

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
UNIDAD DE CARRERAS TÉCNICAS Y TECNOLÓGICAS**

**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO A LA
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TÉCNICO EN ENFERMERÍA**

**“ESTRÉS PERCIBIDO EN LOS ESTUDIANTES DEL TÉCNICO SUPERIOR EN
ENFERMERÍA DE LA PUCE-I DURANTE EL PERIODO MARZO – JUNIO 2025”**

GONZALO JAVIER SUÁREZ PORTILLA

TUTOR: MGS. YADIRA MARCELA PANTOJA RIVAS

**IBARRA – ECUADOR
AGOSTO, 2025**

Ibarra, 15 de agosto del 2025

CERTIFICACIÓN TUTOR

Yo, Mgs. Marcela Pantoja en mi calidad de Tutor del Trabajo titulado: Estrés percibido en los estudiantes del Técnico superior en enfermería de la PUCE-I durante el periodo marzo – junio 2025, presentado por el estudiante Suárez Portilla Gonzalo Javier con cédula de ciudadanía N°1004686828, para obtener el Título de Técnico superior en Enfermería.

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.



Yadira
Marcela

Firmado
digitalmente por
Yadira Marcela
Pantoja Rivas

Pantoja Rivas Fecha: 2025.08.17
21:35:32 -05'00'

(f):_ Mgs. Marcela Pantoja
TUTOR DE TRABAJO
C.C.: 1003176235

PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

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

Yadira
Marcela

Firmado digitalmente por
Yadira Marcela
Pantoja Rivas

Pantoja Rivas Fecha: 2025.08.17
21:36:14 -05'00'

(f):

Mgs. Marcela Pantoja

C.C.: 1003176235

KAREN
LIZBETH LARA
ROSALES

Firmado digitalmente
por KAREN LIZBETH
LARA ROSALES
Fecha: 2025.09.04
13:36:44 -05'00'

(f):

Msc. Karen Lara

C.C.: 1004201685

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

Yo, Suárez Portilla Gonzalo Javier, 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, 15 de agosto del 2025

Gonzalo
Suárez

Firmado digitalmente
por Gonzalo Suárez
Fecha: 2025.08.15
11:43:30 -05'00'

(f):_ Suárez Portilla Gonzalo Javier

C.C.: 1004686828

AUTORIA

Yo, Suárez Portilla Gonzalo Javier, portador de la cedula de ciudadanía N° 1004686828, 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.

Gonzalo
Suárez



Firmado digitalmente
por Gonzalo Suárez
Fecha: 2025.08.15
11:43:30 -05'00'

(f):_ Suárez Portilla Gonzalo Javier

C.C.: 1004686828

Dedicatoria

A mi familia,

Siempre he apreciado que su amor me haya brindado a una gran fortaleza. Su amor me hace sentir que siempre tengo un faro que guía mis pasos hacia un futuro encomiable. A mis siempre incluyéndome a mí, ella me ha dado la parte de mi corazón amoroso, además de brindarme este apoyo incansable en todos mis retos. Yo me acuerdo de mi madre en mis momentos de inhabilidad porque me brindaba el calor que da la calma. Se podría decir que su silencio decía un gran montón de cosas que innegablemente las hacía mientras mantengo la calma. Su inquebrantable apoyado siempre tan misterioso me hace recordar la economía infinita, en estos momentos, su trato constante en el silencio cual lo agradezco. Además, me he sentido siempre en la libertad de darles el mérito de mis pasos a sus inagotables aguantes. En todo mi esfuerzo su poder hace que siempre me siento en la libertad de mencionarle el grito ella me ha fortificado.

Finalmente, apreciarle a mi hermano y al nuevo en la familia agradezco es recordar cuán brillantes pueden en la realidad.

A mi cariñosa pareja de vida, marcando la dirección de progreso y mostrando amor de una manera apropiada para la etapa de vida que disfruto. El respeto es una forma más concreta de amor y una versión de afecto por la que también tengo que agradecerle.

Agradecimiento

Primero, quiero expresar mi gratitud a Dios, ya que su presencia en mi vida me ha facilitado vencer los retos que han surgido y convertirme en el piloto que me guía en el periplo de la vida.

Manifestó mi más profundo agradecimiento a la "Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra", por ofrecerme una educación académica de alta calidad, valores firmes y las herramientas requeridas para mi crecimiento profesional y personal. Agradezco que haya sido el lugar en el que me desarrollé, aprendí y me capacité para afrontar con dedicación y responsabilidad los retos de la vida.

A mi profesora y mentora Mgs. Marcela Pantoja, por su orientación significativa, paciencia y dedicación a lo largo de este trabajo. Su seguimiento continuo, sugerencias pertinentes y dedicación fueron cruciales para completar este proyecto. Le agradezco por el entusiasmo con el que transmitió su conocimiento y su inquebrantable motivación para que siempre dé lo mejor de mí.

Resumen

El estrés académico proviene de una interacción compleja de cargas emocionales, prácticas y cognitivas inherentes al sistema educativo y representa un reto significativo para los alumnos de enfermería. El propósito de este estudio fue describir el estrés que los alumnos del Técnico Superior en Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Ibarra, sintieron entre el periodo de marzo y junio del 2025. Se realizó una investigación de tipo cuantitativo, transversal, descriptivo y no experimental. La muestra fue representativa de 105 alumnos de los niveles tercero y cuarto, que fueron escogidos a través del muestreo aleatorio simple.

Los hallazgos mostraron que la mayor parte de los participantes fueron mujeres (70,5 %), con edades de 18 a 22 años, mestizos (81,9 %) y habitantes de áreas urbanas (75,2 %). Una parte importante de los individuos combina sus estudios con compromisos laborales y familiares, lo cual aumenta su susceptibilidad a factores de riesgo psicosocial. Se evidenció, a partir del uso de la Escala de Estrés Percibido (PSS-10), que el estrés es moderado, con una tensión marcada, nerviosismo frecuente y problemas para controlar situaciones importantes; además, se percibe ocasionalmente sobrecarga.

Estas conclusiones evidencian la importancia de implementar programas institucionales de apoyo emocional y estrategias de afrontamiento que refuercen la capacitación académica sin menospreciar el bienestar integral. En este contexto, los hallazgos de la investigación son particularmente significativos para asegurar que los próximos profesionales en enfermería se capaciten en un ambiente humano, resiliente y equilibrado, apto para satisfacer las exigencias del cuidado de la salud y de la práctica clínica.

Palabras clave: estrés, estrés académico, estudiantes, salud mental, factores de riesgo

Abstract

Academic stress stems from a complex interplay of emotional, practical, and cognitive demands inherent in the educational system, and it poses a significant challenge for nursing students. The purpose of this study was to describe the level of stress experienced by nursing students at the Higher Technical Nursing Program of the Pontifical Catholic University of Ecuador, Ibarra campus, during the period from March to June 2025. A quantitative, cross-sectional, descriptive, and non-experimental research design was used. The sample consisted of 105 students from the third and fourth semesters, selected through simple random sampling.

The findings showed that most participants were female (70.5%), aged 18 to 22 years, of mixed ethnicity (81.9%), and residents of urban areas (75.2%). A significant portion of the students combined their studies with work and family commitments, which increases their susceptibility to psychosocial risk factors. Using the Perceived Stress Scale (PSS-10), the study revealed that stress levels were moderate, characterized by noticeable tension, frequent nervousness, and difficulty managing stressful situations; additionally, participants occasionally reported feeling overwhelmed.

These findings highlight the importance of implementing institutional programs for emotional support and coping strategies that enhance academic training without neglecting overall well-being. In this context, the research findings are particularly significant for ensuring that future nursing professionals are trained in a supportive, resilient, and balanced environment, suitable for meeting the demands of healthcare and clinical practice.

Keywords: stress, academic stress, students, mental health, risk factors.

Índice

| | |
|---|----|
| CERTIFICACIÓN TUTOR | 2 |
| PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL | 3 |
| ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS | 4 |
| AUTORIA | 5 |
| Dedicatoria..... | 6 |
| Agradecimiento..... | 7 |
| Resumen | 8 |
| Abstract..... | 9 |
| Introducción..... | 1 |
| Capitulo I. Problema de la Investigación..... | 3 |
| Situación problemática | 3 |
| Objetivo General | 10 |
| Objetivos específicos | 10 |
| Justificación | 10 |
| Capitulo II. Estado del Arte..... | 13 |
| Antecedentes..... | 13 |
| Marco Teórico | 16 |
| Definición de Estrés | 16 |

| | |
|--|----|
| Tipos de Estrés | 16 |
| Estrés Académico | 17 |
| Estudiantes Universitarios y Salud Mental..... | 17 |
| Factores de Riesgo del Estrés Percibido | 18 |
| Estresores Específicos en Estudiantes de Enfermería..... | 19 |
| Factores Protectores..... | 19 |
| Bases Legales | 21 |
| Constitución de la República del Ecuador..... | 22 |
| Ley Orgánica de Educación Superior (LOES) | 22 |
| Ley Orgánica de Salud..... | 23 |
| Resolución N.ª 23-11.1 – Reglamento de Higiene y Seguridad del Trabajo (Ministerio de Trabajo, 2023)..... | 23 |
| Capítulo III Metodología..... | 24 |
| Población y muestra | 25 |
| Criterios de Inclusión..... | 26 |
| Criterios de Exclusión | 26 |
| Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos | 27 |
| Viabilidad Ética..... | 28 |
| Cronograma de Actividades | 29 |
| Presupuesto Estimado..... | 30 |

| | |
|---|----|
| Capítulo IV. Análisis y Discusión de Resultados | 30 |
| Figuras estadísticas | 30 |
| Conclusiones | 49 |
| Recomendaciones | 50 |
| Referencias | 51 |
| Anexos | 54 |

Índice de Tablas

| | |
|--|-----------|
| Tabla 1: Cronograma de actividades | 29 |
| Tabla 2: Presupuesto Estimado..... | 30 |
| Tabla 3 . Distribución del consentimiento informado (n = 105) | 31 |

Índice de Figuras

| | |
|---------------------------|-----------|
| Ilustración 1..... | 31 |
| Ilustración 2..... | 32 |
| Ilustración 3..... | 32 |
| Ilustración 4..... | 33 |
| Ilustración 5..... | 34 |
| Ilustración 6..... | 35 |
| Ilustración 7..... | 35 |
| Ilustración 8..... | 36 |

| | |
|----------------------------|-----------|
| Ilustración 9..... | 37 |
| Ilustración 10..... | 38 |
| Ilustración 11..... | 39 |
| Ilustración 12..... | 40 |
| Ilustración 13..... | 41 |
| Ilustración 14..... | 42 |
| Ilustración 15..... | 43 |
| Ilustración 16..... | 44 |
| Ilustración 17..... | 45 |
| Ilustración 18..... | 46 |
| Ilustración 19..... | 47 |
| Ilustración 20..... | 48 |

Índice de Anexos

| | |
|----------------------|-----------|
| Anexo 1 | 54 |
| Anexo 2 | 55 |
| Anexo 3 | 55 |
| Anexo 4 | 56 |
| Anexo 5 | 57 |

Introducción

La carga de estrés académico es uno de los problemas emergentes más preocupantes en la salud mental de los estudiantes. Se observa en la enfermería y en otras ciencias de la salud donde hay un trabajo que demanda carga emocional profunda, mental y una gran movilización. En gran parte, la práctica profesional en el sector salud, en especial en enfermería, constituye una carga profesional debido a los marcos teóricos y prácticos de la enfermería, que es una expectativa desmedidamente alta de una práctica clínica sustancial, una expectativa de productividad desmesurada y una exposición continuada de los profesionales a la vida humana que sufre. En otras palabras, la movilización mental y emocional provoca, además de ansiedad, agotamiento, irritabilidad, insomnio y problemas de concentración. Si no se cuenta con mecanismos eficaces para afrontar estos problemas, la fusión de estos síntomas de estrés podría dar origen a lo que se podría llamar sufrimiento académico, degenerando en desatender problemas de salud mental, la salud, desempeño académico, calidad de vida, y, en el peor de los casos, renunciar a seguir una carrera académica. (Aguilera & Márquez, 2023; Martínez & Díaz, 2023).

Dado este contexto, el objetivo de este estudio fue medir el nivel de estrés que los estudiantes del Programa de Grado Técnico en Enfermería de la Universidad PUCE sede Ibarra experimentaron durante el período académico de marzo a junio de 2025. Para ello, se tuvieron en cuenta los períodos de carga académica más alta durante el ciclo: la presentación de trabajos académicos, las evaluaciones finales y parciales, así como los ejercicios prácticos de enfermería en hospitales universitarios.

