.

Siguiendo, los autores Cabrera, Moya, & Rodríguez (2023), plantearon una investigación que tuvo como objetivo analizar el estrés académico de los estudiantes de enfermería durante el proceso de enseñanza-aprendizaje durante la pandemia; donde encontraron que entre los hallazgos más relevantes fueron el cambio de educación de presencial a virtual, ya que las instituciones educativas no contaban con el protocolo adecuado para cubrir esta necesidad, lo que afectó el bienestar emocional y el rendimiento de los estudiantes, al ser esta una carrera netamente relacionada a la práctica y al contacto con el paciente.

El principal problema es el alto índice de estrés académico que existe tal como se pudo apreciar tanto a nivel global, latinoamericano como a nivel territorial, entre los factores más comunes que se pudo observar durante el desglose de este fenómeno fue, el tiempo limitado para realizar actividades académicas, la falta de confianza en los conocimientos, la sobre carga académica y la falta de una buena relación entre estudiante y docente, estos mismos generan estrés en el estudiante, con la implementación de un plan innovador se coloca la mirada a futuro que el índice de síntomas estresores reduzca.

INTERROGANTES FUNDAMENTALES DE LA INVESTIGACION

General

¿Qué estrategia innovadora se puede diseñar para el aprendizaje del manejo de síntomas por estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra, dentro del periodo de mayo-agosto del 2025?

Específicos

- ¿Qué fundamentos científicos respaldan la relación entre el estrés académico y las estrategias metodológicas innovadoras de aprendizaje en estudiantes de enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra, dentro del periodo de mayo-agosto del 2025?
- ¿Cuáles son los factores estresores más relevantes que afectan a los estudiantes de Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra, dentro del periodo mayo-agosto 2025?
- ¿Qué tipo de estrategia metodológica innovadora, basada en el aprendizaje por problemas, puede ser estructurada para favorecer el manejo de síntomas derivados del estrés académico?

OBJETIVOS

Objetivo General

Desarrollar una estrategia metodológica innovadora para el aprendizaje del manejo de síntomas por estrés académico en estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra, dentro del periodo de mayo a agosto del 2025.

Objetivos Específicos

- Fundamentar científicamente las variables de la investigación con relación al estrés académico y las estrategias innovadoras del aprendizaje mediante una búsqueda científica.
- Identificar los factores estresores más relevantes en la población de estudiantes de enfermería con relación al estrés académico mediante la aplicación de un test psicológico avalado.
- Estructurar una herramienta innovadora con relación al aprendizaje basado en problemas para el manejo de síntomas por estrés académico con relación a los hallazgos encontrados en la población estudiada.

JUSTIFICACIÓN

El estrés académico constituye un desafío significativo en la formación de profesionales en el campo de la enfermería, donde la exigencia académica se suma a la responsabilidad del cuidado del paciente, la presente investigación se centra en su potencial para transformar la experiencia de los estudiantes de enfermería, ofreciendo estrategias adaptadas para mitigar los efectos del estrés académico en su salud integral y rendimiento académico, por consiguiente, crear un plan de manejo de los síntomas estresores que pueda ayudar al bienestar emocional de los futuros enfermeros representa un avance importante en la calidad del sistema de salud.

Asimismo, durante la pandemia, un estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo, transversal y correlacional investigó la relación entre el estrés y la ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad peruana, la muestra fue 108 estudiantes, los resultados revelaron que más de la mitad de los estudiantes 51.8% experimentaron un nivel moderado de estrés académico, con niveles también moderados en la dimensión de estresores 48.1%, en conclusión, el estudio demostró que a mayor estrés académico experimentado por los estudiantes de enfermería durante la pandemia, mayor era su nivel de ansiedad por la pandemia que se vivía en ese tiempo (Mendez & Arevalo, 2022).

Con la vista colocada hacia el futuro, es importante mencionar como las instituciones educativas posean planes proactivos para abordar el estrés académico, incorporando estrategias innovadoras metodológicas de afrontamiento en sus planes de estudio, la implementación de un plan de manejo de síntomas estresores no solo contribuirá al bienestar de la comunidad estudiantil, sino que también ayudará la calidad de la formación en enfermería, preparando profesionales emocionalmente equilibrados para enfrentar los retos del sistema de salud.

En conclusión, los beneficiarios directos serán los estudiantes de Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra, así mismo como la institución en general, para que mantenga un conocimiento sobre la prevalencia síntomas estresores y una estrategia

educativa innovadora para el manejo de estos.

Una de las limitaciones encontradas en esta investigación, es que la estrategia diseñada, es enfocada principalmente en base a los hallazgos encontrados en los estudiantes del área de la Salud, ya que al momento la sede Ibarra solo cuenta con una carrera de esta disciplina, por ende, la investigación no solo busca brindar solución a la necesidad actual, sino sentar las bases para un plan metodológico innovador que incorpore el manejo del estrés académico en general.

Al momento de la investigación, este estudio conlleva una metodología de enfoque cuantitativo de nivel descriptivo, siendo lo más adecuada para que permita demostrar que porcentaje de estudiantes padecen síntomas estresores, y además crear la propuesta metodológica innovadora fundamentada en el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP), destacándose como una herramienta eficaz que disminuir el fenómeno de estudio, de tal forma que permita formar profesionales de la salud no solo técnicamente competentes, sino también emocionalmente preparados para los retos en su camino laboral.

CAPÍTULO II

ESTADO DEL ARTE

ANTECEDENTES

El estrés académico es una problemática que se vive en todas las instituciones educativas, pero en especial este fenómeno toma fuerza en las áreas de salud como en la carrera de enfermería, se trae a colación la investigación de los letrados Gonzalez, Ferrusca, Ortiz, Gallegos & Juárez (2024), titulada “Estrés Académico en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de una Universidad Pública de Querétaro, México”, cuyo problema principal es el alto nivel de estrés académico presente en los estudiantes de enfermería, su objetivo es determinar el nivel de estrés académico que existe en los estudiantes, el tipo de metodología es cuantitativo, descriptivo, se recopiló información de una muestra de 132 estudiantes donde se aplicó un inventario SISCO para la recolección de datos, donde se concluyó que el 60% de estudiantes sufren de estrés académico, de los cuales manifiestan síntomas de fatiga y desgano, la principal fuente de síntomas estresores es el tiempo limitado para realizar actividades académicas por ello existe la necesidad de implementar programas enfocados en el manejo del estrés.

Como segundo antecedente, es el artículo científico de los autores Espinosa, Hernández, Rodríguez, Chacín, & Bermúdez (2020), titulada “Influencia del Estrés Académico”, siendo el problema la influencia del estrés académico en el rendimiento de estudiantes universitarios, reconociendo que el estrés impacta las áreas de la salud mental, física y emocional, siendo el objetivo describir la influencia del estrés académico en el rendimiento de estudiantes universitarios, la investigación es de tipo cuantitativa, el estrés se midió bajo la escala de Borges y Melgosa, la recopilación de datos arrojó que de la muestra de 154 estudiantes el 34.5% sufre de estrés académico, siendo el factor repetitivo estresor la poca claridad por parte de los docentes al impartir sus clases, por lo cual afecta a su rendimiento a su desempeño

académico viéndose reflejado en las notas, se concluye definitivamente que es estrés académico afecta a la salud integral y recae en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios y que si esta problemática no se es manejada de forma prioritaria los únicos perjudicados será la comunidad estudiantil.

Como tercer antecedente, es la investigación de los conocedores Salazar, Hueso & Caparros (2024), titulada “Estilos de vida y estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador”, siendo su problemática los cambios en el estilo de vida debido a los niveles de estrés académico, cuyo objetivo es comparar el estrés académico y los estilos de vida de los estudiantes del área de salud durante el retorno a clases, su diseño de metodología es cuantitativo, analítico, observacional y longitudinal se utilizó instrumentos cuestionario de estilo de vida de Nola Pender, Inventario Cognitivo Sistémico para el estudio del estrés académico y la escala de estrés de Cohen, se concluyó que los estudiantes al regresar a las aulas universitarias su nivel de estrés académico fue alto y que se necesita un plan o apoyo psicológico para los estudiantes del área de salud.

Como cuarto antecedente, el artículo científico de los expertos Rueda, Borja, Flores & Carvajal (2021), titulada “Relación entre estrés y rendimiento académico de estudiantes de enfermería de una universidad ecuatoriana”, el problema es el alto nivel de estrés académico en los estudiantes de la carrera de enfermería, el objetivo es establecer relación entre estrés académico y rendimiento de los estudiantes de la carrera de Enfermería con el fin de comprender cómo impacta el estrés en el rendimiento, se realizó un estudio descriptivo, analítico y transversal que incluyó que en una muestra de 735 estudiantes recopilando información a través del inventario SISCO se destacó que el 99% sufren de estrés académico de los cuales el 39% es moderado y el 60% severo, con un promedio de 8.5/10, los principales factores estresores son la sobrecarga académica, fatiga crónica y problemas de concentración,

estos resultados subrayan la necesidad de implementar programas de apoyo tanto emocional como académico para reducir los índices de estrés.

Para finalizar el quinto antecedente, la investigación de los autores López & González (2020), titulada “Capital psicológico y estrés percibido en estudiantes universitarios del área de salud”, la problemática es el nivel de estrés en estudiantes del área de salud, siendo el objetivo determinar la relación entre el capital psicológico y estrés en estudiantes universitarios, la metodología es cuantitativa, transaccional correlacional no experimental, en una muestra de 190 estudiantes se aplicaron cuestionario de capital psicológico (PCQ-12) y la escala de estrés percibido (PSS-10), los resultados manifestaron que hay una correlación negativa moderada entre el capital psicológico y estrés percibido ($r = -0,391$, $p = 0,01$), donde se recomienda implementar programas de desarrollo orientados a potenciar el capital psicológico en el contexto universitario.

Además, acotando al fenómeno de estudio, se resalta que una de las estrategias innovadoras metodológicas para la resolución de estos fenómenos es el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP), ya que a pesar de ser creada en 1950 en la Universidad Case Western Reserve en Estados Unidos de América, en 1980 fue ejecutada por la mayor parte de universidades de gran prestigio como Harvard, ya que su diseño es específico para los estudiantes del área de salud, siendo la más pertinente debido que:

“Su creación se desarrolló con el objetivo de mejorar la calidad de la educación médica, cambiando la orientación de un currículum que se basaba en una colección de temas y exposiciones del maestro, a uno más integrado y organizado en problemas de la vida real y donde confluyen las diferentes áreas del conocimiento que se ponen en juego para dar solución al problema” (Guevara, 2011, pág. 4).

En síntesis, el análisis y revisión de las investigaciones mencionadas anteriormente demuestran de manera contundente que el estrés académico es un problema vigente y real que

afecta de manera directa a la comunidad estudiantil, especialmente a los estudiantes de enfermería, ya que se encuentran constantemente en una sobrecarga académica, presión emocional y constante exigencia debido a la naturaleza compleja de la carrera; los hallazgos demuestran índices de estrés elevados y moderados que afectan de manera directa a su bienestar biopsicosocial, ante esta problemática, se vuelve indispensable la implementación de un plan metodológico innovador con enfoque al manejo de síntomas estresores, como una alternativa eficaz para mitigar los niveles de estrés y los efectos negativos que conlleva, para de esta manera impulsar y promover ambientes educativos más humanos y saludables, donde se potencien las capacidades cognitivas y psicoemocionales de los estudiantes universitarios.

MARCO TEÓRICO

Estrés

El estrés, es la respuesta del organismo frente a las demandas o presiones de su ambiente, ha sido objeto de exhaustivas investigaciones en diversas áreas por su impacto significativo a la salud y bienestar humano, de manera generalizada, se conceptualiza como un proceso dinámico e interactivo entre el individuo y su entorno, caracterizado por la activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual en respuesta a eventos que son percibidos como amenazantes (Lazarus & Folkman, 1984). Mencionado lo anterior se hace énfasis en la importancia de la evaluación cognitiva que realiza el individuo sobre la situación y sus propias capacidades para afrontar los desafíos que se le presentan.

Continuando, un personaje relevante en el estudio del estrés es el Doctor y Filósofo, Selye (1950) quien fue el encargado de crear la teoría del síndrome general de adaptación, menciona que el organismo responde de manera inespecífica a cualquier demanda o factor estresante, ya sea físico o psicológico, el modelo se desglosa en tres etapas de respuesta ante el estrés, estas son: la primera etapa es la reacción de alarma, que es la respuesta inicial del cuerpo ante el estrés, la segunda etapa es la fase de resistencia, donde el organismo intenta adaptarse y contrarrestar los efectos del estrés, la tercera y última etapa es la fase de agotamiento, que ocurre cuando la exposición al estrés es prolongada y los recursos del cuerpo se agotan, lo que puede llevar a problemas de salud. Esta teoría proporcionó un marco trascendental para entender las bases fisiológicas del estrés.

En conclusión, el estrés es la reacción compleja del organismo frente a las exigencias del ambiente, incluyendo las áreas mentales, emocionales y físicas, dicha reacción evoluciona a través de distintas fases, desde una alerta hasta una adaptación y llegar al agotamiento en el caso que los factores estresores se prolonguen, por lo tanto, entender la interacción entre la

parte cognitiva y la respuesta biológica ante el estrés es importante para analizar cómo los individuos gestionan o manejan las presiones en diferentes ámbitos.

Estrés académico.

El estrés académico se define como una respuesta del organismo ante las demandas del ambiente educativo como las exigencias académicas, desde una perspectiva teórica los autores, Berrio & Mazo (2011), detallan que el estrés académico es un proceso adaptativo y principalmente psicológico que se da cuando el estudiante se ve sometido, en un contexto académico, a una serie de demandas que son percibidas por la capacidad del estudiante como exigentes, esto es considerado un fuerte estresor en la comunidad estudiantil.

Prolongando, el estrés académico es un factor que afecta en el bajo rendimiento académico, según la letrada Zamora (2023), expone de manera sólida lo siguiente: “El estrés académico puede causar un bajo rendimiento académico en los estudiantes universitarios a lo largo de su vida educativa, lo que puede provocar diversas consecuencias de gravedad a nivel físico y mental” (p. 15). En base en lo expuesto, el estrés afecta a los estudiantes universitarios y es un problema para su rendimiento académico aparte de ello este problema mental puede llegar a ser extremo y afectar el bienestar físico de los estudiantes si no es tratado con la seriedad del caso.

Para finalizar, el estrés académico representa un desafío importante dentro del entorno educativo, ya que afecta directamente en el bienestar emocional, cognitivo y físico de los estudiantes, su manifestación no solo depende de la carga académica, sino también de la percepción individual de cada estudiante frente a las demandas académicas, por tanto, abordar el estrés académico desde una perspectiva integral se vuelve importante para garantizar el desarrollo personal y profesional de los futuros profesionales.

