

INVESTIGACIÓN

Percepción del estrés-académico en estudiantes de Ciencias de la Salud del Maule, Chile

Perception of academic stress in Health Sciences students from Maule, Chile

Percepção do estresse acadêmico em estudantes de Ciências da Saúde de Maule, Chile

Natalie Garrido-Bahamondes ^{1*}

 <https://orcid.org/0000-0003-4842-8885>

Marlenne Macaya-Sazo ²

 <https://orcid.org/0000-0001-7812-3586>

Lisett Márquez-Márquez ³

 <https://orcid.org/0007-2745-8010>

Ignacia Orellana-Yévenes ⁴

 <https://orcid.org/0009-0001-0036-5347>

Micaela Pereyra-Hernández ⁵

 <https://orcid.org/0009-0008-7283-6460>

Ángela Méndez-Mora ⁶

 <https://orcid.org/0009-0001-8540-5714>

1. Doctor en Educación, Universidad Católica del Maule, Maule, Chile.

2. Magíster en gestión de instituciones de salud, Universidad Católica del Maule, Maule, Chile.

3. Licenciada en Enfermería, Universidad Católica del Maule, Maule, Chile.

4. Licenciada en Enfermería, Universidad Católica del Maule, Maule, Chile.

5. Licenciada en Enfermería, Universidad Católica del Maule, Maule, Chile.

6. Licenciada en Enfermería, Universidad Católica del Maule, Maule, Chile.

*Autor para correspondencia: ngarridob@ucm.cl

Recibido: 26/12/2023

Aceptado: 15/07/2024

Resumen

Introducción: La percepción del estrés académico en estudiantes de carreras pertenecientes a la Salud, repercute a nivel físico, emocional y psicológico. **Objetivo:** Analizar la percepción del

estrés académico de los estudiantes de carreras de Ciencias de la Salud de una universidad en la región del Maule en Chile. **Metodología:** Estudio cualitativo, aproximación fenomenológica hermenéutica de Max Van Manen, conformado por 9 estudiantes regulares de carreras de la Facultad de Salud que habían cursado al menos 2 años, se excluyeron quienes interrumpieron sus estudios y presentaban patología de salud mental. Se analizaron testimonios mediante entrevista individual en profundidad, se identificaron 9 temas con respectivos subtemas, se consideraron los aspectos éticos propuestos por Emanuel. **Resultados:** La edad fluctuó entre 20 y 23 años, habitaban en distintas ciudades de la región del Maule. Se encontraron estresores, académicos: evaluaciones y prácticas clínicas; no académicos: pandemia; síntomas físicos: cansancio, caída de cabello; Síntomas alimentarios: variación de peso; Síntomas de afectación de salud mental: estado del ánimo, trastorno del sueño; Estrategias de adaptación académica: organización de tiempo; Red de apoyo: amigos y familiares; Hábitos nocivos: fumar; Alternativas de adaptación: deporte y distracción. Los participantes coincidieron que las principales causas de estrés académico fueron acumulación de evaluaciones y prácticas clínicas, manifestaron adaptarse al estrés, en la mayoría de los casos positivamente. **Conclusiones:** Los eventos estresantes no son solo situaciones específicas del área salud, sino que se relacionaron con evaluaciones, prácticas clínicas, estallido social y pandemia; lo que se asoció a la aparición de diversos síntomas físicos.

Palabras clave: Estrés académico; Estudiantes universitarios, Facultad de salud; Percepción (DeCS).

Abstract

Introduction: The perception of academic stress in students of health careers has repercussions at physical, emotional and psychological levels. **Objective:** Analyze the perception of academic stress among students of Health Sciences at a university in the Maule region of Chile. **Methodology:** Qualitative study, hermeneutic phenomenological approach by Max Van Manen, composed of 9 regular students of the Faculty of Health who had studied for at least 2 years; those who interrupted their studies and presented mental health pathology were excluded. Testimonies were analyzed by means of an in-depth individual interview, 9 topics were identified with their respective sub-topics, and the ethical aspects proposed by Ezekiel Emanuel were considered. **Results:** Their ages ranged from 20 to 23 years old and they lived in different cities in the Maule region. Topics and sub-topics were found such as academic stressors including evaluations and clinical practices; non-academic stressors including pandemic; physical symptoms including fatigue, hair loss; eating symptoms including weight variation; symptoms of mental health impairment including mood, sleep disorder; academic adaptation strategies including time management; support network including friends and family; poor habits including smoking; adaptation alternatives including sports and distraction. The participants agreed that the main causes of academic stress were the accumulation of evaluations and clinical practices, and they stated that they were able to adapt to the stress, in most cases in a positive manner. **Conclusion:** Stressful events were not only specific situations in the health area, but were related to evaluations, clinical practices, social outburst and pandemic, which were associated with the appearance of various physical symptoms.

Key words: Academic stress, University students, Health faculty. Perception (DeCS).



