

**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
SISTEMA DE POSGRADO
MAESTRIA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

TEMA:

Factores psicosociales asociados al estrés percibido en estudiantes de tercer semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, ciclo II 2025–2026

AUTORA:

Od. Quintana Lainez Nadia Doménica

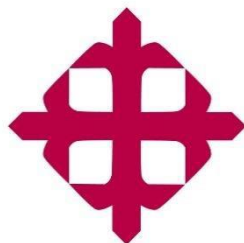
**Previo a la obtención del grado Académico de:
MAGISTER EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

TUTORA:

Psic. Galarza Colamarco Alexandra, Mgs.

GUAYAQUIL, ECUADOR

2026



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
SISTEMA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo fue realizado en su totalidad por el **Quintana Lainez Nadia Domenica**, como requerimiento parcial para la obtención del Grado Académico de **Magíster en Seguridad y Salud en el Trabajo**.

DIRECTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Psic. Alexandra Galarza Colamarco, Mgs.

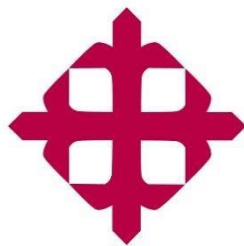
REVISORA

Lic. Andrea Ocaña Ocaña, Ph.D.

DIRECTOR DEL PROGRAMA

Dr. Ricardo Loaiza Cucalón, Mgs.

Guayaquil, a los 09 días del mes de marzo del año 2026



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
SISTEMA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Quintana Lainez Nadia Doménica

DECLARO QUE:

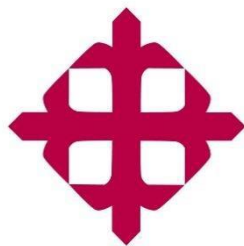
El Proyecto de Investigación **“Factores psicosociales asociados al estrés percibido en estudiantes de tercer semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, ciclo II 2025–2026”** previa a la obtención del **Grado académico de Magister en Seguridad y Salud en el Trabajo**”, ha sido desarrollada en base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan al pie de las páginas correspondientes, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico de la tesis del Grado Académico en mención.

Guayaquil, a los 9 días del mes de marzo del año 2026

EL AUTOR

Nadia Quintana L



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
SISTEMA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

AUTORIZACIÓN

Yo, Quintana Lainez Nadia Doménica

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, la **publicación** en la biblioteca de la institución del **Factores psicosociales asociados al estrés percibido en estudiantes de tercer semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, ciclo II 2025–2026”** previa a la obtención del **Grado académico de Magister en Seguridad y Salud en el Trabajo”**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 9 días del mes de marzo del año 2026

EL AUTOR:

Nadia Quintana L

Od. Quintana Lainez Nadia Doménica

UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
SISTEMA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
INFORME DE COMPILATIO

**INFORME DE ANÁLISIS**
magister

Factores psicosociales asociados al estrés percibido en estudiantes de tercer semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, ciclo II 2025–2026



5% Textos sospechosos

- < 1% Similitudes
- 0 % similitudes entre comillas
- 0 % entre las fuentes mencionadas
- 0% Idiomas no reconocidos
- 5% Textos potencialmente generados por la IA

Nombre del documento: Factores psicosociales asociados al estrés percibido en estudiantes de tercer semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, ciclo II 2025–2026- Nadia Domenica Quintana Lainez.docx ID del documento: 09a6c351402722824bf165bdb1dc26461b375c53 Tamaño del documento original: 992,24 kB Autor: Nadia Domenica Quintana Lainez	Depositante: Nadia Domenica Quintana Lainez Fecha de depósito: 24/2/2026 Tipo de carga: url_submission fecha de fin de análisis: 24/2/2026	Número de palabras: 11.272 Número de caracteres: 76.799
---	---	--

TEMA: Factores psicosociales asociados al estrés percibido en estudiantes de tercer semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, ciclo 2025–2026

MAESTRANTE: Quintana Lainez Nadia Doménica

MAESTRÍA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO, III COHORTE

ELABORADO POR: Psic. Alexandra Galarza Colamarco, Mgs.

DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

AGRADECIMIENTO

A Dios, por permitirme continuar en el camino del aprendizaje y darme la fortaleza necesaria para culminar esta etapa tan importante de mi formación académica, la maestría en Seguridad y Salud en el Trabajo.

A mis padres, Verónica Lainez y Abdón Quintana, por su amor incondicional, por creer en mí en cada momento y por ser el pilar fundamental que me ha sostenido a lo largo de este proceso, incluso en los momentos de mayor cansancio y duda.

A mi hermana Laylin Quintana, por su apoyo constante, por sus palabras correctas y por brindarme ánimo y confianza cuando más lo necesité.

A mi hermano Marcell Quintana, quien, a través de una llamada, siempre estuvo presente, acompañándome y recordándome que no estaba sola en este camino.

Finalmente, agradezco a todas las personas que, de manera directa o indirecta, contribuyeron a que este logro sea posible.

DEDICATORIA

Le quiero dedicar este proyecto primero a Dios por darme la sabiduría necesaria para poder culminar la maestría.

A mis papás, Abdón Quintana y Verónica Laínez, por su apoyo incondicional, sacrificio y ejemplo. Estos han sido los cimientos de cada éxito que he conseguido en la vida.

A mis hermanos, por su cariño, respaldo constante y por acompañarme emocionalmente a lo largo de este proceso.