Causas del estrés académico.

El estrés académico surge como resultado de múltiples factores que influyen de manera directa en el rendimiento y bienestar del estudiante, estos factores afectan la percepción que tiene el estudiante sobre su capacidad para cumplir con las exigencias del entorno educativo. Los letrados Serrano & Zamudio (2025), manifiestan que los estudiantes enfrentan una alta carga académica como trabajos, exámenes y prácticas todo esto en tiempos a corto plazo, a esto se suma la necesidad de cumplir con responsabilidad las actividades extracurriculares, lo cual reduce su tiempo de descanso lo cual afecta a su salud emocional y física, estas condiciones crean un ambiente de constante presión que obstruye el aprendizaje, concentración y la motivación para continuar con su formación profesional.

Asimismo, existen causas vinculadas al diseño curricular como el tipo de evaluación, en áreas académicas exigentes como es el ámbito de la salud, el estrés toma fuerza debido a la extensa materia por aprender, los horarios extensos de clases, horarios extracurriculares de prácticas y la presión subjetiva por parte del estudiantes por alcanzar los altos estándares de rendimiento; por otro lado, hay estudiantes que enfrentan dificultades económicas que se someten a trabajar y a estudiar paralelamente, reduciendo así considerablemente el tiempo para el estudio y descanso, estas condiciones que generan un ambiente con factores estresores constantes no solo afectan al desempeño académico sino al bienestar biopsicosocial de la comunidad estudiantil (Maceo et al., 2016).

En síntesis, las causas del estrés académico son multifactoriales y complejas, intervienen aspectos individuales por parte del estudiante como estructurales por parte del sistema educativo, este fenómeno exige una mirada que considere la realidad de cada estudiante y las condiciones institucionales que puedan estar generando sobre exigencia, entender estas causas es fundamental para el diseño de un plan metodológico innovador que brinde un apoyo

biopsicosocial y académico, de tal forma que se fortalezca el proceso formativo y la calidad de vida dentro del entorno estudiantil.

Consecuencias del estrés académico.

El estrés académico es un desafío en la vida estudiantil, sus consecuencias pueden tener un impacto profundo y duradero en diversas dimensiones del bienestar de los estudiantes universitarios. Según Belduma (2024), menciona que en el área psicoemocional el estrés académico produce una serie de consecuencias negativas que pueden afectar el desarrollo de los estudiantes universitarios, una de las manifestaciones son los síntomas de ansiedad, tristeza, irritabilidad o agotamiento, los altos niveles de estrés académico están directamente relacionados con los cambios de estado de ánimo como baja autoestima y disminución de la motivación, lo cual repercute negativamente en la estabilidad emocional, en muchos casos estas consecuencias emocionales pueden persistir incluso después de que las demandas académicas disminuyen, afectando su bienestar biopsicosocial.

Continuando, en el área física el estrés genera alteraciones a nivel funcional que puede llegar a padecer el estudiante, el artículo titulado “Estrés académico y sus consecuencias corpóreas y emocionales en estudiantes de contexto universitario” nos detalla que las consecuencias más comunes por estrés académico es insomnio, problemas gastrointestinales y tensión muscular, en muchos casos dichos síntomas son ignorados lo cual lleva agravar el cuadro clínico, estas son respuestas del cuerpo ante la presión que vive el estudiante en su entorno, en muchas ocasiones afectan a la participación del estudiante en el proceso de aprendizaje (Ramírez, 2021).

Asimismo, en el plano educativo, el estrés académico afecta directamente en el desempeño y rendimiento, los estudiantes que experimentan altos índices de estrés son aquellos que mantienen dificultad para concentrarse, procesar información y organizar sus ideas, lo que

se traduce a un bajo rendimiento, trayendo como consecuencia la reprobación de niveles, y en algunos casos más elevados la deserción académica; todo esto tomando en cuenta que, las áreas de salud son complejas por naturaleza esto le da un valor agregado de estrés, convirtiéndose en un círculo en el cual el estudiante si no recibe la ayuda pertinente no podrá manejar de una manera adecuada (Hernández & Sánchez, 2025).

En conclusión, las consecuencias del estrés académico no debe tomarse a la ligera, ya que está en juego la salud integral de los estudiantes y su permanencia en el sistema educativo, es fundamental comprender y atender estas consecuencias desde un punto preventivo, todo esto para que resulte clave impulsar y promover ambientes de aprendizaje más saludable en los que la comunidad estudiantil pueda desarrollar su potencial para formarse como profesional sin necesidad de comprometer su bienestar integral, todo esto con una base sólida fundamentada en las nuevas estrategias innovadoras educativas.

Metodologías Innovadoras

Las metodologías innovadoras, se definen a un conjunto de estrategias pedagógicas que tienen por objetivo transformar los procesos tradicionales de aprendizaje mediante estrategias participativos, dinámicos y centrados en el estudiante, dichas estrategias no se limitan solo a la transmisión de conocimiento, sino que impulsa la construcción del aprendizaje, Martínez (2024) expone que estas metodologías innovadoras responden a las demandas del siglo XXI, inculcando el pensamiento crítico, el trabajo en equipo, la autonomía, la creatividad y la resolución de problemas; algunas estrategias innovadoras más utilizadas en la actualidad es el Aprendizaje Basado en Proyectos, Aprendizaje Basado en Problemas, Gamificación y las metodologías STEAM (Science, Technology, Engineering, Arts, and Mathematics), dichas estrategias brindan una experiencia donde el estudiante es el protagonista del conocimiento.

Prolongando, la implementación de metodologías innovadoras en el ámbito educativo tiene efectos positivos como la motivación y compromiso en el proceso formativo del estudiante, una investigación realizada en España evidenció que el uso de metodologías innovadoras como el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) mejora el enfoque de aprendizaje en los estudiantes, el rendimiento académico mostró una mejora, por lo tanto estas estrategias no solo mejoran el proceso cognitivo si no que mejora el desempeño por parte del alumnado, incluir estrategias es importante en carreras con alta exigencia como enfermería, donde el aprendizaje es significativo, estas estrategias metodológicas innovadoras pueden contribuir a la gestión del estrés durante el desarrollo profesional de los alumnos (Gargallo, Morera & García, 2015).

En resumen, las metodologías innovadoras son una respuesta efectiva a los desafíos actuales educativos, su propósito de que el estudiante sea el mayor participante permite un aprendizaje más profundo y significativo, además de coadyuvar al rendimiento académico, preparan a la comunidad estudiantil para enfrentarse a entornos cambiantes y desafiantes,

donde el conocimiento por sí solo no es suficiente si no va de la mano con habilidades para entender a colaborar, adaptarse, y dar una solución a cualquier problemática que se les presente.

Tipos de metodologías innovadoras.

Aprendizaje basado en retos (ABR).

El Aprendizaje Basado en Retos es una estrategia educativa metodológica innovadora que impulsa la participación activa de los estudiantes en la solución de problemáticas reales dentro de su área de estudio, según los eruditos De La Cruz et al. (2022) detallan que el Aprendizaje Basado en Retos tiene la característica de que su enfoque en la solución de problemas que conecten con el proceso de aprendizaje con casos del mundo real, establece una educación más relevante para los estudiantes, esta estrategia se desglosa en etapas como identificación del reto, investigación, análisis del problema, la creación de soluciones, implementación de la solución y evaluación de los resultados obtenidos, tales fases da apertura para que los estudiantes puedan desarrollar un aprendizaje profundo, al mismo tiempo adquieren habilidades al tener contacto con casos de la vida real.

Además, esta estrategia busca desarrollar habilidades fundamentales como la colaboración, creatividad, pensamiento crítico y la responsabilidad al involucrar a los estudiantes como personajes principales, para profundizar en el tema los autores Arboleda, Miño & Bolaños (2022) dice que el Aprendizaje Basado en Retos impulsa la integración de tecnologías y el trabajo colaborativo, de tal forma que se facilite la creación de entornos de aprendizaje dinámicos y participativos, dicha metodología no solo mejora el rendimiento académico, sino que también inculca la motivación y el compromiso de los estudiantes, al permitirles asumir un rol activo en su proceso de aprendizaje y en la solución de problemas.

Para finalizar, el Aprendizaje Basado en Retos es una metodología pedagógica innovadora de suma importancia para dar una respuesta a las exigencias educativas, sin duda

la relevancia está en la capacidad de fortalecer el vínculo entre la educación y la vida real, de tal forma se promueve el aprendizaje significativo, esta estrategia fomenta el desarrollo del estudiante, creando o potenciando habilidades como el pensamiento, la toma de decisiones, creatividad y el trabajo colaborativo, por lo tanto, esta estrategia mejora la calidad del aprendizaje, también le da un rol al estudiante activo, así que se convierte en una herramienta fundamental para innovar la práctica educativa de forma pertinente y eficaz.

Aprendizaje basado en problemas (ABP).

El Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) se define como una estrategia innovadora en la que el estudiante es el protagonista del proceso de aprendizaje, se le presenta un problema guiado por el docente, para que el estudiante analice y encuentre soluciones a una problemática diseñada para alcanzar objetivos de aprendizaje, así como, desarrollo de habilidades y actitudes, estímulo de trabajo colaborativo y adquirir conocimiento (Dirección de Investigación y Desarrollo Educativo, 2007).

Gamificación.

Esta metodología innovadora, propone incluir las características de los juegos dinámicos y llamativos para el área educativa, con el objeto de hacer el proceso aprendizaje atractivo incentivando la participación del estudiante, en un artículo titulado “Gamificación y Aprendizaje una Estrategia Efectiva para la Motivación Estudiantil” expone que la gamificación es la fusión de actividades dinámicas en los procesos de enseñanza, con esto se despierta el interés de los estudiantes y se promueve el aprendizaje activo y una retención de conocimiento, de esta manera, la gamificación tiene el potencial de cambiar la educación tradicionalista, ajustándola a las necesidades de la actualidad, por ello esta estrategia es adaptable a cualquier área educativa (Loor, Loor, Vaca, Gómez, & Manangón, 2025).

Continuando, la gamificación promueve el aprendizaje activo y participativo, también contribuye al desarrollo de habilidades como el bienestar, cooperación y el bienestar psicológico de los estudiantes, se destaca que, la gamificación fomenta las competencias, autonomía de esta manera los estudiantes son los protagonistas activos de su proceso de aprendizaje, despertando la curiosidad y entusiasmo por aprender los tópicos, en esta estrategia se resalta la importancia del diseño por parte del docente ya que es el encargado directo de crear experiencias gamificadas significativas esto según (Cupuerán, 2023).

En conclusión, la gamificación es una estrategia innovadora que transforma el proceso de enseñanza tradicional por uno más dinámica y participativo, la implementación en niveles educativos en especial en universitarios mejor la motivación de los estudiantes y por ende su rendimiento académico y por último ayuda al desarrollo de competencias importantes para el desarrollo integral de un estudiante y su preparación para enfrentar desafíos profesionales de una manera cooperativa y activa.

Aprendizaje basado en proyectos (ABP).

El Aprendizaje Basado en Proyectos es una metodología innovadora que impulsa la resolución de problemáticas de forma activa mediante la organización, ejecución y evaluación de proyectos, para un mejor entendimiento Trujillo (2017) explica que para adquirir conocimiento usando esta estrategia debe ser bajo colaboración entre docente y estudiante, el rol del docente es quien brinda la información y los parámetros de cómo se va ejecutar el aprendizaje mediante proyectos, el rol del estudiante es el más importante ya que es la parte receptora de la información, también, es el encargado de desarrollar el proceso cognitivo para la identificar la problemática, el análisis de la información a través de la búsqueda, revisión crítica, todo esto con la finalidad de alcanzar conclusiones de alto valor.

Prolongando, esta estrategia innovadora se destaca por transformar el proceso de aprendizaje, dando énfasis en los roles tanto de docentes y estudiantes, así como la implementación de elementos didácticos, a través de datos teóricos y empíricos esta estrategia innovadora tiene la intención de comprender sobre los fundamentos teóricos, se logra identificar limitaciones por la falta de docentes con capacitados para solventar las necesidades actuales no llegan a completar los requerimientos metodológicos es esa situación es cuando esta estrategia pierde fuerza, por lo tanto, el docente que transmita la información debe estar capacitado, así el proceso de aprendizaje será beneficioso para los estudiantes (Zambrano, Hernández, & Mendoza, 2022).

En síntesis, el Aprendizaje Basado en Proyectos es una contundente metodología innovadora para dar respuesta a las necesidades actuales en el área educativa, al inculcar una participación activa, crítica y reflexiva, también, contribuye al desarrollo de habilidades, fortalece el nexo entre la teoría y la práctica, permite una educación dinámica, contextualizada, siendo el estudiantes el principal autor de su aprendizaje paralelo con la guía del docente, si la metodología se ejecuta de correcta manera se coloca la vista a un desarrollo de profesionales capaces de dar una solución a la problemáticas su entorno.

Aprendizaje servicio (ApS).

Es una metodología innovadora educativa que une el aprendizaje con el compromiso social, de esta manera permite a los estudiantes aplicar los conocimientos y habilidades obtenidos durante su formación para cubrir las necesidades real de una comunidad, los conocedores Redondo & Fuentes (2019), detallan que su característica fundamental es su enfoque a la integración en la solución de problemáticas que tienen conexión con el aprendizaje académico solo que en esta ocasión estos conocimientos se los aplica en la vida real fomentando una educación más contundente y relevante.

En el contexto universitario, se refuerza el compromiso de las instituciones con las comunidades y el desarrollo de la sociedad, dicho esto esta metodología se presenta como una herramienta que forma valores cívicos y sociales, ayudando a la transformación social a progresar positivamente ya que concientiza a los alumnos a las situaciones de injusticia que se vive en la sociedad (Gutiérrez & Moreno, 2018).

Para concluir, se destaca que enriquece el proceso de aprendizaje, fortalece vínculos entre las instituciones educativas, la comunidad estudiantil con la sociedad, al integrar el Aprendizaje Servicio, se impulsa una educación más comprometida, reflexiva y centrada, de tal forma que se prepara a los estudiantes para enfrentar a las problemáticas que se vive a diario en una sociedad, ellos estarán en la capacidad en afrontar estos desafíos con pensamiento crítico y humano.

STEAM (Science, Technology, Engineering, Arts and Mathematics).