Abstrato

Introdução: A percepção do estresse acadêmico em estudantes de carreiras da área de saúde tem repercussões nos níveis físico, emocional e psicológico. **Objetivo:** Analisar a percepção do estresse acadêmico entre os alunos de Ciências da Saúde de uma universidade na região de Maule, no Chile. **Metodologia:** Estudo qualitativo, abordagem fenomenológica hermenêutica de Max Van Manen, composto por 9 alunos regulares da Faculdade de Saúde que estudaram por pelo menos 2 anos; foram excluídos aqueles que interromperam seus estudos e apresentaram patologia de saúde mental. Os depoimentos foram analisados por meio de uma entrevista individual em profundidade, 9 tópicos foram identificados com seus respectivos subtópicos e os aspectos éticos propostos por Ezequiel Emanuel foram considerados. **Resultados:** Suas idades variavam de 20 a 23 anos e eles moravam em diferentes cidades da região do Maule. Foram encontrados tópicos e subtópicos, como estressores acadêmicos, incluindo avaliações e práticas clínicas; estressores não acadêmicos, incluindo a pandemia; sintomas físicos, incluindo fadiga, queda de cabelo; sintomas alimentares, incluindo variação de peso; sintomas de problemas de saúde mental, incluindo humor, distúrbio do sono; estratégias de adaptação acadêmica, incluindo gerenciamento de tempo; rede de apoio, incluindo amigos e familiares; maus hábitos, incluindo tabagismo; alternativas de adaptação, incluindo esportes e distração. Os participantes concordaram que as principais causas do estresse acadêmico eram o acúmulo de avaliações e práticas clínicas, e afirmaram que conseguiram se adaptar ao estresse, na maioria dos casos de forma positiva. **Conclusão:** Os eventos estressantes não eram apenas situações específicas da área de saúde, mas estavam relacionados a avaliações, práticas clínicas, explosões sociais e pandemia, que estavam associadas ao aparecimento de vários sintomas físicos.

Palavras-chave: Estresse acadêmico, estudantes universitários, docentes da saúde; Percepção (DeCS).

Introducción

Las instituciones universitarias han introducido efectos potencialmente generadores de estrés, uno de los ejemplos más relevantes, es la competitividad. A lo largo de la vida universitaria, los estudiantes están sometidos constantemente a exigencias académica y presión en cuanto a la responsabilidad. La pandemia COVID-19, impuso nuevos retos y transformaciones en la sociedad, de lo cual no están excluidos los estudiantes universitarios ⁽¹⁾, sumado a la carga de trabajo, las expectativas sociales, la competencia entre pares y las diferencias económicas, que genera hacer un sobre esfuerzo en dar respuesta desencadenando el estrés ⁽²⁾, siendo considerado como un factor predisponente de múltiples enfermedades. Considerando los efectos que provocó la pandemia en



los estudiantes, se asocian los problemas de conectividad, seguido de la desmotivación hacia el estudio y el escaso conocimiento de las plataformas educativas virtuales ⁽³⁾.

Así mismo, lo que es considerado estresante para unos no lo es para otros, originando que los estudiantes en un intento de adaptarse a estas situaciones busquen una serie de estrategias de afrontamiento para superar con éxito las exigencias que se les demanda, de lo contrario, puede impactar sobre su bienestar físico, psicológico y despliegue de conductas saludables ⁽⁴⁾. En cuanto a la inminente necesidad de cumplir con altos niveles de exigencia en carreras el área de la salud, implica que los alumnos sean sometidos constantemente a situaciones de estrés, que de no ser toleradas o bien pueden interferir su rendimiento académico ⁽⁵⁾. Sin embargo, una gran parte de estudiantes universitarios carecen de estrategias y adoptan hábitos para evadir el estrés académico ⁽⁶⁾.

El modelo de Sor Callista Roy se basa en la adaptación de la persona a cambios en su entorno, determinada como una teoría de sistema con un análisis significativo de las interacciones, lo que se relaciona con la necesidad de adaptación del estudiante a las exigencias y nuevas responsabilidades, que contribuyen a la integridad de la persona en diversos términos como la supervivencia, crecimiento, reproducción y dominio, y a la vez, facilitar la comprensión del rol de la enfermera y su intervención ⁽⁷⁾. Los procesos de adaptación en una persona están mediados por los mecanismos de afrontamiento como respuesta ante estímulos que pueden ser: Focal (estímulo de respuesta inmediata), Contextual (estímulo que se encuentra en el ambiente) y Residuales (estímulo producto de experiencias) ⁽⁸⁾.

El proceso de interacción entre los estímulos y los procesos de afrontamiento arroja como resultado cuatro posibles formas de adaptación, respuestas adaptativas que se manifiestan a manera de características de tipo fisiológico, en el autoconcepto-autopercepción de cada sujeto ⁽⁹⁾. Los estudiantes se enfrentan cada vez más a exigencias, desafíos retos que les demandan una gran



cantidad de recursos físicos y psicológicos de diferente índole, los esfuerzos cognoscitivos y conductuales que se utilizan para satisfacer las altas demandas ⁽¹⁰⁾.

El rol del enfermero comprende la gestión del cuidado en lo relativo a la promoción, mantenimiento restauración de la salud, la prevención de enfermedades o lesiones, y la ejecución de acciones derivadas del diagnóstico y tratamiento médico ⁽¹¹⁾, por lo tanto, el estrés académico puede prevenirse o tratarse oportunamente, esto puede desencadenar complicaciones como enfermedades físicas o mentales. Además, es relevante contar con apoyo sanitario durante el tratamiento o afrontamiento de experiencias de estrés.