La investigación se vinculó con la línea institucional de Bienestar, Salud y Salud Mental en el Entorno Educativo, centrándose en la sublínea que estudia los factores socioeducativos que influyen en la retención y el rendimiento como profesionales de la salud de los estudiantes. Para apreciar la carga de estrés académico en los estudiantes, fue útil comprender los factores personales y contextuales que configuran la gestión del estrés. Esta comprensión asistió en el desarrollo de estrategias de preintervención educativas, de gestión y psicológicas. (López & Moreno, 2022; Torres & Salinas, 2023).

La finalidad de esta investigación es realizar un estudio descriptivo, cuantitativo y transversal al mismo tiempo. El recojo de los datos se realizó mediante la aplicación de una versión adaptada por la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE) en la Escala de Estrés Percibido (PSS 10) que, de acuerdo a Restrepo, Amador y Quirama (2020), presenta un índice de confiabilidad muy alto. Esto facilitó medir y cuantificar adecuadamente distintos niveles de estrés, reconocer patrones significativos y elaborar perfiles de riesgo emocional que retroalimentaron de forma constructiva los procesos de decisión de las instituciones que participaron.

La importancia de esta investigación se despliega desde múltiples ángulos. Académicamente, ayudó a ampliar la comprensión de los efectos del estrés en los estudiantes de los programas de técnico en salud. Desde un punto de vista metodológico, justificó el uso local del PSS 10. Prácticamente, sirvió para proporcionar a las autoridades educativas, al profesorado y a los departamentos de salud materiales para diseñar e implementar recursos de auto-cuidado emocionalmente apoyados y recursos educativos de retención sistemáticamente apoyados. Socioeducativamente, tuvo como objetivo empoderar a las enfermeras para que se equiparan con herramientas empáticas profesionales y personales para brindar atención empática, resiliente y emocionalmente regulada. (Pérez & Valverde, 2021; Aguilera & Márquez, 2023).

Capítulo I. Problema de la Investigación

Situación problemática

Hoy en día, el estrés académico, especialmente en el ámbito de la salud, se considera una de las principales amenazas en la vida estudiantil. Esta situación pone en riesgo no solo la salud emocional del estudiante, sino que impacta en el rendimiento académico, aumenta la deserción escolar, y empobrece la educación integral. Como se mencionó en el primer capítulo, en el caso del estrés, que se considera una reacción adaptativa a limitaciones internas y/o externas que moviliza recursos personales, puede tornarse disfuncional si hay un exceso de demandas. (Pérez & Valverde, 2021).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés se define como una serie de respuestas tanto fisiológicas como psicológicas frente a estímulos que se ven como amenazas o retos. No obstante, es la interpretación subjetiva del estudiante lo que determina la intensidad y el impacto de la respuesta. Esta variabilidad explicaría por qué ante un mismo entorno académico, algunos estudiantes experimentan distrés mientras otros logran adaptarse funcionalmente. Dicha distinción entre estrés funcional y distrés resulta clave para diseñar estrategias institucionales de intervención (Aguilera & Márquez, 2023).

Desde una perspectiva macro, la situación de la salud mental en estudiantes universitarios ha sido catalogada como una crisis emergente por diversos organismos internacionales. A nivel global, se estima que al menos un 30 % de los estudiantes universitarios cumplen con criterios clínicos para el diagnóstico de trastornos mentales comunes, tales como ansiedad generalizada, depresión, insomnio y ataques de pánico, todos ellos altamente vinculados al estrés académico

sostenido (López & Moreno, 2022; Pérez & Valverde, 2021). No obstante, reportes recientes sugieren que esta cifra podría estar subestimada, pues muchos casos permanecen sin identificar por estigmas culturales o por ausencia de servicios de salud mental accesibles dentro de las instituciones de educación superior (Villacrés & Ortega, 2024).

La UNESCO IESALC (2024) advierte que el deterioro de la salud mental de los estudiantes universitarios ha alcanzado un nivel crítico en América Latina y el Caribe. En su más reciente informe, revela que más del 43 % de los universitarios encuestados reportaron experimentar síntomas de ansiedad grave y alteraciones del sueño de forma regular, mientras que un 35 % indicó haber considerado abandonar su carrera debido al impacto emocional derivado de las exigencias académicas. La investigación destaca, además, que los programas académicos del área de la salud (como Enfermería, Medicina y Psicología) presentan los niveles más altos de estrés percibido entre todas las disciplinas universitarias evaluadas.

De forma paralela, una revisión sistemática publicada por Vélez et al. (2021) analizó 48 estudios de 11 países y concluyó que entre el 32 % y el 65 % de los estudiantes universitarios presentan estrés moderado o alto, siendo los factores más recurrentes: la sobrecarga de tareas, la presión por lograr altos rendimientos, la evaluación continua, el miedo a reprobar, el conflicto entre vida académica y personal, y la falta de acompañamiento emocional por parte de los docentes. En el mismo análisis, se advierte que existe una estrecha correlación entre los niveles de estrés percibido y la probabilidad de desarrollar trastornos depresivos durante la vida universitaria.

Por otro lado, en el contexto europeo, una investigación realizada en España y replicada en Perú encontró que el 47,9 % de los estudiantes de Enfermería presentan niveles moderados de estrés, y que este se intensifica en los momentos de prácticas clínicas y evaluaciones (Martínez & Díaz, 2023). De manera similar, en Brasil, los puntajes medios de estrés académico entre

universitarios del área de la salud superan los 22 puntos en la escala PSS-10, lo que equivale a una categoría de riesgo moderado-alto (Restrepo, Amador, & Quirama, 2020).

Este escenario global corrobora que el estrés académico es un problema estructural, presente en diversas regiones y culturas, que impacta el bienestar de los jóvenes en proceso de formación y supone un peligro para la calidad de la educación universitaria. La universidad contemporánea ha trascendido su carácter meramente educativo para transformarse en un lugar desafiante a nivel emocional, donde se entrelazan diversas presiones: desempeño, adaptabilidad, independencia, toma de decisiones, carga horaria, competitividad, relaciones interpersonales, incertidumbre en el trabajo y desigualdad de oportunidades (Torres & Salinas, 2023).

Específicamente, los alumnos del campo de la salud se enfrentan a una doble carga: por un lado, tienen que rendir académicamente en entornos extremadamente rigurosos; por otro, afrontan vivencias humanas de gran intensidad emocional como el dolor, el sufrimiento o la muerte, características de sus prácticas clínicas. Esta mezcla de elementos incrementa el riesgo psicosocial y justifica los elevados índices de estrés reportados en esta población particular (UNESCO IESALC, 2024; Vélez et al., 2021).

En este contexto, varios autores y entidades han subrayado la imperiosa necesidad de modificar las políticas universitarias para incorporar medidas institucionales de control emocional, servicios de salud mental sin costo y programas de acompañamiento psicoeducativo, particularmente en profesiones del sector sanitario (Pérez & Valverde, 2021; Torres & Salinas, 2023).

En el plano latinoamericano, investigaciones recientes han evidenciado que el estrés académico afecta a entre el 10 % y el 30 % de los estudiantes universitarios, siendo una de las

principales causas de bajo rendimiento académico, abandono de los estudios y deterioro de la salud mental (Herrero et al., 2021; Aguilera & Márquez, 2023). Estudios desarrollados en países como Colombia y Perú confirman que los niveles de estrés percibido son particularmente elevados en estudiantes de carreras del área de la salud, debido a la sobrecarga de tareas, las prácticas clínicas y la presión institucional por alcanzar altos niveles de rendimiento (Restrepo et al., 2020; Torres & Salinas, 2023).

Según los datos, cerca del 32 % de los estudiantes que abandonan sus estudios lo hacen por motivos asociados al estrés crónico, el agotamiento emocional y la falta de orientación vocacional, señalada por Aguilera y Márquez (2023) y reafirmada por Cárcamo y Vera (2023)

De igual forma, investigaciones regionales han evidenciado que entre los principales factores de estrés académico se encuentran: la excesiva carga de evaluaciones, los conflictos interpersonales, la escasa disponibilidad de apoyo emocional dentro de las instituciones, y la percepción de ineficiencia en la planificación académica (Pérez & Valverde, 2021; Arroyo & Cabrera, 2021; Torres & Salinas, 2023). Esta combinación de factores incrementa el riesgo de estrés crónico, disminuye la motivación del estudiante y compromete su permanencia en la carrera (López & Moreno, 2022).

En Perú, por ejemplo, se ha reportado que las actividades propias de la vida académica universitaria —como trabajos escritos, presentaciones orales, prácticas clínicas, evaluaciones periódicas y reuniones— se convierten en estresores relevantes cuando no están acompañadas de políticas institucionales de contención emocional (Martínez & Díaz, 2023; Pérez & Valverde, 2021). La presión por cumplir múltiples tareas en tiempos reducidos y con estándares elevados genera un estado sostenido de tensión emocional que afecta el sueño, la autoconfianza, el sentido de logro y la motivación para continuar con los estudios (Herrero et al., 2021; Cárcamo & Vera,

2023). Esta situación se ha visto agudizada tras la pandemia, especialmente en estudiantes de carreras sanitarias (OPS, 2021).

Por su parte, diversos estudios han identificado que entre los factores más frecuentes del estrés en estudiantes universitarios destacan: la exigencia permanente de los docentes, las dificultades para equilibrar la vida académica con la personal, y la influencia de ciertos rasgos de personalidad del profesorado que deterioran el ambiente de aprendizaje (Torres & Salinas, 2023; Arroyo & Cabrera, 2021). Estos elementos afectan de manera significativa a los estudiantes de Medicina y Enfermería, donde la carga emocional es mayor por el contacto directo con el sufrimiento humano, la muerte de pacientes y la responsabilidad clínica desde etapas tempranas de formación (Aguilera & Márquez, 2023; OPS, 2021).

En conjunto, la evidencia regional latinoamericana confirma que el estrés académico es una problemática estructural, con repercusiones no solo en el rendimiento académico, sino también en la salud mental, la calidad de vida y la trayectoria profesional del estudiante (López & Moreno, 2022; Cárcamo & Vera, 2023). Las instituciones educativas, por tanto, deben implementar medidas preventivas que integren estrategias de acompañamiento psicoemocional, ajustes curriculares y formación docente en contención afectiva, especialmente en programas de formación técnica en salud (Pérez & Valverde, 2021; Herrero et al., 2021).

En el escenario ecuatoriano, el estrés académico ha pasado de ser una inquietud independiente a transformarse en un problema estructural en la educación superior, particularmente en campos de alta exigencia como la Enfermería. Diversos estudios desarrollados en universidades públicas y privadas del país han evidenciado que al menos 3 de cada 10 estudiantes presentan síntomas persistentes de ansiedad, insomnio, sobrecarga emocional y desmotivación, siendo la carga académica, la presión por el rendimiento, la incertidumbre profesional y la falta de

acompañamiento institucional los principales detonantes (Arroyo & Cabrera, 2021; López & Moreno, 2022).

En un estudio reciente realizado en la Universidad de Guayaquil, se identificó que el 16,5 % de los estudiantes presenta alteraciones severas del sueño, el 15,9 % sufre cefaleas frecuentes y el 12,2 % experimenta fatiga crónica. En cuanto a las dimensiones cognitivas y emocionales, el 13,5 % manifestó problemas de concentración, el 12 % expresó sentir tristeza profunda o síntomas depresivos, y un preocupante 9 % reportó aislamiento social (Capa & Flores, 2024). Este estudio también mostró que el 27,6 % de los encuestados ha considerado abandonar su carrera debido a la presión académica constante.

Adicionalmente, una revisión nacional indicó que las carreras del área de la salud duplican el riesgo de distrés académico en comparación con las ingenierías o ciencias sociales, debido a la simultaneidad de clases teóricas, prácticas clínicas y procesos de evaluación continua (Herrero et al., 2021; Cárcamo & Vera, 2023). En instituciones como la Universidad Central del Ecuador y la Universidad Técnica de Ambato, los estudiantes de Enfermería registraron puntuaciones medias de entre 20 y 24 puntos en la escala PSS-10, lo que se traduce en un nivel de estrés moderado-alto (OPS, 2021; Torres & Salinas, 2023). Estos datos confirman que el fenómeno está normalizado y que muchos estudiantes aprenden a convivir con síntomas sin recibir atención institucional (Pérez & Valverde, 2021).

En este marco, la PUCE-Ibarra no está exenta de esta realidad. Los estudiantes del Técnico Superior en Enfermería deben cumplir jornadas de hasta 10 horas diarias entre clases, turnos clínicos y actividades extracurriculares. La exigencia de mantener notas superiores a 8/10, la exposición emocional constante a situaciones hospitalarias complejas, y la presión familiar o económica por no perder becas, elevan significativamente los niveles de sobrecarga mental.

Además, al tratarse de una formación técnica con rápida salida laboral, los estudiantes suelen enfrentarse a una doble carga psicológica: por un lado, la de aprobar el ciclo académico; por otro, la de prepararse para enfrentar la vida profesional con escasa experiencia (Aguilera & Márquez, 2023).