Para finalizar, la metodología STEAM, es una de las más actuales, y dentro del ámbito educativo de acuerdo a su esencia, es la que busca inculcar habilidades como la creatividad, cooperación, resolución de problemas en los estudiantes, mediante la aplicación conocimientos en casos de la vida real; Covarrubias (2023) profundiza el tema y destaca que es un enfoque pedagógico multidisciplinar incluyendo áreas como ciencia, tecnología, ingeniería, arte y matemáticas, tales que promueven la enseñanza ya que se centra en la comprensión y la aplicación del conocimiento, esto se logra mediante proyectos que permiten a los estudiantes conectar los conocimientos de distintas disciplinas, desarrollando una visión más amplia para tener la capacidad de resolver cualquier desafío que se le presente en su entorno.

Continuando, para aun mayor comprensión los letrados Jimbo & Bastidas (2024) traen a colación la siguiente información, STEAM contribuye al desarrollo en las áreas de creatividad y crítica, ya que aborda las problemáticas desde un enfoque global, así también, la visión

multidisciplinar que posee esta metodología hace más fácil la integración y la adaptación a los desafíos que tiene una sociedad en constante evolución.

En conclusión, STEAM representa una estrategia educativa innovadora y transformadora, ya que prepara a los estudiantes para dar una solución a los retos de la sociedad contemporánea, al impulsar un aprendizaje multidisciplinario, esta metodología enriquece la experiencia educativa, ayuda a la formación de personas con pensamiento crítico, creativo , con estas habilidades forjadas mediante esta metodología los estudiantes podrán comprometerse con la sociedad y dar un excelente resultado ante cualquier adversidad.

Estudiantes universitarios de enfermería y metodologías innovadoras

La formación de profesionales en el área de enfermería altamente capacitados y capaces de enfrentar los desafíos es una prioridad en la educación, y para ello la implementación del Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) es la metodología innovadora más relacionada y conveniente para esta área ya que pone a prueba los conocimientos, habilidades y raciocinio adquirido durante la etapa de formación profesional.

Continuando, para tener una comprensión más profunda la autora Guevara (2011) manifiesta los antecedentes del Aprendizaje Basado en Problemas, esta estrategia fue creada para el área de salud en 1950 en la Universidad Case Western Reserve en Estados Unidos, posteriormente, bajo la supervisión Howard Barrows en la Universidad de MacMaster en Canadá en 1969 se ejecutó esta estrategia en el área de salud, tuvo auge en el sector educativo en 1980 siendo adoptada por Universidades de élite como Harvard, el Aprendizaje Basado en Problemas surgió como la necesidad de mejorar la calidad educativa en el área de salud como medicina y enfermería, así se transformaba un currículo tradicionalista por uno más integrado y centrado en la solución de problemas reales.

Ampliando, según una investigación del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey, en la Dirección de Investigación y Desarrollo Educativo (2007), manifiesta que: “es una estrategia de enseñanza-aprendizaje en la que tanto la adquisición de conocimientos como el desarrollo de habilidades y actitudes resulta importante, en el ABP un grupo pequeño de alumnos se reúne, con la facilitación de un tutor, a analizar y resolver un problema seleccionado o diseñado especialmente para el logro de ciertos objetivos de aprendizaje” (p. 4). Dicho esto, el Aprendizaje Basado en Problemas es una metodología donde los estudiantes deben aplicar sus conocimientos para resolver la problemática que se le presente, con el fin que desarrollen su análisis y trabajo colaborativo, además de ser protagonista de su aprendizaje.

Los objetivos de esta metodología innovadora es, promover al estudiante el compromiso y la responsabilidad su proceso de aprendizaje, por otro lado, desarrollar habilidades como la capacidad de adquirir nuevos conocimientos y tener una evolución crítica, también, involucrar al estudiante en el problema o reto para que adquiriera iniciativa, monitorear el cumplimiento de los objetivos que se plantearon en el desarrollo del problema y por último, estimular el trabajo colaborativo para alcanzar una meta en común de manera más eficaz (Guevara, 2011).

Prolongando, el Aprendizaje Basado en Problemas se caracteriza por fomentar en el estudiante un actitud positiva en el aprendizaje, es una metodología en la cual los estudiantes participan constantemente para adquirir conocimientos, también, orienta a los estudiantes a que brinden una solución a los problemas que se les presente, por otro lado, el aprendizaje se enfoca solo en el estudiante y no en el docente o los contenidos, es un método que promueve el trabajo colaborativo y por último, el docente se convierte en una guía y facilitador de información en el proceso de aprendizaje (Dirección de Investigación y Desarrollo Educativo, 2007).

En conclusión, es visible que el Aprendizaje Basado en Problemas es la mejor metodología valiosa que ayuda e impulsa la formación de futuros profesionales de enfermería, se entiende que esta metodología es inherente al área de la salud debido que se originó y se creó con el propósito de ofrecer una alta calidad de educación en dicha área, también, facilita la adquisición de conocimientos teóricos, el desarrollo de habilidades clínicas, como también, la toma de decisiones ente las adversidades que se les presente y lo más importante el trabajo colaborativo, de esta forma la inmersión de los estudiantes de enfermería en problemas de escenario prácticos y reales, coadyuva en capacitarlos con confianza, conocimiento y habilidades dentro del campo de la salud , por ello el Aprendizaje Basado en Problemas se consolida como un estrategia metodológica innovadora óptima para el desarrollo profesional.

FUNDAMENTACIÓN LEGAL

La salud mental es indispensable para una persona, esta salud se ve afectada cuando el estrés académico afecta a la salud integral de los estudiantes por ello en el artículo número 3 de la Ley Orgánica de Salud Mental (2024), manifiesta que: “d) Promover la salud integral y el bienestar físico, psicológico, cognitivo, emocional y relacional de todas las personas, en todo el curso de vida, considerando su ámbito individual, familiar, social y comunitario” (pág. 16). Dicho esto, es importante promover el cuidado de la salud integral en el ámbito educativo ya que es muy importante para el desarrollo de una persona.

Asimismo, en el artículo número 22 de la Ley Orgánica de Salud Mental (2024), manifiesta que: “La Autoridad rectora de la política pública de Educación Superior, emitirán la normativa a fin de implementar para los estudiantes programas de prevención y promoción de salud mental que incluyan la reducción de factores de riesgo que puedan afectar a la salud mental de los estudiantes” (pág. 18). Expuesto lo anterior se entiende que, las autoridades competentes de instituciones educativas superiores, deben desarrollar normativas para el cuidado de la salud mental de los estudiantes, la implementación de un plan de manejo de síntomas estresores ayudaría a que estas normativas preventivas sean eficaces para el cuidado integral de los estudiantes y tengan un buen proceso de aprendizaje.

Por otro lado, el artículo 86 de la normativa legal Ley Orgánica de Educación Superior (2010), manifiesta que: “a) Promover un ambiente de respeto a los derechos y a la integridad física, psicológica y sexual de toda la comunidad universitaria” (pág. 38). En síntesis, el cuidado integral de los estudiantes universitarios es importante por ello el plan de manejo de síntomas estresores es primordial ya que si estos síntomas no son controlados vulneran de manera directa el entorno biopsicosocial de los estudiantes.

Para finalizar, en el objetivo número 2 de la Planificación Estratégica de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (2021), se menciona que: “Acompañar de manera integral a los estudiantes en el desarrollo de sus competencias y habilidades para la construcción de su plan de vida, en función de la pertinencia, niveles y modalidades de aprendizaje y de acuerdo con el modelo de persona y de profesional que queremos formar” (pág. 31).

En base a lo anterior mencionado, es importante brindar un acompañamiento integral a los estudiantes, lo que incluye su cuidado de salud mental, el estrés académico que obstaculiza el desarrollo de habilidades y competencias de un estudiante, por tanto, implementar el plan de manejo de síntomas estresores es indispensable para garantizar un acompañamiento efectivo y a si los estudiantes tengan una formación profesional equilibrada.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

ENFOQUE

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, ya que se obtuvo información mediante la recolección y el análisis de datos numéricos. Este enfoque de investigación elegido fue el más adecuado, ya que permitió utilizar herramientas basadas en la estadística, con el fin de buscar resultados contundentes, así, logrando obtener resultados objetivos y replicables mediante procedimientos sistemáticos (Hernández, Fernández, & Baptista, 2015).

TIPO

La investigación fue de tipo descriptiva, ya que tiene por objetivo detallar las características del fenómeno de estudio. Este tipo de metodología recopila datos que demuestra el estado actual del fenómeno del estudio, proporcionando de manera sistemática la comprensión y comportamiento del fenómeno, asimismo, sirve como inicio para estudios posteriores ya que otorga una visión general y detallada del fenómeno estudiando (Arias, 2012).

DISEÑO

El diseño llevado a cabo fue no experimental, transversal y de campo, mismos que permitieron el mejor desarrollo de la investigación. Se optó por este diseño debido a que la observación del fenómeno de estudio se la realizó en su entorno natural, en un tiempo establecido y sin ninguna manipulación de las variables, de esta forma permitiendo al investigador obtener información valiosa y contundente desde un enfoque real acerca del fenómeno (Hernández, Fernández, & Baptista, 2015).

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

En la investigación, se seleccionaron las técnicas e instrumentos en base a los objetivos específicos propuestos. Para empezar, con el propósito de fundamentar científicamente las variables de estrés académico y las estrategias innovadoras de aprendizaje, se utilizó la técnica de búsqueda bibliográfica, la cual ayudó en la revisión y análisis de fuentes documentales científicas sólidas, esta técnica permitió crear un marco teórico contundente y actualizado, facilitando la comprensión de las variables que intervienen en el estrés académico, así como también la revisión de las estrategias metodológicas innovadoras más adecuadas para aplicar en el ámbito educativo.

Continuando, en relación al segundo objetivo específico, identificar los factores estresores en la población de estudiantes de Enfermería, se aplicó la técnica de encuesta, es un medio para obtener información de manera sistemática y estandarizada.

El instrumento que se utilizó, es el Inventario SISCO, una herramienta psicológica es validada en algunos países latinoamericanos, especialmente en Ecuador, su validación se llevó a cabo en el año 2018 por Álvarez Luis, Gallegos Roberto y Herrera Pablo en Guayaquil; este inventario ha permitido evaluar de forma integral el nivel de estrés académico; además la aplicación de este instrumento aportó datos importantes tanto a manera sociodemográfica como también sobre los factores que generan mayor estrés en la vida académica de los estudiantes de Enfermería, permitiendo así conocer que componentes serían los más adecuados para llevar a cabo la elaboración del plan de manejo de síntomas estresores.

A manera conceptual se determina que el Inventario SISCO de Estrés Académico, es un instrumento psicológico diseñado para identificar los niveles de estrés en los estudiantes, es de carácter anónimo, confidencial y voluntario; fue creado por Barraza Macías Alfredo en el año 2007 en la Universidad de Durango-México, está constituido por 46 ítems segmentado en

tres áreas: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, el tiempo considerado para completar este inventario es de 25 minutos, los resultados se interpretan por la intensidad y frecuencia del estrés académico.

Para interpretar el nivel de estrés académico general se utilizó la clasificación de Baremo Indicativo Centrado en el Valor Teórico de la Variable, en la cual se calculó el promedio de las tres dimensiones del Inventario SISCO, esto permite obtener una visión más completa del fenómeno, al incorporar tanto los factores que lo causan como sus manifestaciones y el modo en que son enfrentados por los estudiantes.

Tabla 1.

Tabla de Clasificación según Bermeo

RANGO DE PUNTAJE PROMEDIO	NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO
0% – 33%	Leve
34% – 66%	Moderado
67% – 100%	Severo

NOTA. Autoría Propia

Finalmente, para cumplir con el tercer objetivo específico, el cual es estructurar una herramienta innovadora para el manejo de síntomas estresores, se integró la técnica de búsqueda bibliográfica, la cual tuvo el propósito de profundizar las causas del estrés académico con relación a los resultados obtenidos del inventario SISCO, permitiendo así elegir las herramientas psicopedagógicas más adecuadas para el manejo de síntomas estresores, esta técnica permitió contextualizar la realidad de los estudiantes de enfermería, así favoreció al desarrollo para un mejor plan innovador para el manejo de síntomas estresores en estudiantes de enfermería.

MATRIZ DIAGNÓSTICA

Tabla 2.

Matriz Diagnóstica

Estudiantes de Licenciatura en Enfermería	
Factores Estresores	Técnica: Búsqueda Bibliográfica
	Técnica: Encuesta
	Instrumento: Inventario SISCO

NOTA. Autoría Propia

POBLACIÓN

La población de la presente investigación estuvo conformada por los estudiantes de la Licenciatura de Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador-Ibarra, ubicados en la Provincia de Imbabura, Ciudad de Ibarra, estos mismos representan el grupo de interés para el análisis del fenómeno de estudio, al momento de la realización del estudio, se registró un total de 126 estudiantes matriculados legalmente en la institución, segmentados de la siguiente manera, el curso 2 “A” cuenta con 37 estudiantes, 2 “B” con 30, por otro lado el curso 3 “A” cuenta con 27 estudiantes y por último 4 “Permeable” está formado por 32, dicha segmentación permitió tener una visión general de la población.

Tabla 3.

Población de estudio

NIVEL	ESTUDIANTES	%
2do. “A”	37	29,37%
2do. “B”	30	23,81%
3ero. “A”	27	21,43%
4to. “Permeabilidad”	32	25,39%
TOTAL	126	100%

NOTA. Autoría Propia

Muestra

En esta investigación se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, según el autor Hernández (2021), da a conocer que este tipo de muestreo se define por la selección de la muestra de acuerdo a la conveniencia del investigador permitiendo que el estudio posea una mayor fundamentación en relación al objetivo principal que se pretende lograr; es por ello, que dentro de la presente, este muestreo fue es más ideal y escogido por el investigador, ya que se planteó criterios específicos para delimitar la muestra, los cuales fueron de inclusión, exclusión y eliminación, tal cual como se relata a continuación, para que así al final estos lograr obtener una muestra más favorable y filtrada para la investigación:

Criterios de Inclusión.

- Estudiantes legalmente matriculados en la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador-Ibarra.
- Estudiantes que hayan cursado más de 3 meses en la carrera de Licenciatura en Enfermería en la PUCE Ibarra.

Criterios de Exclusión.

- Estudiantes que no se encuentren legalmente matriculados en la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador-Ibarra.
- Estudiantes que no hayan cursado más de 3 meses en la carrera de Licenciatura en Enfermería en la PUCE Ibarra.

Criterios de Eliminación.

- Estudiantes que no se encontraban en clase al momento de aplicación del test.
- Estudiantes que no deseen participar de manera voluntaria en la investigación.
- Estudiantes que no firmen el consentimiento informado

VIABILIDAD ÉTICA

Para garantizar el cumplimiento ético de investigación, en el presente estudio se utilizó el consentimiento informado (Anexo 3), ya que este es un principio ético fundamental, que consiste en proporcionar la información necesaria sobre el estudio que se está realizando a cada uno de los individuos, permitiendo así la participación libre, voluntaria, confidencial y anónima de sus colaboradores, su finalidad es proteger la participación de los sujetos promoviendo una relación respetuosa y ética entre el investigador y los participantes.

