

Carga Psicoemocional en Estudiantes de Enfermería: Un Análisis del Estrés, Ansiedad y Depresión

Juliana Tandazo-Jiménez¹✉, Cesar Valencia-Bravo¹, Sara Vera-Quiñonez¹

¹ Facultad de Ciencias Químicas y de la Salud, Universidad Técnica de Machala, Machala, Ecuador.

Autor para correspondencia: Juliana Tandazo-Jiménez **E-mail:** jtandazo7@utmachala.edu.ec

| RESUMEN

El estrés, la ansiedad y la depresión son problemas de salud mental frecuentes en estudiantes universitarios, especialmente en la carrera de Enfermería, debido a las altas exigencias académicas y prácticas clínicas. Este estudio tiene como objetivo determinar los niveles de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes de la Universidad Técnica de Machala, identificando factores asociados y proponiendo estrategias de afrontamiento. Se realizó una investigación cuantitativa, de diseño no experimental, transversal y de alcance descriptivo, con una muestra de 220 estudiantes seleccionados mediante muestreo estratificado. Se aplicó la escala DASS-21 para medir los niveles de estas condiciones emocionales. Los resultados indican que el 43,2% de los estudiantes presentó niveles leves de afectación emocional, el 36,8% moderados y el 7,3% graves, siendo la ansiedad la condición más prevalente con un 71,9%. Se observó una relación significativa entre altos niveles de estrés y carga académica, así como una mayor prevalencia en mujeres. La discusión destaca la necesidad de implementar programas de apoyo psicológico y estrategias de afrontamiento adaptadas a las características de los estudiantes. Se concluye que el estrés, la ansiedad y la depresión afectan el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería, por lo que se recomienda fortalecer las políticas institucionales de salud mental y promover actividades que contribuyan al manejo del estrés y la estabilidad emocional en el ámbito universitario.

| PALABRAS CLAVE

Salud mental, estrés académico, ansiedad, depresión, estudiantes universitarios, afrontamiento.

| ABSTRACT

Stress, anxiety and depression are frequent mental health problems in university students, especially in the nursing career, due to the high academic demands and clinical practices. This study aims to determine the levels of stress, anxiety and depression in students of the Technical University of Machala, identifying associated factors and proposing coping strategies. A quantitative, non-experimental, cross-sectional and descriptive research was conducted with a sample of 220 students selected by stratified sampling. The DASS-21 scale was applied to measure the levels of these emotional conditions. The results indicate that 43.2% of the students presented mild levels of emotional affectation, 36.8% moderate and 7.3% severe, with anxiety being the most prevalent condition with 71.9%. A significant relationship was observed between high levels of stress and academic load, as well as a higher prevalence in women. The discussion highlights the need to implement psychological support programs and coping strategies adapted to the characteristics of the students. It is concluded that stress, anxiety and depression affect the emotional well-being and academic performance of nursing students, so it is recommended to strengthen institutional mental health policies and promote activities that contribute to stress management and emotional stability in the university environment.

| KEYWORDS:

Mental health, academic stress, anxiety, depression, college students, coping.

ACEPTADO: Marzo 2025

PUBLICADO: Julio 2025

DOI: [10.54753/rsh.v1i1.2441](https://doi.org/10.54753/rsh.v1i1.2441)



1. Introducción

La salud mental es un componente esencial del bienestar humano, permitiendo a las personas afrontar el estrés, desarrollar sus habilidades y contribuir a la sociedad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019). Sin embargo, en los últimos años, los trastornos relacionados con el estrés y la ansiedad han aumentado significativamente a nivel mundial, afectando especialmente a adolescentes y jóvenes adultos. En 2019, se estimó que 301 millones de personas sufrían de ansiedad, de los cuales 58 millones eran niños y adolescentes, situación que se agravó tras la crisis sanitaria de 2020, con un incremento del 26% en ansiedad y un 28% en trastornos depresivos (OMS, 2020).

