

ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

Claves para el cuidado de quien cuida

Primera Edición Digital



Williams Jesus Gomez Ore.
Maritza Yolanda Lévano Alanya.
Yolanda María Siguas Astorga.
Elizabeth Hilda Almonacid Ramírez.

HoNexus
EDITORIAL

ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

Claves para el cuidado de quien cuida

Primera Edición
Digital



HN

Ho Nexus
EDITORIAL

Williams Jesus Gomez Ore.
Maritza Yolanda Lévano Alanya.
Yolanda María Sigvas Astorga.
Elizabeth Hilda Almonacid Ramírez.

ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

Claves para el cuidado de quien cuida

© Williams Jesus Gomez Ore.
© Maritza Yolanda Lévano Alanya.
© Yolanda María Siguas Astorga.
© Elizabeth Hilda Almonacid Ramírez.

Editor de contenido:
Diseño de cubierta: Ho Nexus

1ª edición digital, agosto 2026

Editado por:
© HO NEXUS E.I.R.L.
Dirección legal: Urb. Paseo del Mar Mz L4, Lt 33
Nuevo Chimbote, Santa, Áncash - Perú
Correo electrónico; ed.honexus@gmail.com
teléfono: 978 653 152
<https://books.honexus.org>
DOI: <https://doi.org/10.70504/978-612-99401-9-9>

Reservados todos los derechos de publicación en cualquier idioma; siendo su contenido protegido por la Ley vigente que establece penas de prisión y/o multas a quienes intencionadamente reprodujeren o plagiaran, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica.

Depósito Legal: 2026-08934
ISBN: 978-612-99401-9-9

Revisión por pares:
Este libro (o monografía) fue sometido a evaluación de pares mediante el sistema de doble ciego (doubleblinded review), garantizando la calidad, pertinencia, ética y rigor académico de la obra, conforme a los estándares internacionales de revisión científica y las políticas editoriales de Ho Nexus.

ÍNDICE

PRÓLOGO.....	3
RESUMEN	5
INTRODUCCIÓN: UN PROBLEMA SILENCIOSO EN LAS AULAS	6
CAPÍTULO I: EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LA FORMACIÓN DE ENFERMEROS	11
1.1 El peso de las exigencias: ¿cómo afecta el estrés al futuro profesional?	11
1.2 Las preguntas que movilizan esta obra	14
1.3 Nuestro norte: los objetivos del estudio	15
1.4 La razón de ser de esta investigación.....	16
1.5 Los límites del camino	17
CAPÍTULO II: LO QUE SABEMOS SOBRE EL ESTRÉS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO	20
2.1 Una mirada a la evidencia científica	20
2.2 Desglosando el estrés y el aprendizaje	23
2.3 Nuestras conjeturas iniciales	27
2.4 El mapa de medición: ¿qué y cómo evaluamos?	28
.....	29
CAPÍTULO III: ¿CÓMO CONSTRUIMOS ESTE CONOCIMIENTO?.....	30
3.1 La ruta metodológica elegida.....	30
3.2 El diseño del estudio	30
3.3 Los protagonistas: ¿quiénes compartieron su experiencia?	31
3.4 La herramienta de recolección: el inventario SISCO	31
3.5 El tratamiento de los datos	31
3.6 Respetando a los participantes	32
CAPÍTULO IV: LOS HALLAZGOS Y SU SIGNIFICADO.....	34
4.1 Los números que hablan: panorama general de los resultados	34
4.2 Contrastando nuestras hipótesis con la realidad	37
4.3 Dialogando con otros estudios: ¿qué significan estos números?.....	38
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y HORIZONTES DE ACCIÓN	40
5.1 Lo esencial: conclusiones del estudio	40
5.2 Propuestas para aliviar la carga y potenciar el aprendizaje.....	41
BIBLIOGRAFÍA.....	42

PRÓLOGO

El lector tiene en sus manos una obra que nace en el corazón de las aulas universitarias, pero trasciende sus muros para hablar de una realidad que afecta a miles de estudiantes en todo el mundo: el estrés académico.

Este manuscrito es el fruto de una investigación profunda realizada durante el año 2020 con estudiantes del programa de segunda especialidad en enfermería, cuidado enfermero en emergencias y desastres, de una universidad privada de Lima. Lo que comenzó como una tesis para obtener el grado de maestro se ha transformado en esta obra de divulgación, con un propósito claro: acercar los hallazgos científicos a todos aquellos que, desde distintos roles docentes, estudiantes, profesionales de la salud, padres de familia, buscan comprender cómo el estrés influye en el rendimiento académico y qué podemos hacer al respecto.

La elección de este tema no es casual. Los estudiantes de enfermería, en particular, enfrentan una doble jornada: trabajan en el sistema de salud muchas veces en primera línea y, al mismo tiempo, asumen el desafío de especializarse. A esto se suman las responsabilidades familiares y la presión constante por mantenerse actualizados en un campo donde el conocimiento avanza a pasos agigantados. Esta combinación de factores convierte al estrés en un compañero de viaje casi inevitable.

A lo largo de estas páginas, el lector encontrará un recorrido que parte de la pregunta inicial: ¿qué relación existe entre el estrés y el rendimiento académico? hasta llegar a conclusiones prácticas y recomendaciones concretas. Hemos utilizado el Inventario SISCO de Estrés Académico, una herramienta validada que nos ha permitido medir con precisión las dimensiones fisiológicas, conductuales y psicológicas del estrés.

Los resultados son reveladores: el 54% de los estudiantes presentó un nivel de estrés bajo, pero el 46% ya se encontraba en un nivel medio, al borde de un punto crítico. Además, el 86% de los participantes mostró un rendimiento académico medio, con un preocupante 13% en el nivel bajo. La prueba estadística confirmó una relación significativa entre el estrés y el rendimiento, especialmente en su dimensión fisiológica.

Este manuscrito no solo describe una realidad, sino que invita a la reflexión y a la acción. Comprender esta relación es el primer paso para diseñar estrategias que permitan a los estudiantes gestionar adecuadamente sus niveles de estrés y, con ello, optimizar su proceso de aprendizaje. Esperamos que esta obra sea una herramienta útil para todos los que contribuyen, desde diferentes trincheras, a la formación de profesionales de la salud más resilientes y competentes.

Los autores.

RESUMEN

El presente manuscrito es el resultado de una investigación que buscó responder a una interrogante crucial en el ámbito de la educación superior: ¿cómo influye el estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería que cursan una especialización en emergencias y desastres?

Para dar respuesta, se aplicó el Inventario SISCO de Estrés Académico a 100 estudiantes de una universidad privada de Lima durante el año 2020. El estudio, de alcance descriptivo-correlacional, reveló que el 54 % de los participantes mantiene un nivel de estrés bajo, mientras que el 46 % se sitúa en un nivel medio. En cuanto al rendimiento, el 86 % de los estudiantes presenta un nivel medio, frente a un 13 % que muestra un rendimiento bajo.

El análisis estadístico mediante la prueba de Chi-cuadrado confirmó una relación significativa entre el estrés y el rendimiento académico, destacando especialmente la dimensión fisiológica manifestada en síntomas como fatiga, dolores de cabeza y trastornos del sueño, como la de mayor incidencia negativa. Las dimensiones conductuales y psicológicas también mostraron vínculos relevantes con el desempeño académico.