Y, de manera especial, me dedico este logro a mí misma, por el esfuerzo, la constancia y la perseverancia demostradas, por no rendirme ante las dificultades y por creer en mis capacidades para alcanzar este objetivo profesional.

INDICE

RESUMEN.....	XI
ABSTRACT	XII
Introducción	1
1.1. Objetivo General	3
1.2. Objetivos Específicos	3
1.3. Planteamiento del caso	3
Problema central.....	4
Manifestaciones y consecuencias.....	5
2. MARCO TEÓRICO Y REFERENCIAL	8
2.1. Estrés	8
2.1.1. Estrés Académico	8
2.1.2. Estrategias De Afrontamiento.....	9
2.2. Factores psicosociales específicos en estudiantes de enfermería.....	9
2.3. Factores protectores y estrategias de mitigación.....	10
2.3.1. Resiliencia y autocuidado	10
2.3.2. Apoyo social y tutorización	10
2.4. Marco regulatorio e institucional del bienestar estudiantil.....	11
2.5. Factores psicosociales que influyen en el estrés de los estudiantes de tercer semestre de Enfermería y su relación con la vida laboral futura	11
2.5. Proyección del estrés académico hacia la vida laboral futura	12
3. METODOLOGÍA	12
3.1. Enfoque metodológico	12
3.2. Diseño del estudio	13
3.3. Población.....	13
3.3.1. Criterios de inclusión.....	14
3.3.2. Criterios de exclusión	14
3.3.3. Variables de estudio	14
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	14
3.4.1. Cuestionario PSS-10.....	14
3.4.2. Entrevista semiestructurada	14
3.4.3. Observación no participante.....	15
3.5. Plan de análisis de datos.....	15

Triangulación	15
3.6. Consideraciones éticas.....	15
3.7. Integración de herramientas de inteligencia artificial generativa en el proceso investigativo.....	16
3.8. Instrumento de medición del estrés percibido	17
3.8.1. La Escala de Estrés Percibido (PSS-10)	17
Fundamentación teórica	18
Objetivo	18
3.8.2. Factores psicosociales identificados en la prueba pss-10	18
Estrés percibido negativo (falta de control e imprevisibilidad).....	18
3.8.3. Procedimiento de aplicación y puntuación	19
3.8.4. Técnicas cualitativas complementarias	19
4. ANÁLISIS Y RESULTADOS	19
4.1. Resultados Cuantitativos.....	20
3.2. Resultados Cualitativos.....	25
3.2.1. Entrevista y Observación Análisis interpretativo de los factores psicosociales	25
3.3. Triangulación de Datos	30
3.3.1. Integración de resultados cuantitativos, cualitativos y observacionales.....	30
3.3.2. Síntesis de la triangulación.....	31
5. DISCUSIÓN.....	31
CONCLUSIONES.....	35
6. RECOMENDACIONES	37
ANEXOS	38
Organización y ambiente emocional.....	46
Bibliografía.....	49
DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN	54

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Puntajes obtenidos por ítem de la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) en estudiantes de tercer semestre de Enfermería	21
Tabla 2 Suma de puntajes por estudiante según la Escala de Estrés Percibido (PSS-10)	22
Tabla 3 Puntuación total y nivel de estrés percibido en estudiantes de Enfermería.....	23
Tabla 4 Distribución porcentual de los niveles de estrés percibido	24
Tabla 5 Percepciones de estudiantes sobre factores psicossociales y estrés percibido	25
Tabla 6 Análisis observacional de factores psicosociales asociados al estrés percibido	29

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1 1PSS-10.....	39
Anexo 2 Entrevista semiestructurada	44
Anexo 3 Observación del ambiente.....	45
Anexo 4 Evidencia Fotográfica.....	46

RESUMEN

La presente investigación tuvo como propósito analizar los factores psicosociales asociados al estrés percibido en estudiantes de tercer semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, durante el ciclo II 2025–2026. Se desarrolló un estudio con enfoque mixto, diseño no experimental y corte transversal, que permitió describir el fenómeno desde una perspectiva cuantitativa y cualitativa. Participaron 20 estudiantes, a quienes se aplicó la Escala de Estrés Percibido (PSS-10); adicionalmente, se realizaron entrevistas semiestructuradas y observación no participante en el aula. El análisis estadístico descriptivo evidenció que el 70% presentó un nivel moderado de estrés y el 30% un nivel bajo, sin presencia de casos altos. Entre los factores más relevantes se identificaron la carga académica, la acumulación de evaluaciones, la organización del tiempo y las responsabilidades familiares o laborales. Las entrevistas evidenciaron que el estrés tiende a intensificarse en periodos específicos, especialmente durante exámenes y actividades prácticas. Asimismo, el apoyo entre compañeros y ciertas estrategias personales de afrontamiento actuaron como elementos protectores. La integración de los hallazgos permitió comprender el estrés como una respuesta principalmente vinculada a las exigencias formativas. Se concluye que, aunque los niveles observados no son críticos, resulta pertinente fortalecer acciones institucionales orientadas al bienestar y al acompañamiento académico.

Palabras clave: Riesgo psicosocial, Estrés percibido, Carga académica, Afrontamiento, Apoyo social, Bienestar universitario.