En América Latina, el estrés sigue siendo un problema prevalente. Un estudio en 2021 indicó que los países con mayores niveles de estrés fueron Venezuela (63%), Ecuador (54%) y Panamá (49%), mientras que Perú (29%) y Colombia (26%) reportaron cifras menores. Además, se ha identificado que la edad promedio de las personas afectadas por el estrés es de 32 años, lo que resalta la brecha existente en el tratamiento de estas afecciones. De manera similar, un estudio realizado en España en 2022 encontró que las mujeres universitarias presentaban mayores niveles de estrés académico que los hombres, lo que subraya la importancia de desarrollar estrategias de afrontamiento adaptadas a cada género.

En Ecuador, diversas investigaciones han evidenciado altos niveles de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. Un estudio realizado en Loja en 2023 reveló que el 45.5% de los estudiantes mostraban síntomas de estrés, el 55.2% presentaba signos depresivos y el 71.9% sufría de ansiedad, con un 25.8% reportando niveles extremadamente severos (Investigación en Loja, 2023). De igual manera, un estudio en 2024 sobre procrastinación y estrés académico en Ecuador encontró que el estrés estaba correlacionado con la tendencia a postergar actividades académicas, lo que resalta la necesidad de abordar ambos problemas simultáneamente.

El impacto del estrés, la ansiedad y la depresión no se limita al bienestar emocional, sino que también afecta la salud física, causando insomnio, agotamiento, problemas digestivos, taquicardia y dolores de cabeza (Clínica Manuel Cassinello, 2023). Para mitigar estos efectos, diversos autores han enfatizado la importancia de adoptar estrategias como la terapia cognitivo-conductual y la actividad física, las cuales ayudan a reducir la tensión y mejorar la calidad de vida (Leonangeli et al., 2022).

Ante esta problemática, el presente estudio tiene como objetivo analizar los factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios, identificando sus causas y proponiendo estrategias para su manejo. Comprender esta problemática permitirá diseñar intervenciones eficaces que contribuyan a mejorar la salud mental y el desempeño académico de los estudiantes.

2. Materiales y Métodos

Este estudio se enmarca en una investigación cuantitativa, de diseño no experimental, transversal y de alcance descriptivo. Se busca analizar los niveles de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes de la carrera de Enfermería sin manipular variables, permitiendo obtener una visión general del fenómeno en un periodo de tiempo específico.

La población objetivo está conformada por los estudiantes matriculados en la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Machala, estimada en aproximadamente 507 estudiantes. Se empleará un muestreo estratificado simple, considerando cada semestre como un estrato, asegurando la representatividad de los distintos niveles académicos. La muestra final será de 220 estudiantes, calculada con base en un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%.

Los criterios de inclusión consideran a estudiantes mayores de 18 años, matriculados en la carrera de Enfermería durante el periodo de estudio y que acepten participar mediante consentimiento informado. Por otro lado, los criterios de exclusión comprenden a estudiantes con diagnósticos previos de trastornos psicológicos graves que puedan influir en los resultados, así como aquellos que no completen el cuestionario en su totalidad.

Las variables de estudio incluyen las independientes, como los factores sociodemográficos (edad, género, semestre académico); las dependientes, que son los niveles de estrés, ansiedad y depresión medidos a través de la escala DASS-21; y las variables de confusión, como antecedentes de trastornos psicológicos, carga académica y condiciones de vida.

Para la recolección de datos, se utilizará la escala DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale), validada internacionalmente para medir estrés, ansiedad y depresión. Consta de 21 ítems divididos en tres subescalas, con respuestas en una escala de 0 a 3, cuyos puntajes serán ajustados y categorizados según los estándares del instrumento. Los datos serán recolectados mediante cuestionarios autoaplicados en formato físico o digital, distribuidos en horarios acordados con los estudiantes y docentes para minimizar interferencias académicas.

Los datos recolectados serán organizados en Microsoft Excel y analizados con el software SPSS versión 26. Se aplicará estadística descriptiva para calcular frecuencias, promedios y distribuciones por semestre, género y otros factores demográficos. Se realizarán pruebas de normalidad y, en caso de datos no paramétricos, se emplearán pruebas de Mann-Whitney y Kruskal-Wallis para comparaciones entre grupos. Se manejarán datos faltantes mediante imputación por la media cuando corresponda.