En síntesis, el estrés académico no es un problema menor: es un factor determinante que, si no se aborda oportunamente, puede comprometer la calidad formativa y la salud de los futuros profesionales de la salud. Esta obra invita a docentes, autoridades y estudiantes a reflexionar y a diseñar estrategias institucionales que promuevan el bienestar integral dentro de las aulas universitarias.

Palabras clave: Estrés académico, Rendimiento académico, Enfermería, Dimensión fisiológica, Dimensión psicológica, Dimensión conductual.

INTRODUCCIÓN: UN PROBLEMA SILENCIOSO EN LAS AULAS



Imaginemos por un momento la vida de un estudiante de enfermería que cursa una especialización en emergencias y desastres. Su jornada comienza temprano, quizás después de una noche de guardia en un hospital. Luego, corre al aula universitaria, donde debe mantenerse atento a clases complejas, participar en simulacros de rescate y preparar exposiciones. Al llegar a casa, le esperan las tareas pendientes, los trabajos

en grupo y, a menudo, las responsabilidades del hogar. Esta es la realidad de muchos profesionales que deciden apostar por su formación continua.

El estrés que acompaña a este estilo de vida no es un simple malestar pasajero. Se trata de una respuesta física y mental que, cuando se prolonga en el tiempo, puede desencadenar problemas graves de salud, afectar la concentración, deteriorar las relaciones interpersonales y, por supuesto, mermar el rendimiento académico. Como señalan Capdevila y Segundo (2005), el estrés es la respuesta del organismo a las adaptaciones y ajustes que el ser humano realiza ante los diversos acontecimientos de su vida diaria.

En el ámbito educativo, esta problemática ha cobrado especial relevancia. Los estudiantes de posgrado, en particular, deben hacer frente a exigencias internas como la autoexigencia y las altas expectativas y externas como la entrega de trabajos, los exámenes en tiempos acotados y las exposiciones frente al curso. Osorio (2015) describe este fenómeno con claridad, y Belkis et al. (2015) añaden que los estudiantes deben dominar cada vez más las exigencias y retos que les demandan la gran cantidad de recursos físicos y psicológicos necesarios para enfrentar esta problemática.

Por otro lado, el rendimiento académico es el termómetro que mide el nivel de aprendizaje alcanzado. No se trata solo de una nota; es el reflejo de la eficacia con la que el estudiante ha logrado los objetivos curriculares (García Ortiz et al., 2014). Sin embargo, este rendimiento no depende únicamente del esfuerzo individual. Factores personales, sociales e institucionales interactúan constantemente, creando un ecosistema complejo donde el estrés puede actuar como un lastre o, paradójicamente, como un motor (Garbanzo Vargas, 2007).

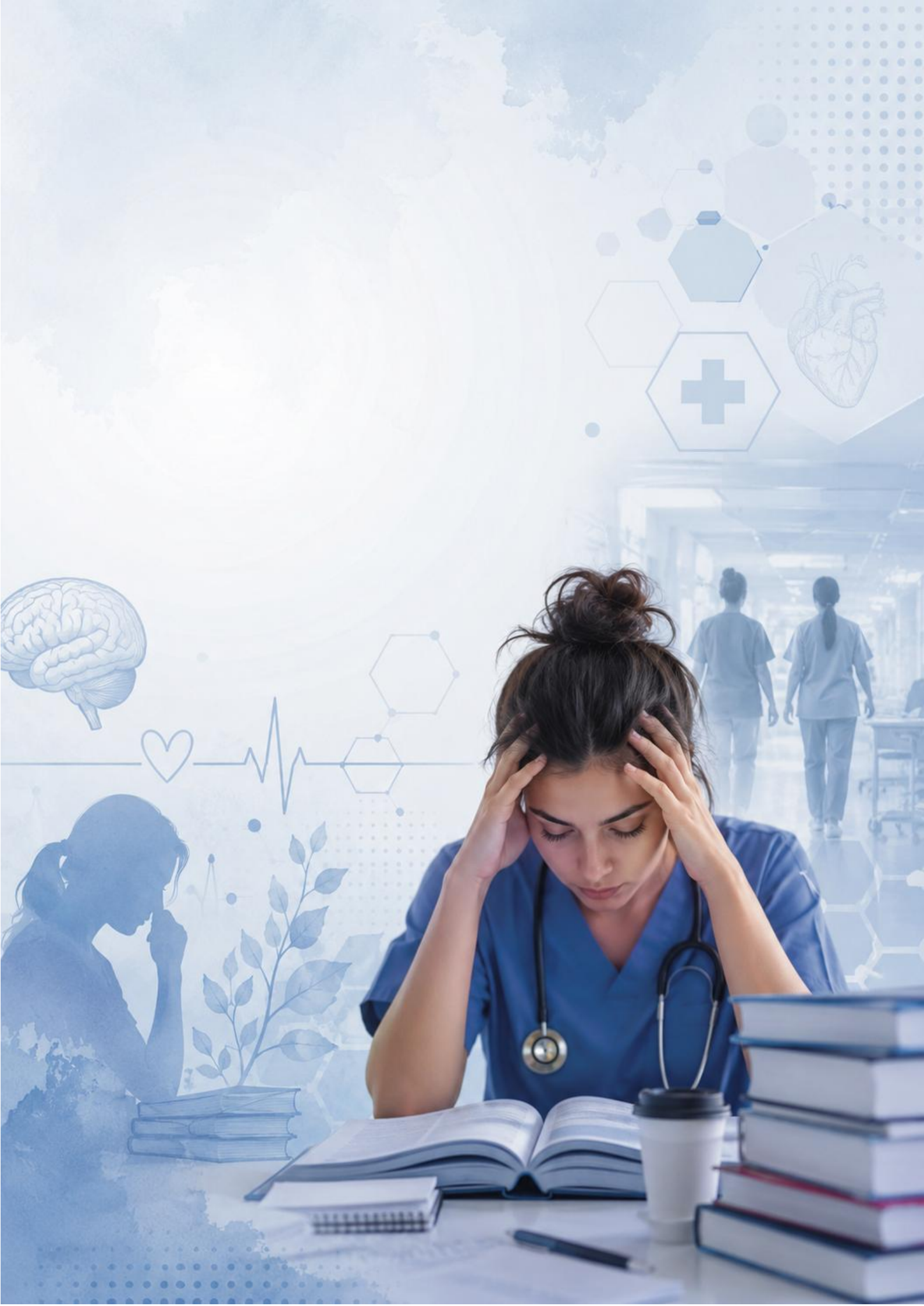
Investigaciones recientes han profundizado en esta relación. Hernández-Arteaga et al. (2024) advierten que el estrés académico conduce a problemas de concentración y ansiedad, impactando negativamente en el rendimiento. Milla Diaz et al. (2024) concluyen que esta influencia es negativa y resaltan la necesidad de implementar estrategias de intervención. Silva-Ramos et al. (2020) complementan esta visión al señalar que el alumno que presenta altos niveles de estrés por un período prolongado puede desencadenar un desequilibrio sistémico.