Por lo que se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la percepción del estrés académico en estudiantes universitarios de carreras pertenecientes a la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad de la Región del Maule? La cual se articula con el objetivo del estudio al analizar la percepción del estrés académico de los estudiantes pertenecientes a las carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud de la región del Maule, en Chile, los objetivos específicos fueron conocer la percepción de situaciones o contextos estresantes de la vida universitaria, explorar síntomas que producen el estrés académico y describir las estrategias de adaptación en situaciones académicas estresantes.

Metodología

La investigación es de enfoque cualitativo mediante el método fenomenológico hermenéutico, el cual se fundamenta de las experiencias de vida, respecto de un suceso, desde la perspectiva del sujeto. La población del estudio fueron estudiantes universitarios de carreras pertenecientes a la Facultad de Ciencias de la Universidad Católica del Maule, en Chile. El tamaño de la muestra fue de 9 estudiante, lo que se desprende de la recomendación en fenomenología donde se estima un tamaño de 3 a 10 participantes ⁽¹²⁾. La selección de los participantes se realizó a través de un muestreo no probabilístico por bola de nieve. Como criterio de inclusión se consideró ser estudiante



regular de alguna de las carreras pertenecientes a la Facultad de Ciencias de la Salud como kinesiología, enfermería, tecnología médica, nutrición y dietética y psicología; y haber cursado 2 años académicos. La recolección de datos se realizó mediante entrevista individual y en profundidad, vía online a través la plataforma Microsoft Teams, con duración aproximada de 30 minutos. Como instrumento se utilizó un guión de preguntas abiertas y semiestructuradas en relación con la percepción ¿Cuáles son las situaciones o contextos que le han provocado estrés durante su vida universitaria? Desde su vivencia, ¿Qué síntomas le ha producido el estrés académico?, ¿Qué estrategias de afrontamiento o de adaptación ha utilizado en las situaciones académicas estresantes? y ¿Cómo se ha enfrentado?

Para responder a los objetivos propuestos, se utilizó un instrumento de recolección de datos validado por un comité de académicos investigadores de la Universidad, (Tabla 1).

Tabla 1. Instrumento para recolección de datos, 2023

- | | |
|--|--|
| ▪ Conocer la percepción de situaciones o contextos estresantes de la vida universitaria en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud. | ▪ Según su percepción ¿Cuáles son las situaciones o contextos que le han provocado estrés durante su vida universitaria? |
| ▪ Explorar síntomas que produce el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud. | ▪ Desde su vivencia, ¿Qué síntomas le ha producido el estrés académico? |
| ▪ Describir las estrategias de afrontamiento o acciones de adaptación en situaciones académicas estresantes en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud. | ▪ Me puede narrar, ¿Qué estrategias de afrontamiento o de adaptación ha utilizado en las situaciones académicas estresantes? ¿Cómo se ha enfrentado? |

Fuente: Elaboración propia

Para la realización de la investigación se respaldó bajo los aspectos éticos en seres humanos propuestos por Emanuel ⁽¹³⁾ y contó con aprobación de un Comité de Ética Científico de la Universidad con Acta 149/21.

El análisis de los datos se realizó mediante 3 pasos: a) Descripción: Transcripción, códigos y codificación, b) Análisis con autores y literatura y c) Interpretación y triangulación. Se identificaron 9 temas con sus respectivos subtemas. Los temas identificados fueron: Estresores académicos, Estresores no académicos, Síntomas físicos, Síntomas de alteración alimentaria,



Síntomas de afección de la salud mental, Estrategias de adaptación académica, Redes de apoyo, Hábitos nocivo, Alternativas holísticas de adaptación.

Resultados

En cuanto a las características generales de los participantes del estudio, se aprecia que la edad fluctuó entre los 20 y 23 años, habitaban en distintas ciudades de la región del Maule en Chile, sólo 2 participantes tenían hijos. Solamente un estudiante trabajaba y otro había estudiado otra carrera antes de la actual, (Tabla 2).

Tabla 2. Características generales de los participantes, 2023 (n= 9)

Edad	Ciudad	Hijos	Carrera	Año de la carrera en que se encuentra	Trabaja actualmente	Primera vez que estudia
22	Molina	No	Kinesiología	4to año	No	Si
22	Pelluhue	No	Kinesiología	4to año	No	Si
20	Hualañé	No	Tecnología médica	3er año	No	Si
20	Talca	1	Tecnología médica	3er año	No	Si
20	Cauquenes	No	Enfermería	3er año	No	Si
23	San Clemente	1	Enfermería	3er año	Si, emprendimiento propio	No, antes construcción civil 2 años
21	Curicó	No	Nutrición y dietética	4to	No	Si
23	Curicó	No	Nutrición y dietética	4to	No	Si
20	Copihue	No	Psicología	3ro	No	Si

Fuente: Elaboración propia

Con relación a los temas derivados de las textualidades recogidas de los participantes, emergieron los siguientes: Estresores académicos, estresores no académicos, síntomas físicos, síntomas de alteración alimentaria, síntomas de afección de la salud mental, estrategias de adaptación académica, red de apoyo, hábitos nocivos y alteración holística de la adaptación; y a su vez, cada tema se subdividió en subtemas, (Tabla 3).