El estudio seguirá los principios de la Declaración de Helsinki y normativas nacionales sobre investigaciones en seres humanos. Será aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Técnica de Machala. Se garantizará el consentimiento informado, confidencialidad y anonimato de los datos. Se referirá a los estudiantes con niveles críticos de estrés, ansiedad o depresión a los

servicios psicológicos de la universidad. Los resultados serán utilizados exclusivamente para fines académicos y para el diseño de estrategias de intervención que favorezcan el bienestar de los estudiantes.

3. Resultados

Los resultados obtenidos en el estudio permitieron identificar diversas características sociodemográficas y factores asociados al estrés, ansiedad y depresión en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Machala.

Los datos sociodemográficos indicaron que la mayoría de los estudiantes encuestados tenían entre 20 y 25 años (56,4%), con una predominancia femenina del 75,5%. Además, el 87,3% de los participantes eran solteros, y el 74,5% residía en zonas urbanas (Tabla 1).

Tabla 1. Datos Sociodemográficos

Ítems	Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Edad	Menores de 20 años	71	32,3%
	20 - 25 años	124	56,4%
	26 - 30 años	17	7,7%
	31 - 35 años	3	1,4%
	36 - 40 años	2	0,9%
	Mayores de 40 años	3	1,4%
	Total	220	100,0%
Género	Masculino	54	24,5%
	Femenino	166	75,5%
	Total	220	100,0%
Estado Civil	Soltero	192	87,3%
	Casado	12	5,5%
	Unión Libre	13	5,9%
	Divorciado	1	0,5%
	Viudo	2	0,9%
	Total	220	100,0%
Lugar de residencia	Urbano	164	74,5%
	Rural	56	25,5%
	Total	220	100,0%

Nota: Los datos se presentan en frecuencia y porcentajes.

Fuente: Elaborado por los autores.

En relación con la ocupación, el 65,9% de los estudiantes no tenía una actividad laboral adicional, mientras que el 33,2% trabajaba a tiempo parcial y solo el 0,9% lo hacía a tiempo completo. Asimismo, el 38,2% de los participantes tenía responsabilidades familiares adicionales, mientras que el 61,8% no las tenía (Tabla 2).

Respecto a la percepción de carga académica, el 62,7% de los encuestados la consideró moderada, un 29,1% la evaluó como alta y solo un 8,2% la calificó como leve. En términos de rendimiento académico, el 71,8% de los estudiantes se autopercibió con un rendimiento medio, el 18,2% lo calificó como alto y el 10% como bajo (Tabla 2).

En cuanto a hábitos de sueño, el 43,6% de los estudiantes dormía menos de 5 horas diarias, el 49,1% entre 5 y 7 horas, y solo el 7,3% más de 7 horas. Asimismo, el 65,9% de los encuestados no realizaba actividad física regularmente, y el 10% reportó el uso de medicamentos para manejar la ansiedad o depresión (Tabla 2).

Tabla 2. Dimensión Condiciones de vida y Bienestar Académico

Ítems	Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Ocupación actual (además de ser estudiante)	Ninguna	145	65,9%
	Trabajo a tiempo parcial	73	33,2%
	Trabajo a tiempo completo	2	0,9%
	Total	220	100,0%
Tiene responsabilidades familiares adicionales (cuidado de hijos, hermanos entre otros)	Si	84	38,2%
	No	136	61,8%
	Total	220	100,0%
¿Cómo percibes tu carga académica actual?	Leve	18	8,2%
	Moderada	138	62,7%
	Alta	64	29,1%
	Total	220	100,0%
¿Cómo percibes tu rendimiento académico?	Alto	40	18,2%
	Medio	158	71,8%
	Bajo	22	10,0%
	Total	220	100,0%
¿Cuántas horas duermes al día, en promedio?	Menos de 5 horas	96	43,6%
	Entre 5 y 7 horas	108	49,1%
	Más de 7 horas	16	7,3%
	Total	220	100,0%
¿Realizas actividad física regularmente?	Si	75	34,1%
	No	145	65,9%
	Total	220	100,0%
¿Utilizas medicamentos para manejar ansiedad o depresión?	Si	22	10,0%
	No	198	90,0%
	Total	220	100,0%

Nota: Los datos se presentan en frecuencia y porcentajes.

Fuente: Elaborado por los autores.