La teoría de la autoeficacia de Albert Bandura (1997) nos ofrece una lente para entender por qué algunos estudiantes resisten mejor la presión. Aquellos que confían en sus propias capacidades tienden a enfrentar los desafíos con mayor optimismo y, en consecuencia, obtienen mejores resultados académicos (Küster & Vila, 2012).

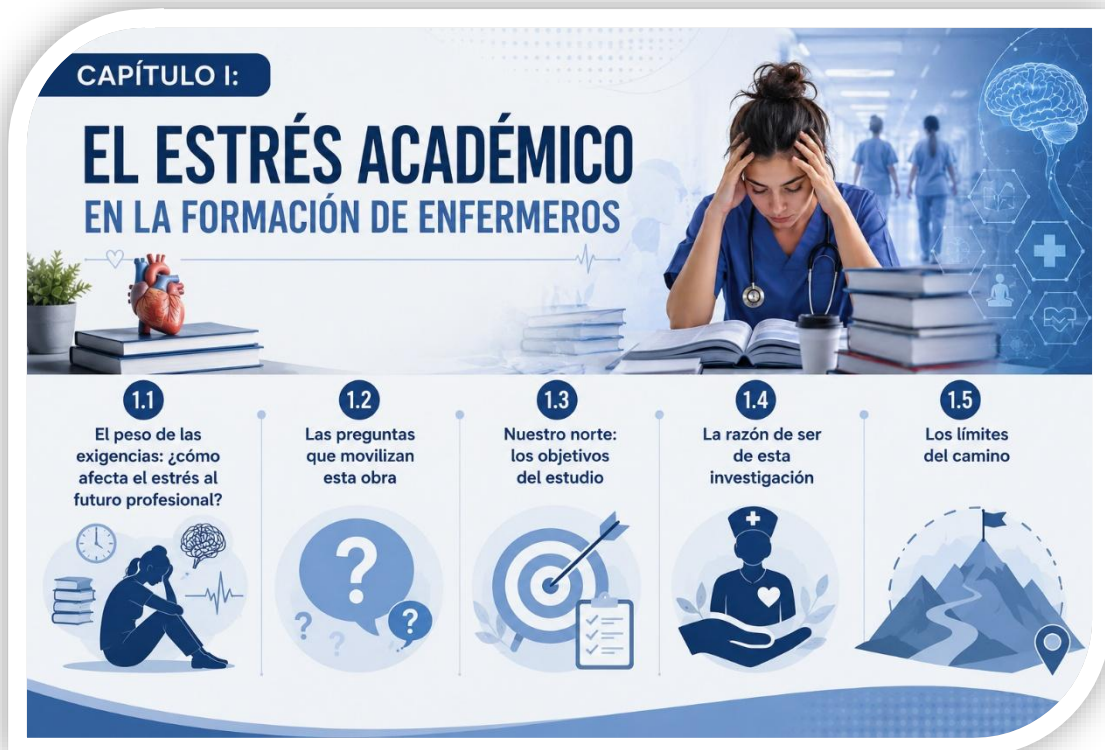
En este contexto, nos propusimos responder a una pregunta central: ¿existe relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de la segunda especialidad en enfermería? Para ello, realizamos un estudio cuantitativo, aplicado y de nivel descriptivo correlacional, con una muestra de 100 estudiantes, a quienes aplicamos el Inventario SISCO de Estrés Académico, un instrumento con sólidas propiedades psicométricas (Barraza Macías, 2007; Castillo-Navarrete et al., 2020).

Este manuscrito está estructurado en cinco capítulos. El primero describe la realidad del estrés académico y los objetivos que guiaron nuestra investigación. El segundo repasa los antecedentes y las bases teóricas que sustentan el estudio. El tercero detalla la metodología empleada. El cuarto presenta los hallazgos y los contrasta con la evidencia existente. Finalmente, el quinto capítulo extrae conclusiones y ofrece recomendaciones prácticas.

Invitamos al lector a sumergirse en estas páginas con una mente abierta, porque lo que aquí se expone no solo afecta a los estudiantes de enfermería, sino a todos los que, de una u otra forma, forman parte del ecosistema educativo.



CAPÍTULO I: EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LA FORMACIÓN DE ENFERMEROS



1.1 El peso de las exigencias: ¿cómo afecta el estrés al futuro profesional?

Los estudiantes de la segunda especialidad en enfermería no solo cargan con libros y apuntes. Llevan consigo el peso de una jornada laboral agotadora, las responsabilidades del hogar y la presión de rendir en exámenes que definirán su futuro profesional. Esta combinación explosiva es el caldo de cultivo perfecto para el estrés, una respuesta natural del organismo que, cuando se cronifica, se convierte en una amenaza silenciosa para la salud física y mental.

En las aulas de la universidad privada donde realizamos el estudio, los estudiantes manifestaron que las situaciones que más elevaban sus niveles de estrés eran los exámenes, incluso aquellos a libro abierto, la falta de dominio de las herramientas educativas, las presentaciones orales frente a sus compañeros y la búsqueda de información para múltiples cursos. Estas experiencias coinciden con lo que la literatura especializada denomina "estresores académicos": eventos o condiciones que desencadenan una respuesta de alerta en el estudiante.

Roman C. (2013) describe con precisión las consecuencias de este fenómeno: deficiencias en el aprendizaje, abandono de las instituciones educativas, frustración, problemas de salud, déficit de atención, inestabilidad emocional y, en los casos más graves, abuso de sustancias tóxicas. No se trata, por tanto, de un mal menor, sino de un problema estructural que afecta el desarrollo del potencial total del estudiante.

El afrontamiento del estrés, entendido como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar demandas específicas que superan los recursos del individuo (García & Mazo, 2011), se convierte en una habilidad crucial. Sin embargo, no todos los estudiantes cuentan con las herramientas necesarias para gestionar adecuadamente estas presiones.

Para entender mejor este proceso, es útil distinguir entre dos tipos de exigencias:

- **Exigencias internas:** aquellas que nos imponemos a nosotros mismos, como la autoexigencia desmedida, las expectativas de logro poco realistas y la necesidad de controlarlo todo.
- **Exigencias externas:** las que provienen del entorno, como la entrega de trabajos en plazos ajustados, la realización de exámenes, las

exposiciones orales y la falta de tiempo para cumplir con todas las obligaciones académicas (Osorio, 2015).

Belkis et al. (2015) añaden que el estrés académico obliga a los estudiantes a desplegar una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos, lo que, a la larga, puede generar un desgaste significativo. La clave está en encontrar un equilibrio: una mala acomodación entre las capacidades personales y las demandas del entorno provocará insatisfacción y sentimientos de estrés.

En el ámbito del rendimiento académico, Grasso Imig (2020) lo define como un término multidimensional que da cuenta tanto de la cantidad como de la calidad de los resultados obtenidos en los procesos de enseñanza-aprendizaje. Los estudiantes que no logran regular sus emociones tienden a mostrar un rendimiento más bajo, lo que a su vez refuerza el ciclo del estrés.