Según el modelo teórico planteado por Sánchez-Villena (2018), este entorno de alta presión genera un "desbalance sistémico", es decir, una desregulación simultánea del equilibrio emocional, físico y mental. Los síntomas que antes eran aislados (como el insomnio o la fatiga) se cronifican, y los estudiantes desarrollan signos de desgaste como cinismo, frustración, pérdida del sentido vocacional y, en casos extremos, crisis de ansiedad durante evaluaciones clínicas o rotaciones hospitalarias. En palabras del propio autor, "cuando el estudiante no tiene redes de soporte, ni internas ni institucionales, el estrés deja de ser transitorio y se convierte en su estado habitual de funcionamiento".

Frente a este escenario, el Ministerio de Salud Pública del Ecuador y la LOES han promovido lineamientos para la inclusión de estrategias de salud mental dentro de las universidades, como parte del artículo 71 de la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES, 2023). Sin embargo, su implementación sigue siendo limitada y desigual. Mientras algunas instituciones han establecido departamentos de bienestar estudiantil y asesoría psicológica, otras aún carecen de protocolos para la detección temprana de estrés o intervención oportuna (Villacrés & Ortega, 2024).

Por todo ello, estudiar el estrés percibido en los estudiantes de la PUCE-I, desde una perspectiva empírica, no es solo necesario: es estratégico. El diagnóstico permitirá reconocer vulnerabilidades, diseñar intervenciones realistas, y construir un entorno más humano, en el que

formar enfermeros técnicamente competentes vaya de la mano con garantizar su estabilidad emocional.

Objetivo General

- Describir el estrés percibido en los estudiantes del Técnico Superior en Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra durante el periodo marzo – junio 2025.

Objetivos específicos

- Fundamentar teóricamente el tema de investigación a través de fuentes bibliográficas.
- Determinar el estrés percibido por los estudiantes mediante la aplicación de un instrumento validado.
- Socializar los resultados obtenidos a las autoridades de la institución a través de gráficos estadísticos.

Justificación

La presente investigación se justifica por la urgencia de comprender, diagnosticar y mitigar el estrés percibido en los estudiantes del Técnico Superior en Enfermería de la PUCE-Ibarra, una población particularmente vulnerable debido a las exigencias inherentes a su formación. Esta profesión no solo requiere un alto nivel de logros académicos, sino también una exposición sostenida a las emociones en entornos hospitalarios, lo que añade una capa de carga cognitiva y emocional. La salud mental de estos estudiantes no debe considerarse un factor secundario, sino

más bien un componente fundamental de su proceso educativo, impactando directamente su bienestar integral, rendimiento y la calidad de su futura práctica profesional. Los estudiantes de enfermería actuales enfrentan largas jornadas que incluyen lecciones, simulaciones clínicas, rotaciones clínicas e incluso actividades extracurriculares. Junto con estándares rígidos de rendimiento, expectativas elevadas, instituciones con falta de personal y la falta de apoyo emocional ocupacional, esta situación puede provocar ansiedad, insomnio, irritabilidad y apatía hacia el trabajo académico. Estudios recientes muestran que, tras la pandemia, los niveles de estrés académico asociados con las profesiones de salud se han disparado, afectando no solo el rendimiento de los estudiantes, sino también su salud mental en general. (Cárcamo & Vera, 2023; Aguilera & Márquez, 2023).

Desde la perspectiva institucional, este estudio resulta pertinente visibilizando una problemática desatendida o naturalizada en los contextos universitarios: el agotamiento emocional del alumno. Este fenómeno, de no atenderse, puede culminar en el abandono escolar, el cual es un padecimiento en la salud educativa, en el desempeño académico, y en la salud mental en el largo plazo. Comprender los componentes de la tensión académica, su frecuencia y especificidades, resulta el primer paso para la formulación de políticas de intervención efectivas, sostenibles y pertinentes a la cultura del lugar. Como agentes educativos, la universidad tiene la responsabilidad de cultivar condiciones pedagógicas de salud, donde el desarrollo técnico y el desarrollo humano pueda florecer en equilibrio. (OPS, 2021; Villacrés & Ortega, 2024).

Desde la perspectiva social, el estudio resulta relevante, en primer lugar, porque los alumnos educados en contextos de distrés crónico tienden a emular intervalos de atención deshumanizados, con escasa empatía o separación emocional. Educar a los profesionales con una adecuada estabilidad emocional, una buena capacidad de resiliencia y una adecuada conciencia de

su autocuidado, no es solo una responsabilidad educativa, es un compromiso moral con la esencia y la calidad del sistema de salud. Por ende, prevenir el estrés académico en la etapa formativa es también una estrategia de salud pública. (UNESCO IESALC, 2024; Torres & Salinas, 2023).

En términos metodológicos, esta investigación se apoya en su orientación cuantitativa, descriptiva y transversal, lo que ayuda a la recolección de datos objetivos, cuantificables y representativos del fenómeno en el contexto específico de la PUCE-Ibarra. Se utilizará la Escala de Estrés Percibido (PSS-10), ya que ha sido validada en comunidades universitarias de América Latina, debido a su fiabilidad, facilidad y administración accesible digitalmente de forma remota. (Vélez et al., 2021). Esta decisión se basa en la necesidad de generar pruebas empíricas que sirvan como fundamento para la toma de decisiones institucionales específicas: puesta en marcha de programas de apoyo emocional, talleres de afrontamiento, o reestructuración del currículo enfocado en el autocuidado (López & Moreno, 2022).

Además, este trabajo es viable tanto en términos logísticos como operativos. La población objetivo está bien definida y está al alcance; herramientas digitales como formularios en línea y programas de análisis estadístico gratuitos facilitan la recopilación y tratamiento de datos eficientes y asequibles. La aspiración institucional de mejorar el ambiente educativo de los alumnos, unida a la creciente inquietud por el bienestar mental en la universidad, fortalecen la factibilidad del estudio (Herrero et al., 2021).

Por último, el impacto esperado es directo e integral: los estudiantes del Técnico Superior en Enfermería serán los primeros beneficiarios al contar con un diagnóstico claro de su situación emocional. Esto permitirá a las autoridades académicas diseñar estrategias focalizadas de intervención y prevención. Indirectamente, se favorecerá también al personal docente, a los equipos de salud que reciben a estos estudiantes en prácticas, y a la sociedad en general, que se verá atendida

por profesionales más humanos, emocionalmente equilibrados y mejor preparados para ejercer su rol con responsabilidad y empatía (Pérez & Valverde, 2021).

Capítulo II. Estado del Arte

Antecedentes

El estrés académico ha sido ampliamente reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un conjunto de respuestas fisiológicas que se desencadenan cuando una persona percibe una situación como amenazante o desbordante frente a sus propios recursos, afectando su bienestar físico y psicológico (Cáceres, 2023). En el ámbito de las ciencias de la salud, especialmente en profesiones como la enfermería, el estrés percibido se vuelve particularmente notable, ya que combina las exigencias académicas con el apego emocional del inminente rol de atención al paciente.

Una de las investigaciones más notables fue realizada por Vélez et al. (2021) en el contexto latinoamericano a través de una revisión sistemática de 48 estudios realizados en 11 países. Se demostró que entre el 32% y el 65% de los estudiantes universitarios experimentan un estrés moderado o alto, con un promedio que supera los 22 puntos en la Escala PSS-10 entre los estudiantes de salud. Los escritores sugirieron medidas preventivas y programas de soporte psicoeducativo institucional.

Igualmente, en entornos universitarios latinoamericanos, Mamani y Marcos (2022) utilizaron un diseño correlacional para investigar la correlación entre el estrés percibido y la ansiedad en alumnos de Enfermería. Descubrieron un vínculo relevante ($p < 0.01$) entre las dos variables, determinando que el estrés funciona como un predictor de la ansiedad. Sugirieron la incorporación de talleres sobre gestión emocional en el currículo académico.

En Colombia, Mosquera y colaboradores (2020) exploraron en profundidad el efecto del ambiente clínico como causante de estrés. Determinaron que el contacto directo con el dolor, el sufrimiento y la muerte de los pacientes, junto con el temor a equivocarse y la percepción de no estar adecuadamente preparados, provoca estados de estrés grave. Concluyeron que es necesario potenciar la asistencia psicológica y el seguimiento empático durante las prácticas en el hospital.

Además, Domínguez et al. (2023) realizaron un estudio en Guayaquil con 140 estudiantes de enfermería utilizando la Escala de Fuentes de Estrés Académico. Los factores desencadenantes centrales identificados incluyen: la carga de terapias clínicas intensivas, las altas cargas de trabajo, el miedo al fracaso y la presencia de factores circunstanciales críticos. Se determinó que el estrés era al menos parcialmente susceptible a través de orientación profesional, escucha activa y mentora estructurada.

Más recientemente, Khampliu et al. (2023) desde Tailandia, estudiaron el efecto de la inteligencia emocional como un moderador del estrés en el ámbito educativo. Se halló que los alumnos con mayor inteligencia emocional mostraban significativamente menos estrés. Los autores pidieron mayor atención a la educación emocional durante los primeros años de la educación superior. En la misma línea, Herrero et al. (2021) enfatizaron que los estudiantes con mayores competencias para regular sus emociones y ejercer empatía, navegan con más destreza los ambientes académicos y clínicos difíciles. Ellos afirmaron que el desarrollo de estas competencias es fundamental para que los estudiantes vivan un bienestar emocional y un éxito académico.

Como último, Oliver (2024) enfatiza la creación de programas institucionales para la detección y prevención del estrés que propongan intervención de tipo holístico que contemple acompañamiento psicológico, reestructuración del currículo, y actividades extracurriculares con un enfoque en desarrollo emocional. Del mismo modo, García-Rojas et al. (2021) sostienen que el

período universitario constituye un ambiente altamente estresante, derivado de la conjunción de múltiples demandas académicas, personales y sociales propias de la formación profesional.

Las investigaciones analizadas muestran que el estrés observado en los estudiantes de Enfermería es un problema estructural que se manifiesta en diversos contextos socioculturales. Este es un fenómeno multidimensional cuyas raíces son académicas, emocionales, clínicas, y requiere estrategias institucionales integradas y sostenibles adaptadas para abordar el problema. Por lo tanto, esta investigación forma parte de una serie consolidada de estudios destinados a entender y aliviar el impacto del estrés en los futuros profesionales de la salud.

Marco Teórico

Definición de Estrés

La tensión es una respuesta de adaptación del cuerpo a estímulos que se perciben como amenazas o que superan los recursos de afrontamiento del individuo. Como señala Cáceres (2023), es una respuesta de un sistema corporal, y del sistema emocional y de comportamiento a cualquier demanda o desafío que exceda la capacidad de las personas. Esta respuesta puede ocurrir a nivel físico y mental y puede producir tensión muscular, ansiedad, fatiga e irritabilidad. Bajo algunas circunstancias, el estrés moderado puede ser útil; sin embargo, el estrés persistente o excesivo es una grave amenaza para la salud.

Tipos de Estrés

Según Herrero et al. (2021), el estrés puede clasificarse en agudo, episódico y crónico

- **Estrés agudo:** Aparece debido a eventos específicos que provocan una reacción inmediata. Puede mejorar el rendimiento y ser positivo, pero el estrés agudo constante será perjudicial para la salud.
- **Estrés episódico:** Ocurre cuando una persona enfrenta múltiples estresores de manera repetida. Es típico en personas que llevan estilos de vida agitados.
- **Estrés crónico:** Se mantiene durante un largo período de tiempo. Es particularmente dañino para el cuerpo y la mente y puede resultar en graves problemas de salud física y mental, incluyendo insomnio, hipertensión, depresión o ansiedad.

Khampliu et al. (2023) amplían esta perspectiva al afirmar que el estrés representa una carga fisiológica acumulativa causada por la activación constante del sistema neuroendocrino en

respuesta a los estresores, lo que a su vez puede alterar el equilibrio emocional a largo plazo de la persona.

Estrés Académico

Se conoce como estrés académico a la carga emocional y física que sufren los estudiantes a raíz de sentir que las demandas de un trabajo académico se encuentran desbordando sus capacidades (Justine Richelle, 2020). Estas pueden incluir un volumen excesivo de trabajo, prácticas de evaluación, necesidad de obtener resultados, prácticas profesionales rigurosas, y, considerando el caso particular de los profesionales de la salud, la dolorosa realidad de los diagnósticos y el malestar humano.

De este tipo de estrés, el que sufren los estudiantes de Enfermería es el más relevante a raíz del estrés que representa la educación clínica, las decisiones que se asumen, y la responsabilidad por la salud ajena (López et al., 2019).

Estudiantes Universitarios y Salud Mental

La fase universitaria comprende el desarrollo profundo que sucede entre la adolescencia y la adultez, y que, a la vez, conlleva cambios emocionales, sociales y académicos. Según Arnett (2019), el desarrollo emergente en esta fase se acompaña de cambios en la toma de decisiones y la definición de su identidad. Esto, en el contexto en el que se da, puede volverse sumamente difícil y generar una gran presión en la persona si no se cuenta con las competencias y habilidades emocionales y de manejo necesarias.