ABSTRACT

This research aimed to analyze the psychosocial factors associated with perceived stress in third-semester nursing students at the Santa Elena Peninsula State University during the second semester of 2025–2026. A mixed-methods, non-experimental, cross-sectional study was conducted, allowing for a quantitative and qualitative description of the phenomenon. Twenty students participated, and the Perceived Stress Scale (PSS-10) was administered. Additionally, semi-structured interviews and non-participant classroom observations were carried out. Descriptive statistical analysis revealed that 70% of the students presented a moderate level of stress and 30% a low level, with no high levels reported. Among the most relevant factors identified were academic workload, the accumulation of assessments, time management, and family or work responsibilities. The interviews showed that stress tends to intensify during specific periods, especially during exams and practical activities. Peer support and certain personal coping strategies acted as protective factors. The integration of the findings allowed for an understanding of stress as a response primarily linked to academic demands. It is concluded that, although the observed levels are not critical, it is pertinent to strengthen institutional actions focused on well-being and academic support.

Keywords: Psychosocial risk, Perceived stress, Academic workload, Coping, Social support, University well-being.

Introducción

La formación en la carrera de Enfermería es un proceso académico-profesional que combina la adquisición de conocimientos teóricos con la práctica clínica directa; por ello, los estudiantes de esta carrera están expuestos a una serie de demandas cognitivas, emocionales y físicas que pueden generar niveles significativos de estrés. Este fenómeno resulta relevante tanto para la calidad del aprendizaje como para la futura práctica profesional, ya que una percepción elevada de estrés puede asociarse a dificultades en la concentración, el desempeño académico y la adaptación a los entornos clínicos. (Beate, Eilertsen, & Beate, 2024)

La presión constante, si no se maneja correctamente, puede afectar la salud total de los alumnos, reflejándose en inquietud emocional, cansancio, problemas para dormir y menor rendimiento en sus estudios. De igual manera, los elementos psicosociales en el ámbito universitario pueden obstaculizar la adaptación tanto académica como personal, afectando la continuidad en su formación y la experiencia educativa del alumnado. (Chaabane, y otros, 2021)

La formación académica en la carrera de Enfermería es particularmente demandante durante los primeros semestres, etapa en la que los estudiantes enfrentan simultáneamente nuevos contenidos teóricos y exigencias prácticas. El tercer semestre constituye un momento clave del proceso educativo, ya que implica una mayor aplicación de los conocimientos adquiridos, lo que puede incrementar la percepción de presión y sobrecarga académica. En este contexto, los factores psicosociales asociados al estrés se relacionan con variables como las exigencias académicas, la competencia interna, el apoyo social percibido, la presión por cumplir estándares profesionales y la gestión del tiempo entre el estudio, las prácticas y la vida personal (Guamán, Lopez, Caguana, Padilla, & Aguaiza, 2021)

Las primeras exposiciones prácticas pueden aumentar la percepción de factores psicosociales como la incertidumbre, el temor a cometer errores y las demandas temporales, los cuales afectan a los estudiantes que cursan el Ciclo II 2025–2026 de la carrera de Enfermería en la Universidad Estatal Península de Santa Elena (UPSE).

La elección de esta cohorte permite describir y analizar los factores psicosociales asociados al estrés percibido en un momento formativo específico, mediante la aplicación de instrumentos como la Escala de Estrés Percibido (PSS-10), y generar insumos para la formulación de estrategias institucionales orientadas a la promoción del bienestar académico y preventivo, basadas en evidencia científica. (Reyna, Mola, & Correa, 2019)

En este contexto, el presente estudio se orienta a analizar los factores psicosociales asociados al estrés percibido en los estudiantes de tercer semestre de la carrera de Enfermería de la UPSE, contribuyendo a la comprensión del fenómeno desde un enfoque descriptivo-analítico y al fortalecimiento de acciones preventivas en el ámbito universitario (Chaabane, y otros, 2021)

1.1. Objetivo General

Analizar los factores psicosociales asociados al estrés percibido en los estudiantes de tercer semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, durante el Ciclo II 2025–2026, a través de la aplicación de Instrumentos de recolección para comprender de manera integral los aspectos relacionados al fenómeno.

1.2. Objetivos Específicos

- I. Identificar los factores psicosociales que están en relación con el estrés en los estudiantes, por medio de una entrevista semi estructurada.
- II. Determinar el estrés en los estudiantes de la carrera de enfermería del tercer semestre, utilizando la prueba de PSS – 10.
- III. Definir de manera integral el fenómeno a través de la triangulación de los datos cuantitativos y cualitativos obtenidos.

1.3. Planteamiento del caso

A pesar de reconocer la existencia de este problema, no ha recibido la atención adecuada, puesto que el interés en el estudiante de la carrera enfermería se ha enfocado solo en el cumplimiento de las obligaciones académicas, ignorando la repercusión que esto genere en la familia, y las posibles amenazas que representan la presencia de estrés y la desintegración familiar al bienestar y alcance de las metas por parte de los estudiantes de la carrera enfermería. (Gómez, y otros, 2023)

Por lo antes expuesto, en esta investigación se debe considerar relevante indagar los factores psicosociales que se relacionan con el estrés en los estudiantes de la carrera de enfermería, con el objeto de colaborar con resultados que puedan contribuir para la discusión

sobre mejores condiciones psicosociales y emocionales. Por esta razón el propósito de esta investigación fue identificar los factores psicosociales que se relacionan con el estrés en los estudiantes de la carrera de enfermería. (Harvey, Carter-Snell, Toufic El Hussein, & Berlinguette, 2024)