Los niveles de afectación emocional fueron evaluados a través de la escala DASS-21. Los resultados indicaron que el 43,2% de los estudiantes presentaba síntomas emocionales leves, el 36,8% moderados y el 7,3% graves, mientras que solo el 12,7% no mostró signos de afectación (Tabla 3, Figura1).

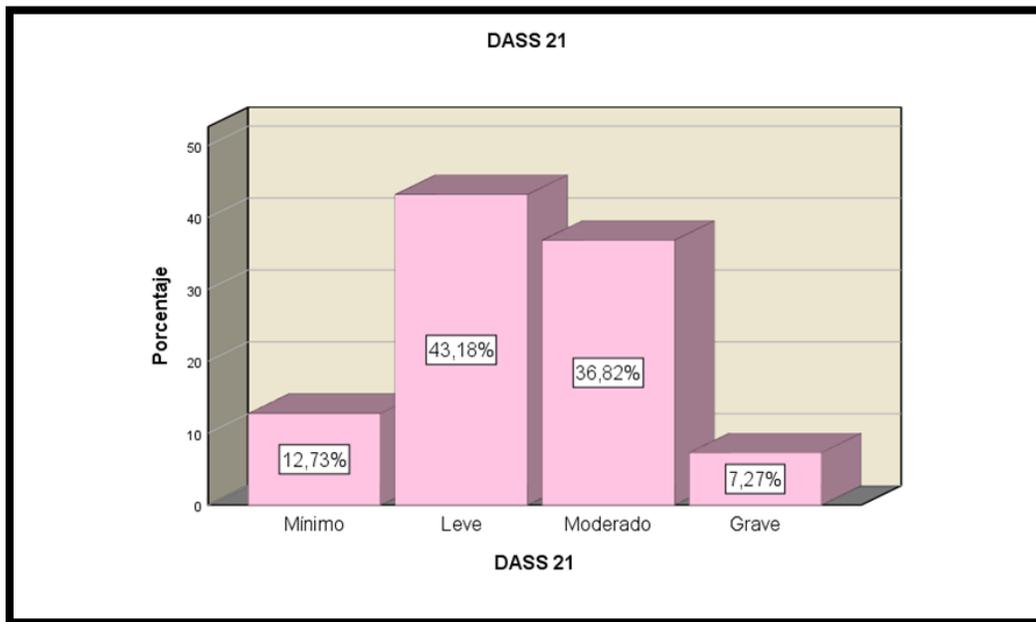
Tabla 3. Dimensión DASS-21

DASS 21			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Mínimo	28	12,7	12,7
Leve	95	43,2	55,9
Moderado	81	36,8	92,7
Grave	16	7,3	100,0
Total	220	100,0	

Nota: Los datos se presentan en frecuencia y porcentajes.

Fuente: Elaborado por los autores.

Figura 1. Spatial distribution of the incidence of women undergoing Pap smears



Fuente: Elaborado por los autores.

Tabla 4. Dimensión DASS-21

Ítems	Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Encontré difícil terminar las cosas.	No me ha ocurrido	34	15,5%
	Me ha ocurrido poco	108	49,1%
	Me ha ocurrido bastante	65	29,5%
	Me ha ocurrido mucho	13	5,9%
	Total	220	100,0%
Encontré difícil tener la iniciativa para hacer las cosas.	No me ha ocurrido	32	14,5%
	Me ha ocurrido poco	101	45,9%
	Me ha ocurrido bastante	67	30,5%
	Me ha ocurrido mucho	20	9,1%
	Total	220	100,0%
Tendí a reaccionar exageradamente ante situaciones.	No me ha ocurrido	44	20,0%
	Me ha ocurrido poco	103	46,8%
	Me ha ocurrido bastante	60	27,3%
	Me ha ocurrido mucho	13	5,9%
	Total	220	100,0%
Estuve intolerante con todo lo que me distrajera de lo que estaba haciendo.	No me ha ocurrido	38	17,3%
	Me ha ocurrido poco	112	50,9%
	Me ha ocurrido bastante	55	25,0%
	Me ha ocurrido mucho	15	6,8%
	Total	220	100,0%
Sentí que estaba muy irritable.	No me ha ocurrido	27	12,3%
	Me ha ocurrido poco	48	21,8%
	Me ha ocurrido bastante	84	38,2%
	Me ha ocurrido mucho	61	27,7%
	Total	220	100,0%
Encontré difícil relajarme.	No me ha ocurrido	26	11,8%
	Me ha ocurrido poco	48	21,8%
	Me ha ocurrido bastante	69	31,4%
	Me ha ocurrido mucho	77	35,0%
	Total	220	100,0%
Estuve preocupado acerca de las situaciones ante las cuales me asusto y hago el ridículo.	No me ha ocurrido	70	31,8%
	Me ha ocurrido poco	38	17,3%
	Me ha ocurrido bastante	46	20,9%
	Me ha ocurrido mucho	66	30,0%
	Total	220	100,0%