Definida por la OMS (2022) como “la organización que la define, como el estado de bienestar que permite a las personas enfrentar con éxito las tensiones de la vida, realizar actividades a su modo en el trabajo y en la comunidad“, se puede afirmar que la salud mental tiene gran

importancia, la cual puede ser derrocada por el estrés. El estrés académico da como resultado la dificultad para concentrarse y el desequilibrio emocional. Esto puede a su vez provocar ansiedad, insomnio, agotamiento emocional y, en ciertos casos, el abandono por el estudio en el que se encuentra el individuo.

Factores de Riesgo del Estrés Percibido

Los internos y externos son los factores que se pueden utilizar para dividir los estresores que las personas pueden experimentar. No se puede negar que los estímulos externos son muy importantes para desarrollar algún tipo de estrés, pero aun así, la manera en que un individuo realiza su evaluación sobre sus capacidades para sobrellevar dicho estrés afecta en igual medida. (Cohen et al., 2021).

- **Factores internos:** De forma más notable, podemos incluir el neocriticismo, la autoestima baja, la falta de habilidades para la regulación emocional y la falta de capacidad para la autoevaluación (Piekarska 2020). Estas características, en mayor o menor medida, hacen que un individuo tenga una mayor sensibilidad a la angustia ante circunstancias que son desafiantes.

Factores externos: Incorporan son el exceso de estudios, problemas de orden personal como conflictos familiares o problemas de orden financiero, bien en el contexto de hora de trabajo poco habitual, o relaciones interpersonales que son poco agradables o de baja calidad, así como la calidad del sueño. Con estos factores, Seo et al. (2018) realizó una investigación en estudiantes de nivel universitario en Corea del Sur y se observó que había una relación muy significativa con síntomas depresivos, la calidad de vida y estrés.

Zhang, Peters y Chen (2018) los estudiantes que poseían algún tipo de trastorno del sueño, además, presentaban una relación con el estrés, la ansiedad y los síntomas depresivos.

Estresores Específicos en Estudiantes de Enfermería

Dentro de la enfermería, la carga estresante la agrava la mezcla entre la teoría y la práctica, siendo la última de naturaleza emocional y requiriendo un alto nivel de compromiso. Entre los principales factores estresantes destacan:

- Sobrecarga de tareas académicas
- Evaluaciones constantes y competitividad
- Interacción directa con pacientes graves o terminales
- Miedo a cometer errores
- Expectativas familiares y sociales elevadas
- Falta de preparación emocional para enfrentar la muerte o el dolor humano (Ávila, Cantillo & Estrada, 2018; Mosquera et al., 2020; López et al., 2019)

Factores Protectores

Inteligencia Emocional.

Varios estudios en el campo de la psicología educativa y la neurociencia afectiva han demostrado que la inteligencia emocional funciona como un elemento de protección crucial contra el estrés académico, particularmente en entornos de gran demanda como el de las profesiones de la salud. El fomento de competencias emocionales facilita a los alumnos la identificación, entendimiento, expresión y regulación de sus emociones, lo que aporta de manera significativa a

una óptima administración del estrés, un mejor bienestar subjetivo y resistencia en el ámbito académico.

Khampliu y colaboradores (2023) evidenciaron que los alumnos universitarios con altos grados de inteligencia emocional muestran notablemente menos índices de ansiedad, estrés persistente y fatiga emocional. Esta habilidad les facilita, entre otras cosas, prever y contrarrestar pensamientos disfuncionales, conservar la motivación ante circunstancias adversas y establecer una relación más efectiva con sus compañeros y profesores, disminuyendo de esta manera el conflicto interpersonal, otro factor que provoca el distrés académico.

Asimismo, Herrero et al. (2021) argumentan que las habilidades socioemocionales potencian los recursos de afrontamiento, aumentan la autoeficacia y evitan la manifestación de síntomas vinculados al desgaste psicológico, tales como la apatía, la irritabilidad o la desesperación. En su investigación a largo plazo con alumnos de ciencias de la salud, descubrieron que aquellos que se involucraron en programas de formación en inteligencia emocional no solo disminuyeron sus grados de estrés, sino que también potenciaron su desempeño escolar y su continuidad en el camino.

Álvarez-García, Núñez y Rodríguez (2022) añaden que la inteligencia emocional tiene un impacto positivo en la percepción de respaldo social y en la solución de disputas interpersonales, dos factores esenciales en el bienestar académico. En su investigación efectuada con estudiantes de universidades de Ecuador, se demostró que los alumnos con mayor inteligencia emocional manifestaron una menor posibilidad de dejar sus estudios y un mayor nivel de satisfacción con su educación.

Además, los estudios más recientes subrayan que se puede fomentar la inteligencia emocional a través de intervenciones sistemáticas. Los programas de entrenamiento emocional, tutorías personalizadas, áreas de escucha activa y actividades de autorreflexión han probado ser efectivos para potenciar el balance emocional y prevenir trastornos psicológicos vinculados al estrés en la universidad (Salas-Rodríguez et al., 2023).

En este sentido, la promoción de la inteligencia emocional desde la perspectiva institucional está lejos de ser solo una opción; al contrario, es una necesidad. En lugar de ser un rasgo innato o secundario, esta dimensión es una habilidad cada vez más fundamental que debe integrarse en los planes de estudio, particularmente en el caso de la enfermería, donde la interacción con el sufrimiento humano exige un control emocional bien regulado.

En este caso, fomentar la inteligencia emocional a nivel institucional no solo es un esfuerzo disfrutable, sino más bien una necesidad absoluta. En lugar de ser un rasgo innato o secundario, esta dimensión está convirtiéndose cada vez más en un rasgo o característica innata, que es fundamental especialmente para un área como la enfermería, donde la interacción con el sufrimiento humano no solo requiere control emocional, sino que demanda una fuerte regulación emocional y empatía activa.

Bases Legales

Esta investigación se basa en un conjunto de regulaciones dentro del marco legal ecuatoriano que garantizan el derecho a la salud integral, prestando especial atención a la salvaguarda de la salud mental en los entornos académicos. Estas regulaciones son particularmente relevantes para los estudiantes de programas profesionales como Enfermería, que enfrentan altos niveles de estrés debido a los requisitos académicos y la práctica clínica.

Constitución de la República del Ecuador

- **Artículo 32.** Asegura que la salud es un derecho indispensable, garantizado por el Estado en lo físico, mental y social. Este texto menciona que la salud se debe considerarse en todos sus niveles: promoción, prevención, recuperación, y rehabilitación, lo cual engloba el bienestar psico-emocional de los estudiantes (Constitución de la República del Ecuador, 2018).
- **Artículo 363.** Las políticas destinadas a garantizar el acceso completo a la atención médica deben ir acompañadas de esfuerzos para promover hábitos saludables, especialmente dentro de los entornos educativos. Esto también implica una responsabilidad legal a nivel institucional para mitigar los impactos del estrés académico y sus efectos (Constitución de la República del Ecuador, 2018).
- **Artículo 361.** Se determina que la Autoridad Sanitaria Nacional deberá gestionar el Sistema Nacional de Salud, lo que incluye la normativa y supervisión de la salud en los ambientes donde hay educación, así como la provisión de ambientes libres de peligros psicosociales (Constitución de la República del Ecuador, 2018).

Ley Orgánica de Educación Superior (LOES)

- **Artículo 71.** Exige a las instituciones de educación superior crear programas de salud estudiantil que incluyan atención física y mental, consejería psicológica, actividades extracurriculares y servicios de apoyo emocional (LOES, 2021).
- **Artículo 8 (reformado).** Se considera que una de las metas de la educación superior es el desarrollo integral de la persona, lo que se traduce en que un profesional tenga noción de su bienestar personal y de la comunidad, así como de su entorno que lo rodea y refuerce la capacidad para gestionar el estrés académico (LOES, 2021).

Ley Orgánica de Salud

- **Artículo 7.** Dispone que todas las instituciones deben promover ambientes saludables, con especial énfasis en la prevención de riesgos psicosociales. Esto incluye entornos educativos como universidades, donde debe garantizarse la estabilidad emocional del estudiantado (Ley Orgánica de Salud, 2006).
- **Artículo 23.** Obliga a las instituciones educativas a ejecutar planes de salud mental que aborden preventivamente los efectos del estrés académico, priorizando a estudiantes de carreras con alta carga emocional y cognitiva, como las ciencias de la salud (Ley Orgánica de Salud, 2006).

Resolución N. ° 23-11.1 – Reglamento de Higiene y Seguridad del Trabajo (Ministerio de Trabajo, 2023)

- Esta resolución regula las condiciones de seguridad para quienes realizan prácticas preprofesionales. En su articulado se establece la obligación de evaluar los riesgos psicosociales presentes en los espacios de formación práctica, como hospitales y clínicas universitarias, y de diseñar medidas de contención institucional para los estudiantes que enfrentan dichos escenarios (Ministerio de Trabajo, 2023).

Capítulo III Metodología

El enfoque que orientó esta investigación fue cuantitativo, ya que permitió medir de forma objetiva los niveles de estrés percibido en los estudiantes del Técnico Superior en Enfermería de la PUCE-I durante el periodo marzo – junio de 2025. Esta perspectiva se fundamentó en la necesidad de obtener datos verificables, analizables estadísticamente y replicables, lo que garantizó mayor precisión en la identificación de patrones de respuesta emocional, conductual y cognitiva frente a la carga académica y asistencial de los estudiantes (Mamani & Marcos, 2022).

En cuanto al tipo de estudio, se realizó una investigación descriptiva que buscaba identificar y analizar el grado de estrés que los alumnos del Técnico Superior en Enfermería sienten. Para esto, se utilizó la escala PSS-10, lo cual facilitó una descripción objetiva de la experiencia de estrés académico en este grupo poblacional, sin necesidad de alterar variables. Con base en los hallazgos, se formuló un bienestar sugerido para los alumnos. Esta modalidad fue pertinente, dado que el estudio no buscaba determinar causas ni predecir la conducta, sino reflejar con exactitud una realidad en un momento determinado.

El enfoque del estudio no fue experimental porque las variables no requirieron ser controladas o manipuladas, sino que se observaron en su contexto realidad, la comunidad académica. También, fue en terreno porque la recolección de datos se hizo en el lugar donde el fenómeno tuvo lugar, el centro educativo. Finalmente, se realizó un estudio transversal porque la recolección de datos se realizó en un solo momento, el segundo trimestre del año 2025. Esto permitió tener una estimación precisa del estrés que los estudiantes vivieron durante ese periodo académico (Domínguez et al., 2024).

Esta combinación metodológica posibilitó una comprensión empírica del fenómeno investigado, sin alterar el entorno ni las dinámicas propias del proceso formativo, y proporcionó un marco sólido para la interpretación de los hallazgos.

Población y muestra

La población estuvo conformada por un total de 144 estudiantes matriculados en la carrera de Técnico Superior en Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador – sede Ibarra, durante el periodo académico marzo – junio de 2025. Esta población incluyó a estudiantes de diferentes niveles de formación (tercero y cuarto), de ambos géneros, y que cursaban tanto asignaturas teóricas como prácticas clínicas.

Para la selección de los participantes, se aplicó un muestreo aleatorio simple, el cual permitió garantizar una representación equitativa de los distintos subgrupos de la población según variables como semestre académico y género. Esta técnica aseguró la inclusión proporcional de los estudiantes en función de sus características sociodemográficas y académicas.

El tamaño muestral se determinó para una población finita de 144 estudiantes ($N = 144$) mediante la fórmula clásica de muestreo para poblaciones finitas, empleando $z = 1,96$ (95 % de confianza), $p = 0,5$, $q = 0,5$ y $e = 0,05$; el cálculo arrojó $n \approx 104,96$, redondeado a 105. La selección de participantes se efectuó por muestreo aleatorio simple sin reemplazo, a partir del listado oficial de matriculados, asignando números aleatorios y seleccionando a quienes resultaron elegidos, todos ellos voluntarios y con consentimiento informado. La muestra final de 105 estudiantes ($n = 105$) asegura una precisión máxima de ± 5 % en las estimaciones y un nivel de confianza del 95 %, por lo que resulta adecuada y suficiente para los análisis descriptivos previstos en el estudio.

Criterios de Inclusión

- Haber estado matriculados formalmente en el programa de Técnico Superior en Enfermería de la PUCE-Ibarra durante el periodo académico marzo – junio 2025, tanto en tercero como en cuarto nivel de formación.
- Haber participado voluntariamente en el estudio mediante la firma del consentimiento informado, aceptando las condiciones éticas de confidencialidad y uso académico de la información recolectada.
- Haber asistido con regularidad a las actividades académicas programadas durante el semestre (incluyendo clases teóricas, laboratorios, simulaciones y prácticas clínicas hospitalarias), garantizando una experiencia formativa completa durante el periodo considerado.