Abalde Paz et al. (2009) señalan que el rendimiento académico es un tema relevante que ha preocupado tanto a profesores como a alumnos, debido a los altos índices de deserción y abandono en la educación media y superior. En este contexto, el papel del docente es fundamental. Un profesor emocionalmente competente puede marcar la diferencia, pero la realidad es que muchos educadores también experimentan síntomas de estrés laboral, lo que afecta su desempeño y, por extensión, el de sus estudiantes.

El estrés, en definitiva, no es un enemigo en sí mismo. En dosis moderadas, puede ser un motor que impulse la productividad y la motivación. Pero cuando se prolonga en el tiempo y supera los recursos de afrontamiento del individuo, se convierte en un factor de riesgo para la salud y el rendimiento académico. Por eso, comprender su influencia es el primer paso para diseñar estrategias que permitan a los estudiantes navegar con éxito por las aguas turbulentas de la formación profesional.

1.2 Las preguntas que movilizan esta obra

Toda investigación nace de una inquietud, de una pregunta que busca respuesta. En nuestro caso, la experiencia en las aulas y el contacto directo con los estudiantes nos llevaron a formularnos interrogantes que van más allá de la curiosidad académica; son preguntas que afectan el presente y el futuro de los profesionales de la enfermería.

Pregunta general

- ¿Qué relación existe entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del programa de segunda especialidad en enfermería: cuidado enfermero en emergencias y desastres de una universidad privada de Lima durante el año 2020?

Preguntas específicas

- ¿Qué relación existe entre la dimensión fisiológica del estrés, aquella que se manifiesta a través de síntomas físicos como dolores de cabeza, trastornos del sueño o fatiga, y el rendimiento académico de estos estudiantes?
- ¿Qué relación existe entre la dimensión conductual expresada en comportamientos como el aislamiento, la irritabilidad o el desgano y el rendimiento académico?
- ¿Qué relación existe entre la dimensión psicológica que afecta la concentración, genera inquietud o sentimientos de tristeza y el rendimiento académico?

Estas preguntas no solo guiaron nuestro trabajo de campo, sino que también nos ayudaron a enfocar la revisión de la literatura y a seleccionar los instrumentos de medición más adecuados.

1.3 Nuestro norte: los objetivos del estudio

Para responder a las preguntas anteriores, nos trazamos un camino claro con metas bien definidas.

Objetivo general

Determinar si existe relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del programa de segunda especialidad en enfermería: cuidado enfermero en emergencias y desastres de una universidad privada de Lima, durante el año 2020.

Objetivos específicos

- 1) Establecer la relación entre la dimensión fisiológica del estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del programa.
- 2) Establecer la relación entre la dimensión conductual del estrés y el rendimiento académico de los estudiantes.
- 3) Establecer la relación entre la dimensión psicológica del estrés y el rendimiento académico de los estudiantes.

Estos objetivos nos permitieron desglosar el problema en partes manejables y abordar cada dimensión del estrés con la profundidad que merece.

1.4 La razón de ser de esta investigación

¿Por qué invertir tiempo y recursos en estudiar el estrés académico? La respuesta es sencilla pero contundente: porque el estrés no es un asunto individual, sino un problema colectivo que afecta a toda la comunidad educativa.

Relevancia educativa

En el campo educativo, comprender la relación entre el estrés y el rendimiento académico es fundamental para diseñar políticas y estrategias que promuevan un aprendizaje saludable. Garbanzo Vargas (2007) resalta el valor de estas investigaciones en un contexto universitario marcado por el rápido avance del conocimiento y los cambios acelerados en las estructuras sociales. Si no atendemos el estrés, corremos el riesgo de perpetuar un sistema que forma profesionales competentes pero emocionalmente agotados.

Relevancia social

El estrés no solo afecta al individuo; tiene repercusiones en su entorno familiar, laboral y social. Las enfermedades relacionadas con el estrés, aunque no siempre en una relación directa de causa-efecto, son un factor de importancia que interactúa con otras variables biológicas, psicológicas y sociales. Abordar este problema desde la educación superior es, por tanto, una medida de salud pública.

Relevancia metodológica

Nuestro estudio se apoya en el Inventario SISCO de Estrés Académico, un instrumento validado que ha demostrado su utilidad en múltiples

investigaciones. Barraza Macías (2007) y Castillo-Navarrete et al. (2020) avalan su fiabilidad, lo que nos permite ofrecer resultados sólidos y comparables con otros estudios.

Viabilidad

La investigación no requirió de un financiamiento mayor, y la disponibilidad de los estudiantes fue adecuada para aplicar los instrumentos en un tiempo breve. Las preguntas de la encuesta fueron cerradas y de ejecución inmediata, lo que facilitó la recolección de datos.

1.5 Los límites del camino

Como toda investigación, la nuestra tuvo limitaciones que es importante reconocer.

- **Antecedentes limitados:** Encontrar estudios nacionales e internacionales con una antigüedad adecuada y que abordaran exactamente las mismas variables fue un desafío. Tuvimos que recurrir a investigaciones de años anteriores que, si bien relevantes, no siempre se ajustaban al contexto específico de los estudiantes de enfermería en emergencias y desastres.
- **Tiempo de aplicación:** La recolección de datos coincidió con fechas en las que los estudiantes debían asistir a clases presenciales. Fue necesario coordinar cuidadosamente para lograr la participación del mayor número posible de alumnos.
- **Muestra:** Si bien los 100 participantes representan un tamaño adecuado, los resultados no pueden generalizarse a todas las universidades privadas del país. Se trata de un estudio de caso que ofrece pistas valiosas, pero que requiere de réplicas en otros contextos.

Reconocer estas limitaciones no debilita nuestros hallazgos; al contrario, los enmarca en un contexto real y nos invita a ser cautos en las interpretaciones.



CAPÍTULO II: LO QUE SABEMOS SOBRE EL ESTRÉS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO



2.1 Una mirada a la evidencia científica

Antes de adentrarnos en nuestros propios resultados, es fundamental revisar lo que otros investigadores han descubierto. Esta mirada al pasado nos permite construir sobre cimientos sólidos y evitar reinventar la rueda.

Antecedentes nacionales

Alcántara López (2019) estudió a estudiantes de alto rendimiento en una universidad privada de Lima. Su investigación, que incluyó a 50 participantes, reveló una alta correlación positiva entre el compromiso académico y el "florecimiento" personal ($r=.59$, $p<.01$), y una correlación negativa entre la intensidad del estrés y el compromiso ($r=-.51$, $p<.01$). El estudio concluye que,

a pesar de los altos niveles de estrés, los estudiantes pueden mantener su rendimiento si están comprometidos y experimentan bienestar.

Cochella García (2018) analizó las respuestas al estrés y los estilos de afrontamiento en 253 estudiantes de primer ciclo de una universidad privada. Un hallazgo interesante fue que no encontró diferencias significativas en la respuesta al estrés según el sexo, pero sí en los estilos de afrontamiento: las mujeres tendían a un estilo orientado a la emoción, mientras que los hombres optaban por un estilo evitativo.

Perales Cárdenas (2017) centró su atención en estudiantes de inglés del Centro de Idiomas de la UPLA. Con una muestra de 68 alumnos y utilizando el Inventario SISCO, encontró que los alumnos con reacciones psicológicas severas tenían un rendimiento académico bajo, mientras que aquellos con reacciones conductuales severas también mostraban un bajo rendimiento. Concluyó que existe una relación significativa entre el estrés y el rendimiento académico.