Tabla 3. Temas y subtemas derivados del análisis de entrevistas, 2023

Tema	Subtema
a. Estrés académicos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Evaluaciones ▪ Prácticas clínicas
b. Estrés no académicos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pandemia
c. Síntomas físicos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cansancio ▪ Caída de pelo y caspa
d. Síntomas de alteración alimentaria	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Variación del peso
e. Síntomas de afección de la salud mental	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estado anímico ▪ Trastornos del sueño ▪ Ansiedad
f. Estrategias de adaptación académica	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Organización de tiempos
g. Redes de apoyo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Compañeros y amigos ▪ Familiares
h. Hábitos nocivos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fumar
i. Alternativas holísticas de adaptación	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Deportes ▪ Alternativas de distracción

Fuente: Elaboración propia

Los temas y subtemas evidenciados en el estudio por medio de la textualidad fueron (Tabla 4):

a) En estrés académicos, los participantes refirieron que las pruebas y las prácticas clínicas demandaron sobrecarga académica y generaron estrés. b) En estrés no académicos, se obtuvo que los estudiantes manifestaron que existieron situaciones o actividades que le ocasionaron estrés, pese a que estas no tenían relación con su formación académica. c) En síntomas físicos, el estrés que percibieron los estudiantes se evidenció al presentar síntomas físicos en el periodo académico, tales como cansancio, caída de pelo o caspa. d) En síntomas de alteración alimentaria, fue otra de las consecuencias de presentar estrés que mencionaron los estudiantes como la variación de peso. e) En síntomas de afección de salud mental, se observó que también fue afectada durante el periodo de estrés académico, se evidenciaron alteraciones del ánimo, trastorno del sueño y ansiedad, f) En estrategias de adaptación académica, los estudiantes manifestaron que pese a sentir estrés en el transcurso académico, ellos recurrieron a ciertas estrategias de adaptación como organizar su tiempo, g) En redes de apoyo, los estudiantes señalaron que fue importante contar con redes de apoyo para poder sobrellevar los periodos de estrés académicos, h) En hábitos nocivos, los estudiantes señalaron que existieron algunos hábitos que resultaron no ser favorables para su salud,



y aun así les ayudaron a disminuir su estrés, de manera momentánea, en diferentes situaciones, como por ejemplo fumar, y finalmente, en i) Alternativas holísticas de adaptación, los participantes manifestaron que buscaron diversas alternativas para adaptarse a las situaciones de estrés, como tomar aire y hacer deporte.

Tabla 4. Temas y subtemas, evidencia y argumentación, 2023

Estresores académicos (Tema y subtemas)	Evidencia
Evaluaciones	“...siempre estoy estresada, es que con las pruebas y a veces no tener tanto tiempo para estudiar alguna materia en específico porque tengo que estar inmediatamente en otra cosa, a ver, el semestre pasado, no, el antepasado tuve que defender el proyecto de tesis y eso me tenía pero loca, y ahora, ahora a fin de mes, o sea en noviembre, tengo que defender la tesis también, también me estresa demasiado porque ni siquiera la hemos terminado y es súper complicado porque los tiempos con mis compañeras...” Entrevista #2; línea 50-56.
Prácticas clínicas	“No he podido hacer las prácticas, entonces, igual, me siento, muy, no sé, muy cansada, nerviosa, porque el próximo año tengo que empezar a ir a internado y prácticamente no he tenido nada de prácticas presenciales, todo teórico.” Entrevista #2; línea 43-46.
La pandemia	“Ahora más que nada la pandemia, porque antes no era tan estresante, pero ahora la carrera cansa demasiado, igual tanto rato en el computador es súper cansador en todo ámbito mental y corporal también” Entrevista #2; línea 39-41.
Síntomas físicos Cansancio	“Si, siempre, o sea, yo ya de por sí siempre ando cansada, pero ahora es el doble...” Entrevista #2; línea 63-64.
Caída de pelo y caspa	“... la quedó mirando y le digo: ¿qué estoy leyendo? me dijo ¡no se! entonces estábamos tan cansadas que no sabíamos qué” Entrevista #9 línea 78-79.
Síntomas de alteración alimentaria	“...sufro mucho de caída de cabello en los últimos 2 años, de por sí soy una persona que tiene mucho cabello y digamos que se redujo este a la mitad esto pasaba sobre todo en los momentos donde tenemos más cosas que hacer, yo me daba cuenta porque acá paso la mayor parte del tiempo en mi pieza y al momento de uno hacer aseo o barrer, me salían muchas pelotas de cabello entonces hay uno se daba cuenta.” Entrevista #1; línea 74-80.
Variación de peso	“En mi la obesidad, pase de estar una persona con peso normal a pasar a obesidad tipo I, en estos momentos estoy con nutricionista tratando de volver a mi peso normal” Entrevista #1; línea 73-75.
Síntomas de afección de la salud mental	
Estado anímico	“...me sentía como demasiado afligida al momento de pensar en el que tengo que cumplir con tantos trabajos o no se ponte tu había veces que ya me decía me hago una lista con todas las cosas que tengo que hacer y al final no terminaba haciendo nada porque eran tantas que como que colapsaba y no sabía por dónde empezar.” Entrevista #1; línea 84-88.
Trastornos del sueño	“...y a veces tampoco puedo dormir tanto porque tengo que hacer muchas cosas, más que nada el sueño...” Entrevista #2; línea 64-65.
Ansiedad	“...la ansiedad es terrible, como por comer todo el día...” Entrevista #4; línea 78.
Estrategias de adaptación académica	
Organización de tiempo	“...Intento más que nada tener mis trabajos a tiempo para tener un poco de tiempo libre para relajarme un poco...” Entrevista #2; línea 73-74.
Redes de apoyo	
Compañeros y Amigos	“Compartir opiniones con mis compañeros, siento que me apoyó mucho en ellas en los momentos estresantes, porque les comienzo como a contarles lo que está pasando y cómo ellas están viviendo como una situación similar como que lo comparamos...” Entrevista #1; línea 92-95.