Criterios de Exclusión

- Estudiantes que hayan estado ausentes por más de dos semanas consecutivas durante el desarrollo del estudio.
- Participación reciente (últimos seis meses) en investigaciones similares sobre estrés académico.
- Negativa a firmar el consentimiento informado.
- Presentar limitaciones de comunicación que impidan completar el instrumento con claridad y autonomía.

- Estudiantes ausentes en el día de la evaluación.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

La presente investigación empleó como técnica la encuesta estructurada individual, aplicada de manera presencial en espacios adecuados dentro de las instalaciones de la PUCE-Ibarra. Esta técnica permite obtener información cuantificable de manera directa, favoreciendo la estandarización del procedimiento y la sistematización de los resultados.

El instrumento seleccionado fue la Escala de Estrés Percibido de 10 Ítems (PSS-10), desarrollada por Cohen, Kamarck y Mermelstein en 1983. Esta escala mide la frecuencia con la que una persona ha experimentado situaciones estresantes durante el último mes, centrándose en aspectos como la sobrecarga emocional, la sensación de falta de control y la dificultad para afrontar demandas cotidianas. Las respuestas se anotan en una escala Likert de cinco puntos (0 = nunca a 4 = muy frecuentemente), con una calificación total que oscila entre 0 y 40 puntos. A una puntuación superior, se percibe un nivel más alto de estrés.

La PSS-10 es conocida por su sencillez, fiabilidad y validez a nivel transcultural. Para el contexto de habla hispana, Remor (2006) la adaptó y validó, reportando un coeficiente alfa de Cronbach de 0.82, lo que evidencia una elevada consistencia interna. Igualmente, Brito-Ortiz, Gómez y García (2020) corroboraron que esta escala proporciona resultados confiables y válidos en investigaciones parecidas con la población universitaria.

En el proceso de recopilación de datos, se aseguró la privacidad de los participantes a través del uso de códigos anónimos. Se proporcionó un entendimiento preciso del objetivo del estudio y

se rubricó un consentimiento informado antes de finalizar el cuestionario completo. Las encuestas se completaron de manera individual y bajo la supervisión del científico.

Viabilidad Ética

Esta investigación se rigió por los principios bioéticos fundamentales que rigen toda práctica académica responsable: respeto, beneficencia, justicia y no maleficencia.

- **El principio de respeto** Se llevó a cabo asegurando la independencia de los participantes, a través de su implicación voluntaria, antes de detallar los propósitos del estudio y proporcionar un consentimiento informado.
- **La beneficencia** se manifestó en el propósito de crear conocimiento valioso para potenciar el bienestar mental de los alumnos, reduciendo cualquier peligro.
- **La justicia** se garantizó a través de un muestreo justo, que brindó a todos los alumnos de tercer y cuarto nivel del Técnico Superior en Enfermería las mismas oportunidades de participación.
- **La no maleficencia**, En cuanto a los participantes, se cumplió evitando cualquier perjuicio físico, psicológico o emocional a estos, salvaguardando en todo momento su dignidad y privacidad.

Aunque no se gestionó una aprobación formal por parte de un Comité de Ética institucional, se aplicaron protocolos éticos rigurosos. Los estudiantes fueron informados sobre el carácter voluntario de su participación, el anonimato de sus respuestas y el uso exclusivo de los datos con

finés académicos. Se dejó en claro que no existían consecuencias negativas por negarse a participar o por abandonar el estudio en cualquier momento.

Cada participante firmó un consentimiento informado antes de responder el cuestionario. No se recolectaron nombres ni datos sensibles que pudieran comprometer su identidad. Toda la información fue almacenada en plataformas seguras de acceso restringido y tratada con estricta confidencialidad, asegurando que únicamente el equipo investigador tuviera acceso a los resultados.

Cronograma de Actividades

Tabla 1: Cronograma de actividades

| Actividades | Meses | | | | |
|--|-------|------|-------|-------|--------|
| | Abril | Mayo | Junio | Julio | Agosto |
| Planteamiento del problema del que va a tratar en la investigación | X | | | | |
| Revisión de bibliografías para el marco teórico | | X | | | |
| Realización de permisos institucionales | | X | X | | |
| Selección de instrumento | | | X | X | |
| Creación de la encuesta virtual | | | | X | |
| Realización de encuestas | | | | X | X |
| Tabulación de datos obtenidos en las encuestas | | | | | X |
| Interpretación de los resultados obtenidos | | | | | X |
| Elaboración del informe final | | | | | X |
| Revisión y correcciones | | | | | X |
| Socialización de resultado obtenidos | | | | | X |
| Defensa de tesis | | | | | X |

Presupuesto Estimado

Tabla 2: Presupuesto Estimado

| Rubro | Costo estimado (USD) |
|--|----------------------|
| Licencia de software | 15.00 |
| Materiales de oficina (lapiceros, carpetas) | 10.00 |
| Transporte local para levantamiento de datos | 15.00 |
| Total estimado | 40.00 |

El financiamiento de esta investigación fue cubierto con recursos propios del estudiante investigador. No se solicitó ningún tipo de auspicio externo ni institucional. Esta decisión garantizó la autonomía del proceso investigativo y la ejecución independiente de todas las fases del estudio, desde la recolección de datos hasta el análisis y redacción final. La autogestión del financiamiento también permitió mayor flexibilidad logística, reduciendo los tiempos de aprobación y respetando los principios éticos de transparencia e independencia académica.

Capítulo IV. Análisis y Discusión de Resultados

Figuras estadísticas

El presente trabajo busca describir el estrés percibido en los estudiantes del Técnico Superior en Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra como parte de una visión de la población de estudiantes durante el periodo marzo – junio 2025, a continuación, se presentan los resultados obtenidos:

Tabla 3 . Distribución del consentimiento informado (n = 105)

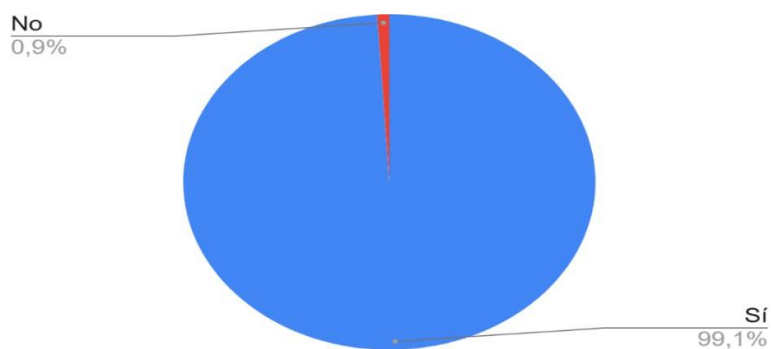
| Respuesta | Frecuencia (n) | Porcentaje (%) |
|------------------|-----------------------|-----------------------|
| Sí | 104 | 99,1 |
| No | 1 | 0,9 |
| Total | 105 | 100 |

Nota. Elaborado por el investigador (2025).

“El 99,1 % de los participantes otorgó su consentimiento informado (104 de 105), mientras que el 0,9 % no lo otorgó (1 de 105).”

Ilustración 1

Declaración de consentimiento informado realizado a los estudiantes de tercero y cuarto nivel.

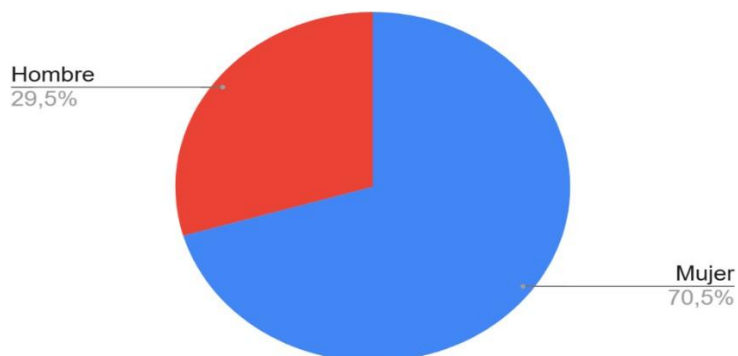


Nota: Elaborado por el investigador (2025)

Análisis: En la ilustración 1 se observa que el mayor porcentaje es “Sí” con un 99,1 %, seguido por “No” con un 0,9 %. Esto evidencia que casi la totalidad de los estudiantes aceptó la declaración de consentimiento informado, garantizando la validez ética de la recolección de datos.

Ilustración 2

Sexo de los estudiantes de tercero y cuarto nivel.

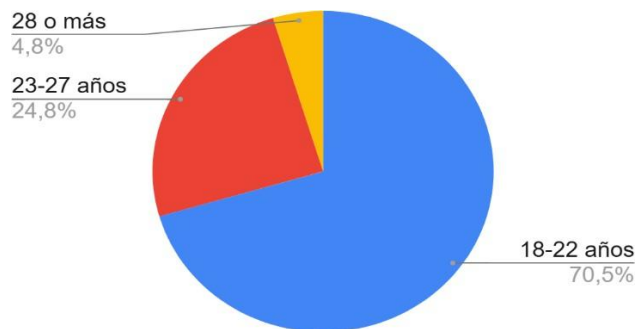


Nota: Elaborado por el investigador (2025)

Análisis: En la ilustración 2 se observa que el mayor porcentaje corresponde a “Mujer” con un 70,5 %, seguido por “Hombre” con un 29,5 %. Esto evidencia una predominancia marcada del sexo femenino en la población estudiantil, lo que podría influir en las percepciones y experiencias reportadas en el estudio.

Ilustración 3

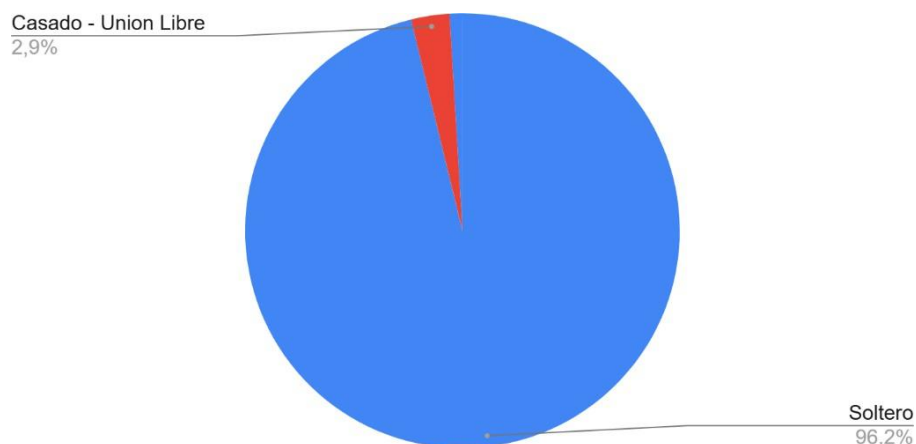
Edad de los estudiantes de tercero y cuarto nivel.



Nota: Elaborado por el investigador (2025)

Ilustración 5

Estado civil de los estudiantes de tercero y cuarto nivel.

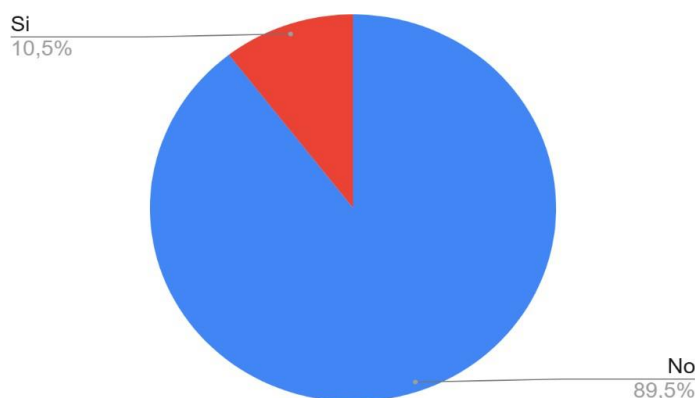


Nota: Elaborado por el investigador (2025)

Análisis: En la ilustración 5 se observa que el mayor porcentaje corresponde a la respuesta “soltero” con un 96,2 %, seguido por “casado o en unión libre” con un 2,9 %. Esto evidencia que la gran mayoría de estudiantes no tiene compromisos conyugales formales, lo que podría estar relacionado con su rango de edad y etapa académica.

Ilustración 6

Estudiantes que son madres/padres de familia de tercero y cuarto nivel.