Castro Toro (2017), por su parte, investigó a 84 estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza. Sus resultados indicaron que el 69% tenía un rendimiento regular, el 23.8% bajo y solo el 3.6% excelente. En cuanto al estrés, el 52.4% presentaba estrés leve y el 47.6% moderado. Sorprendentemente, este estudio concluyó que no existe relación entre ambas variables, lo cual contrasta con otros hallazgos.

León Ramírez (2016), en una investigación con 126 estudiantes, encontró que el estrés académico sí está relacionado con el rendimiento estudiantil. Argumentó que las evaluaciones, la presentación de trabajos y los controles de lectura sobrecargan al estudiante y condicionan su rendimiento.

Antecedentes internacionales

Pacheco Castillo (2017), en Puerto Rico, estudió a 168 estudiantes de enfermería. Identificó que los estresores académicos están correlacionados con el promedio académico ($F=9.140$, $p<.001$) y con la tasa de rendimiento ($F=6.478$, $p<.001$). Las principales causas de estrés fueron la deficiencia metodológica del profesorado, las intervenciones en público y los exámenes.

Alba (2018), en Guatemala, realizó un estudio descriptivo con 69 estudiantes de nivel medio. Concluyó que el estrés académico afecta las habilidades cognitivas, provocando un aprendizaje deficiente debido a los síntomas físicos que genera.

Giai y E. D. (2019), en Argentina, aplicaron el Cuestionario KETZKAK a 425 estudiantes de enfermería. Hallaron que los factores estresantes más prevalentes estaban relacionados con la atención y el cuidado de los pacientes, más que con el rendimiento académico en sí.

Conti, Palou y Muntaner (2018) realizaron un estudio en España con 162 estudiantes universitarios. Encontraron que el 96.1% de las mujeres y el 88.2% de los hombres presentaban niveles de estrés académico, y que las evaluaciones de los profesores y el tipo de trabajo solicitado eran los principales estresores. Su conclusión fue que tanto los niveles muy bajos como los muy altos de estrés se correlacionaban con un rendimiento inferior.

Fernández (2018), en Bolivia, estudió a 143 estudiantes de psicomotricidad y encontró un nivel de estrés intermedio en relación con el rendimiento académico, incidiendo de manera positiva en algunas variables y de manera negativa en otras.

2.2 Desglosando el estrés y el aprendizaje

2.2.1. ¿Qué es el estrés y cómo se manifiesta en el cuerpo y la mente?

El estrés es una respuesta natural del organismo ante situaciones que percibimos como amenazantes o desafiantes. No es, en sí mismo, algo negativo; de hecho, en pequeñas dosis nos mantiene alerta y motivados. El problema surge cuando esta respuesta se activa de manera constante y prolongada.

Pérez Núñez et al. (2014) definen el estrés como el proceso que se desarrolla cuando una persona percibe un acontecimiento como amenazante o sofocante, perturbando su equilibrio emocional. Este proceso se manifiesta en tres niveles:

- **Nivel fisiológico:** el cuerpo se prepara para la acción. Se liberan hormonas como el cortisol y la adrenalina, el corazón late más rápido y la respiración se acelera. A corto plazo, esto es útil; a largo plazo, puede provocar problemas cardiovasculares, digestivos y musculares.
- **Nivel psicológico:** aparecen dificultades para concentrarse, problemas de memoria, inquietud, sentimientos de tristeza o angustia. La mente se nubla y resulta difícil tomar decisiones.
- **Nivel conductual:** el comportamiento cambia. Podemos volvernos irritables, aislarnos de los demás, descuidar nuestras responsabilidades o, por el contrario, volvernos compulsivos en el trabajo.



Naranjo Pereira (2009) añade que el área cognitiva se ve especialmente afectada: la persona tiene dificultad para mantener la atención, la retención memorística se reduce y la fluidez verbal disminuye. En el área emotiva, la persona experimenta dificultad para relajarse y en el área conductual, pueden aparecer tartamudez o un descenso de la fluidez verbal.

2.2.2. Cuando el estrés se vuelve crónico: tipos y consecuencias

No todo el estrés es igual. Es útil distinguir entre varios tipos:

- **Estrés agudo:** es el más común. Proviene de las demandas del pasado inmediato y de las anticipaciones del futuro. En dosis pequeñas es estimulante, pero si es demasiado intenso puede provocar desequilibrio emocional, problemas musculares y digestivos (Lyle & Dell, 2010).
- **Estrés crónico:** se produce cuando la exposición a los agentes estresantes se prolonga durante meses o años. Este tipo de estrés es

mucho más peligroso, ya que puede desencadenar enfermedades permanentes y alteraciones psicológicas serias (Mario, 2003).

- **Estrés laboral:** Boswell (2000) lo define como el conjunto de eventos lesivos que afectan la salud del trabajador. En el caso de los estudiantes de enfermería, muchos de ellos ya trabajan en el sistema de salud, por lo que el estrés laboral y el académico se entrelazan y se potencian.

2.2.3. ¿Qué determina un buen rendimiento académico?

El rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado. García Ortiz et al. (2014) lo definen como el grado de logro en la asimilación y comprensión de los contenidos docentes. No es un fenómeno unidimensional; está influido por múltiples factores, que Garbanzo Vargas (2007) clasifica en tres grandes grupos:

- **Determinantes personales:** incluyen la competencia cognitiva (la percepción que el estudiante tiene de sus propias capacidades), la motivación académica intrínseca (el deseo de aprender por aprender) y la motivación extrínseca (factores externos como las recompensas o el reconocimiento).
- **Determinantes sociales:** como las diferencias sociales, el entorno familiar, el contexto socioeconómico y las variables demográficas. Un estudiante que crece en un entorno desfavorecido puede enfrentar barreras adicionales.
- **Determinantes institucionales:** la complejidad de los estudios, las condiciones de las aulas, los servicios de apoyo y la relación entre estudiantes y profesores. Un ambiente institucional positivo puede actuar como un amortiguador del estrés.



2.2.4. La confianza como motor: la teoría de Bandura

La teoría de la autoeficacia de Albert Bandura (1997) nos ofrece una clave para entender por qué algunos estudiantes resisten mejor la presión. La autoeficacia es la creencia en la propia capacidad para organizar y ejecutar las acciones necesarias para lograr un resultado deseado.

Isabel (1997) explica que Bandura distingue entre expectativas de eficacia (¿puedo hacerlo?) y expectativas de resultado (¿lo que haga tendrá éxito?). Un estudiante con alta autoeficacia confía en sus habilidades y, por lo tanto, aborda los desafíos con mayor optimismo y perseverancia.

Küster y Vila (2012) aplican esta teoría al ámbito académico y señalan que aquellos estudiantes que se sienten competentes no solo se orientan al éxito, sino también al aprendizaje y al rendimiento. Por el contrario, un estudiante con baja autoeficacia es más propenso a experimentar estrés y a rendir por debajo de su potencial.