Familia	“Mi familia siempre.... me dicen ya tranquila va a pasar tú puedes mensajitos de apoyo que igual ayudan a veces a ver las cosas distintas porque a veces uno lo ve cómo como voy hacer esto y no lo voy a poder hacer o porque y claro son mensajitos de apoyo de la familia que siempre tiran para arriba ayudan demasiado” Entrevista #5; línea 167-172.
---------	--

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4. Temas y subtemas, evidencia y argumentación, 2023.

Estresores académicos (Tema y subtemas)	Evidencia
Hábitos nocivos Fumar	“... cuando me tocaba presentación en la universidad, fumaba mucho, mucho mucho, y ahora en la casa, es costumbre lo mismo, me toca presentación y que fumo, que me empiezo como a poner muy nerviosa...” Entrevista #9 línea 135-138.
Alternativas holísticas de adaptación Alternativas de distracción	“...también en esos momentos trato de tomar como aire libre, tratar de no siempre estar encerrada eh despejar la mente pensar en otras cosas, hacer otro tipo de cosas y dedicar solamente un tiempo a lo que es universidad y dedicar un tiempo para mí también.” Entrevista #1; línea 95-98.
Deportes	“...estaba estresado ya estaba como muy desconcentrado en una materia y sabía que no estaba avanzando tomaba mi bicicleta salió a dar una vuelta, me ponía ropa deportiva salía al campo, tengo un cerro detrás de mi casa, ahí uno puede salir a caminar...” Entrevista #3; línea 164-166.

Fuente: Elaboración propia

Discusión

De acuerdo con los resultados expuestos, existieron estresores académicos que fueron la principal fuente de estrés en los estudiantes, hay situaciones que, al ser reiteradas, no se logran enfrentar de manera ideal, todo esto tiende a contribuir a la aparición de dificultades interpersonales y de síntomas de angustia psicológica, como la depresión, este informe ayuda a comprender que tan difíciles puede ser las carreras de la salud para los estudiantes ⁽¹⁴⁾. Las situaciones que generaron mayor estrés fueron las evaluaciones como: exámenes, ensayos y trabajos de investigación, entre otros, la sobrecarga de tareas, el tiempo limitado para hacer los trabajos ⁽⁴⁾. Un estudio señaló que los estudiantes presentaron estrés moderado ocasionado por situaciones de la práctica clínica, predominando los factores relacionados con la falta de competencia y la sobrecarga de trabajo ⁽¹⁶⁾. Las prácticas clínicas son esenciales, dan la posibilidad de aplicar los conocimientos teóricos y adquirir habilidades indispensables para proporcionar cuidados al paciente. Sin embargo, suelen



ser un factor de estrés para los estudiantes de enfermería, principalmente en virtud del contacto cercano con el sufrimiento, la muerte y, en general, el trato humano que deviene del propio acto asistencial ⁽⁴⁾. Otro estudio, indicó que los estudiantes con alto nivel de estrés académico presentaron una influencia negativa en su rendimiento docente ⁽¹⁷⁾.

Cabe señalar que los estresores no académicos, en este caso encontrados, como la pandemia COVID-19 afectó la vida universitaria debido a que fueron situaciones fortuitas que obligaron a reestructurar toda la rutina de su vida. Por ende, se convirtieron en otra fuente aguda de estrés en su labor universitaria, lo cual es necesario considerar que el problema del estrés académico podría haberse agudizado debido al confinamiento originado por la pandemia, así como la afectación en la salud de los estudiantes y sus familiares, y los problemas económicos que trajo consigo ⁽¹⁸⁾. La pandemia COVID-19, provocó un cambio de escenario, implementando rápidamente la enseñanza virtual, transformando la dinámica educativa de manera inesperada y desafiante, utilizando los recursos tecnológicos y el aprendizaje virtual ⁽¹⁾. El constructo estrés académico está conformado por cuatro dimensiones estructurales generadas por demandas propias del contexto académico, dichas dimensiones son: trabajos obligatorios, sobrecarga académica, percepción del profesor y percepción de la asignatura ⁽²⁰⁾.

El estrés ocurre en todos los medios y ambientes, incluyendo el educativo. Este genera alteraciones de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico ⁽⁴⁾. Referente a los síntomas físicos que se encontraron, como la sensación de cansancio, la caída de cabello y los dolores de espalda derivados de las largas horas sentados frente al computador, los estudiantes se enfrentaron a una situación además de estresante, poco saludables, el estrés académico es un estado que se produce cuando el estudiante percibe negativamente (distrés) las demandas de su entorno, esto le resulta angustiante en aquellas situaciones que se enfrenta durante su proceso formativo y pierde



el control para afrontarlas y en algunas ocasiones se manifiestan síntomas físicos como ansiedad, cansancio o insomnio ⁽²¹⁾. Un estudio, señaló que los estudiantes que presentaron un nivel de estrés moderado por vivir diversos acontecimientos estresantes tuvieron reacciones tanto físicas, psicológicas y comportamentales que tuvieron impacto en su salud ⁽²²⁾. Cuando se alcanza un nivel de estrés académico alto o moderado, puede desencadenar reacciones somáticas, como cefaleas, tensiones, cansancio, dificultades de concentración, así como afectaciones emocionales y del sueño ⁽²³⁾.