Nota: Los datos se presentan en frecuencia y porcentajes.

Fuente: Elaborado por los autores.

Tabla 5. Dimensión Ansiedad

Ítems	Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Estuve consciente de la resequedad de mi boca.	No me ha ocurrido	70	31,8%
	Me ha ocurrido poco	55	25,0%
	Me ha ocurrido bastante	46	20,9%
	Me ha ocurrido mucho	49	22,3%
	Total	220	100,0%
Experimenté dificultades al respirar (respiración muy rápida o quedarme sin aliento en ausencia de esfuerzo físico)	No me ha ocurrido	72	32,7%
	Me ha ocurrido poco	59	26,8%
	Me ha ocurrido bastante	44	20,0%
	Me ha ocurrido mucho	45	20,5%
	Total	220	100,0%
Experimenté temblores (por ejemplo, en las manos)	No me ha ocurrido	59	26,8%
	Me ha ocurrido poco	75	34,1%
	Me ha ocurrido bastante	48	21,8%
	Me ha ocurrido mucho	38	17,3%
	Total	220	100,0%
Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho esfuerzo físico.	No me ha ocurrido	65	29,5%
	Me ha ocurrido poco	55	25,0%
	Me ha ocurrido bastante	48	21,8%
	Me ha ocurrido mucho	52	23,6%
	Total	220	100,0%
A8. Sentí que tenía muchos nervios	No me ha ocurrido	22	10,0%
	Me ha ocurrido poco	56	25,5%
	Me ha ocurrido bastante	76	34,5%
	Me ha ocurrido mucho	66	30,0%
	Total	220	100,0%
Me encontré a mí mismo poniéndome nervioso.	No me ha ocurrido	41	18,6%
	Me ha ocurrido poco	54	24,5%
	Me ha ocurrido bastante	64	29,1%
	Me ha ocurrido mucho	61	27,7%
	Total	220	100,0%
Sentí que estuve a punto de entrar en pánico.	No me ha ocurrido	67	30,5%
	Me ha ocurrido poco	52	23,6%
	Me ha ocurrido bastante	48	21,8%
	Me ha ocurrido mucho	53	24,1%
	Total	220	100,0%
Sentí miedo sin alguna razón.	No me ha ocurrido	50	22,7%
	Me ha ocurrido poco	65	29,5%
	Me ha ocurrido bastante	50	22,7%
	Me ha ocurrido mucho	55	25,0%
	Total	220	100,0%

Nota: Los datos se presentan en frecuencia y porcentajes.

Fuente: Elaborado por los autores.

En lo referente a los síntomas de estrés, un 35,4% de los estudiantes reportó dificultades para completar tareas o tomar iniciativas, mientras que el 27,7% manifestó sentirse irritable con frecuencia. Además, el 35% señaló dificultades para relajarse y el 30% mostró preocupación excesiva por situaciones embarazosas (Tabla 4).

En cuanto a la ansiedad, los datos reflejaron que un 22,3% experimentó resequead en la boca con frecuencia, el 20,5% tuvo dificultades respiratorias sin esfuerzo físico y un 17,3% sufrió temblores regularmente. Además, un 23,6% de los estudiantes reportó palpitations sin actividad física previa, un 30% expresó altos niveles de nerviosismo y un 24,1% estuvo al borde del pánico (Tabla 5).