2.3 Nuestras conjeturas iniciales

Con base en la teoría y los antecedentes revisados, formulamos las siguientes hipótesis:

Hipótesis general (Hg): Existe relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del programa de segunda especialidad en enfermería.

Hipótesis específicas:

- H1: Existe relación entre la dimensión fisiológica del estrés y el rendimiento académico.
- H2: Existe relación entre la dimensión conductual del estrés y el rendimiento académico.
- H3: Existe relación entre la dimensión psicológica del estrés y el rendimiento académico.

2.4 El mapa de medición: ¿qué y cómo evaluamos?

Para responder a nuestras hipótesis, operacionalizamos las variables de la siguiente manera:

Variable	Dimensiones	Indicadores
Estrés	Fisiológica	Trastornos del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas digestivos, somnolencia
	Conductual	Conflictos, aislamiento, desgano, alteración del apetito
	Psicológica	Inquietud, tristeza, angustia, problemas de concentración
Rendimiento académico	Deficiente (00-10)	Calificación semestral
	Bajo (11-14)	
	Medio (15-17)	
	Alto (18-20)	



CAPÍTULO III: ¿CÓMO CONSTRUIMOS ESTE CONOCIMIENTO?



3.1 La ruta metodológica elegida

Nuestra investigación es de tipo aplicado porque busca responder a los retos de la realidad social y educativa (Vargas, 2009). Es de nivel correlacional, ya que nos interesa establecer una relación estadística entre las variables (Rojas, 2015). El enfoque es cuantitativo, porque trabajamos con datos numéricos y análisis estadísticos.

3.2 El diseño del estudio

Optamos por un diseño no experimental, lo que significa que no manipulamos las variables, sino que las observamos en su contexto natural (Ato, López & Benavente, 2013). Esto nos permite describir la realidad tal como se presenta, sin intervenir en ella.

3.3 Los protagonistas: ¿quiénes compartieron su experiencia?

La población estuvo conformada por 100 estudiantes de la segunda especialidad en enfermería. Utilizamos un muestreo no probabilístico por conveniencia, lo que significa que seleccionamos a los participantes según su accesibilidad y disponibilidad (Ostén, 2017). Incluimos a estudiantes del segundo y tercer ciclo, que eran los que tenían clases presenciales en las fechas programadas.

3.4 La herramienta de recolección: el inventario SISCO

La técnica que empleamos fue la encuesta, y el instrumento fue el Inventario SISCO de Estrés Académico. Este cuestionario, desarrollado por Barraza Macías (2007), consta de 31 ítems que exploran:

- La presencia de estrés (ítem de filtro).
- El nivel de estrés percibido (escala Likert del 1 al 5).
- La frecuencia de los estresores (8 ítems).
- Los síntomas o reacciones (15 ítems, divididos en las tres dimensiones).
- Las estrategias de afrontamiento (6 ítems).

El SISCO tiene un índice de confiabilidad Alfa de Cronbach de .90, lo que lo convierte en un instrumento robusto y ampliamente utilizado en el ámbito académico (Castillo-Navarrete et al., 2020; Silva-Ramos et al., 2020).

3.5 El tratamiento de los datos

El análisis de los datos se realizó en dos niveles:

- **Análisis descriptivo:** calculamos frecuencias y porcentajes para describir las características de la muestra y las dimensiones del estrés.
- **Análisis inferencial:** aplicamos la prueba de chi-cuadrado para contrastar las hipótesis. Esta prueba nos permite determinar si existe una relación estadísticamente significativa entre dos variables categóricas (Quevedo, 2011).

3.6 Respetando a los participantes

La ética fue un pilar fundamental de nuestro estudio. Tomamos las siguientes precauciones:

- Solicitamos los permisos correspondientes a la dirección de la escuela.
- Informamos a los estudiantes sobre el propósito de la investigación y la importancia de su participación.
- Obtuvimos el consentimiento informado de cada participante.
- Aseguramos el anonimato y la confidencialidad de los datos.
- El estudio cuenta con respaldo antiplagio por parte de la universidad.



CAPÍTULO IV: LOS HALLAZGOS Y SU SIGNIFICADO



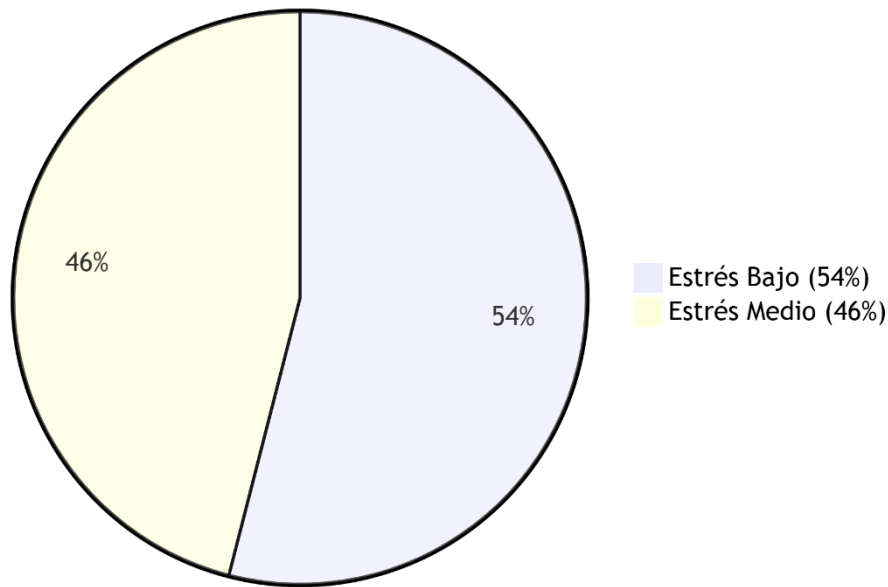
4.1 Los números que hablan: panorama general de los resultados

A continuación, presentamos los principales hallazgos de nuestro estudio, expresados en un lenguaje claro y directo.

¿Cuánto estrés experimentan los estudiantes?

El 54% de los estudiantes presentó un nivel de estrés bajo, mientras que el 46% se situó en un nivel medio. No encontramos casos de estrés alto. Esto indica que, si bien la mayoría maneja bien la presión, casi la mitad de los participantes se encuentra en una zona de riesgo.

Niveles de Estrés Académico (N=100)



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del estudio

¿Cómo se distribuye el estrés en sus dimensiones?

- Dimensión fisiológica: el 51% mostró un nivel bajo y el 49% un nivel medio. Esto sugiere que los síntomas físicos como dolores de cabeza, fatiga o problemas de sueño son bastante comunes.
- Dimensión psicológica: el 77% se situó en nivel bajo y el 23% en nivel medio. Los problemas de concentración, la inquietud y la angustia son menos frecuentes, pero afectan a casi una cuarta parte de los estudiantes.
- Dimensión conductual: el 78% presentó nivel bajo y el 22% nivel medio. Comportamientos como el aislamiento o el desgano aparecen en menor proporción, pero no son despreciables.

¿Influye el sexo en los niveles de estrés?