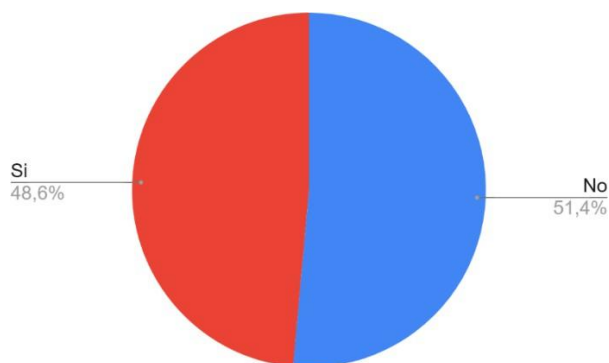


Nota: Elaborado por el investigador (2025)

Análisis: En la ilustración 6 se observa que el mayor porcentaje corresponde a la respuesta “no” con un 89,5 %, seguido por “sí” con un 10,5 %. Esto refleja que la mayoría de estudiantes no presenta responsabilidades parentales, lo que podría significar una menor carga familiar que interfiera con las demandas académicas.

Ilustración 7

Aparte de estudiar trabajan los estudiantes de tercero y cuarto nivel.

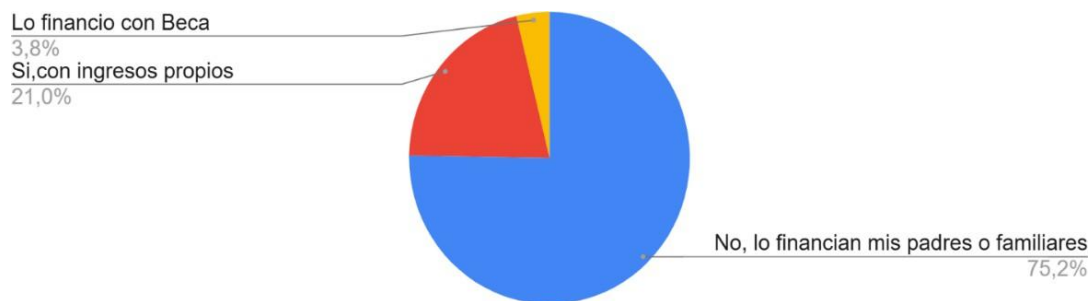


Nota: Elaborado por el investigador (2025)

Análisis: En la ilustración 7 se observa que el mayor porcentaje corresponde a la respuesta “no” con un 51,4 %, seguido por “sí” con un 48,6 %. Esto indica que la mayoría de estudiantes se dedica únicamente a estudiar, mientras que un grupo ligeramente menor combina estudio y trabajo, lo que podría representar una mayor carga de responsabilidades.

Ilustración 8

Usted se costea sus estudios universitarios con ingresos propios.

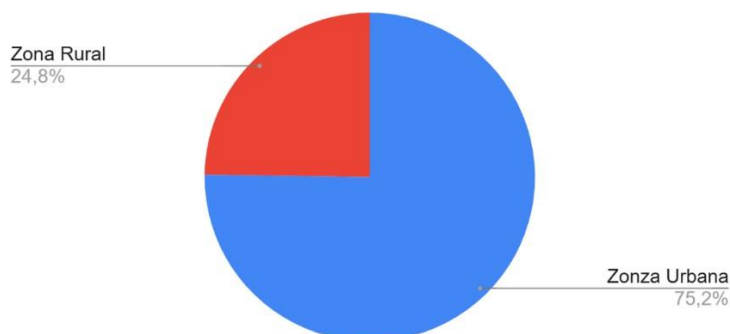


Nota: Elaborado por el investigador (2025)

Análisis: En la ilustración 8 se observa que el mayor porcentaje corresponde a la respuesta “No, lo financian mis padres o familiares” con un 75,2 %, seguido por “Sí, con ingresos propios” con un 21,0 %. Esto refleja que la mayoría depende económicamente de su núcleo familiar, mientras que un grupo menor asume los costos de sus estudios con ingresos propios o por medio de beca.

Ilustración 9

Zona en donde residen principalmente los estudiantes de tercero y cuarto nivel.

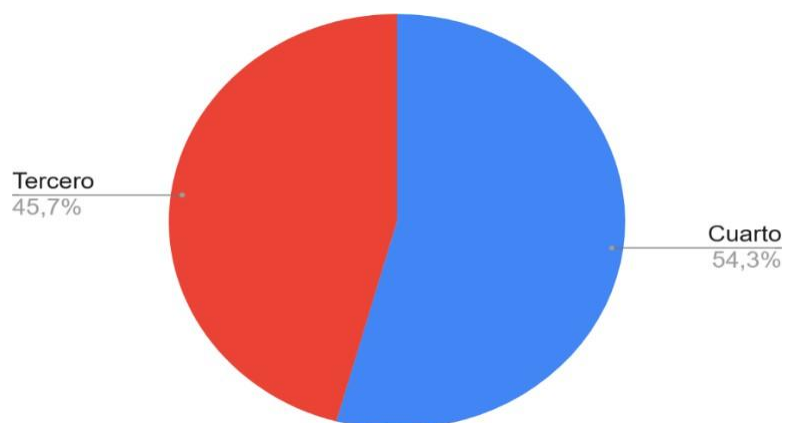


Nota: Elaborado por el investigador (2025)

Análisis: En la ilustración 9 se observa que el mayor porcentaje corresponde a la respuesta “Zona urbana” con un 75,2 %, seguido por “Zona rural” con un 24,8 %. Esto indica que la mayoría de los estudiantes reside en áreas urbanas, lo que puede estar relacionado con una mayor disponibilidad de servicios educativos, de salud y transporte, así como con mejores oportunidades de empleo y prácticas profesionales.

Ilustración 10

Semestre en el que se encuentran los estudiantes de técnico superior en enfermería.

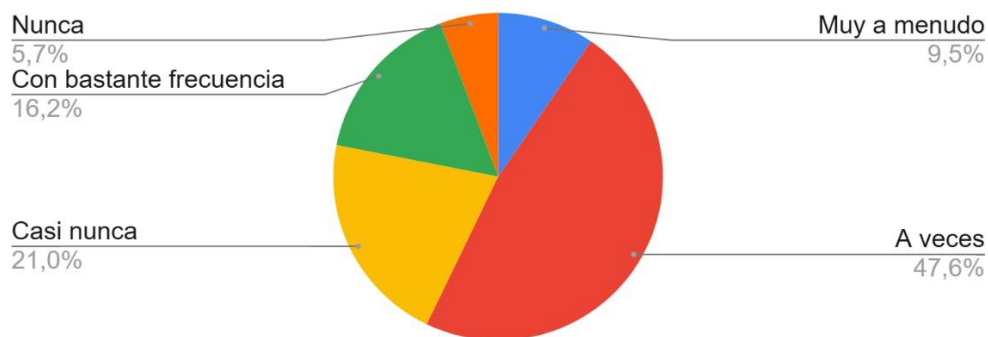


Nota: Elaborado por el investigador (2025)

Análisis: En la ilustración 10 se observa que el mayor porcentaje corresponde a la respuesta “Cuarto semestre” con un 54,3 %, seguido por “Tercer semestre” con un 45,7 %. Esto indica que la mayoría de estudiantes se encuentra en el nivel más avanzado del programa, lo que podría reflejar una mayor experiencia académica y práctica clínica.

Ilustración 11

Frecuencia con la que se ha sentido molesto por algo inesperado

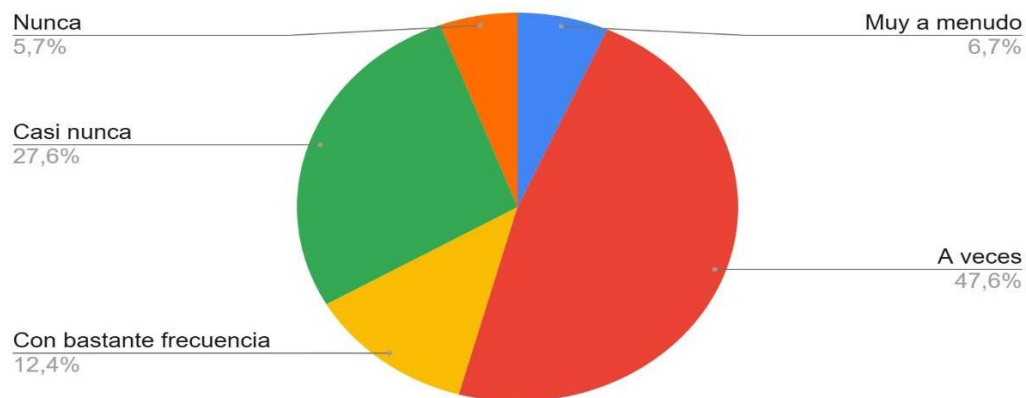


Nota: Elaborado por el investigador (2025)

Análisis: En la ilustración 11 se observa que el mayor porcentaje corresponde a la respuesta “A veces” con un 47,6 %, seguido por “Casi nunca” con un 21,0 %. Esto refleja que la mayoría de estudiantes experimenta este tipo de malestar de forma ocasional, lo que sugiere una presencia moderada de reacciones emocionales ante eventos imprevistos.

Ilustración 12

Frecuencia que ha sentido que no podía controlar las cosas importantes de su vida

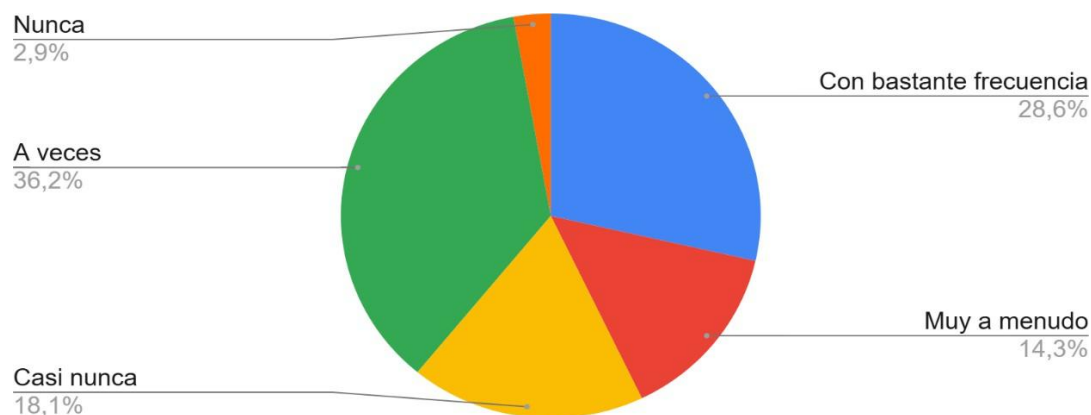


Nota: Elaborado por el investigador (2025)

Análisis: En la ilustración 12 se observa que el mayor porcentaje corresponde a la respuesta “A veces” con un 47,6 %, seguido por “Casi nunca” con un 27,6 %. Esto indica que, aunque la mayoría presenta esta percepción de manera ocasional, existe un grupo considerable que experimenta con frecuencia la sensación de no poder controlar las cosas importantes de su vida, lo que podría asociarse a mayores niveles de estrés y a un control limitado sobre situaciones relevantes.

Ilustración 13

Frecuencia que se ha sentido nervioso y estresado

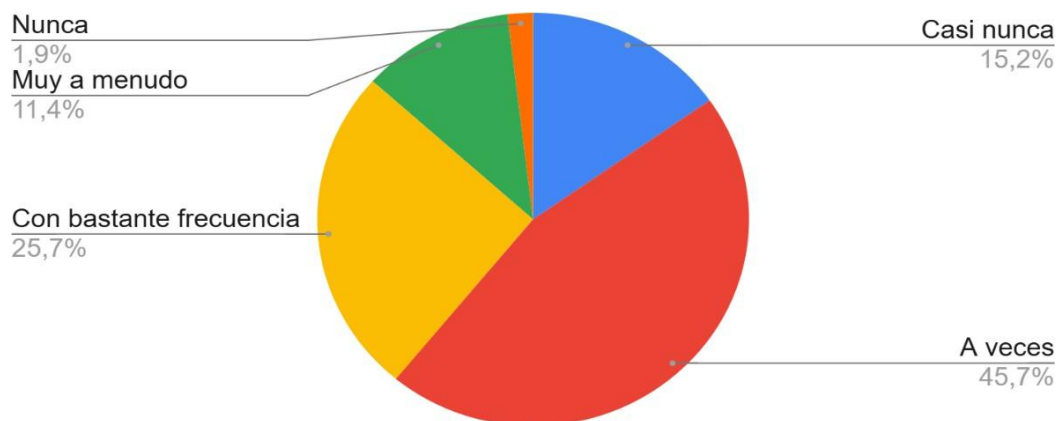


Nota: Elaborado por el investigador (2025)

Análisis: En la ilustración 13 se observa que el mayor porcentaje corresponde a la respuesta “A veces” con un 36,2 %, seguido por “Con bastante frecuencia” con un 28,6 %. Esto refleja que, aunque la mayoría experimenta nerviosismo y estrés de forma ocasional, existe un grupo considerable que lo percibe con mayor frecuencia, lo que podría afectar su bienestar emocional y rendimiento académico.