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

En lo que respecta a la elaboración y aplicación del instrumento, es importante destacar que el inventario utilizado en esta investigación fue previamente validado por dos expertos en el área de la salud y la educación, la aprobación de los expertos puede ser verificada en el respectivo Anexo 2, donde constan sus observaciones y firmas. Esta etapa metodológica refuerza la rigurosidad del estudio, brindando mayor veracidad y respaldo científico al uso del inventario SISCO como herramienta para identificar los niveles de estrés académico en los estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la PUCE Ibarra.

RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Para llevar a cabo la presente investigación, se siguió un proceso sistemático y ordenado en la recolección de datos, en primer lugar, se gestionó y obtuvo el permiso correspondiente ante la Dirección de Escuela de la carrera de Licenciatura en Enfermería, autorización que se encuentra adjunta en el Anexo 1. Posteriormente, se procedió a la socialización con los docentes del área sobre el objetivo de investigación y el test a aplicar, con el objetivo de garantizar la comprensión y la colaboración necesaria para su aplicación. Una vez cumplidas estas fases, se acordó con los docentes y el director de carrera una fecha específica para la aplicación del inventario SISCO, así como el horario y el espacio físico adecuado, respetando

la disponibilidad de los estudiantes y procurando un ambiente propicio para el desarrollo de la actividad.

El test diseñado para ser completado en un promedio de 25 minutos, fue aplicado conforme a lo planificado. Finalmente, la información obtenida fue recopilada y analizada de forma sistemática en la herramienta digital Google Forms y tabulada en Excel. Este análisis permitió identificar estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Enfermería, los resultados de este proceso se encuentran debidamente expuestos en la presente investigación en el segmento de sistematización de la información.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Con el propósito de diagnosticar el nivel de estrés académico en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador-Ibarra, se ejecutó el Inventario SISCO, para lo cual se llevó a cabo mediante la aplicación en tres Fases, la primera con relación al Tamizaje de Criterios, la segunda con relación a los Datos Sociodemográficos de la población y la tercera fase con relación al Inventario de los factores del estrés.

FASE 1. TAMIZAJE DE CRITERIOS

Tabla 4.

Tamizaje de Criterio de Eliminación: Asistencia

ASISTENCIA	FRECUENCIA	%
Sí	122	96%
No	4	4%
TOTAL	126	100%

NOTA. Autoría Propia

De la población total de 126 estudiantes matriculados legalmente en la Licenciatura en Enfermería de la PUCE -I, la aplicación del instrumento se logró realizar a 122 estudiantes que se encontraron en clase al momento de la aplicación, esto refiere que el estudio conlleva al 96% de la población estudiada.

Tabla 5.*Tamizaje de Criterio de Eliminación: Participación Voluntaria*

PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA	FRECUENCIA	%
Sí	113	92%
No	9	8%
TOTAL	122	100%

NOTA. Autoría Propia

Del total de los 122 estudiantes matriculados que se encontraban en clase al momento de la aplicación, luego de la socialización del estudio solamente un 8% representado por 9 estudiantes decidieron no participar en la investigación, respetando así su derecho a la libre elección y voluntariedad de 113 personas que aceptaron su libre participación tal cual se señala en la viabilidad ética.

Tabla 6.*Tamizaje de Criterio de Exclusión: Tiempo de Estudio*

TIEMPO DE ESTUDIO	FRECUENCIA	%
De 1 a 3 meses	5	4,4%
De 4 a 6 meses	20	17,7%
De 6 a 9 meses	26	23%
De 9 a 12 meses	27	23,9%
Más de 1 año	35	31%
TOTAL	113	100%

NOTA. Autoría Propia

Del total de los 113 estudiantes que aceptaron participar en el estudio, como uno de los últimos filtros era conocer su temporalidad académica, eso quiere decir que cuanto ha sido el

tiempo que han encontrado estudiando la carrera, ya que como menciona el Doctor Selye (1956) en su libro titulado “The Stress of Life”, el estrés como fenómeno solo puede estudiar en una población que ya se haya encontrado por lo mínimo 3 o más meses dentro de una misma situación, por lo tanto, dentro del estudio se excluyó a 5 de los 113 estudiantes que aceptaron participar voluntariamente, debido a que estos en cuestión no han cursado más de 3 meses en la Carrera de Licenciatura en Enfermería. Determinando así una muestra global de 108 estudiantes para el presente estudio.

FASE 2. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Tabla 7.

Datos Sociodemográficos: Edad

EDAD	FRECUENCIA	%
De 12 a 18 años	8	7,41%
De 19 a 25 años	86	79,63%
De 26 a 40 años	14	12,96%
De 41 a 60 años	0	0%
TOTAL	108	100%

NOTA. Autoría Propia

Se revela que la mayoría de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería encuestados se encuentran en el rango de edad de 19 a 25 años, representando el 79,63% del total de participantes, lo que quiere decir que la mayor parte de la muestra está compuesta por un grupo poblacional de adultos jóvenes, este grupo etario es predominante dentro de la población estudiantil y, por tanto, tiene más relevancia en los resultados generales del estudio, en comparación, de los estudiantes de 12 a 18 años que representan el 7,41% y de 26 a 40 años que son el 12,96% tienen una representación mucho menor, y el grupo de 41 a 60 años no está presente en la muestra.

Tabla 8.*Datos Sociodemográficos: Sexo*

SEXO	FRECUENCIA	%
Hombre	24	22,22%
Mujer	84	77,78%
TOTAL	108	100%

NOTA. Autoría Propia

Se muestra que la mayoría de los estudiantes encuestados son mujeres, con una participación del 77,78% que representa 84 estudiantes, frente al 22,22% de hombres que, compuesto a 24 estudiantes, esto refleja una tendencia ampliamente observada en la Licenciatura de Enfermería hacia el indicador Mujer, dato que se corrobora según lo expuesto en el Censo Ecuador (INEC, 2022), donde en Imbabura existe una predominancia del sexo de mujeres con un 52% a un 48% de hombres aproximadamente dentro del grupo poblacional pertenecientes a adultos tempranos.

Tabla 9.*Datos Sociodemográficos: Nivel de Estudio*

NIVEL DE ESTUDIO	FRECUENCIA	%
1 nivel	1	0,93%
2 nivel	58	53,70%
3 nivel	21	19,44%
4 nivel	28	25,93%
TOTAL	108	100%

NOTA. Autoría Propia

La tabla muestra la repartición de los estudiantes de Licenciatura en Enfermería según su nivel académico actual, se destaca que la mayoría de los encuestados se encuentran en

segundo nivel teniendo el 53,70% compuesto a 58 estudiantes, seguido por el cuarto nivel siendo el 25,93% constituido por 28 estudiantes y el tercer nivel es el 19,44% integrado por 21 estudiantes, y por último, un solo estudiante pertenece al primer nivel siendo el 0,93%, se observa que **el mayor índice de estrés académico se encuentra en el segundo nivel de la carrera de Licenciatura en Enfermería** debido a su densa población.

FASE 3. INVENTARIO SISCO

La siguiente presentación de resultados se encuentra detallada en relación a las 3 dimensiones que califica el inventario SISCO: Estresores Académicos, Síntomas del Estrés y Estrategias de Afrontamiento; iniciando con el análisis de autopercepción de las personas con relación a la presencia y nivel de estrés, y culminando con una calificación global en base a la interpretación de Bermeo con relación al estrés académico percibido en su totalidad.

Autopercepción de Estrés

Tabla 10.

Inventario SISCO: Presencia de estrés

ESTRÉS	FRECUENCIA	%
Sí	107	99,10%
No	1	0,90%
TOTAL	108	100%

NOTA. Autoría Propia

Se evidencia que el 99,10% constado por 107 estudiantes de Licenciatura en Enfermería encuestados reportaron haber experimentado momentos de preocupación o nerviosismo relacionados con el estrés académico, mientras que solo un estudiante representando 0,90% indicó no haber sentido estrés académico. Este resultado indica que el **estrés académico está casi completamente presente en esta muestra**, lo que refuerza la necesidad urgente de diseñar e implementar un plan metodológico innovador para el manejo de síntomas estresores.

Tabla 11.*Inventario SISCO: Apreciación del Nivel de Estrés Académico*

APRECIACIÓN	FRECUENCIA	%
Muy Bajo	0	0%
Bajo	1	0,90%
Medio	72	22,20%
Alto	54	50%
Muy Alto	29	26,90%
TOTAL	108	100%

NOTA. Autoría Propia

Se muestra que la mayoría de estudiantes con el 50% indicaron un nivel alto de estrés, seguido por un 26,90% que perciben un nivel muy alto de estrés académico, por otro lado, mientras que solo el 0,9% lo considera bajo y ninguno lo percibe como muy bajo, asimismo, un 22,2% se ubica en un nivel intermedio de apreciación de estrés, estos resultados reflejan una **percepción generalizada de elevado estrés académico** entre los estudiantes de Licenciatura en Enfermería con el indicador Alto y Muy Alto específicamente.

*Dimensiones de Estresores Académicos***Tabla 12.***Inventario SISCO: Dimensiones de Estresores Académicos*

APRECIACIÓN	FRECUENCIA	%
Nunca	6,67	6,17%
Casi nunca	33,00	30,56%
Algunas veces	22,53	20,86%

Casi siempre	27,07	25,06%
Siempre	18,73	17,35%
TOTAL	108	100%

NOTA. Autoría Propia

Se evidencia la apreciación general que tienen los estudiantes sobre los estresores académicos, revelando que un 6,67% respondió “Nunca”, mientras que el 30,56% dijo “Casi nunca” y el 20,86% “Algunas veces”, aunque la opción más frecuente fue “Casi nunca”, al sumar las respuestas que indican presencia habitual del estrés académico, siendo “Casi siempre” y “Siempre”, se evidencia que un 42,41% de los estudiantes experimenta estos estresores con regularidad, según el análisis de los ítems con mayor índice, **los factores que más contribuyen al estrés académico son la sobrecarga de tareas diarias, el nivel de exigencia de los docentes, la realización de exámenes y la falta de claridad sobre lo que quieren los docentes**, se concluye que, aunque no todos los estudiantes perciben constantemente estos estresores, existe una proporción significativa que los vive de forma recurrente.

Además, para corroborar lo presente mencionado, luego de una promediación general se aprecia que hay un nivel moderado con un 65% de estrés académico según la escala de Bermeo.

Dimensión de Síntomas del Estrés

Tabla 13.

Inventario SISCO: Dimensiones de Síntomas del Estrés

APRECIACIÓN	FRECUENCIA	%
Nunca	12,60	11,67%
Casi nunca	39,27	36,36%

Algunas veces	22,20	20,56%
Casi siempre	18	16,67%
Siempre	15,93	14,75%
TOTAL	108	100%

NOTA. Autoría Propia

Se refleja que el 36,36% de los estudiantes manifiesta experimentar síntomas del estrés “Casi nunca”, mientras que un 20,56% indica que los presenta “Algunas veces”, por otro lado, el 16,67% señala que los síntomas aparecen “Casi siempre” y un 14,75% dice experimentarlos “Siempre”, asimismo, una menor proporción 11,67% afirma no haberlos sentido “Nunca”, dicho esto, los resultados muestran que los síntomas más comunes son la somnolencia o necesidad de dormir, y los problemas de concentración, señales que pueden interferir seriamente en la vida estudiantil, desde la perspectiva de la escala de Bermeo se aprecia un nivel moderado 58% de estrés académico.

A pesar de que la mayoría de estudiantes han señalado un índice bajo de presencia de síntomas de estrés cabe mencionar que dentro de una población que percibe continuamente estrés como se evidenció en las preguntas iniciales, según lo mencionado por la Dra. María Antonia Parra (2022), **la población que se encuentra constantemente en actividades demandantes de estrés tienden a normalizar sus síntomas**, logrando así poner en riesgo su salud física y emocional, aceptándolo como algo normal al estar en un estado continuo día tras día de estrés.

Dimensión Estrategias de Afrontamiento

Tabla 14.

Inventario SISCO: Dimensiones Estrategias de Afrontamiento

APRECIACIÓN	FRECUENCIA	%
Nunca	8,20	27,59%
Casi nunca	28,60	26,48%
Algunas veces	25,80	23,89%
Casi siempre	21,87	20,25%
Siempre	23,53	21,79%
TOTAL	108	100%

NOTA. Autoría Propia

La tabla muestra una distribución bastante llamativa en cuanto a la frecuencia con la que los estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en general, conociendo que un 27,59% declara que “Nunca” las utiliza, y un 26,48% que “Casi nunca”, lo que indica que **más de la mitad de los estudiantes no recurre regularmente a estos recursos**, por otra parte también hay grupos importantes que las aplican el 23,89% “Algunas veces”, “Casi siempre” 20,25% o “Siempre” 21,79%, se destaca que la estrategia más utilizada es “Concentrarse en resolver la situación que le preocupa”, lo que sugiere que muchos estudiantes adoptan un enfoque activo y racional frente a los factores estresantes al momento, pero en base a las estrategias menos utilizadas, la mayoría menciona que “Nunca” y “Casi nunca” utilizan el recurso de la Habilidad Asertiva dentro de la resolución de sus problemas; en la escala de Bermeo se refleja un nivel moderado 65% de estrés.

*Estrés Académico General***Tabla 15.***Inventario SISCO: Dimensión Global por Bermeo*

DIMENSIÓN	%	NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO
Estresores Académicos	65%	Moderado
Síntomas del Estrés	58%	Moderado
Estrategias de Afrontamiento	65%	Moderado
Dimensión Global	63%	Moderado

NOTA. Autoría Propia

Para obtener una visión integral, se calculó el promedio general del estrés académico incluyendo las tres dimensiones del inventario, el resultado fue 63% de nivel de estrés académico, colocando que los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra padecen un **nivel de estrés académico moderado**.

Análisis de Datos

El presente estudio se desarrolló con una población total de 126 estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra, tras aplicar los criterios de exclusión y eliminación definidos previamente, se contó con la participación libre y voluntaria de 108 estudiantes, quienes completaron el Inventario SISCO para la medición del estrés académico, esta muestra representa la base sobre la cual se analizaron los niveles de estrés en sus tres dimensiones: estresores académicos, síntomas del estrés y estrategias de afrontamiento, se destaca que para la interpretación del Instrumento se utilizó la clasificación de Bermeo.