La Universidad Estatal Península de Santa Elena (UPSE) es la principal institución de educación superior de la provincia y en su programa de Enfermería articula contenidos teóricos con prácticas clínicas en hospitales y centros de salud de la región. La cohorte de tercer semestre, Ciclo II 2025-2026, está conformada por 30 estudiantes con trayectorias diversas: algunos trabajan mientras estudian, y otros estudiantes soportan responsabilidades familiares. El acceso a recursos académicos plataformas virtuales, bibliotecas, tutorías y el apoyo institucional en salud mental no es homogéneo entre estudiantes, lo que influye en la capacidad de afrontamiento ante las exigencias del plan de estudios. Estos factores crean condiciones para la acumulación de demandas psicosociales. (Zheng, Jiao, & Hao, 2022)

Problema central

Los estudiantes de tercer semestre de Enfermería de la UPSE enfrentan una confluencia de factores psicosociales que elevan su probabilidad de experimentar estrés percibido elevado: sobrecarga académica (volumen y ritmo de contenidos), presiones evaluativas concentradas (exámenes y prácticas calificadas), inseguridad en habilidades clínicas y determinantes socioeconómicos (trabajo, desplazamientos, responsabilidades familiares). Estas situaciones pueden manifestarse en síntomas tanto clínicos como académicos: cambios en el sueño, cansancio, menor capacidad de concentración, nerviosismo durante las prácticas, baja en el rendimiento escolar y un incremento en la posibilidad de desistir o pausar su carrera profesional. La revisión sistemática indica que la tasa de estrés en estudiantes de enfermería es alta y que las prácticas

clínicas son uno de los momentos más afectados (Vo, Chiu, Chuang, & Huang, 2023)

Manifestaciones y consecuencias

Muchos autores señalan un número de manifestaciones que afectan a los estudiantes universitarios, en este caso particular en referencia a los estudiantes de enfermería se establecen como principales síntomas psicológicos: ansiedad, irritabilidad, ánimo bajo y síntomas somáticos asociados a estrés (cefalea, trastornos del sueño, problemas alimenticios, etc.).

Otro aspecto importante es la que está relacionada con la seguridad clínica: esta se trata de mayor vulnerabilidad a errores por distracción o por inseguridad en procedimientos, lo que puede implicar riesgo para el paciente y para el proceso formativo.

Estas manifestaciones coinciden con los hallazgos de estudios contemporáneos que ubican el periodo de prácticas como especialmente sensible al estrés y la ansiedad entre estudiantes de enfermería. (Campo, Oviedo, & Herazo, 2014)

Justificación

La formación en carreras de la salud implica un reto para los jóvenes, en referencia a la carrera de Enfermería esta formación implica una preparación académica y práctica intensiva que exige un alto nivel de compromiso, disciplina y adaptación emocional por parte de los estudiantes. Los alumnos del tercer semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena se encuentran en una etapa clave de su formación, en la cual comienzan a integrarse de manera más activa en entornos clínicos y a enfrentar mayores exigencias académicas. Esta situación puede generar una sobrecarga emocional y física que, si no es gestionada adecuadamente, y se traduce en fatiga crónica y elevados niveles de estrés. (Hanif, y

otros, 2025)

Es importante identificar los factores psicosociales que inciden en estos síntomas, también es fundamental, que dichos componentes deben ser evaluados, debido a que afectan directamente el rendimiento académico, la salud mental y la calidad de vida de los estudiantes. Entre ellos se destacan la presión académica, el manejo del tiempo, las expectativas familiares y sociales y la falta de apoyo. (Silva, López, & Meza, 2025)

Relevancia profesional y sanitaria es importante en la formación de enfermeras y enfermeros competentes y resiliente es esencial para la seguridad del paciente. Intervenir precozmente en la salud mental de estudiantes contribuye a formar profesionales con mejores competencias técnicas y emocionales. (Salazar, Hueso, & Caparrós, 2024)

Encontramos también las necesidades de evidencia local y contextualizada debido a que la mayoría de hallazgos internacionales requieren adaptación local: situación socioeconómica, organización de prácticas y disponibilidad de servicios varían entre regiones. Llevar a cabo un diagnóstico en la UPSE posibilitará sugerir intervenciones que se alineen con la situación particular de la Península de Santa Elena.

Con respecto al marco legislativo y las obligaciones de la institución, se indica que el Ministerio del Trabajo y el Ministerio de Educación de Ecuador han emitido manuales y programas destinados a la prevención de riesgos psicosociales y a la atención de peligros en contextos educativos; la universidad tiene la capacidad de ajustar estos manuales al ámbito formativo y a las prácticas clínicas para salvaguardar la salud de sus alumnos. Adoptar estas medidas no solo es una buena práctica sino un alineamiento con las políticas públicas nacionales.

Por último, se evidencia el impacto en la retención y en los resultados educativos para reducir el estrés y fortalecer recursos de afrontamiento, incrementa la probabilidad de retención

estudiantil, mejora el rendimiento y reduce los costos asociados a la deserción o la repetición de materias emocional y la inestabilidad en el entorno educativo. El no prestar atención a estas condiciones puede conllevar consecuencias negativas como el ausentismo, la deserción estudiantil entre otras. Muchos estudiantes de universidades públicas como la UPSE deben trabajar o cuidar de sus familias, lo que disminuye su tiempo de estudio y aumenta su carga emocional y física. (Beate, Eilertsen, & Beate, 2024)