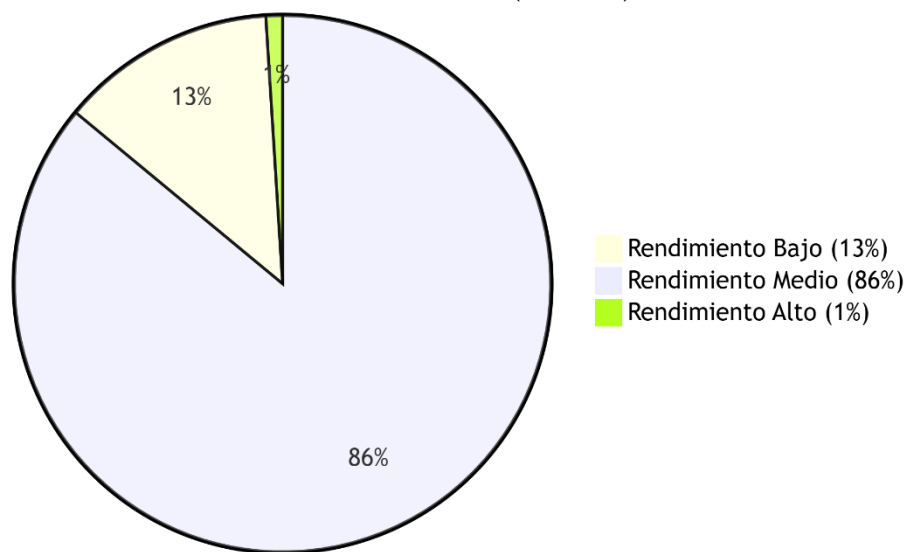
En los hombres, el 62.1% presentó estrés bajo, mientras que el 37.9% tuvo estrés medio. En las mujeres, el 50.7% tuvo estrés bajo y el 49.3% medio.

Aunque las mujeres mostraron una ligera mayor tendencia al estrés medio, la diferencia no es dramática.

¿Qué ocurre con el rendimiento académico?

El 86% de los estudiantes se ubicó en un nivel medio de rendimiento académico, el 13% en nivel bajo y solo el 1% en nivel alto. Esto refleja una realidad preocupante: el rendimiento excelente es la excepción, y un porcentaje significativo está en riesgo de reprobación.

Niveles de Rendimiento Académico (N=100)



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del estudio

Relación entre estrés y rendimiento

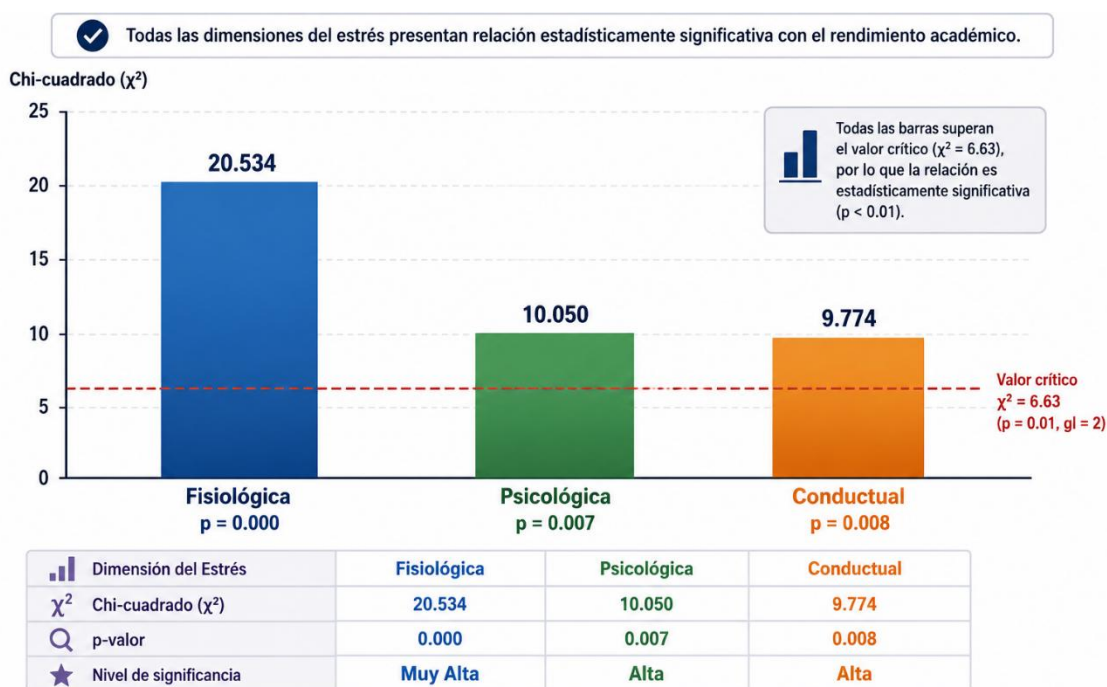
La prueba de chi-cuadrado arrojó un valor de 18.954 con un nivel de significancia de $p=0.000$. Dado que este valor es menor que 0.01, rechazamos la hipótesis nula y confirmamos que existe una relación significativa entre el estrés y el rendimiento académico.

Relación por dimensiones

- Dimensión fisiológica: Chi-cuadrado = 20.534, $p=0.000$. Relación muy fuerte.
- Dimensión conductual: Chi-cuadrado = 9.774, $p=0.008$. Relación significativa.
- Dimensión psicológica: Chi-cuadrado = 10.050, $p=0.007$. Relación significativa.

4.2 Contrastando nuestras hipótesis con la realidad

Nuestras hipótesis se confirmaron en todos los casos. El estrés, en especial su dimensión fisiológica, influye negativamente en el rendimiento académico. Este hallazgo es consistente con la mayoría de los estudios revisados, aunque hay excepciones como el de Castro Toro (2017), que no encontró relación.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del estudio

4.3 Dialogando con otros estudios: ¿qué significan estos números?

Los resultados nos invitan a reflexionar. Coincidimos con Perales Cárdenas (2017) y León Ramírez (2016) en que el estrés es un factor determinante del rendimiento. Sin embargo, también encontramos matices.

Por ejemplo, los estudiantes del segundo ciclo presentaron un nivel de estrés medio mayor (52.6%) que los del tercer ciclo (37.2%), pero su rendimiento medio fue ligeramente superior (87.7% vs. 83.7%). Esto podría indicar que un cierto nivel de estrés actúa como motivador, tal como sugieren Cochella García (2018) y Alcántara López (2019). No obstante, las diferencias son pequeñas y deben interpretarse con cautela.

La dimensión fisiológica resultó ser la más influyente, lo que subraya la importancia de atender los síntomas físicos del estrés. Como señalan Pérez Núñez et al. (2014), la respuesta biológica es la primera línea de defensa del organismo, y cuando se desregula, todo el sistema se resiente.



CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y HORIZONTES DE ACCIÓN



5.1 Lo esencial: conclusiones del estudio

- 1) El estrés influye negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la segunda especialidad en enfermería. La relación es estadísticamente significativa ($p=0.000$).
- 2) La dimensión fisiológica del estrés es la que presenta la asociación más fuerte con el bajo rendimiento académico. Los síntomas físicos como el insomnio, la fatiga y los dolores de cabeza son señales de alerta que no deben ignorarse.
- 3) La dimensión conductual también influye, aunque en menor medida. El aislamiento y el desgano son comportamientos que pueden precipitar un descenso en el rendimiento.