Los síntomas depresivos también fueron significativos dentro de la población estudiantil. Un 30,5% manifestó sentirse triste con frecuencia, mientras que el 28,2% experimentó sentimientos de desesperanza en un nivel elevado. Asimismo, un 20% de los encuestados percibió que la vida no tenía sentido. No obstante, un 38,6% no experimentó pérdida de emociones positivas, lo que indica una variabilidad en la intensidad de los síntomas depresivos dentro de la muestra analizada (Tabla 6). Estos hallazgos evidencian que el estrés, la ansiedad y la depresión afectan a una proporción considerable de los estudiantes de Enfermería, lo que resalta la importancia de implementar estrategias de intervención para mejorar su bienestar emocional y académico.

4. Discusión

La presente investigación resalta la influencia de las características sociodemográficas en la salud mental de los estudiantes de enfermería, en consonancia con estudios previos que han identificado el impacto de factores como el género, el estado civil y la residencia en el bienestar emocional de esta población (González et al., 2023). Se evidencian similitudes en la preponderancia de mujeres y solteros en ambas investigaciones, lo que sugiere una tendencia demográfica relevante en este contexto.

El impacto del trabajo en la vida académica ha sido abordado en diversos estudios. En la investigación sobre "Nivel de estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios que trabajan y los que no", se reportó que los estudiantes que trabajan podrían experimentar mayores niveles de estrés y menor rendimiento académico en comparación con aquellos que no lo hacen (López & Ramírez, 2022). Nuestro estudio refleja una situación similar, donde una proporción significativa de estudiantes trabaja a medio tiempo, lo que puede afectar su equilibrio entre responsabilidades laborales y académicas.

Respecto a la salud mental en el contexto post-pandemia, se ha identificado que los estudiantes de enfermería presentan distintos niveles de estrés, ansiedad y depresión. En la investigación "Depresión, ansiedad y estrés post COVID-19 en estudiantes del área académica de enfermería", se observó una prevalencia de niveles graves de estrés y ansiedad (Martínez et al., 2021). En comparación, nuestro estudio revela que la mayoría de los estudiantes experimenta síntomas emocionales en niveles leves y moderados, lo que sugiere una afectación emocional presente, pero con una menor intensidad en nuestra muestra.

La literatura indica que los cambios derivados de la pandemia han alterado el estado emocional de los estudiantes universitarios. En el estudio "Características asociadas a la depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios", se reporta que, si bien la mayoría de los estudiantes presenta niveles bajos de estrés, una proporción experimenta niveles altos con efectos significativos en su vida académica (Fernández & Pérez, 2020). Nuestros hallazgos refuerzan esta idea, al identificar que un porcentaje considerable de estudiantes presenta dificultades para completar tareas, relajarse y experimenta irritabilidad frecuente, lo que refleja el impacto del estrés en su desempeño académico y bienestar general.

En cuanto a la ansiedad, la investigación "La salud mental de los estudiantes de enfermería" indicó que un 70% de los estudiantes presentan ansiedad moderada a severa (Rodríguez et al., 2019). De manera similar, en nuestro estudio se identificó una alta prevalencia de síntomas de ansiedad, como palpitations, temblores, nerviosismo y miedo sin razón aparente. Esto sugiere que la ansiedad es una problemática recurrente en esta población, lo que resalta la necesidad de estrategias para su atención.

Finalmente, la relación entre la salud mental y la calidad de vida en estudiantes del área de la salud ha sido ampliamente documentada. En un estudio sobre salud mental en esta población, se reportó que aproximadamente el 50% de los estudiantes presentaban síntomas depresivos, con una disminución en su bienestar psicológico (Sánchez et al., 2021). Nuestro estudio muestra resultados similares, con un porcentaje considerable de estudiantes que reportan sentimientos de tristeza y desesperanza. Esto evidencia la necesidad de intervenciones orientadas a mejorar el bienestar emocional de los estudiantes de enfermería, promoviendo un entorno académico más favorable para su desarrollo personal y profesional.