Ilustración 14

Frecuencia que se ha sentido seguro de su capacidad para manejar sus problemas personales

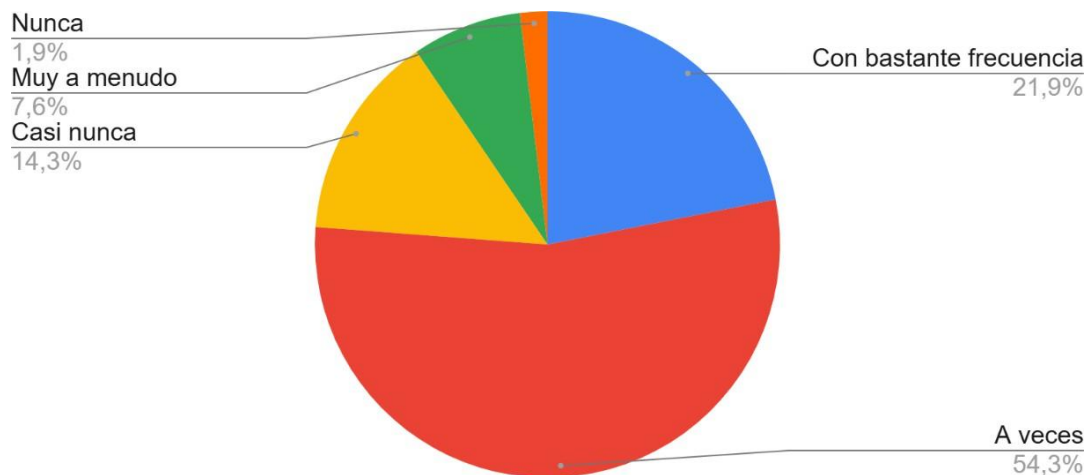


Nota: Elaborado por el investigador (2025)

Análisis: En la ilustración 14 se observa que el mayor porcentaje corresponde a la respuesta “A veces” con un 45,7 %, seguido por “Con bastante frecuencia” con un 25,7 %. Esto indica que la mayoría de los estudiantes percibe un nivel moderado de seguridad personal para manejar sus problemas, aunque una parte significativa se siente segura con mayor frecuencia, lo que refleja una diversidad en los niveles de confianza y control frente a situaciones personales.

Ilustración 15

Frecuencia que ha sentido que las cosas salían como usted quería.

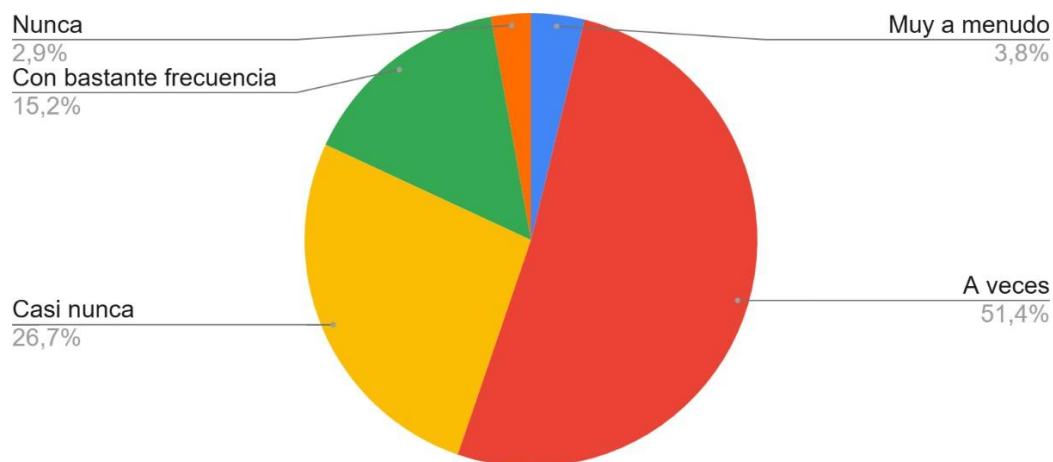


Nota: Elaborado por el investigador (2025)

Análisis: En la ilustración 15 se observa que el mayor porcentaje corresponde a la respuesta “A veces” con un 54,3 %, seguido por “Con bastante frecuencia” con un 21,9 %. Esto indica que la mayoría de los estudiantes experimenta un nivel intermedio de satisfacción respecto al logro de sus expectativas, lo que sugiere que, aunque en varias ocasiones los resultados son positivos, existen factores que impiden alcanzar de forma constante los objetivos propuestos.

Ilustración 16

Frecuencia que ha sentido que no podía con todo lo que tenía que hacer.

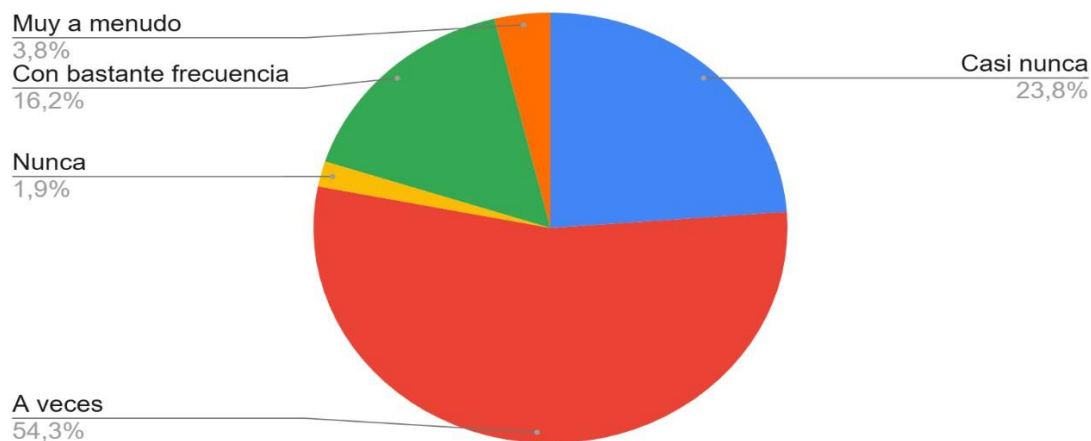


Nota: Elaborado por el investigador (2025)

Análisis: En la ilustración 16 se observa que el mayor porcentaje corresponde a la respuesta “A veces” con un 51,4 %, seguido por “Casi nunca” con un 26,7 %. Esto evidencia que más de la mitad de los estudiantes experimenta ocasionalmente la percepción de no poder cumplir con todas sus responsabilidades, lo que puede repercutir en su bienestar y rendimiento académico.

Ilustración 17

Frecuencia que ha podido controlar las irritaciones en su vida.

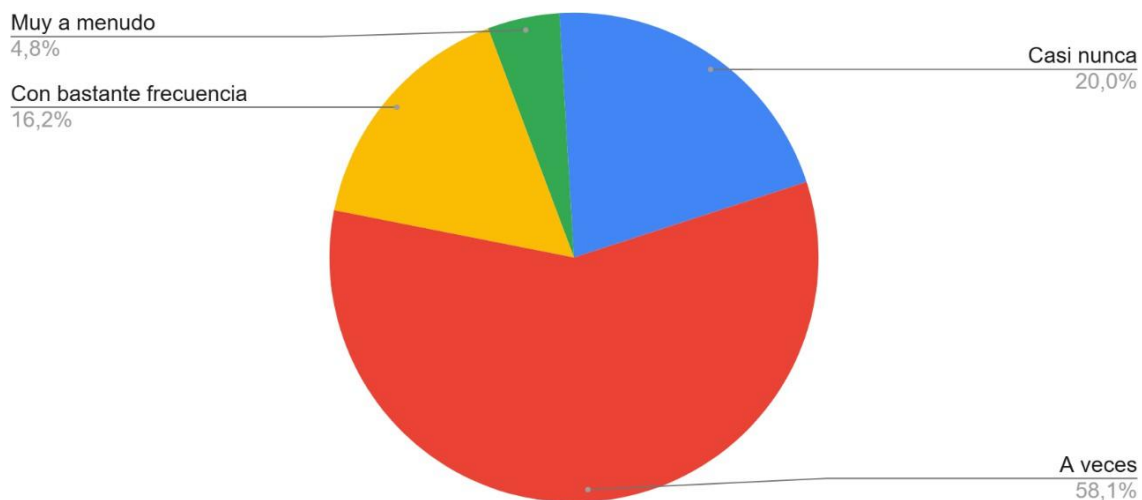


Nota: Elaborado por el investigador (2025)

Análisis: En la ilustración 17 se observa que el mayor porcentaje corresponde a la respuesta “A veces” con un 54,3 %, seguido por “Casi nunca” con un 23,8 %. Esto indica que más de la mitad de los estudiantes logra controlar las irritaciones ocasionalmente, mientras que una proporción importante presenta dificultades más frecuentes para manejar este tipo de situaciones, lo que podría estar relacionado con factores de estrés académico y personal.

Ilustración 18

Frecuencia que ha sentido que tenía todo bajo control.

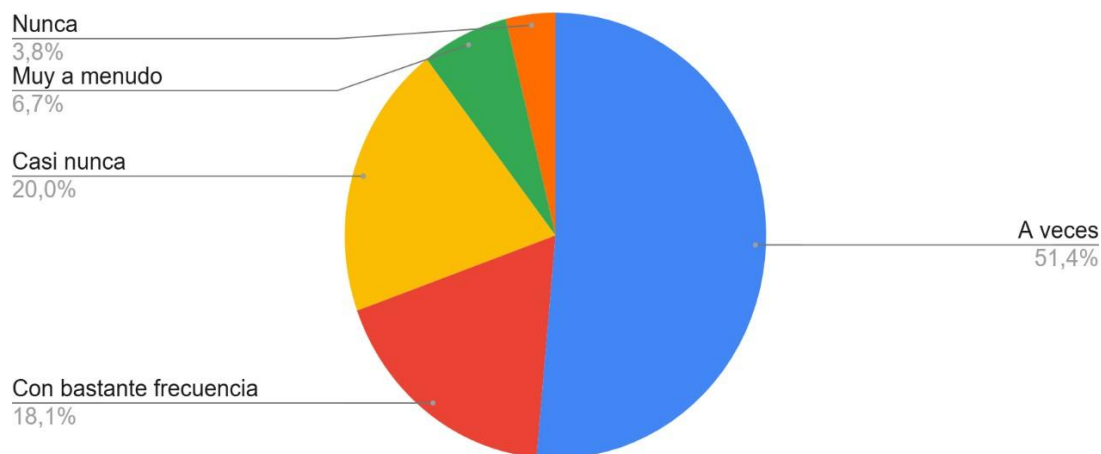


Nota: Elaborado por el investigador (2025)

Análisis: En la ilustración 18 se observa que el mayor porcentaje corresponde a la respuesta “A veces” con un 58,1 %, seguido por “Casi nunca” con un 20,0 %. Esto indica que la mayoría de los estudiantes presenta un nivel intermedio de percepción de control, manejando sus responsabilidades en algunas ocasiones, pero experimentando también momentos en los que el control percibido disminuye, posiblemente por factores académicos, laborales o personales que generan presión.

Ilustración 19

Frecuencia se ha enojado por cosas que sucedieron y que estaban fuera de tu control.

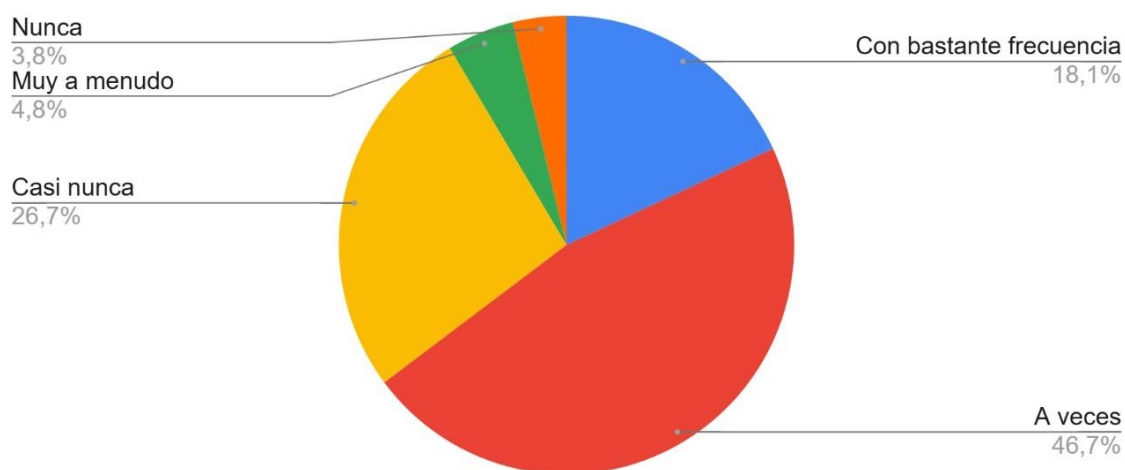


Nota: Elaborado por el investigador (2025)

Análisis: En la ilustración 19 se observa que el mayor porcentaje corresponde a la respuesta “A veces” con un 51,4 %, seguido por “Casi nunca” con un 20,0 %. Esto indica que la mayoría de los estudiantes presenta episodios ocasionales de enojo ante circunstancias fuera de su control, lo que podría estar relacionado con una tolerancia moderada a la frustración y con la presencia de factores de estrés que, en momentos puntuales, detonan estas reacciones.