Continuando, los datos sociodemográficos permitieron comprender mejor el perfil de los participantes, la mayoría se encuentra en el rango de edad de 19 a 25 años, con respecto al sexo, se evidenció un claro predominio hacia el sexo de las mujeres, y los análisis mostraron

que las mujeres tienden a presentar mayores niveles de estrés en comparación con los hombres, por otra parte, más de la mitad de los estudiantes pertenecen al segundo nivel académico, nivel que, según los resultados, concentra también los niveles más altos de estrés académico, con respecto a la percepción general del estrés, el 99,10% de los estudiantes manifestó haber experimentado momentos de preocupación o nerviosismo (estrés), lo que deja en evidencia la fuerza del fenómeno en su entorno día tras día.

Al analizar e interpretar el Inventario SISCO con sus tres dimensiones las cuales son: estresores académicos, síntomas de estrés y estrategias de afrontamiento, usando la clasificación de Bermeo, se concluye que, **los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería tienen un nivel moderado del 63% de estrés académico**, por otro lado, también se detectó que hace falta impulsar las siguientes áreas, autoestima, asertividad, horario de sueño y rutina de estudio, estos síntomas detectados pueden ser mitigados con un plan metodológico innovador el cual tiene por objetivo manejar síntomas estresores.

CAPÍTULO V

MARCO APLICADO

DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

Título

Manual para el manejo de síntomas por estrés académico.

Descripción del Manual

Este manual es una herramienta metodológica innovadora diseñada para que los estudiantes universitarios aprendan a reconocer y manejar síntomas por estrés académico.

Este manual puede realizarse de manera autónoma por el propio estudiante sin la necesidad de la compañía de un docente, pero de ser el caso también puede ser manejado a manera hetero-aplicable. El manual se constituye de dos partes; una versión digital elaborada en Canva a manera de revista virtual con 26 páginas (*Anexo 4*), accesible mediante un código QR, que incluye explicaciones, ejercicios y cuentos ilustrativos sobre el estrés académico y su manejo; y una hoja de respuestas (*Anexo 5*) que puede descargarse e imprimirse, permitiendo al estudiante reflexionar y responder las preguntas planteadas en cada sección, estas dos secciones se complementan para facilitar un trabajo personal y práctico.

Objetivo

Brindar a los estudiantes universitarios estrategias prácticas para manejar los síntomas comunes del estrés académico mediante el uso de un manual didáctico auto aplicable tipo cuento basado en una metodología del aprendizaje basado en problemas.

Introducción

El estrés académico es una realidad común entre los estudiantes universitarios. A través de este manual, se presentan cuentos breves que abordan síntomas frecuentes como la baja autoestima académica, la falta de asertividad, el mal manejo del sueño y la ausencia de rutina de estudio, cada cuento incluye ejemplos y ejercicios prácticos que ayudarán a los estudiantes

a enfrentar mejor estos desafíos y mejorar su bienestar académico y personal.

Contenidos

El presente manual consta de las siguientes partes:

1. Indicaciones de uso del manual

2. Introducción

3. Objetivo

4. Hoja de Respuestas

5. Conceptos Generales:

- ¿Qué es el estrés académico?
- Causas y Consecuencias del estrés académico

6. Cuaderno de Trabajo

6.1 Autoestima Académica

6.1.1 Definición

6.1.2 Ejercicios para manejar el síntoma

- Diario de evidencias
- Mapas mentales en voz alta
- Sistema de autorrecompensas

6.1.3 Actividades

- Cuento Autoestima
- Preguntas de Reflexión

6.2 Asertividad

6.2.1 Definición

6.2.2 Ejercicios para manejar el síntoma

- Técnica “yo siento + porque + me gustaría”
- Lista de frases asertivas

6.2.3 Actividades

- Cuento Asertividad
- Preguntas de Reflexión

6.3 Horario del Sueño

6.3.1 Definición

6.3.2 Ejercicios para manejar el síntoma

- Rutina de sueño
- Desconexión digital progresiva
- Horario fijo para dormir y despertar

6.3.3 Actividades

- Cuento Horarios del Sueño
- Preguntas de Reflexión

6.4 Rutina de Estudio

6.4.1 Definición

6.4.2 Ejercicios para manejar el síntoma

- Agenda visual semanal
- Técnica Pomodoro
- Actividades largas y cortas

6.4.3 Actividades

- Cuento Rutina de Estudio
- Preguntas de Reflexión

7. Agradecimientos y despedida

PROPUESTA METODOLÓGICA

“Manual para el Manejo de Síntomas por Estrés Académico”

Indicaciones

Este manual ha sido elaborado para ayudarte a reconocer y manejar síntomas comunes del estrés académico, como la baja autoestima, la falta de asertividad, el desorden en los horarios de sueño y la ausencia de una rutina de estudio, antes de iniciar te invito a escanear el siguiente código QR, descargar e imprimir la hoja de respuestas para ir completando cada una de las actividades.

Te invito a leer con atención cada uno de los síntomas, y realizar los ejercicios para el manejo de síntomas mediante una serie de cuentos que ilustran cómo aplicarlos en la vida real, al final de cada historia habrá preguntas de reflexión, este espacio te permitirá reflexionar sobre tus propios hábitos y aplicar estrategias concretas para mejorar tu bienestar estudiantil.

Recuerda no hay malas respuestas y nunca es tarde para actuar, ¡buena suerte!

Conceptos Generales

¿Qué es el estrés académico?

El estrés académico es una respuesta emocional, física y mental que sucede cuando las demandas del entorno universitario superan las habilidades que el estudiante percibe tener, generando tensión, ansiedad, cansancio o dificultad para concentrarse.

Causas.

- Sobrecarga de tareas y exámenes
- Falta de organización y gestión del tiempo
- Ambiente académico competitivo o exigente
- Dificultades en la comprensión de contenidos
- Falta de sueño y malos hábitos de autocuidado

Consecuencias.

- Dificultad para concentrarse
- Cansancio constante y falta de motivación
- Bajo rendimiento
- Ansiedad, irritabilidad o tristeza
- Problemas para dormir o mantener una rutina

Cuaderno de Trabajo

Síntoma: Autoestima Académica.

La autoestima académica es la valoración que una persona hace de sí misma con respecto a su capacidad para aprender, comprender y rendir en el contexto educativo, cuando un alumno tiene baja autoestima, duda de sus conocimientos, evita participar en clases, lo que afecta su desempeño y motivación.

Para manejar este síntoma se puede realizar los siguientes ejercicios:

Diario de evidencias.

Un recurso que consiste en registrar cada día un pequeño logro académico o algo que se haya comprendido bien. Es útil para que el estudiante vea con claridad sus avances reales, reconozca su progreso y rompa la desconfianza en su conocimiento.

Mapas mentales en voz alta.

Una técnica que consiste en organizar ideas clave en un esquema visual y luego explicarlas verbalmente, como si se enseñara a otra persona, esto permite comprobar qué se domina y qué necesita reforzarse, a la vez que refuerza la seguridad en el conocimiento propio.

Sistema de Autorrecompensas.

El estudiante se premia así mismo cada vez que cumple con un objetivo académico, como estudiar a tiempo, tener buenas notas en evaluaciones o participar en clase, la recompensa

puede ser algo sencillo y personal, como disfrutar de una película, tomar un descanso o salir a degustar un postre.

Actividad: Cuento “La voz que Valeria no escuchaba”.

Valeria era puntual, tomaba apuntes y cumplía con sus tareas, pero cada vez que el profesor hacía preguntas, bajaba la mirada. A pesar de estudiar, pensaba que sus respuestas no eran suficientemente buenas. En su primer examen, sacó una nota regular y se convenció de que no era capaz de destacar como los demás, una tarde, conversando con una amiga que notó su desánimo, decidió cambiar su forma de pensar. No quería seguir sintiéndose invisible en clase ni dudar de lo que sí sabía, así que decidió buscar ejercicios para mejorar su autoestima académica.

- Tú, ¿Qué ejercicios recomendarías a Valeria?
- ¿Por qué?
- ¿Has aplicado algún día un ejercicio de estos?

Síntoma: Asertividad.

Asertividad es la capacidad de expresar nuestras ideas, necesidades y emociones de manera clara, respetuosa y firme. Un estudiante que no es asertivo puede guardar silencio cuando está en desacuerdo, aceptar tareas que no le corresponden o reaccionar con agresividad por no saber cómo comunicarse de forma adecuada.

Para manejar este síntoma se puede realizar los siguientes ejercicios:

Técnica del “yo siento + porque + me gustaría”.

Una herramienta de comunicación que consiste en expresar una emoción, explicar su causa y proponer una solución, todo de manera respetuosa, esta técnica permite hablar con claridad, sin atacar ni generar conflicto, se detalla un ejemplo de la técnica “Yo siento que mi

esfuerzo no está siendo valorado, porque siempre realizo lo más extenso del trabajo, me gustaría que repartamos de manera equitativa la tarea.”

Lista de frases asertivas.

Una estrategia que consiste en identificar y practicar frases clave que ayudan a expresar desacuerdos o límites con respeto, tener estas frases presentes da más seguridad al momento de hablar y evitó respuestas impulsivas, se detalla algunas frases de la técnica.

“No estoy de acuerdo, pero quiero escuchar tu opinión.”

“En este momento no puedo ayudarte, pero dime si mañana te sirve.”

“Prefiero hablar esto con más calma luego.”

“Me gustaría participar en la decisión, ¿puedo dar mi punto de vista?”

Actividad: Cuento “Cuando Jorge rompió el silencio”.

Jorge evitaba los problemas, si estaba en desacuerdo con sus compañeros durante un trabajo en grupo, prefería quedarse callado, él aceptaba tareas que no le correspondían y acumulaba molestias hasta que un día, sin poder evitarlo, explotó, se sintió mal después, no por haber expresado lo que sentía, sino por la forma en que lo hizo, fue entonces cuando comprendió que necesitaba aprender a comunicarse mejor, no quería seguir callando lo que pensaba ni herir a nadie por hablar con enojo, descubrió que lo que le hacía falta era desarrollar su asertividad.

- Tú, ¿Qué ejercicios recomendarías a Jorge para desarrollar su asertividad?
- ¿Algún momento te ha pasado esto a ti?
- ¿Qué te gustaría hacer si te pasara nuevamente lo mismo?

Síntoma: Horario del Sueño

Un mal horario de sueño es cuando una persona se acuesta muy tarde, duerme pocas horas o lo hace de manera desordenada, afectando su concentración, energía y rendimiento

académico, en estudiantes universitarios, esto es común debido al uso excesivo de pantallas o mala gestión del tiempo.

Para manejar este síntoma se puede realizar los siguientes ejercicios:

Rutina de sueño.

Consiste en acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, incluyendo fines de semana, y realizar actividades relajantes antes de dormir, como leer o apagar pantallas, esto mejora el descanso, reduce el cansancio y favorece la concentración académica.

Desconexión digital progresiva.

Consiste en alejarse de pantallas al menos una hora antes de dormir, para permitir que el cerebro se relaje y se prepare para el descanso. En ese tiempo, se puede leer, escuchar música suave o simplemente realizar una rutina tranquila que ayude a desacelerar el ritmo mental.

Horario fijo para dormir y despertar.

Consiste en establecer una hora constante para acostarse y otra para levantarse, incluso los fines de semana. Esto ayuda a regular el ritmo biológico del cuerpo y mejora la calidad del sueño.

Actividad: Cuento “María y las noches que robaban su energía”.

María tenía una rutina nocturna desordenada, se acostaba tarde, pasaba horas frente a la pantalla, y al día siguiente, en clase, le costaba mantenerse despierta, sus ojos se cerraban solos, y aunque intentaba concentrarse, su cuerpo simplemente no respondía, esto comenzó a afectar su desempeño y su ánimo, preocupada, decidió investigar sobre hábitos de sueño saludables, descubrió que una parte importante de su fatiga no era falta de capacidad, sino falta de descanso.

- Tú, ¿Qué ejercicios recomendarías a María para mejorar su descanso?
- ¿Qué horas de sueño te recomendarías a ti?

- ¿Estarías dispuesta/o desconectarte 30 minutos de todos los dispositivos antes de dormir?

Síntoma: Rutina de Estudio.

Una rutina de estudio es un conjunto de hábitos y horarios que ayudan a organizar el tiempo de aprendizaje de forma regular. Cuando no existe una rutina, el estudiante suele dejar todo para último momento, se siente desorganizado y experimenta altos niveles de estrés.

Para manejar este síntoma se puede realizar los siguientes ejercicios:

Agenda visual semanal.

Consiste en distribuir las actividades diarias como el estudio, comida, ejercicio, en una tabla organizada por días y horas, este método permite visualizar los tiempos disponibles y planificar con anticipación, evitando dejar las tareas para el último momento.

Técnica Pomodoro.

Una estrategia de estudio que se basa en trabajar en bloques de 25 minutos de concentración, seguidos por pausas de 5 minutos, después de cuatro ciclos, se hace una pausa más larga, este enfoque mejora la productividad y mantiene la mente enfocada sin agotarla.

Actividades largas y cortas.

Consiste en comenzar la rutina de estudio con tareas breves y sencillas, después avanzar a actividades más largas o complejas, esto ayuda a activar la concentración de forma gradual y facilita el inicio del estudio sin sentirse abrumado.

Actividad: Cuento ““El tiempo que Raquel siempre perdía””.

Raquel era una estudiante dedicada, pero su mayor problema era la organización, estudiaba a última hora, se distraía fácilmente y muchas veces no lograba cumplir con todo, vivía corriendo de una tarea a otra, sintiendo que nunca alcanzaba, después de reprobar un parcial por no haber repasado a tiempo, decidió buscar una manera de organizar su tiempo,

entendió que necesitaba crear una rutina que le ayudara a estudiar con constancia y sin tanto estrés.

- Tú, ¿Qué rutina de estudio recomendarías a Raquel en la siguiente tabla?
- ¿Qué ejercicio utilizarías para mejorar tu rutina de estudio?
- ¿Estarías dispuesta/o a ejecutar y acoplar alguno de los ejercicios en tu rutina de estudio?

HOJA DE RESPUESTAS

Autoestima Académica

Tú, ¿Qué ejercicios recomendarías a Valeria?

¿Por qué?

¿Has aplicado algún día un ejercicio de estos?

Sí No

Asertividad

Tú, ¿Qué ejercicios recomendarías a Jorge para desarrollar su asertividad?

¿Algún momento te ha pasado esto a ti?

Sí No

¿Qué te gustaría hacer si te pasara nuevamente lo mismo?

Horario de Sueño

Tú, ¿Qué ejercicios recomendarías a María para mejorar su descanso?

¿Estarías dispuesta/o desconectarte 30 minutos de todos los dispositivos antes de dormir?