Los síntomas que pueden llegar a afectar al estudiantado, ocurren desde dolores de cabeza o migrañas (físicas), problemas de concentración, sentimientos de depresión e inquietud (psicológicas), así como desgano para realizar labores escolares y el consumo o reducción de alimentos (comportamentales) ⁽¹⁰⁾. Algunos factores causantes del estrés se relacionan con la salud mental de los estudiantes, que en los últimos años ha cobrado mayor relevancia. Este fenómeno emerge principalmente por las desigualdades económicas, diferencias en las estrategias de aprendizaje y factores sociales ⁽¹⁾. Un estudio señaló que las reacciones psicológicas que se presentaron por el estrés académico se encontraba con mayor porcentaje la somnolencia o r necesidad de dormir, y como reacciones comportamentales, en el mayor porcentaje estaba el aumento o reducción del consumo de alimentos ⁽²⁴⁾. Otro estudio, planteó que la ingesta baja en ácidos grasos y minerales estuvo relacionada con mayores niveles de ansiedad ⁽²⁵⁾.

Es importante señalar que es necesario identificar los conceptos de afrontamiento y adaptación para la calidad de vida de un individuo, porque son procesos dinámicos en los cuales se realiza la integración entre la persona y el medio ambiente donde se generan estilos y estrategias para afrontar una situación en particular ⁽⁸⁾. Las estrategias de adaptación académica que mencionaron los participantes junto a las redes de apoyo que lograron identificar, se sumaron al hecho de que la organización del tiempo del que disponían para realizar sus actividades, y el apoyo emocional que



recibieron por parte de sus cercanos, fueron de suma importancia en esta etapa universitaria ⁽²⁶⁾. El proceso de adaptación de cada persona será diferente dependiendo de las circunstancias que existan en su ambiente, esto conlleva a que los seres humanos cada vez sean más complejos y tengan mayor crecimiento ⁽⁸⁾, y con esto lograr adaptarse a la situación problema inicial, que corresponde al estrés, tal como lo señaló Roy en su modelo de adaptación ⁽²⁷⁾, donde especificó problemas, niveles y modos de adaptación a estímulos determinados a través de procesos de afrontamientos innatos o adquiridos en las personas a las cuales los considera como seres holísticos ⁽²⁸⁾. En su modelo de adaptación, plantea que los seres humanos son capaces de adaptarse continuamente en su proceso de salud-enfermedad, pero es necesario encontrar las herramientas correctas para utilizar todas las capacidades que se tienen en las situaciones estresantes. Existen procesos de adaptación y afrontamiento ⁽²⁹⁾, los estímulos contextuales que ayudan a mejorar o empeorar la situación y los estímulos residuales, factores ambientales dentro y fuera de los sistemas adaptativos humanos, que contribuyen a que pueden ajustarse a los cambios que se presentan en el nivel de adaptación ⁽³⁰⁾. Un estudio señaló que, en situaciones de estrés académicos, los estudiantes desarrollaron más las dimensiones intrapersonal y adaptabilidad; y las dimensiones de inteligencia interpersonal y estado de ánimo. Las cinco dimensiones de la inteligencia emocional se relacionan con episodios de estrés en estudiantes que alguna vez presentaron esta situación ⁽³¹⁾.

El conjunto de los efectos provocados por el estrés, influyen en el rendimiento académico y pueden fomentar hábitos perjudiciales como consumo de drogas, alteración del sueño, elusión de la responsabilidad y otras situaciones que repercuten negativamente en el desempeño de su labor como futuros profesionales de la salud y en el logro de sus aspiraciones personales ⁽¹⁰⁾.

La principal limitación para el equipo de trabajo durante la realización de la investigación fue el contexto pasado de la contingencia sanitaria a causa de la pandemia por COVID-19 debido a esto



las entrevistas debieron realizarse vía online a través de la plataforma Microsoft Teams lo que presentó algunas dificultades para interpretar las señales no verbales a través de una pantalla.

Conclusiones

Los estudiantes a pesar de pertenecer a carreras diferentes del área de la salud, los contextos estresores fueron similares, lo que responde, dando a conocer situaciones estresantes que afectaron a los estudiantes, sin importar qué tan similares o que tan diferentes sean, ya que no son solo situaciones específicas del área de la salud, sino que hay situaciones que se relacionan con la vida universitaria en general como son los periodo de evaluaciones, y las consecuencias de los cambios producto de la pandemia por COVID-19. Destaca como contexto estresor más relacionado al área de la salud, situaciones vividas en prácticas clínicas, esto es coherente con la gran importancia de no cometer errores al momento de atender y/o trabajar con personas, lo que hace que el estudiante se sobre exija para lograr cumplir con todo lo necesario tanto en la teórica, como en la práctica, y así brindar una mejor atención.

Con relación a los síntomas que produjeron estrés académico, los participantes expresaron que habían experimentado caída del cabello y la aparición de caspa, además ocurrieron cambios en el estado anímico relacionados con irritabilidad, enojo, evasión, trastornos del sueño, y ansiedad. Finalmente, también se mencionaron otros síntomas producto del estrés como el cansancio, variación de peso como la obesidad, náuseas, pérdida de apetito, acné, picazón, dolor de espalda y aparición de herpes labial.