2. MARCO TEÓRICO Y REFERENCIAL

El estrés ha estado presente a lo largo de la historia del ser humano como un mecanismo natural de adaptación frente a situaciones que demandan esfuerzo físico, cognitivo o emocional. En el ámbito académico, este se manifiesta cuando las exigencias percibidas superan los recursos personales del estudiante, generando sensaciones de tensión, sobrecarga y desgaste. Cuando el estrés no es adecuadamente manejado, puede afectar el bienestar general, reflejándose en dificultades para el descanso, la concentración y el rendimiento académico. (Gómez, y otros, 2023)

2.1. Estrés

El estrés se define como un proceso dinámico que emerge de la relación entre el individuo y su entorno cuando este siente que las exigencias exceden sus recursos para enfrentar la situación. El estrés no solo está influenciado por las circunstancias externas, sino también por la forma en que la persona evalúa la situación a nivel cognitivo, lo que resulta en experiencias de tensión emocional y respuestas fisiológicas particulares. (Cadena, Hernández, Bastidas, & Calderón, 2025)

2.1.1. Estrés Académico

El estrés académico es un tipo particular de estrés que se vive en entornos educativos y está relacionado con las exigencias de estudio, exámenes, cantidades de trabajo y expectativas de rendimiento. Este fenómeno es común entre los estudiantes de niveles avanzados y puede impactar su bienestar emocional y su rendimiento académico. (Beate, Eilertsen, & Beate, 2024)

El estrés académico surge cuando los estudiantes sienten presión para cumplir con las demandas escolares, lo que puede provocar síntomas psicológicos como ansiedad, fatiga y

problemas de sueño. En los estudiantes de carreras relacionadas con la salud, este tipo de estrés suele incrementarse durante las épocas de exámenes y prácticas clínicas, debido a la carga de responsabilidades y expectativas profesionales. (Beate, Eilertsen, & Beate, 2024)

2.1.2. Estrategias De Afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento son esfuerzos tanto cognitivos como conductuales que las personas implementan para gestionar las demandas que perciben como estresantes. (Cadena, Hernández, Bastidas, & Calderón, 2025)

Se dividen el afrontamiento en dos categorías principales:

- Afrontamiento enfocado en el problema: acciones destinadas a modificar la situación estresante, como planificación, organización y búsqueda de información relevante. (Alban, Chango, & Cedeño, 2025)
- Afrontamiento enfocado en la emoción: esfuerzos para gestionar las reacciones emocionales, como el apoyo social, la relajación o la reinterpretación positiva. (Alban, Chango, & Cedeño, 2025)

Estudios realizados con estudiantes universitarios indican que estrategias como una planificación efectiva, el uso de redes de apoyo social y la regulación emocional están asociadas con niveles más bajos de estrés académico, mientras que la evitación y la procrastinación corren paralelas con niveles más altos de tensión. (Chaabane, y otros, 2021)

2.2. Factores psicosociales específicos en estudiantes de enfermería

Los elementos psicosociales hacen referencia a las circunstancias educativas,

individuales y sociales que afectan la vivencia del alumno en el contexto universitario. En la profesión de Enfermería, múltiples investigaciones indican que la carga académica y de evaluación, que se define por la acumulación de materia, exámenes y trabajos prácticos, es una de las fuentes más relevantes de tensión académica. (Harvey, Carter-Snell, Toufic El Hussein, & Berlinguette, 2024)

De igual manera, una supervisión que sea escasa o poco organizada puede provocar inquietud y elevar la sensación de ansiedad, en tanto que unos comentarios precisos y a tiempo ayudan a reducir la ambigüedad para el alumno. A esto se añaden las circunstancias económicas, como la obligación de laborar, los tiempos de viaje y las cargas familiares, que limitan el tiempo que se puede dedicar al aprendizaje y al descanso. (Harvey, Carter-Snell, Toufic El Hussein, & Berlinguette, 2024)

Otro aspecto relevante es la presencia de barreras para la búsqueda de apoyo institucional, relacionadas con el estigma o el desconocimiento de los servicios disponibles, lo que dificulta la atención oportuna del malestar emocional.

2.3. Factores protectores y estrategias de mitigación

2.3.1. Resiliencia y autocuidado

La resiliencia y las prácticas de autocuidado, tales como una adecuada higiene del sueño, la actividad física y las técnicas de relajación, actúan como factores protectores frente al estrés percibido. Estudios recientes evidencian que los programas universitarios orientados al fortalecimiento de estos recursos personales contribuyen a reducir la percepción de estrés y a mejorar el bienestar académico de los estudiantes (Silva, López, & Meza, 2025)

2.3.2. Apoyo social y tutorización

El apoyo social, tanto entre compañeros como por parte de docentes y tutores, cumple un

papel fundamental en la formación del estudiante de Enfermería. La existencia de redes de apoyo y procesos de tutoría favorece la adaptación académica, mejora la experiencia formativa y reduce la percepción de estrés, especialmente en etapas de alta exigencia. (Harvey, Carter-Snell, Toufic El Hussein, & Berlinguette, 2024)

2.4. Marco regulatorio e institucional del bienestar estudiantil

En el ámbito de Ecuador, las estrategias de educación superior fomentan el bienestar total de los alumnos a través de la creación de Unidades de Bienestar Universitario junto con iniciativas preventivas enfocadas en la salud mental y el bienestar psicosocial. Estas orientaciones, promovidas por entidades como la SENESCYT, el Consejo de Educación Superior y el Ministerio de Salud Pública, posibilitan que instituciones como la UPSE implementen medidas de apoyo psicológico, asesoramiento académico y fomento del autocuidado, todo desde una perspectiva preventiva. (SUPERIOR V. D., 2025)