Sí

No

¿Qué horas de sueño te recomendarías a ti?

Rutina de Estudio

Tú, ¿Qué rutina de estudio recomendarías a Raquel en la siguiente tabla? Coloca las horas

¿Qué ejercicios utilizarías para mejorar tu rutina de estudio?

¿Estarías dispuesta/o a ejecutar y acoplar alguno de los ejercicios en tu rutina de estudio?

Sí

No

CONCLUSIONES

La metodología innovadora propuesta, enfocada en el Aprendizaje Basado en Problemas, de acuerdo a la literatura revisada es la más pertinente para abordar el fenómeno del estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería de PUCE-I, ya que, de acuerdo a lo revisado dicha estrategia fomenta el pensamiento crítico, la autonomía, la toma de decisiones y la aplicación práctica del conocimiento, características fundamentales para enfrentar las demandas emocionales y cognitivas de una carrera de alta exigencia como lo es la Enfermería, su aplicación favorece tanto el desarrollo personal como el profesional del estudiante.

Se evidenció que el estrés académico afecta de manera generalizada a los estudiantes de la carrera de Enfermería de la PUCE-I, con un 99,1% que manifestó haber experimentado momentos de nerviosismo, tensión o preocupación vinculados a su formación académica, esta incidencia demuestra que el fenómeno no se limita a un nivel específico, sino que se presenta de forma transversal a lo largo de la trayectoria universitaria, afectando la salud mental, el bienestar emocional y el desempeño académico de los futuros profesionales de la salud.

Se reveló una presencia de síntomas relacionados con el estrés académico, como una falta de organización en horario de sueño y rutina de estudio, inseguridad y falta de asertividad dichos síntomas afectan a estudiantes de distintos niveles y edades, interfiriendo en su rendimiento y bienestar integral, a pesar de ello, una proporción considerable de la población estudiantil indicó no utilizar con regularidad estrategias de afrontamiento efectivas, lo que pone en evidencia la necesidad urgente de fortalecer recursos personales y brindar herramientas prácticas para el manejo emocional y académico.

Es así que de acuerdo a los resultados obtenidos dentro de la población estudiada y la fundamentación bibliográfica realizada previamente, el manual “Manejo de Síntomas por Estrés Académico”, que fue diseñado con un enfoque en el Aprendizaje Basado en Problemas

y constituido mediante cuentos ilustrativos; forma una herramienta metodológica innovadora, contextualizada y de fácil aplicación, ya que según la revisión de la literatura, su estructura permite al estudiante identificar sus síntomas de estrés, comprenderlos y aplicar ejercicios prácticos para afrontarlos de forma autónoma, también, la combinación entre formato digital e impreso lo convierte en un recurso accesible y flexible, capaz de fortalecer el aprendizaje emocional y académico.

RECOMENDACIONES

Se recomienda a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra constituir el uso del manual como parte de los programas de bienestar estudiantil, especialmente en las carreras del área de la salud, su aplicación periódica contribuiría al desarrollo y cuidado biopsicosocial de cada estudiante, además, puede utilizarse como herramienta de trabajo en jornadas o talleres de salud mental universitaria.

Se recomienda diseñar e implementar programas institucionales preventivos de salud mental que incluyan talleres sobre manejo del estrés, impulsar la autoestima, rutinas del sueño, técnicas de estudio y comunicación asertiva, dichos programas deben estar dirigidos especialmente a estudiantes de primeros y segundos niveles, con el fin de dotarlos tempranamente de herramientas psicoeducativas que les permitan afrontar con mayor éxito los desafíos del entorno universitario.

Se sugiere extender el estudio a otras carreras del área de salud y a otras sedes universitarias para determinar si existen patrones similares de estrés académico, esto dará acceso a validar la herramienta propuesta en contextos diversos y adaptar sus contenidos a las particularidades de cada grupo, fortaleciendo su pertinencia y eficacia como estrategia institucional de acompañamiento.

Se recomienda fortalecer la implementación de metodologías innovadoras dentro del campus universitario, promoviendo su aplicación tanto en docentes como en estudiantes, dichas metodologías no solo deben enfocarse en el manejo de síntomas estresores, sino también en el desarrollo de técnicas efectivas de estudio y aprendizaje, asimismo, se fomenta una formación integral que coadyuve al rendimiento académico, la autonomía estudiantil y el bienestar emocional dentro de la comunidad estudiantil.

BIBLIOGRAFÍA

- Anguiano , A., Vanlencia, M., & Ávila, Z. (2017). *Factores de estrés académico en estudiantes de licenciatura en enfermería durante las prácticas clínicas*. RECIE Revista Electrónica Científica de investigación educativa. Obtenido de <https://www.rediech.org/ojs/2017/index.php/recie/article/view/260>
- Arboleda , H., Miño, J., & Bolaños , N. (2022). *Metodología Activa: Aprendizaje basado en retos Estrategias Pedagógicas Innovadoras*. Corporación Universitaria Adventisra Colombia, UNAC. Obtenido de <https://www.unac.edu.co/publicacion/metodologia-activa-aprendizaje-basado-en-retos-estrategias-pedagogicas-innovadoras/>
- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación Introducción a la metodología científica*. Episteme. Obtenido de <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigación-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2010). *Ley Orgánica de Educación Superior*. Registro Oficial Suplemento 298. Obtenido de <https://www.ces.gob.ec/documentos/Normativa/LOES.pdf>
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2024). *Ley Orgánica de Salud Mental*. Registro Oficial Suplemento 471. Obtenido de <https://asobanca.org.ec/wp-content/uploads/2024/01/R-O-Ley-Organica-de-Salud-Mental-1.pdf>
- Belduma, L. (2024). *Impacto del estrés en la salud mental de estudiantes universitarios*. Ciencia y Descubrimiento Revista Científica Multidisciplinar. doi:<https://doi.org/10.70577/1bphm882RCD>
- Berrio, N., & Mazo, R. (2011). *Estrés Académico*. Revista de Psicología Universidad de Antioquia. doi:<https://doi.org/10.17533/udea.rp.11369>

- Cabrera, J., Moya , D., & Rodríguez, J. (2023). *Estrés académico en estudiantes de Enfermería durante la pandemia: retos, afrontamientos, perspectivas inmediatas*. EDUMECENTRO. Obtenido de <https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/e2636>
- Covarrubias , R. (2023). *STEAM en Educación Primaria: un enfoque interdisciplinario*. PALENCIA. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/66035/TFG-L3731.pdf>
- Cupuerán , E. (2023). *LA GAMIFICACIÓN COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA*. Universidad Técnica del Norte. Obtenido de <https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/14545/2/PG%201531%20TESIS.pdf>
- De La Cruz , P., Velasquez, E., Valle, R., Castañeda, M., & Sánchez, K. (2022). *Aprendizaje basado en retos en la educación superior: Una revisión bibliográfica*. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, HORIZONTES. doi:<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i25.422>
- Dirección de Investigación y Desarrollo Educativo. (2007). *El Aprendizaje Basado en Problemas como técnica didáctica*. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey. Obtenido de https://sitios.itesm.mx/va/dide2/tecnicas_didacticas/abp/abp.pdf
- Espinosa, J., Hernández , J., Rodríguez, J., Chacín, M., & Bermúdez, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. Obtenido de <https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032>

- Gargallo, B., Morera, I., & García, E. (2015). *Metodología innovadora en la universidad. Sus efectos sobre los procesos de aprendizaje de los estudiantes universitarios*. SciELO. doi:<https://dx.doi.org/10.6018/analesps.32.1.179871>
- Gonzalez, J., Ferrusca, L., Ortiz, A., Gallegos, R., & Juárez, S. (2024). *ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LICENCIATURA EN MEDICINA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE QUERÉTARO, MÉXICO*. *Horizonte de enfermería*. doi:https://doi.org/10.7764/Horiz_Enferm.35.1.110-118
- Guevara, G. (2011). *APRENDIZAJE BASADO EN PROBLEMAS COMO TÉCNICA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL TEMA DE LA RECURSIVIDAD*. InterSedes: Revista de las Sedes Regionales. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=66619992009>
- Gutiérrez, M., & Moreno, P. (2018). *EL APRENDIZAJE SERVICIO COMO METODOLOGÍA PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS*. *Revistas Científicas, UCV*. Obtenido de <https://revistas.ucv.es/edetania/index.php/Edetania/article/view/338/377>
- Hernández, L., & Sánchez, M. (2025). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. SciELO. doi:<https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2200>
- Hernández, O. (2021). *Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen*. SciELO. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252021000300002&lng=es&tlng=es.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2015). *Metodología de la Investigación*. McGraw Hill. Obtenido de

https://www.paginaspersonales.unam.mx/app/webroot/files/981/Investigacion_sampieri_6a_ED.pdf

INEC. (2022). *Censo Ecuador*. Obtenido de <https://www.censoecuador.gob.ec/resultados-censo/#tabulados>

Jimbo, F., & Bastidas, K. (2024). *Impacto de la educación STEAM en la educación básica: integración interdisciplinaria y evaluación de su efectividad pedagógica*. International Journal of Education. Obtenido de https://revistasapiensec.com/index.php/sapiens_in_education/article/view/25

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping* (Vol. 464). Springer Publishing Company New York.

Lazo, E., & Molina, J. (2023). *Estrés Académico y Ansiedad en Estudiantes del V Ciclo de Enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener de Lima*. Ciencia Latina Revista Multidisciplinar. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.7858

Loor, T., Loor, M., Vaca, V., Gómez, N., & Manangón, M. (2025). *Gamificación y Aprendizaje una Estrategia Efectiva para la Motivación Estudiantil*. Revista Multidisciplinar, Ciencia Latina. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.16062

López, V., & González, P. (2020). *Capital psicológico y estrés percibido en estudiantes universitarios del área biológica*. UTPL. Obtenido de <http://dspace.utpl.edu.ec/handle/20.500.11962/26700>

Maceo, O., Maceo, A., Ortega, Y., Maceo, M., & Peralta, Y. (2016). *Estrés académico: causas y consecuencias*. MULTIMED. doi:<https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410>

- Martínez , S., Juárez, S., Sánchez, R., Martínez , A., & Gallegos , R. (2023). *ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE ENFERMERÍA DE QUERÉTARO, MÉXICO*. Horizonte de Enfermería. doi:https://doi.org/10.7764/Horiz_Enferm.34.1.63-73
- Martínez, D. (2024). *Metodologías innovadoras y tendencias curriculares*. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades. doi:<https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2859>
- Mendez, J., & Arevalo, R. (2022). *Estrés y ansiedad en estudiantes universitarios de enfermería durante la enseñanza en la pandemia de COVID-19*. Ciencia Latina Revista Multidisciplinar. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i5.3386
- Moreta, J. (2020). “*ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO*”. UTA. Obtenido de <https://repo.uta.edu.ec>
- Muñoz , M., & Campos, C. (2013). *Estrés académico en estudiantes de Ciencias de la Salud*. Revista Internacional De Estudios En Educación. doi:<https://doi.org/10.37354/riee.2013.133>
- Parra, M. (13 de Octubre de 2022). *Expertas VIU | Dra. María Antonia Parra Rizo: La normalización del estrés y sus repercusiones para la salud*. Obtenido de Universidad Internacional de Valencia: <https://www.universidadviu.com/int/actualidad/noticias/expertas-viu-dra-maria-antonia-parra-rizo-la-normalizacion-del-estres-y-sus-repercusiones-para-la-salud>
- Pontificia Universidad Católica del Ecuador. (2021). *Planificación Estratégica*. PUCE.

- Ramírez, J. (2021). *Estrés académico y sus consecuencias corpóreas y emocionales en estudiantes de contexto universitario*. Rastros Rostros. Obtenido de <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/ra/article/view/3932>
- Redondo , P., & Fuentes, L. (2019). *La investigación sobre el Aprendizaje-Servicio en la producción científica española: una*. Revista Complutense de Educación. Obtenido de <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/193369/Redondo.pdf?sequence=1>
- Rosas, G., Ordaz, F., & Jiménez, E. (2019). *Estrés Académico en Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad de la Sierra Sur y su Asociación con el Síndrome de Intestino Irritable*. Revista Salud y Administración. Obtenido de <https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/31>
- Rueda, D., Borja, L., Flores, M., & Carvajal, L. (2021). *Relación entre estrés y rendimiento académico de estudiantes de enfermería de una universidad ecuatoriana*. Revista Ecuatoriana de Ciencia, Tecnología e Innovación en Salud Pública. doi:<https://doi.org/10.31790/inspilip.v5i1.4>
- Salazar, Y., Hueso , C., & Caparros, R. (2024). *Estilos de vida y estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador: un estudio longitudinal*. Frontiers. doi:<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1447649>
- Santillana, M. (2023). *Cómo afecta la salud mental en el rendimiento escolar*. *Ciencia UNAM*. Obtenido de <https://ciencia.unam.mx/leer/1412/como-afecta-la-salud-mental-en-el-rendimiento-escolar>
- Selye, H. (1950). *Stress an general adaptation syndrome*. British Medical Journal. doi:10.1136/bmj.1.4667.1383

- Serrano, G., & Zamudio, V. (2025). *Identificación de Causas del Estrés Académico en Estudiantes de la UPMH mediante un Modelo de Regresión Logística*. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo. doi:<https://doi.org/10.23913/ride.v15i30.2246>
- Trujillo, F. (2017). *Aprendizaje basado en proyectos*. Actualización y Reflexión. Obtenido de <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/83719/apredizaje-basado-en-proyectos.pdf?sequence=1>
- Zambrano, A., Hernández, A., & Mendoza, K. (2022). *El aprendizaje basado en proyectos como estrategia didáctica*. SciELO. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442022000100172&lng=es&tlng=es.
- Zamora , J. (2023). *SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO*. PUCE. Obtenido de <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/3a3bbe6a-e02b-4ced-b1bf-502b0d2f72a0/content>

ANEXOS

ANEXO I. AUTORIZACIÓN POR LA ESCUELA DE SALUD INTEGRAL

Magíster
Paulina Muñoz
DIRECTORA
ESCUELA DE SALUD INTEGRAL

Reciban un cordial y atento saludo de quienes conformamos la Maestría en Innovación en Educación de la PUCEI, deseándole éxitos en las funciones a usted encomendadas.

Mediante el presente me dirijo a Usted, muy comedidamente, para presentar al estudiante Garzón Obando Carlos David, con CI. 1003676820, quien cursa el programa de maestría mencionado. El referido estudiante se encuentra en la fase de desarrollo de Titulación y requiere permiso para tener el acceso a una Institución Educativa, con el fin de aplicar instrumentos de recolección de información como insumo para la investigación en el posgrado, cuyo título propuesto es: "*Estrés académico en estudiantes de salud de formación técnica tecnológica*".