En respuesta las estrategias de adaptación en situaciones académicas estresantes que utilizaron los estudiantes para afrontar las diversas dificultades presentes en su formación, y así poder cumplir con todas sus obligaciones, se puede destacar entre ellas, la organización de los tiempos, la aplicación de métodos de estudio, el apoyarse en sus redes cercanas como la familia y los compañeros, las alternativas de distracción, tomarse el tiempo para conectar con uno mismo, y la



realización de deportes. Pero también se pudo encontrar un método de afrontamiento no recomendable por el daño que causa a la salud, el cual es el hábito tabáquico.

En consecuencia, la o el enfermera/o debe tener la capacidad de brindar cuidados a todas las personas, independiente de su condición, esta atención debe garantizar el bienestar y la seguridad, preservando su salud. Para ello, es necesario ser capaces de mantener un constante desarrollo, fortaleciendo actitudes y valores que permitan la humanización en su quehacer cotidiano. Es importante comprender la teoría de adaptación y el efecto que tiene sobre el organismo, conocer el modo en el que se manifiesta el estrés a nivel orgánico, reconocer los factores positivos y negativos que generan el aumento de estrés, y así, definir un plan y ponerlo en marcha, diseñando acciones específicas para reducirlo, como, por ejemplo: utilizar métodos de relajación, ejercicio, respiración y otras terapias alternativas. Es relevante ofrecer un plan de acción para el individuo sometido a estrés, educando sobre cómo controlar, modificar o cambiar los factores estresantes en la vida universitaria.

Se recomienda continuar con la línea de investigación de estrés universitarios en estudiantes de carreras de la salud, debido a la alta sobrecarga académica de declararon sus itinerarios formativos, para complementar este estudio, se sugiere abordar el tema desde un enfoque cuantitativo.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe ningún conflicto de intereses.

Financiamiento

Los autores declaran que no existió ningún tipo de financiamiento.

Referencias bibliográficas

1. Gambini LI, Osorio VV, Palomino AJ. El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. Revista Horizontes [Internet]. 2024 [citado 12 sep 2024];8(32):526-543. Disponible en: <https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/1357>
2. Rigueiro A. Conceptos básicos: ¿Qué es el estrés y cómo os afecta? Servicio de atención psicológica de la Universidad de Málaga. [Internet]. 2020 [citado 01 oct 2024]. Disponible en: <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>



3. Condori MH, Borja VC, Saravia AR, Barzola LM, Rodríguez RJ. Efectos de la pandemia por coronavirus en la educación superior universitaria. *Revista Conrado* [Internet]. 2021 [citado 01 oct 2024];17(82):286-292. Disponible en: <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1960/1919>
4. Ruidiaz-Gómez K, Peinado-Valencia L, Osorio-Contreras L. Estrés en estudiantes de enfermería que realizan prácticas clínicas en una institución universitaria de Cartagena Colombia, 2019. *Arch Med* [Internet]. 2020 [citado 03 oct 2024];20(2):437-448. Disponible en: <https://doi.org/10.30554/archmed.20.2.3674>
5. Castillo-Pimienta C, Chacón De la CT, Díaz-Véliz G. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación educ. médica* [Internet]. 2016 [citado 28 ago 2024];5(20):230-237. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-50572016000400230&script=sci_abstract
6. Valdivieso-León L, estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educación XXI* [Internet]. 2020 [citado 01 oct 2024];23(2):165-186. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/706/70664431007/html/>
7. García EX, Torres NA. Aplicación del modelo de Callista Roy como herramienta de adaptación al estrés. *Braz. J. Hea. Rev* [Internet]. 2023 [citado 01 oct 2024];6(1):1832-1854. Disponible en: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/56678>
8. Lazcano-Ortiz M, Pelcastre-Portillo S, Martínez-Hernández X, Lazcano-González B, Vargas-Castro B, Fragoso-Gómez E, et al. Adaptación en el paciente con amputación: una mirada desde la teoría de Roy. *Educación y Salud* [Internet]. 2021 [citado 23 ago 2024];9(18):133-140. Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/6723/7983>
9. Gutierrez C, Veloza M. Validez y confiabilidad de la versión en español del instrumento escala de medición del proceso de afrontamiento y adaptación de Callista Roy. *Revista Aquichan* [Internet]. 2007 [citado 11 dic 2023];7(1):54-63. Disponible en: <https://www.aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/98>
10. Silva-Ramos M, López-Cocotle J, Meza-Zamora M. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia* [Internet]. 2020 [citado 09 dic 2023];28(79):75-83. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
11. Milos P, Bórquez B, Larrain A. La gestión del cuidado en la legislación chilena: interpretación y alcance. *Ciencia y Enfermería* [Internet]. 2010 [citado 11 dic 2023];16(1):17-29. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071795532010000100003&lng=es&nrm=iso
12. Castillo SN. Fenomenología como método de investigación cualitativa: preguntas desde la práctica investigativa. *Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social* [Internet]. 2020 [citado 11 dic 2023];20(10):7-18. Disponible en: http://relmis.com.ar/ojs/index.php/relmis/article/view/fenomenologia_como_metodo
13. Emanuel E, Wendler D, Killen J, Grady C. What makes clinical research in developing countries ethical? The benchmarks of ethical research. *The Journal of Infectious Diseases* [Internet]. 2004 [citado 13 sep 2024];189(5):930-937. Disponible en: <https://doi.org/10.1086/381709>
14. Bresolin J, Dalmolin G, Vasconcellos S, Barlem E, Andolhe R, Magnago, T. Depressive symptoms among healthcare undergraduate students. *Revista Latino-Americana de Enfermagem* [Internet]. 2020 [citado 12 jun 2024];28(2):e3239. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/15188345.3210.3239>