Una iniciativa interinstitucional que busca fortalecer los programas de salud mental, prevención del suicidio, manejo del estrés académico y fomento de ambientes saludables dentro de las universidades públicas y privadas del país. (SUPERIOR V. D., 2025)

2.5. Factores psicosociales que influyen en el estrés de los estudiantes de tercer semestre de Enfermería y su relación con la vida laboral futura

Durante los primeros semestres de formación, los estudiantes enfrentan un proceso de adaptación académica y personal marcado por nuevas exigencias y responsabilidades. En el tercer semestre de la carrera de Enfermería, el estrés percibido se asocia principalmente a la carga académica, la presión por el rendimiento, la gestión del tiempo y las expectativas

personales y familiares, incluso antes del inicio formal de las prácticas clínicas. (Zambrano, 2023)

Cuando el estudiante percibe altas demandas académicas y un apoyo limitado, puede experimentar mayores niveles de estrés y fatiga académica, afectando su bienestar general y su desempeño universitario (Alban, Chango, & Cedeño, 2025)

2.5. Proyección del estrés académico hacia la vida laboral futura

El estrés experimentado durante la formación universitaria constituye un antecedente relevante en la manera en que los futuros profesionales afrontarán las exigencias del entorno laboral. La Enfermería se caracteriza por elevados niveles de responsabilidad y presión emocional, por lo que el desarrollo temprano de estrategias de afrontamiento resulta fundamental para una adaptación profesional saludable. (Espinoza, y otros, 2020)

Desde un enfoque de prevención, el desarrollo de capacidades como el manejo de las emociones, la capacidad de recuperarse ante adversidades y el apoyo de la comunidad durante la fase de formación favorece una preparación más efectiva para el profesorado y fomenta un bienestar laboral continuo. (Zambrano, 2023)

3. METODOLOGÍA

3.1. Enfoque metodológico

La presente investigación adopta un enfoque mixto, al integrar métodos cuantitativos y cualitativos con el propósito de describir y analizar los factores psicosociales asociados al estrés percibido en estudiantes de tercer semestre de la carrera de Enfermería.

El enfoque cuantitativo permite medir el nivel de estrés percibido mediante la aplicación de la

Escala de Estrés Percibido (PSS-10), mientras que el enfoque cualitativo contribuyó a profundizar en las experiencias, percepciones y contextos académicos a través de entrevistas semiestructuradas y observación no participante. La combinación de ambos enfoques favoreció una comprensión integral del fenómeno estudiado.

3.2. Diseño del estudio

El estudio se desarrolló bajo un diseño no experimental, de corte transversal y con un alcance descriptivo–analítico, dado que la información fue recolectada en un único momento del tiempo, sin manipulación de variables. La triangulación metodológica se empleó con fines de profundización y comprensión del fenómeno, mas no para establecer relaciones causales ni correlaciones estadísticas. (Charres, Villalaz, & Martinez, 2018)

3.3. Población

La población está conformada por 20 estudiantes matriculados en el tercer semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, correspondientes al Ciclo II 2025–2026. Debido al tamaño reducido de la población, se trabajó con una muestra censal, incluyendo a la totalidad de los estudiantes en la fase cuantitativa mediante la aplicación del cuestionario PSS-10.

La etapa cualitativa se llevó a cabo escogiendo 5 estudiantes de acuerdo a diversos criterios como son situación laboral, género y su vez el grado de estrés percibido que este puede ser alto, medio o bajo de acuerdo a la prueba PSS-10 y los resultados que se obtengan.

También se realizó una observación a los estudiantes en el aula de clases o entorno académico con el fin de examinar conductas, las dinámicas entre estudiantes docentes y el ambiente para observar cómo estas relacionadas al estrés percibido.

3.3.1. Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en tercer semestre de la carrera de Enfermería.
- Aceptación voluntaria para participar en el estudio.

3.3.2. Criterios de exclusión

- Estudiantes que no deseen participar o que no completen los instrumentos de recolección de datos.

3.3.3. Variables de estudio

- Estrés percibido
- Factores psicosociales, tales como: sobrecarga académica, manejo del tiempo, apoyo social, presiones familiares y laborales, y ambiente académico.).

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Con el fin de fortalecer la validez del estudio, se empleó una triangulación metodológica a través de las siguientes técnicas:

3.4.1. Cuestionario PSS-10

Se aplicó la Escala de Estrés Percibido (PSS-10), instrumento psicométrico validado, compuesto por 10 ítems con escala tipo Likert de cinco opciones (0 a 4). Este instrumento permitió clasificar el nivel de estrés percibido en bajo, moderado y alto. (Charres, Villalaz, & Martinez, 2018)

3.4.2. Entrevista semiestructurada

Se realizaron entrevistas semiestructuradas a cinco estudiantes, orientadas a explorar los factores psicosociales asociados al estrés, tales como carga académica, relaciones interpersonales, organización del tiempo y estrategias de afrontamiento.

3.4.3. Observación no participante

Se llevo a cabo observación no participante en espacios académicos, enfocada en identificar aspectos del ambiente físico, dinámicas grupales y señales observables de tensión o sobrecarga académica estudiantil. (Charres, Villalaz, & Martinez, 2018)

3.5. Plan de análisis de datos

Análisis cuantitativo: Los datos obtenidos mediante el PSS-10 fueron analizados utilizando estadística descriptiva, calculando frecuencias y porcentajes. Los resultados se presentan mediante tablas y gráficos, permitiendo visualizar los niveles de estrés percibido en la población estudiada.