En este sentido solicito a usted de la manera más comedida, se digne autorizar que el estudiante pueda levantar datos para la investigación (aplicación de encuestas, entrevistas y observación) en la Escuela que usted preside.

En la seguridad de contar con su aprobación a mi pedido, le reitero mis sentidos agradecimientos de consideración y estima.

Atentamente.

Paola Jaramillo Bastidas
Firmado digitalmente por
Paola Jaramillo Bastidas
Fecha: 2025.02.27
11:24:28 -0500'

Mgs. Paola Jaramillo B.
Ci. 1002501508
COORDINADORA
MAESTRÍA EN INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN

Se aprueba solicitud y se solicita
socializar los datos obtenidos
27-02-2025

María Paulina Muñoz Navarro
Firmado digitalmente
por María Paulina
Muñoz Navarro
Fecha: 2025.02.27
16:01:23 -0500'

ANEXO II. RÚBRICA DE VALIDACIÓN (INVENTARIO SISCO)

FICHA TÉCNICA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR EXPERTO EN EL ÁREA

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

“DISEÑO DE UNA PROPUESTA METODOLÓGICA INNOVADORA PARA EL APRENDIZAJE DEL MANEJO DE SÍNTOMAS POR ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA”

NOMBRE DE INVESTIGADOR PRINCIPAL: Carlos David Garzón Obando.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN: Desarrollar una estrategia metodológica innovadora para el aprendizaje del manejo de síntomas por estrés académico en estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra, dentro del periodo de mayo a agosto del 2025.

EXPERTO EN EL TEMA

Apellidos y nombres del experto en el tema: Benítez Terán Patricia Gabriela

Profesión: Psicóloga Clínica

Ocupación: Docente

Dirección laboral: Jorge Guzmán Rueda y Aurelio Espinosa Pólit

Teléfono: 0984623381

Email: pgbenitez@pucesi.edu.ec

Fecha de validación: 23/06/2025

Escala de validación	Muy de acuerdo 5 puntos	De acuerdo 3 puntos	En desacuerdo 1 punto
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para que los encuestados puedan responder adecuadamente.	5		
Las preguntas realizadas son pertinentes al tema de la investigación.	5		
Las preguntas realizadas guardan correspondencia con los objetivos de la investigación.	5		
Las preguntas realizadas guardan correspondencia con las variables de la investigación.	5		
Llevan una secuencia u orden lógico.	5		
Las preguntas están redactadas en un lenguaje claro, sencillo.	5		
Las preguntas se adaptan a la población en estudio.	5		
Las preguntas son precisas y no presentan ambigüedades	5		
El número de preguntas es suficiente.	5		
Las preguntas no incitan al lector a responder de manera comprometida.	5		
TOTAL	50		

Observaciones: El cuestionario es adecuado para su aplicación.

Firma del Validador:

PATRICIA
GABRIELA
BENITEZ
TERAN

Firmado
digitalmente por
PATRICIA GABRIELA
BENITEZ TERAN
Fecha: 2025.06.23
21:30:02 -0500'

Mgs. Patricia Gabriela Benítez

C.C. 1002094413

FICHA TÉCNICA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR EXPERTO EN METODOLOGÍA

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN

“DISEÑO DE UNA PROPUESTA METODOLÓGICA INNOVADORA PARA EL APRENDIZAJE DEL MANEJO DE SÍNTOMAS POR ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA”

NOMBRE DE INVESTIGADOR PRINCIPAL: Carlos David Garzón Obando.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN: Desarrollar una estrategia metodológica innovadora para el aprendizaje del manejo de síntomas por estrés académico en estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra, dentro del periodo de mayo a agosto del 2025.

EXPERTO- METODÓLOGO

Apellidos y nombres del experto en el tema: Montenegro Cazares Norma Janet

Profesión: Economista - Magister en Gerencia Educativa.

Ocupación: Docente PUCE-I

Dirección laboral: Jorge Guzmán Rueda y Aurelio Espinosa Pólit

Teléfono: 0987304487

Email: njmontenegro@pucesi.edu.ec

Fecha de validación: 16/06/2025

Escala de validación	Muy de acuerdo 5 puntos	De acuerdo 3 puntos	En desacuerdo 1 punto
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para que los encuestados puedan responder adecuadamente.		3	
Las preguntas realizadas son pertinentes al tema de la investigación	5		
Las preguntas realizadas guardan correspondencia con los objetivos de la investigación	5		
Las preguntas realizadas guardan correspondencia con las variables de la investigación	5		
Llevan una secuencia u orden lógico	5		
Las preguntas están redactadas en un lenguaje claro, sencillo y se adaptan a la población en estudio	5		
Las preguntas son precisas y no presentan ambigüedades	5		
El número de preguntas es suficiente	5		
Tipo de letra, espaciado, títulos cumplen con las normas APA	5		
El instrumento no tiene errores de redacción ni faltas ortográficas		3	
TOTAL	40	6	

Firma del Validador:



Norma Janet Montenegro Cazares
C.C. 0400746989


ANEXO III. INVENTARIO SISCO Y CONSENTIMIENTO INFORMADO

“DISEÑO DE UNA PROPUESTA METODOLÓGICA INNOVADORA PARA EL APRENDIZAJE DEL MANEJO DE SÍNTOMAS POR ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA”




OBJETIVO

El objetivo del presente estudio es desarrollar una estrategia metodológica innovadora para el aprendizaje del manejo de síntomas por estrés académico en estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador - Ibarra, dentro del período de mayo a agosto del 2025.



PROCEDIMIENTO

 La encuesta tiene una duración aproximada de 30 minutos, es de carácter confidencial, de participación libre, voluntaria y anónima.


 Está dividida en tres fases:

-  Firma del consentimiento informado con participación voluntaria.
-  Preguntas sociodemográficas (cerradas).
-  Autoaplicación guiada del Inventario SISCO, con 31 ítems calificados en escala Likert.


RIESGOS Y BENEFICIOS

-  No existen riesgos físicos ni psicológicos para los participantes.
-  Los beneficios incluyen la oportunidad de contribuir al conocimiento sobre la salud mental en los estudiantes de Enfermería

COSTOS Y COMPENSACIÓN


 La participación no implica ningún costo ni compensación económica.

CONFIDENCIALIDAD DE DATOS

 Toda la información recopilada será tratada con estricta confidencialidad y solo se usará para fines de investigación


INFORMACIÓN DE CONTACTO

 **Nombre:** Carlos David Garzón Obando

 **Teléfono:** 0979959089

 **Correo:** cdgarzon@pucesi.edu.ec

DERECHOS Y OPCIONES DEL PARTICIPANTE

La participación es completamente voluntaria, y el participante o su representante legal pueden retirar su consentimiento en cualquier momento de la investigación. 

* Indica que la pregunta es obligatoria

1. **¿Deseo participar de manera libre y voluntaria en la presente Investigación? ***

Marca solo un óvalo.

Sí

No

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, estudiante de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador-Ibarra, por medio del presente documento declaro que he sido informado(a) de manera clara y suficiente sobre la investigación titulada:

"DISEÑO DE UNA PROPUESTA METODOLÓGICA INNOVADORA PARA EL APRENDIZAJE DEL MANEJO DE SÍNTOMAS POR ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA", desarrollada por el estudiante **Abg. Carlos David Garzón Obando**, en el marco de su formación académica en la Maestría en Innovación en Educación.

He comprendido que el propósito de este estudio es analizar las causas del estrés académico en estudiantes de Licenciatura Enfermería y proponer una herramienta innovadora basada en estrategias de aprendizaje, con el fin de contribuir a la mejora del bienestar académico y emocional.

Me han explicado que la participación en esta investigación es de carácter voluntaria, confidencial y anónima, en cualquier momento puedo decidir retirarme sin que esto implique sanción o consecuencia alguna. También se me ha asegurado que la información proporcionada será confidencial, utilizada únicamente con fines académicos.

Como parte de mi participación, se me aplicará el cuestionario SISCO, lo cual no representa ningún riesgo físico ni psicológico para mi integridad.

Habiendo entendido los alcances, condiciones y propósitos del estudio, doy mi consentimiento para participar libremente en esta investigación.

2. **CORREO INSTITUCIONAL ***

3. **APELLIDOS ***

4. **NOMBRES ***

5. **NÚMERO DE CÉDULA ***

6. **FECHA ***

Ejemplo: 7 de enero del 2019

7. **ACEPTO Y CONTINUAR ***

Marca solo un óvalo.

Sí

No

14. **3.-Dimensión estresores ***

Márcalo solo un óvalo por fila.

	Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
La competencia con mis compañeros del grupo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La sobrecarga de tareas y trabajos especiales que tengo que realizar todos los días.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, trabajos en Internet, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
El nivel de exigencia de mis profesores/as	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fechas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Que me bloqueen profesores/as muy exigentes/as.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

MI _____

que se aplicará en la clase.

Responde a las siguientes preguntas, eligiendo a menudo, mucho, mucho más o mucho menos.

1. El tiempo que me queda para hacer el trabajo que me piden los profesores/as

2. La exposición de un examen a la evaluación

3. El tema que se expone en el grupo

4. El tipo de cantidad que se pide sobre los trabajos

5. El tipo de profesor/as que me enseñan

6. El tipo de profesor/as que me enseñan

7. El tipo de profesor/as que me enseñan

8. El tipo de profesor/as que me enseñan

9. El tipo de profesor/as que me enseñan

10. El tipo de profesor/as que me enseñan

11. El tipo de profesor/as que me enseñan

12. El tipo de profesor/as que me enseñan

13. El tipo de profesor/as que me enseñan

14. El tipo de profesor/as que me enseñan

15. El tipo de profesor/as que me enseñan

16. El tipo de profesor/as que me enseñan

17. El tipo de profesor/as que me enseñan

18. El tipo de profesor/as que me enseñan

19. El tipo de profesor/as que me enseñan

20. El tipo de profesor/as que me enseñan

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Completa una breve sección de datos sociodemográficos, es rápido, confidencial y muy importante para el desarrollo de la investigación, ¡gracias por tu valiosa participación!

8. **EDAD ***

Marca solo un óvalo.

12 a 18 años
 19 a 25 años
 26 a 40 años
 41 a 60 años

9. **SEXO ***

Marca solo un óvalo.

Hombre
 Mujer

10. **NIVEL EN EL QUE SE ENCUENTRA MATRICULADO LA MAYORÍA DE MATERIAS ***

Marca solo un óvalo.

1ER NIVEL
 2DO NIVEL
 3ER NIVEL
 4TO NIVEL

11. **¿CUÁNTO TIEMPO HE ESTADO ESTUDIANDO LA CARRERA DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA EN LA PUCE * (BARRA)?**

Marca solo un óvalo.

De 1 a 3 meses
 De 4 a 6 meses
 De 6 a 9 meses
 De 9 a 12 meses
 Más de 1 año

INVENTARIO SISDO

¡Tu bienestar importa!
 Responder el Inventario SISDO con total sinceridad. No tengas miedo de expresar cómo te sientes.

Es confidencial, anónimo y tu participación es clave para entender y mejorar el manejo del estrés académico. **¡Tu participación puede marcar la diferencia!**

12. **1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?**

Marca solo un óvalo.

Sí
 No

13. **2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde 1 es poco y 5 mucho.**

1 2 3 4 5
 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

16. 5.- Dimensión estrategias de afrontamiento *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras profesiones, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Escuchar música o distorsionando viendo televisión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elogiar mi forma de actuar para afrontar la situación que me preocupa (echarme porras)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ventilación y confidencias (ventilación o plática de la situación que preocupa).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Establecer soluciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. 6.- Dimensión estrategias de afrontamiento *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Reclamamiento de los derechos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Organizarse para laborar las relaciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Incrementar el aumento o reducción del nivel de estudios de la carrera	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. 4.- Dimensión síntomas (reacciones) *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastornos en el sueño (sueño o pesadillas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fatiga crónica (cansancio permanente)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dolores de cabeza o migraña	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rascarse, morderte las uñas, frotarse, etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentimientos de desolación y tristeza (decadencia)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ansiedad, angustia o desesperación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemas de concentración	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Agradecemos de

18. 7.- Dimensión estrategias de afrontamiento *

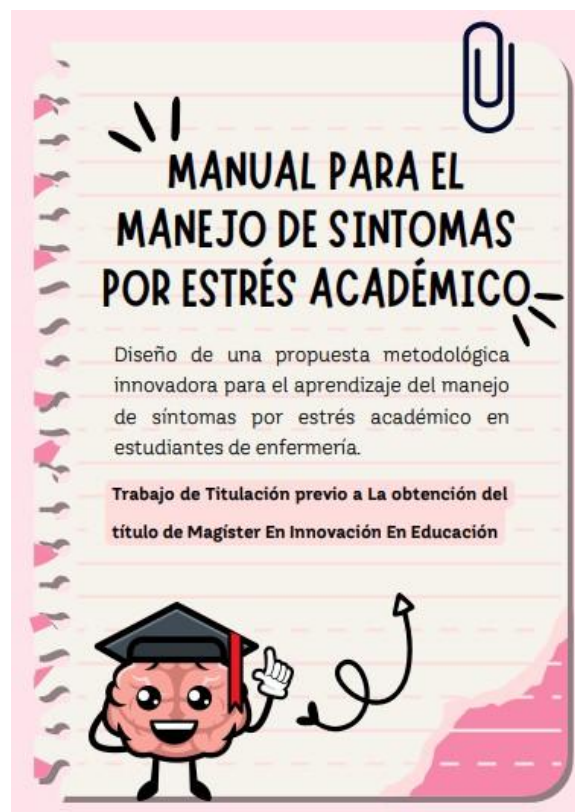
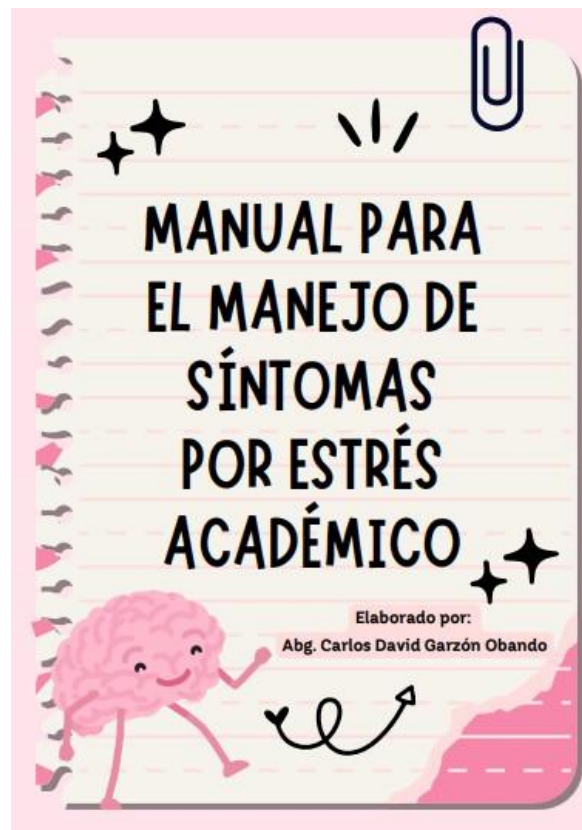
Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Consejos de compañeros para resolver la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Analizar lo positivo y negativo de las situaciones para solucionar la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte o me afecte la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recordar situaciones similares que me ocurrieron anteriormente y pensar en cómo las resolví	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salir a caminar o hacer algún deporte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me preocupa y estrés de dirección de actividades de sus tareas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ejercer o hacer o hacer de otros de la posición que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Agradecemos de

Agradecemos de que haya dedicado su tiempo y confianza para completar el test. 🙏
 Tu aporte es valioso y contribuye al bienestar de toda la comunidad estudiantil.
 ¡Gracias por ser parte del cambio! 🌟

ANEXO IV. MANUAL



CONTENIDOS

1 Indicaciones de uso del manual.....	1
2. Introducción.....	2
3. Objetivo.....	3
4. Hoja de Respuestas.....	4
5. Conceptos Generales.....	5
6. Cuaderno de Trabajo	
6.1 Autoestima Académica.....	7
6.2 Asertividad.....	11
6.3 Horario del Sueño.....	15
6.4 Rutina de Estudio.....	19



INDICACIONES

Este manual ha sido elaborado para ayudarte a reconocer y manejar síntomas comunes del estrés académico, como la baja autoestima, la falta de asertividad, el desorden en los horarios de sueño y la ausencia de una rutina de estudio.