15. Toribio-Ferrer C, Fránco-Barcena S. Estrés académico: El enemigo silencioso del estudiante. *Salud y administración* [Internet]. 2016 [citado 13 jul 2024];3(7):11-18. Disponible en: <https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/49>
16. Rodríguez FE, Sánchez TM. Estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud en la modalidad de educación a distancia en tiempos de Covid-19. *Revista de estudios y experiencias en educación* [Internet]. 2022 [citado 14 ago 2024];21(45):51-69. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.21703/0718-5162.v21.n45.2022.003>
17. Conchado-Martínez J, Álvarez-Ochoa R, Cordero-Cordero G, Gutiérrez-Ortega F, Terán-Palacios F. Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina. *Rev Ciencias Médicas* [Internet]. 2019 [citado 18 ago 2024];23(2):302-309. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000200302&lng=es.
18. Estrada E, Mamani M, Gallegos N, Mamani H, Zuloaga M. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica* [Internet]. 2021 [citado 13 sep. 2024];4(1):87-97. Disponible en: https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf.
19. Sanchez RM, Capacha HD, Capcha HM, Quispe OD, Reza CS. Estrés académico en estudiantes universitarios en contexto de la pandemia por covid-19: una revisión sistemática. *Ciencia Latina* [Internet]. 2021 [citado 15 sep. 2024];5(6):11279-11290. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1167>
20. Martín-Monzón I. Estrés académico en estudiantes universitarios. Colegio oficial de psicología de Andalucía Occidental y universidad de Sevilla [Internet]. 2007 [citado 17 sep. 2024];25(1):87-99. Disponible en: https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf.
21. Zárata N, Soto M, Castro M, Quintero J. Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revista de Alta Tecnología y la Sociedad* [Internet]. 2017 [citado 10 ago 2024];9(4):92-98. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
22. Silva RM, López CJ, Sánchez C, González AP. Estrés académico en estudiantes de licenciatura en enfermería. *Rev. cient. enferm* [Internet]. 2019 [citado 01 jul 2024];(18):25-39. Disponible en: <https://recien.ua.es/article/view/14975>
23. Jurado-Botina L, Montero-Bolaños C, Carlosama-Rodríguez D, Tabares-Díaz Y. Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología* [Internet]. 2022 [citado 23 jun 2024];2021(2):1-18. Disponible en: <https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/CHP/article/view/estres-academico-universitarios>
24. Restrepo J, Sánchez A, Castañeda T. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios* [Internet]. 2020 [citado 15 ago 2024];14(24):17-37. Disponible en: <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
25. Arbués E, Martínez B, Granada J, Echániz E, Pellicer B, Juárez R, et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutr. Hosp* [Internet]. 2019 [citado 10 jul 2024];36(6):1339-1345. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021216112019000600017&lng=es
26. Pozos-Radillo B, Preciado-Serrano M, Plascencia-Campos A, Acosta-Fernández M, Aguilera Velasco M. Estrategias de afrontamiento ante el estrés de estudiantes de medicina de una universidad pública en México. *Investigación educ. médica* [Internet]. 2022 [citado 02 oct 2024];11(41):18-25. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572022000100018



27. Tobo-Medina N, Betancur-Mesa P, De la Cruz-Enríquez C. Estímulos, afrontamiento y adaptación en padres de recién nacidos hospitalizados en unidades de cuidado intensivo neonatal. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo* [Internet]. 2017 [citado 10 jun 2024];19(2):161-175. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-996285>
28. Bueno L. Aspectos ontológicos y epistemológicos de las visiones de enfermería inmersas en el quehacer profesional. *Cienc. enferm* [Internet]. 2011 [citado 02 oct 2024];17(1):37-43. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532011000100005&lng=es
29. Díaz de Flores L, Durán de Villalobos M, Gallego de Pardo P, Gómez DB, Gómez de Obando E, González de Acuña Y, et al. Análisis de los conceptos del modelo de adaptación de Callista Roy. *Aquichan* [Internet]. 2002 [citado 02 oct 2024];2(1):19-23. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972002000100004&lng=en
30. Mastrapa Y, Gibert-Lamadrid M. Relación enfermera-paciente: una perspectiva desde las teorías de las relaciones interpersonales. *Revista Cubana de Enfermería* [Internet]. 2016 [citado 01 jul 2024];32(4):17-21. Disponible en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/976>
31. Quiliano-Navarro M, Quiliano-Navarro M. Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia enfermería* [Internet]. 2020 [citado 25 sep 2024];26(3):1-9. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532020000100203&lng=es

Cómo citar este artículo: Garrido-Bahamondes N, Macaya-Sazo M, Márquez-Márquez L, Orellana-Yévenes I, Pereyra-Hernández M, Méndez-Mora A. Percepción del estrés-académico en estudiantes de Ciencias de la Salud del Maule, Chile. *SANUS* [Internet]. 2024 [citado dd mmm aaaa];9:e503. Disponible en: DOI/URL.