Análisis cualitativo: Las entrevistas son transcritas y analizadas mediante análisis de contenido temático, identificando categorías relacionadas con factores psicosociales, percepción de estrés y estrategias de afrontamiento. La observación se analizó de manera descriptiva, registrando patrones de comportamiento y condiciones ambientales relevante. (Charres, Villalaz, & Martinez, 2018)

Triangulación

Los resultados cuantitativos, cualitativos y observacionales fueron contrastados con el propósito de identificar coincidencias y complementariedades, fortaleciendo la interpretación del fenómeno de estudio. (Charres, Villalaz, & Martinez, 2018)

3.6. Consideraciones éticas

- Participación voluntaria mediante consentimiento informado.
- Garantía de anonimato y confidencialidad de la información.
- Uso de los datos exclusivamente con fines académicos.

- Respeto a los principios éticos de la investigación con seres humanos.

3.7. Integración de herramientas de inteligencia artificial generativa en el proceso investigativo

Se realizó esta investigación de la Maestría de Seguridad y salud en el trabajo, que se aplicó a estudiantes de enfermería y se acudió a herramientas de inteligencia artificial generativa, como son específicamente ChatGPT (OpenAI) y Gemini (Google), como ayuda técnica y académica en diferentes partes del proceso de investigación.

Se la usó para la revisión de lenguaje, para este sea académico, y para poder ordenar correctamente el contenido, con la finalidad de que el texto tenga coherencia en ciertas partes y para que se pueda hacer una comparación entre la información investigada y las normativas que se relacionan con factores psicosociales y estrés en entornos educativos y laborales, cabe recalcar que se lo hizo, sin sustituir el análisis crítico.

Las herramientas de inteligencia artificial generativa no se usaron para producir datos empíricos, llevar a cabo la aplicación de instrumentos, realizar análisis estadísticos, interpretar resultados ni elaborar conclusiones. Todas las decisiones sobre métodos, el análisis de los factores psicosociales y la verificación de la información utilizada fueron llevadas a cabo directamente por la investigadora, quien asumió toda la responsabilidad por el contenido y la orientación del estudio.

Toda la información obtenida proviene de fuentes confiables y del desarrollo propio de la investigación. Las contribuciones hechas por inteligencia artificial generativa fueron analizados,

revisados y arreglados manualmente antes de la presentación del documento final, asegurando así de una mejor coherencia de la parte científica, metodológica y la integridad del trabajo académico realizado.

Esto se llevó a cabo con principios de ética, claridad y el uso adecuado de la tecnología, dando a conocer el uso de inteligencia artificial generativa y así poder cumplir lo lineamientos éticos institucionales que se entran en vigor.

3.8. Instrumento de medición del estrés percibido

Para la recolección de los datos cuantitativos se utilizó la Escala de Estrés Percibido (PSS-10), instrumento breve y ampliamente empleado en estudios con población universitaria, el cual cuenta con adecuada evidencia de validez y fiabilidad en diversos contextos culturales e idiomas.

La aplicación de la PSS-10 permite medir el nivel de estrés percibido en los estudiantes de tercer semestre de la carrera de Enfermería. De manera complementaria, se incorpora un breve cuestionario sociodemográfico que incluye variables como edad, sexo, condición laboral y aspectos relacionados con las prácticas clínicas. Para su uso en el contexto ecuatoriano, se emplea una versión en español previamente validada o adaptada culturalmente. (Anton, Sánchez, Cuevas, Bernabé, & López, 2025)

3.8.1. La Escala de Estrés Percibido (PSS-10)

La Escala de Estrés Percibido (PSS-10) es un instrumento elaborado para valorar el grado en el que los alumnos perciben, diseñado para evaluar el grado en que las personas perciben los escenarios de sus vidas como estresantes. Su enfoque se centra en la percepción subjetiva del estrés, más que en la medición de eventos específicos. (Campo, Oviedo, & Herazo, 2014)

Fundamentación teórica

La PSS-10 fue desarrollada por Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983) y se fundamenta en el modelo cognitivo del estrés, el cual plantea que el estrés surge de la valoración que realiza el individuo sobre las demandas del entorno y los recursos disponibles para afrontarlas. En este sentido, el instrumento evalúa la sensación de control, imprevisibilidad y sobrecarga percibida en la vida cotidiana. (Campo, Oviedo, & Herazo, 2014)

Objetivo

Evaluar el nivel de estrés percibido en los estudiantes de tercer semestre de Enfermería, considerando las exigencias académicas, las prácticas clínicas y la carga emocional propia del proceso formativo. (Campo, Oviedo, & Herazo, 2014)

3.8.2. Factores psicosociales identificados en la prueba pss-10

La escala permite identificar dos dimensiones principales relacionadas con factores psicosociales:

Estrés percibido negativo (falta de control e imprevisibilidad)

Incluye los ítems 1, 2, 3, 6, 8 y 10, formulados de manera directa. Esta dimensión evalúa la percepción de que las demandas académicas superan los recursos personales del estudiante, asociándose con sentimientos de tensión, sobrecarga, incertidumbre y pérdida de control. (Anton, Sánchez, Cuevas, Bernabé, & López, 2025)

Afrontamiento positivo o control percibido (autoeficacia y manejo del estrés)

Incluye los ítems 4, 5, 7 y 9, formulados de manera inversa. Esta dimensión evalúa la capacidad percibida para afrontar situaciones académicas, reflejando niveles de autoeficacia, organización del tiempo y sensación de dominio frente a las exigencias del entorno universitario.

