

# Principales Estresores Académicos en Estudiantes de Enfermería: Un Análisis del Estrés Universitario

## Resumen

Cursar estudios universitarios puede predisponer al estudiante a experimentar distintos grados de estrés, afectando su salud emocional, mental y física. Según Arturo Barraza, el estrés académico es un proceso psicológico adaptativo. Este estudio analizó los factores que provocan estrés en alumnos de Enfermería en la Universidad del Papaloapan, usando el inventario SISCO. Los principales detonantes hallados fueron: evaluaciones, carga excesiva de tareas, plazos cortos y la actitud del profesor.

## Palabras clave

Estrés académico, factores estresantes, estudiantes universitarios, modelo sistémico cognoscitivista.

## Introducción

El estrés académico se presenta cuando los estudiantes enfrentan demandas que perciben como amenazantes. México presenta altos niveles de estrés por factores como pobreza, contaminación y competitividad. El ingreso a la universidad implica retos que aumentan la tensión, especialmente en carreras como Enfermería, donde hay exigencias constantes. Es importante conocer los estresores para poder prevenir sus efectos nocivos sobre la salud y el aprendizaje.

## Objetivos

### **Objetivo General:**

- Identificar los principales desencadenantes del estrés académico en alumnos de Enfermería.

### **Objetivos Específicos:**

- Determinar si la carga académica influye en el estrés.
- Verificar si los exámenes provocan tensión.
- Analizar si exponer en clase genera ansiedad.
- Examinar si el carácter del docente afecta emocionalmente al estudiante.

## Metodología

El estudio fue descriptivo y transversal. Se encuestaron 60 estudiantes (30 de segundo y 30 de octavo semestre) de la Universidad del Papaloapan. Se usó el inventario SISCO, con 20 ítems valorados en escala Likert (0–4). Se procesaron los datos en Excel y se aplicó estadística descriptiva.

## Resultados

Los estresores más frecuentes fueron:

- Evaluaciones académicas (exámenes, ensayos).
- Sobrecarga de trabajos.
- Plazos cortos para entregar tareas.
- Personalidad y actitud del profesor.

Los factores menos comunes fueron:

- Aislamiento social.
- Búsqueda de información sobre el estrés.
- Irritabilidad.

Los alumnos de ambos semestres señalaron estrés por exámenes y tareas. Sin embargo, los de octavo también destacaron la influencia del carácter del docente.

## Discusión

Los hallazgos coinciden con estudios previos que señalan los exámenes y la carga académica como fuentes principales de estrés. En contraste con otras investigaciones, aquí se encontró que la personalidad del profesor también es un factor importante. Esto resalta la necesidad de una formación docente empática y cercana.

## Conclusiones

El estrés académico afecta la salud y desempeño de los estudiantes. Los principales desencadenantes detectados fueron: exámenes, exceso de tareas y actitud del profesor. Con esta información se pueden diseñar estrategias para manejar el estrés como organización del tiempo, técnicas de estudio, actividades recreativas y apoyo psicológico. Es fundamental continuar investigando para reducir sus impactos negativos.