- 4) La dimensión psicológica tiene un impacto moderado. Los problemas de concentración y la angustia afectan el aprendizaje, pero no son los factores predominantes.

5.2 Propuestas para aliviar la carga y potenciar el aprendizaje

Con base en nuestros hallazgos, ofrecemos las siguientes recomendaciones:

- 1) **Programas de gestión del estrés:** Las universidades deberían implementar talleres y cursos que enseñen a los estudiantes técnicas de relajación, manejo del tiempo y regulación emocional.
- 2) **Acompañamiento psicológico:** Es fundamental contar con servicios de orientación psicológica accesibles y sin estigma, donde los estudiantes puedan recibir apoyo profesional.
- 3) **Capacitación docente:** Los profesores deben estar formados no solo en contenidos, sino también en pedagogía emocional. Un docente que comprende el estrés puede adaptar sus métodos y reducir la presión innecesaria.
- 4) **Revisión de la carga académica:** Es necesario evaluar si la cantidad de trabajos y exámenes es proporcional al tiempo disponible, especialmente para estudiantes que ya trabajan.
- 5) **Investigación continua:** Recomendamos realizar estudios longitudinales que sigan a los estudiantes a lo largo de su formación y evalúen el impacto de las intervenciones.

El estrés académico no es un destino inevitable. Con políticas adecuadas y un cambio de cultura, podemos formar profesionales de la salud más resilientes, sanos y competentes.

BIBLIOGRAFÍA

Abalde Paz, E., Barca Lozano, A., Muñoz Cantero, J., & Ziemer, M. (2009). Rendimiento académico y enfoques de aprendizaje: una aproximación a la realidad de la educación superior. *Revista de Investigación Educativa*, 27(2), 303-320.

Alba, P. (2018). El estrés académico en los estudiantes del último año. [Tesis de licenciatura, Universidad de San Carlos de Guatemala]. Repositorio institucional.

Alcántara López, K. S. (2019). Estudiantes de alto rendimiento: compromiso académico, estrés académico y bienestar. [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional.

Antonio, C. (2002). Sociedad española para el estudio de la ansiedad y estrés. https://webs.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm

Ato, M., López, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.

Barraza Macías, A. (2007). Inventario SISCO del estrés académico. *Investigación Educativa Duranguense*, 7, 89-93.

Barraza Macías, A. (2008). El estrés académico en alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa Duranguense*, 8, 45-59.

Belkis, A., Calcines, M., Monteagud, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Revista EDUMECENTRO*, 7(2), 162-178.

Boswell, C. (2000). *El Estrés Laboral*. Massvital salud integral.

Capdevila, N., & Segundo, M. (2005). Estrés. *Ámbito Farmacéutico*, 24(8), 96-102.

Castillo-Navarrete, J., Guzmán-Castillo, A., Bustos, C., Zavala, W., & Vicente, B. (2020). Propiedades Psicométricas del Inventario SISCO-II de Estrés Académico. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 3(56), 113-126.

Castro Toro, E. M. (2017). Rendimiento académico y estrés en estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas - 2017. [Tesis de grado, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas]. Repositorio institucional.

Cochella García, G. (2018). Respuesta al estrés y estilos de afrontamiento en estudiantes de primer ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana. [Tesis de maestría, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio institucional.

Conti, J. V., Palou, P., & Muntaner, A. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos Educativos*, 22, 181-195.

Fernández, G. A. (2018). Estrés y Rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicomotricidad. [Tesis de maestría, Universidad Salesiana de Bolivia]. Repositorio institucional.

Garbanzo Vargas, G. (2007). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. *Revista Educación*, 31(1), 43-63.

García Ortiz, Y., López de Castro Machado, D., & Rivero Frutos, O. (2014). Estudiantes universitarios con bajo rendimiento académico, ¿qué hacer? *Edumecentro*, 6(2), 272-283.

García, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 77-92.

Giai, M., & E. D., F. (2019). Percepción del nivel de estrés en estudiantes de enfermería en Mendoza, Argentina. *Investigación, Ciencia y Universidad*, 3(4), 10-18.

Grasso Imig, P. (2020). Rendimiento académico: un recorrido conceptual que aproxima a una definición. *Revista de Educación*, 11(20), 87-96.

Guzmán-Castillo, A., et al. (2022). Inventario SISCO del estrés académico: revisión de sus propiedades psicométricas. *Revista de Psicología*, 40(2), 567-589.

Hernández-Arteaga, L. G., et al. (2024). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Scielo*, 25(1), 45-62.

Isabel, C. (1997). Revisión crítica de la teoría de la autoeficiencia. *Boletín de Psicología*, 55, 61-83.

Küster, I., & Vila, N. (2012). El modelo del rendimiento académico del estudiante universitario: aplicación al área de marketing. *Teoría de la Educación. Educación y Cultura en la Sociedad de la Información*, 13(3), 95-118.

León Ramírez, A. (2016). Relación entre el Estrés Académico Universitario y el Rendimiento Estudiantil en la Universidad, 2015. [Tesis doctoral, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional.

Lyle H. Miller, P., & Dell Smith, P. (2010). Los distintos tipos de estrés. American Psychological Association.

Mario, B. (2003). El estrés en el trabajo. *Revista Ciencia y Cultura*, 12, 71-82.

Milla Diaz, K. L., et al. (2024). Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. *Revista Tribunal*, 4(2), 112-128.

Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190.

Osorio, M. (2015). Centro de aprendizaje campus sur. Universidad de Chile.

Ostén, R. (2017). Metodología de la investigación. Editorial Universitaria.

Pacheco Castillo, J. (2017). Estrés académico de los estudiantes de Enfermería en una universidad privada de Puerto Rico y su asociación con el rendimiento académico. [Tesis doctoral, Universidad de Málaga]. Repositorio institucional.

Perales Cárdenas, E. M. (2017). Estrés y rendimiento académico de estudiantes de inglés del centro de idiomas de la UPLA. [Tesis de maestría, Universidad Nacional del Centro del Perú]. Repositorio institucional.

Pérez Núñez, D., García Viamontes, J., García González, T., Ortiz Vázquez, D., & Centelles Cabrerías, M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 30(3), 355-367.

Quevedo, A. (2011). Estadística aplicada a la investigación. Editorial San Marcos.

Rojas, R. (2015). Guía para realizar investigaciones sociales. Plaza y Valdés.

Roman C., M. (2013). Factores asociados al abandono y la deserción escolar. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficiencia y Cambio en Educación*, 11(2), 33-48.

Silva-Ramos, M., López-Cocotle, J., & Columba Meza-Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.

Vargas, Z. (2009). La investigación aplicada: una forma de conocer las realidades con evidencia científica. *Revista Educación*, 33(1), 155-165.

Vázquez, C. (2012). Factores de impacto en el rendimiento académico. Instituto de Investigaciones Teóricas y Aplicadas. Escuela de Contabilidad, 1-15.



Dirección legal: Urb. Paseo del Mar
Nuevo Chimbote, Santa, Ancash
Correo electrónico: ed.honexus@gmail.com
Teléfono: 978653152



ISBN: 978-612-99401-9-9



9 786129 940199