Tabla 6. Dimensión Depresión

Ítems	Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Al parecer no experimenté algún sentimiento positivo.	No me ha ocurrido	85	38,6%
	Me ha ocurrido poco	60	27,3%
	Me ha ocurrido bastante	34	15,5%
	Me ha ocurrido mucho	41	18,6%
	Total	220	100,0%
Sentí que no tenía nada que esperar.	No me ha ocurrido	62	28,2%
	Me ha ocurrido poco	57	25,9%
	Me ha ocurrido bastante	39	17,7%
	Me ha ocurrido mucho	62	28,2%
	Total	220	100,0%
Me sentí desanimado y triste.	No me ha ocurrido	28	12,7%
	Me ha ocurrido poco	65	29,5%
	Me ha ocurrido bastante	60	27,3%
	Me ha ocurrido mucho	67	30,5%
	Total	220	100,0%
Me sentí incapaz de sentirme entusiasmado acerca de algo.	No me ha ocurrido	45	20,5%
	Me ha ocurrido poco	69	31,4%
	Me ha ocurrido bastante	46	20,9%
	Me ha ocurrido mucho	60	27,3%
	Total	220	100,0%
Sentí que no valía como persona.	No me ha ocurrido	76	34,5%
	Me ha ocurrido poco	59	26,8%
	Me ha ocurrido bastante	46	20,9%
	Me ha ocurrido mucho	39	17,7%
	Total	220	100,0%
Sentí que la vida no tenía sentido.	No me ha ocurrido	69	31,4%
	Me ha ocurrido poco	57	25,9%
	Me ha ocurrido bastante	50	22,7%
	Me ha ocurrido mucho	44	20,0%
	Total	220	100,0%

Nota: Los datos se presentan en frecuencia y porcentajes.

Fuente: Elaborado por los autores.

5. Conclusiones

Los hallazgos obtenidos en el estudio confirman la alta prevalencia de sintomatología relacionada con el estrés, la ansiedad y la depresión en estudiantes universitarios. En particular, la mayoría de los participantes presentaron niveles leves y moderados de afectación emocional, con un porcentaje menor manifestando síntomas graves. Estos resultados sugieren que, si bien la problemática está generalizada, existen variaciones en la manera en que los estudiantes experimentan estas dificultades, lo que podría estar relacionado con diferencias individuales en los mecanismos de afrontamiento y redes de apoyo social.

El impacto del estrés académico en la concentración y el desempeño académico es un hallazgo relevante, ya que evidencia la necesidad de desarrollar estrategias institucionales que permitan mitigar sus efectos. Se ha identificado que factores como la falta de hábitos de autocuidado, el acceso limitado a servicios de salud mental y las altas exigencias curriculares exacerban la situación. Esta información subraya la importancia de diseñar programas de intervención temprana, que incluyan capacitaciones en manejo del estrés y estrategias de afrontamiento adaptativas.

En el caso específico de la ansiedad, los síntomas más prevalentes incluyen nerviosismo, palpitaciones y sensación de miedo sin causa aparente, lo que sugiere una respuesta exacerbada del sistema nervioso simpático ante situaciones académicas desafiantes. De igual manera, los indicadores de depresión, como la tristeza, la desesperanza y la falta de motivación, sugieren una disminución en la calidad de vida percibida, lo que podría incrementar el riesgo de deserciones académicas y bajo rendimiento.

En este sentido, la implementación de programas de bienestar estudiantil cobra especial relevancia. La promoción de redes de apoyo institucionales, el acceso a servicios de salud mental y la educación emocional se presentan como estrategias clave para mejorar el bienestar de los estudiantes. Fomentar el desarrollo de habilidades de afrontamiento podría no solo mitigar los efectos negativos del estrés y la ansiedad, sino también mejorar la adaptación al entorno académico, favoreciendo la resiliencia y la estabilidad emocional.

Dado lo anterior, se recomienda continuar con investigaciones en este campo para identificar con mayor precisión los factores de riesgo y evaluar la efectividad de diversas intervenciones. Un enfoque integral permitiría diseñar estrategias personalizadas que favorezcan la salud mental de los estudiantes y contribuyan a un mejor desempeño académico.

Agradecimientos : Los autores del presente caso agradecemos de manera especial, a nuestra docente, la Dra. Sara Esther Vera Quiñonez, PhD, por su valioso apoyo, paciencia y dedicación en cada etapa de este proyecto. Su orientación ha sido clave en nuestra formación, proporcionándonos el conocimiento y las herramientas necesarias para desarrollar este trabajo con responsabilidad y compromiso. Su enseñanza y ejemplo han sido una fuente de inspiración para continuar esforzándonos y dar siempre lo mejor de nosotros.