Ilustración 20

Frecuencia que has sentido que las dificultades se acumulaban tanto que no podías superarlas.



Nota: Elaborado por el investigador (2025)

Análisis: En la ilustración 20 se observa que el mayor porcentaje corresponde a la respuesta “A veces” con un 46,7 %, seguido por “Casi nunca” con un 26,7 %. Esto sugiere que casi la mitad de los estudiantes presenta episodios intermitentes en los que perciben una acumulación de retos o dificultades que superan su capacidad de afrontamiento, posiblemente asociados a exigencias académicas, responsabilidades personales y factores externos que se presentan en determinados momentos.

Conclusiones

Del análisis de los datos obtenidos en las encuestas, se establece que la mayoría de los estudiantes del técnico superior en enfermería de la PUCE-I son de sexo femenino, con edades entre 18 y 22 años, se autoidentifican como mestizo, residen principalmente en zona urbana, son solteros, no tienen hijos y se encuentran distribuidos entre el tercer y cuarto semestre. Esta caracterización sociodemográfica refleja una población predominantemente joven, sin responsabilidades parentales directas y con acceso a entornos urbanos que podrían facilitar el desarrollo académico.

En cuanto a la situación laboral y económica, se identifica que, si bien una parte de los estudiantes estudia y trabaja de manera simultánea, la mayoría se dedica únicamente a sus estudios y cuenta con el financiamiento de sus padres o familiares. Esta condición podría contribuir a una menor carga económica directa, aunque en quienes trabajan se observa una mayor acumulación de responsabilidades.

Los resultados del cuestionario PSS-10 muestran que la respuesta más frecuente frente a las diferentes situaciones de estrés es *a veces*, seguida por *con bastante frecuencia*. Esto evidencia un nivel moderado de estrés percibido en la mayoría de los estudiantes, manifestándose en nerviosismo, sensación de no poder con todas las responsabilidades, dificultad para controlar irritaciones y percepciones variables de control sobre situaciones importantes.

Se estima que, aunque hay un grupo capaz de manejar emociones, muchos tienen problemas para controlar situaciones estresantes, especialmente en contextos clínicos y académicos, lo que podría afectar su bienestar y rendimiento. Este hallazgo evidencia que es fundamental reforzar las estrategias de afrontamiento y crear programas institucionales de apoyo emocional que ayuden a alcanzar una educación más balanceada y sustentable.

Recomendaciones

Fomentar la planificación personal a través de la organización de horarios establecidos para el estudio, el reposo y las actividades individuales, dando prioridad a las tareas fundamentales y evitando la acumulación de obligaciones que aumenten el estrés.

Para los alumnos:

1.-Promover el diseño personal: distribuir de manera balanceada los tiempos de estudio, descanso y actividades individuales.

2.-Cuidarse a uno mismo: conservar costumbres de autocuidado, como tener una alimentación sana, realizar ejercicio con regularidad y dormir lo suficiente por la noche.

3.-Aprendizaje gradual: La confianza y la seguridad se ven favorecidas por la participación en simulaciones y prácticas progresivas en entornos controlados..

Para la institución:

1.-Ofrecer acompañamiento psicológico: implementar programas de asistencia emocional y asesoría que sean permanentes, para que los alumnos se sientan respaldados y escuchados ante las adversidades.

2.-Generar espacios para la capacitación el manejo del estrés: planificar seminarios y talleres prácticos acerca de relajación, manejo emocional y desarrollo de competencias socioemocionales.

3.-Fomentar un aprendizaje gradual: elaborar actividades educativas que incorporen prácticas clínicas de manera simulada y gradual, para que los alumnos puedan acostumbrarse de manera progresiva a ambientes desafiantes

Referencias

- Ávila, C., Cantillo, D., & Estrada, S. (2018). Factores estresores en estudiantes de ciencias de la salud. *Revista Cuidarte*, 9(1), 1961–1971. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.v9i1.585>
- Cáceres, M. (2023). Estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud: una mirada desde la psicología. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 15(2), 87–102.
- Capa, J., & Flores, A. (2024). Alteraciones emocionales y estrés académico en estudiantes universitarios de enfermería. *Revista Científica de Salud Pública*, 21(1), 44–59.
- Domínguez, J., Ordóñez, R., Pincay, D., & Solórzano, A. (2024). Estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad de Guayaquil. *Revista Ecuatoriana de Investigación en Salud*, 8(1), 33–47.
- Eltrass, M. (2022). Assessment of academic stress and its sources among nursing students at 6th of October University. *Journal of Nursing and Health Science*, 11(2), 27–33. <https://doi.org/10.9790/1959-1102062733>
- Fernández-Castillo, A. (2021). Estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud durante la pandemia por COVID-19. *Educación Médica*, 22(1), 45–51. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2021.01.003>
- García-Rojas, M., Salazar-Salvatierra, R., & Barja-Ore, J. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Revista de Psicología y Educación*, 16(2), 34–49.
- Herrero, M., Díaz, M., Romero, J., & Fernández, L. (2021). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Psicología y Salud*, 31(1), 103–117. <https://doi.org/10.25009/pys.v31i1.2686>

- Khampliu, P., Tipwong, S., & Janmanee, W. (2023). Emotional intelligence and academic stress among nursing students in Thailand. *International Journal of Nursing Education*, 15(1), 55–61. <https://doi.org/10.5958/0974-9357.2023.00010.9>
- López, A., Zambrano, M., Arias, C., Duque, S., & Valderrama, J. (2019). Estrés académico en estudiantes en práctica clínica: una aproximación cualitativa. *Investigación y Educación en Enfermería*, 37(3), 1–9. <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v37n3e02>
- Mamani, A., & Marcos, M. (2022). Relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes de enfermería. *Revista de Investigación en Psicología*, 25(2), 101–116. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v25i2.21765>
- Mosquera, R., Gallo, S., Henao, J., & Gázquez, J. (2020). Estrés académico y sus fuentes en estudiantes de ciencias de la salud. *Revista Electrónica de Psicología*, 18(3), 45–59. <https://doi.org/10.19136/erps.v18i3.487>
- Muvdi, L., Córdoba, C., & Sánchez, J. (2021). Impacto del estrés académico en la salud mental de estudiantes universitarios: una revisión. *Ciencia y Salud Virtual*, 13(2), 73–88. <https://doi.org/10.22517/25395203.24697>
- Oliver, P. (2024). Programas de intervención para reducir el estrés académico en educación superior. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 35(1), 112–124.
- Onieva, M. (2020). Niveles de estrés y ansiedad en estudiantes de enfermería: un estudio transversal. *Enfermería Clínica*, 30(6), 379–385. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.07.011>
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2018). *Constitución de la República del Ecuador*. Registro Oficial Suplemento 449 de 2008 (actualizada a 2018).

https://www.asambleanacional.gob.ec/sites/default/files/documents/old/constitucion_de_bolsillo.pdf

Asamblea Nacional del Ecuador. (2021). *Ley Orgánica de Educación Superior (LOES)*. Registro Oficial Suplemento 558. <https://www.loaes.gob.ec>

Congreso Nacional del Ecuador. (2006). *Ley Orgánica de Salud*. Registro Oficial Suplemento 423. <https://www.salud.gob.ec/ley-organica-de-salud/>

Ministerio de Trabajo del Ecuador. (2023). *Resolución N.º 23-11.1 – Reglamento de Higiene y Seguridad del Trabajo*. Registro Oficial No. 147, 20 de abril de 2023.

Anexos

Anexo 1

PSS-10

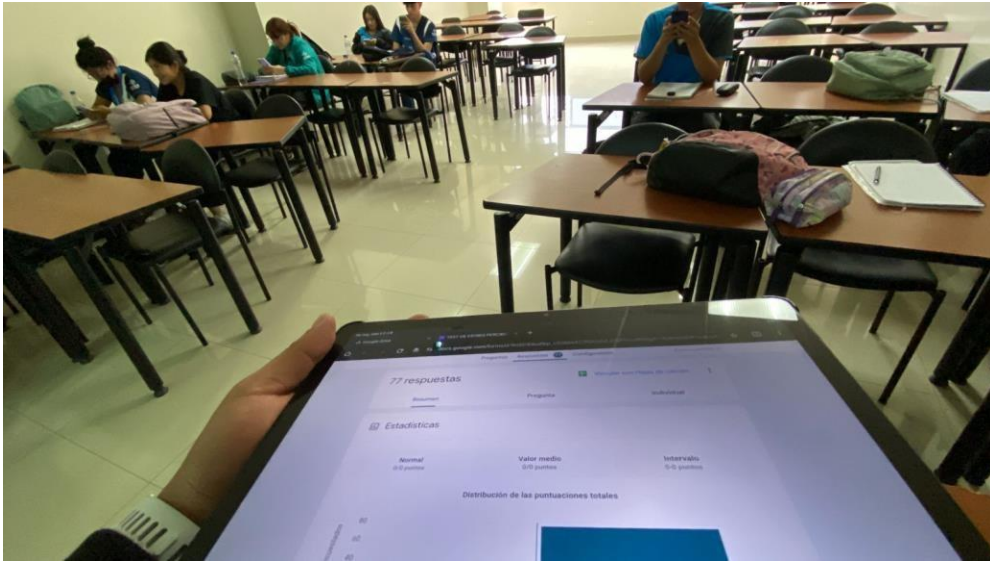
Cohen et al (1983) versión Remor (2006)

Instrucciones: Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, indique su respuesta colocando una "X" donde usted considere la frecuencia con la que sintió o pensó de cierta manera.

| | Nunca | Casi nunca | De vez en cuando | A menudo | Muy a menudo |
|---|-------|------------|------------------|----------|--------------|
| 1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? | | | | | |
| 2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? | | | | | |
| 3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? | | | | | |
| 4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? | | | | | |
| 5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? | | | | | |
| 6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? | | | | | |
| 7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? | | | | | |
| 8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control? | | | | | |
| 9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? | | | | | |
| 10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? | | | | | |

Antes de seguir, por favor revisa una vez más que hayas respondido a todas las preguntas

Anexo 2



Anexo 3



Anexo 4



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador
Seréis mis testigos

IBARRA

PUCETEC

SOCIALIZACIÓN DE RESULTADOS TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Fecha: 15 de agosto del 2025

Nombre del estudiante: Gonzalo Suárez Portilla

Carrera: Técnico Superior en Enfermería

Nivel: Cuarto

Título de la investigación: "Estrés percibido en los estudiantes del Técnico Superior en Enfermería de la PUCE-I durante el periodo marzo – junio 2025"

Objetivo de la investigación: Describir el estrés percibido en los estudiantes del Técnico Superior en Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra durante el periodo marzo – junio 2025.

Tutor/a: Mgs. Marcela Pantoja

Dirigido a: Mgs. Dayané Arroyo – Coordinadora de PUCE TEC – Ibarra

Modalidad de presentación: Correo electrónico

Resumen de la socialización:

En el estudio, titulado "Estrés percibido en los estudiantes del Técnico Superior en Enfermería de la PUCE-I durante el periodo marzo – junio 2025", se utilizó la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) para evaluar la frecuencia y nivel de estrés en estudiantes de tercero y cuarto nivel, midiendo aspectos como sobrecarga emocional, falta de control y dificultades cotidianas. Los resultados incluyeron un perfil sociodemográfico (sexo, edad, etnia, estado civil, paternidad/maternidad, empleo, autofinanciamiento, lugar de residencia y semestre) y el análisis de las respuestas a los ítems de la escala, que reflejaron la presencia de diferentes niveles de estrés en la población estudiada.

Conclusiones: Existen niveles significativos de estrés en una parte de los estudiantes. Factores como la carga académica, responsabilidades familiares y laborales, y la falta de control sobre ciertas situaciones contribuyen al estrés percibido.

Recomendaciones: Implementar horarios de estudio y descanso para mejorar la organización personal. Ofrecer programas institucionales de apoyo psicológico y talleres de manejo del estrés. Desarrollar simulaciones y prácticas progresivas para preparar a los estudiantes ante escenarios de alta exigencia.

Documentos/enexos compartidos: Resumen de los resultados en una presentación de Power point

Dayané

Arroyo

Mera

Mgs. Dayané Arroyo

Coordinadora de PUCE TEC – Ibarra



Dirección: Av. Jorge Guzmán Rueda y Av. Aurelio Espinosa Pólit. Ciudadela "La Victoria",
Teléfono: (593-6) 2615 500 / 2615 453 Ext. 1000 Cel: 099 236 27 13 / 098 138 3498

Ibarra - Ecuador / www.puces.edu.ec



Anexo 5