Te invito a leer con atención cada uno de los síntomas, y realizar los ejercicios para el manejo de síntomas mediante una serie de cuentos que ilustran cómo aplicarlos en la vida real, al final de cada historia habrá preguntas de reflexión, este espacio te permitirá reflexionar sobre tus propios hábitos y aplicar estrategias concretas para mejorar tu bienestar estudiantil.

Recuerda no hay malas respuestas y nunca es tarde para actuar.

Buena!
SUERTE !



INTRODUCCIÓN

El estrés académico es una realidad común entre los estudiantes universitarios. A través de este manual, se presentan cuentos breves que abordan síntomas frecuentes como la baja autoestima académica, la falta de asertividad, el mal manejo del sueño y la ausencia de rutina de estudio, cada cuento incluye ejemplos y ejercicios prácticos que ayudarán a los estudiantes a enfrentar mejor estos desafíos y mejorar su bienestar académico y personal.



2

OBJETIVO



Brindar a los estudiantes universitarios estrategias prácticas para manejar los síntomas comunes del estrés académico mediante el uso de un manual didáctico auto aplicable tipo cuento basado en una metodología del aprendizaje basado en problemas.

3



HOJA DE RESPUESTAS


Antes de iniciar te invito a escanear el siguiente código QR, descargar e imprimir la hoja de respuestas para ir completando cada una de las actividades.

ESCANÉAME!

Recuerda imprimir e ir completando cada una de las preguntas, con lapiz y borrador.





4



CONCEPTOS GENERALES

¿QUÉ ES EL ESTRÉS ACADÉMICO?

El estrés académico es una respuesta emocional, física y mental que sucede cuando las demandas del entorno universitario superan las habilidades que el estudiante percibe tener, generando tensión, ansiedad, cansancio o dificultad para concentrarse.



5

CONCEPTOS GENERALES

CAUSAS

- ✓ Sobrecarga de tareas y exámenes
- ✓ Falta de organización y gestión del tiempo
- ✓ Dificultades en la comprensión de contenidos
- ✓ Contribuye al bienestar emocional

CONSECUENCIAS

- ✓ Cansancio constante
- ✓ Dificultad para concentrarse
- ✓ Problemas para dormir o mantener una rutina
- ✓ Bajo rendimiento

6


CUADERNO DE TRABAJO

AUTOESTIMA ACADÉMICA

Es la valoración que una persona hace de sí misma con respecto a su capacidad para aprender, comprender y rendir en el contexto educativo, cuando un estudiante tiene baja autoestima, duda de sus conocimientos, evita participar en clases, lo que afecta su desempeño y motivación.

7

EJERCICIOS



DIARIO DE EVIDENCIAS


Se basa en registrar cada día un pequeño logro académico o algo que se haya comprendido bien, es útil para ver con claridad avances reales, reconocer progresos y romper la desconfianza en su conocimiento.

MAPAS MENTALES


Consiste en organizar ideas clave en un esquema visual y luego explicarlas verbalmente, como si se enseñara a otra persona, esto permite comprobar qué se domina y qué necesita reforzarse, a la vez que refuerza la seguridad en el conocimiento propio.

SISTEMA DE AUTORRECOMPENSAS

Se basa en premiarse así mismo cada vez que se cumple un objetivo académico, como estudiar a tiempo, tener buenas notas en evaluaciones o participar en clase, la recompensa puede ser algo sencillo, como disfrutar de una película, tomar un descanso o salir a degustar un postre.

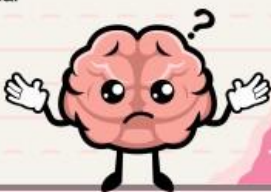



CUADERNO DE TRABAJO



"LA VOZ QUE VALERIA NO ESCUCHABA"

Valeria era puntual, tomaba apuntes y cumplía con sus tareas, pero cada vez que el profesor hacía preguntas, bajaba la mirada. A pesar de estudiar, pensaba que sus respuestas no eran suficientemente buenas. En su primer examen, sacó una nota regular y se convenció de que no era capaz de destacar como los demás, una tarde, conversando con una amiga que notó su desánimo, decidió cambiar su forma de pensar. No quería seguir sintiéndose invisible en clase ni dudar de lo que sí sabía, así que decidió buscar ejercicios para mejorar su autoestima académica.

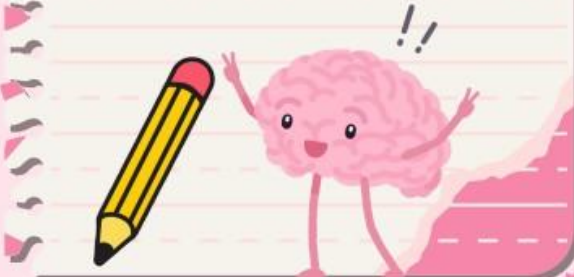




CUADERNO DE TRABAJO

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

- Tú, ¿Qué ejercicios recomendarías a Valeria?
- ¿Por qué?
- ¿Has aplicado algún día un ejercicio de estos?




10

CUADERNO DE TRABAJO

2 ASERTIVIDAD

Es la capacidad de expresar ideas, necesidades y emociones de manera clara, respetuosa y firme. Un estudiante que no es asertivo puede guardar silencio cuando está en desacuerdo, aceptar tareas que no le corresponden o reaccionar con agresividad por no saber cómo comunicarse de forma adecuada.



11

EJERCICIOS



TÉCNICA DEL "YO SIENTO + PORQUE + ME GUSTARÍA"

Se basa en expresar una emoción, explicar su causa y proponer una solución, todo de manera respetuosa, esta técnica permite hablar con claridad, sin atacar ni generar conflicto, por ejemplo "Yo siento que mi esfuerzo no está siendo valorado, porque siempre realizo lo más extenso del trabajo, me gustaría que repartamos de manera equitativa la tarea."

LISTA DE FRASES ASERTIVAS

Consiste en identificar y practicar frases clave que ayudan a expresar desacuerdos o límites con respeto, tener estas frases presentes da más seguridad al momento de hablar y evita respuestas impulsivas, se detalla algunas frases.

- "No estoy de acuerdo, pero quiero escuchar tu opinión."
- "En este momento no puedo ayudarte, pero dime si mañana te sirve."
- "Prefiero hablar esto con más calma luego."
- "Me gustaría participar en la decisión, ¿puedo dar mi punto de vista?"

12

CUADERNO DE TRABAJO



"CUANDO JORGE ROMPIÓ EL SILENCIO".

Jorge evitaba los problemas, si estaba en desacuerdo con sus compañeros durante un trabajo en grupo, prefería quedarse callado, él aceptaba tareas que no le correspondían y acumulaba molestias hasta que un día, sin poder evitarlo, explotó, se sintió mal después, no por haber expresado lo que sentía, sino por la forma en que lo hizo, fue entonces cuando comprendió que necesitaba aprender a comunicarse mejor, no quería seguir callando lo que pensaba ni herir a nadie por hablar con enojo, descubrió que lo que le hacía falta era desarrollar su asertividad.



13

CUADERNO DE TRABAJO



PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

- Tú, ¿Qué ejercicios recomendarías a Jorge para desarrollar su asertividad?
- ¿Algún momento te ha pasado esto a ti?
- ¿Qué te gustaría hacer si te pasara nuevamente lo mismo?



14

CUADERNO DE TRABAJO



3 HORARIO DEL SUEÑO

Un mal horario de sueño es cuando una persona se acuesta muy tarde, duerme pocas horas o lo hace de manera desordenada, afectando su concentración, energía y rendimiento académico, en estudiantes universitarios, esto es común debido al uso excesivo de pantallas o mala gestión del tiempo.



15

EJERCICIOS



RUTINA DE SUEÑO

Se basa en acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, y realizar actividades relajantes antes de dormir, como leer o apagar pantallas, esto mejora el descanso, reduce el cansancio y favorece la concentración académica.

DESCONEXIÓN DIGITAL PROGRESIVA

Consiste en alejarse de pantallas al menos 30 minutos antes de dormir, para permitir que el cerebro se relaje y se prepare para el descanso. En ese tiempo, se puede leer, escuchar música suave o simplemente realizar una rutina tranquila que ayude a desacelerar el ritmo mental.

HORARIO FIJO PARA DORMIR Y DESPERTAR

Se basa en establecer una hora constante para acostarse y otra para levantarse, incluso los fines de semana. Esto ayuda a regular el ritmo biológico del cuerpo y mejora la calidad del sueño.

16

CUADERNO DE TRABAJO



"MARÍA Y LAS NOCHES QUE ROBABAN SU ENERGÍA"

María tenía una rutina nocturna desordenada, se acostaba tarde, pasaba horas frente a la pantalla, y al día siguiente, en clase, le costaba mantenerse despierta, sus ojos se cerraban solos, y aunque intentaba concentrarse, su cuerpo simplemente no respondía, esto comenzó a afectar su desempeño y su ánimo, preocupada, decidió investigar sobre hábitos de sueño saludables, descubrió que una parte importante de su fatiga no era falta de capacidad, sino falta de descanso.

Dream




17

CUADERNO DE TRABAJO

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

- Tú, ¿Qué ejercicios recomendarías a María para mejorar su descanso?
- ¿Qué horas de sueño te recomendarías a ti?
- ¿Estarías dispuesta/o desconectarte 30 minutos de todos los dispositivos antes de dormir?




18

CUADERNO DE TRABAJO

4 RUTINA DE ESTUDIO

Es un conjunto de hábitos y horarios que ayudan a organizar el tiempo de aprendizaje de forma regular, cuando no existe una rutina, el estudiante suele dejar todo para último momento, se siente desorganizado y experimenta altos niveles de estrés.



19

EJERCICIOS



AGENDA VISUAL

Consiste en distribuir las actividades diarias como el estudio, comida, ejercicio, en una tabla organizada por días y horas, este método permite visualizar los tiempos disponibles y planificar con anticipación, evitando dejar las tareas para el último momento.

ACTIVIDADES LARGAS Y CORTAS

Consiste en comenzar la rutina de estudio con tareas breves y sencillas, después avanzar a actividades más largas o complejas, esto ayuda a activar la concentración de forma gradual y facilita el inicio del estudio sin sentirse abrumado.

TÉCNICA POMODORO

Se basa en trabajar en bloques de 25 minutos de concentración, seguidos por pausas de 5 minutos, después de cuatro ciclos, se hace una pausa más larga, este enfoque mejora la productividad y mantiene la mente enfocada sin agotarla.

20

CUADERNO DE TRABAJO



"EL TIEMPO QUE RAQUEL SIEMPRE PERDÍA"

Raquel era un estudiante dedicada, pero su mayor problema era la organización, estudiaba a última hora, se distraía fácilmente y muchas veces no lograba cumplir con todo, vivía corriendo de una tarea a otra, sintiendo que nunca alcanzaba, después de reprobar un parcial por no haber repasado a tiempo, decidió buscar una manera de organizar su tiempo, entendió que necesitaba crear una rutina que le ayudara a estudiar con constancia y sin tanto estrés.



21

CUADERNO DE TRABAJO

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

- Tú, ¿Qué rutina de estudio recomendarías a Raquel en la siguiente tabla?
- ¿Qué ejercicio utilizarías para mejorar tu rutina de estudio?
- ¿Estarías dispuesta/o a ejecutar y acoplar alguno de los ejercicios en tu rutina de estudio?



22

CADA PEQUEÑO CAMBIO CUENTA
HOY ES UN BUEN DÍA PARA EMPEZAR.



23

ANEXO IV. HOJA DE RESPUESTAS



1 "LA VOZ QUE VALERIA NO ESCUCHABA"

Tú, ¿Qué ejercicios recomendarías a Valeria?

¿Por qué?

¿Has aplicado algún día un ejercicio de estos?

Sí No



"CUANDO JORGE ROMPIÓ EL SILENCIO"

Tú, ¿Qué ejercicios recomendarías a Jorge para desarrollar su asertividad?

¿Algún momento te ha pasado esto a ti?

Sí No

¿Qué te gustaría hacer si te pasara nuevamente lo mismo?



"MARÍA Y LAS NOCHES QUE ROBABAN SU ENERGÍA"

Tú, ¿Qué ejercicios recomendarías a María para mejorar su descanso?

¿Estarías dispuesta/o desconectarte 30 minutos de todos los dispositivos antes de dormir?

Sí No

¿Qué horas de sueño te recomendarías a ti?

DORMIR

DESPERTAR



4

"EL TIEMPO QUE RAQUEL SIEMPRE PERDÍA"

Tú, ¿Qué rutina de estudio recomendarías a Raquel en la siguiente tabla? Coloca las horas

	ESTUDIO	DESCANSO	EJERCICIO
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			

¿Qué ejercicio utilizarías para mejorar tu rutina de estudio?

¿Estarías dispuesta/o a ejecutar y acoplar alguno de los ejercicios en tu rutina de estudio?

Sí No