Contribución de autoría: JRTJ contribuyó en la conceptualización, datos, análisis y redacción inicial. CAVB gestionó referencias, analizó datos y revisó el manuscrito y SEVQ supervisó, orientó metodológicamente y aportó en la discusión y conclusiones.

Conflicto de intereses: Los autores declaramos no tener conflicto de intereses

Financiamiento: El presente artículo fue financiado por los autores.

Referencias

- [1] Cedeño-Meza, J. G., Maitta-Rosado, I. S., & Molina-Palma, S. E. (2021). Relación entre: estrés, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes de psicología clínica. *Ycs*, 5(8 Ed. esp.), 80–93. <https://editorialibkn.com/index.php/Yachasun/article/view/279>
- [2] Clerque Acuña, K. del P., Díaz Villarruel, J. J., & Cabascango Vinueza, D. J. (2024). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios post COVID-19 en la carrera de pedagogía de los idiomas nacionales y extranjeros. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(4), 1069–1080. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/2316>
- [3] Demera-Chica, A. D., Alcívar-González, N. D., & Cañarte-Murillo, J. R. (2024). El estrés y su relación con trastornos mentales en América Latina. *MQRInvestigar*, 8(1), 706–724. <https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/download/912/3524/4083>
- [4] Eslamimoghadam, F., Abedini, Z., & Khoramirad, A. (2024). The mental health of nursing students during the COVID-19 pandemic: Beneficial effects of mindfulness-based stress reduction. *Heliyon*, 10(12), e32986. <http://dx.doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e32986>

- [5] Freitas, P. H. B. de, Meireles, A. L., Ribeiro, I. K. da S., Abreu, M. N. S., Paula, W. de, & Cardoso, C. S. (2023). Symptoms of depression, anxiety and stress in health students and impact on quality of life. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 31, e3884. <https://www.scielo.br/j/rlae/a/kSvsSfZmj8cHwXG38BJp8Zv/?lang=es>
- [6] Gambini López, I., Osorio Vidal, V. G., & Palomino Alca, J. T. (2024). El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. *Revistahorizontes*, 8(32), 526–543. <https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/1357>
- [7] Guerra-Pino, J. M., & Reivan-Ortiz, G. G. (2024). Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios ecuatorianos. *MQRInvestigar*, 8(3), 4893–4908. <http://dx.doi.org/10.56048/mqr20225.8.3.2024.4893-4908>
- [8] Herrera Molina, A. S., et al. (2022). El profesional de enfermería en la promoción de salud en el segundo nivel de atención. *REE*, 16(1), 98–111. <https://eugenioespejo.unach.edu.ec/index.php/EE/article/view/435>
- [9] Leonangeli, S., Michelini, Y., & Montejano, G. R. (2022). Depression, anxiety and stress in college students before and during the first three months of COVID-19 lockdown. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rcp.2022.04.008>
- [10] Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Escalas de ansiedad, estrés y depresión (DASS-21, DASS-42)* [Registro de base de datos]. PsycTESTS.
- [11] Marco-Ahulló, A., Villarrasa-Sapiña, I., & Monfort-Torres, G. (2021). Estudio descriptivo sobre las diferencias de género en el estrés académico derivado del contexto COVID-19. *Retos Digitales*, 43, 845–851. <http://dx.doi.org/10.47197/retos.v43i0.88968>
- [12] Montalvo Prieto, A., & Simancas Pallares, M. A. (2019). Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior. *Panorama Económico*, 27(3), 655–674. <http://dx.doi.org/10.32997/2463-0470-vol.27-num.3-2019-2586>
- [13] Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. WHO. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- [14] Organización Mundial de la Salud. (2023). *Estrés*. WHO. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- [15] Responsabilidad legal en enfermería. (2021, aproximadamente). *InfoSCARE – Revista para el profesional de la salud*. Recuperado de <https://revistainfoscare.com/responsabilidad-medico-legal/responsabilidad-legal-en-enfermeria/>
- [16] The Healthline Editorial Team. (2021). *Estrés y ansiedad: Causas y cómo manejar el problema*. Healthline. <https://www.healthline.com/health/es/estres-y-ansiedad>