3.8.3. Procedimiento de aplicación y puntuación

La escala consta de 10 ítems con formato de respuesta tipo Likert de cinco opciones, que van desde “nunca” (0) hasta “muy a menudo” (4). Los ítems inversos serán recodificados antes del análisis. La puntuación total se obtendrá mediante la suma de los ítems, con un rango de 0 a 40 puntos.

Los niveles de estrés percibido se interpretarán de la siguiente manera:

- **Bajo:** 0 a 13 puntos
- **Moderado:** 14 a 26 puntos
- **Alto:** 27 a 40 puntos

3.8.4. Técnicas cualitativas complementarias

Con el fin de contextualizar e interpretar los resultados cuantitativos obtenidos mediante la PSS-10, se aplica entrevistas semiestructuradas y observación no participante. Estas técnicas tendrán un carácter complementario y exploratorio, orientadas a profundizar en las experiencias, percepciones y condiciones académicas de los estudiantes, sin pretender la generalización de los hallazgos. (Forni & De Grande, 2020)

Las entrevistas permiten explorar aspectos relacionados con carga académica, organización del tiempo, relaciones interpersonales y estrategias de afrontamiento, mientras que la observación no participante se enfocará en identificar dinámicas del aula, ambiente físico y clima emocional que puedan influir en el estrés estudiantil. (Forni & De Grande, 2020)

4. ANÁLISIS Y RESULTADOS

El presente apartado describe la forma en que se analizó y presento los resultados obtenidos durante la ejecución del estudio, una vez aplicada la Escala de Estrés Percibido (PSS-10), las entrevistas semiestructuradas y el registro de observación en los estudiantes de tercer semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, durante el ciclo académico II 2025–2026.

Los análisis se realizaron con un enfoque descriptivo–analítico, con el propósito de caracterizar los niveles de estrés percibido y los factores psicosociales asociados, sin establecer relaciones causales entre las variables estudiadas.

4.1. Resultados Cuantitativos

Los datos cuantitativos se obtienen mediante la aplicación de la Escala de Estrés Percibido (PSS-10). Los puntajes recolectados son organizados en tablas que permiten visualizar las respuestas por ítem, las puntuaciones totales individuales y la clasificación de los niveles de estrés (bajo, moderado o alto), conforme a los criterios establecidos para este instrumento.

Asimismo, se elaboran gráficos estadísticos que facilitan la comprensión de la distribución porcentual de los niveles de estrés percibido en la población estudiada. Estos resultados permiten describir tendencias generales del estrés percibido en los estudiantes, en el marco de las exigencias académicas y del contexto universitario.

La Tabla 1 permite presentar los puntajes obtenidos por los estudiantes en cada uno de los ítems que conforman la Escala de Estrés Percibido (PSS-10). Esta información facilita el análisis de la frecuencia e intensidad con la que se perciben situaciones de estrés relacionadas con el ámbito académico.

Tabla 1 Puntuaciones alcanzadas por ítem de la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) en alumnos del tercer semestre de Enfermería.

NUMERO DE LAS PREGUNTAS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
HOJA	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4
	2	2	3	2	4	4	0	2	1	3	2
	3	2	3	2	2	2	2	2	1	3	3
	4	2	1	2	1	4	2	3	2	3	4
	5	0	0	0	3	2	0	2	0	3	0
	6	2	2	0	2	2	1	3	2	3	2
	7	0	4	0	2	4	0	4	3	4	2
	8	2	3	2	4	3	2	2	2	2	3
	9	0	0	2	2	3	0	4	0	4	0
	10	0	1	1	1	2	1	1	0	1	0
	11	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3
	12	0	0	0	0	0	1	0	1	2	0
	13	1	1	3	4	4	3	0	2	4	0
	14	0	4	2	2	3	1	2	1	4	2
	15	1	0	1	3	3	0	3	0	3	0
	16	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3
	17	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2
	18	0	2	2	3	3	2	3	2	3	3
	19	0	2	2	3	3	2	3	2	3	3
	20	1	0	1	3	3	0	2	2	2	3

Nota. La información muestra cómo las respuestas de los alumnos varían, evidenciando las diferencias personales en su percepción del estrés en relación con factores psicosociales como las demandas educativas, la gestión de problemas y la carga de responsabilidades acumuladas.

En la Tabla 2 se detalla el proceso de suma de los puntajes obtenidos por cada estudiante en los ítems de la escala, lo cual permitirá calcular la puntuación total individual y su correspondiente interpretación.

Tabla 2 Suma de puntajes por estudiante según la Escala de Estrés Percibido (PSS-10)

Puntuación e interpretación									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	2	2	2	2	2	2	3	2	4
2	3	2	0	0	0	2	1	1	2
2	3	2	2	2	2	2	1	1	3
2	1	2	3	0	2	1	2	1	4
0	0	0	1	2	0	2	0	1	0
2	2	0	2	2	1	1	2	1	2
0	4	0	2	0	0	0	3	0	2
2	3	2	0	1	2	2	2	2	3
0	0	2	2	1	0	0	0	0	0
0	1	1	3	2	1	3	0	3	0
4	3	3	1	1	2	2	2	1	3
0	0	0	4	4	1	4	1	2	0
1	1	3	0	0	3	4	2	0	0
0	4	2	2	1	1	2	1	0	2
1	0	1	1	1	0	1	0	1	0
2	2	2	2	2	3	2	2	2	3
2	1	2	2	2	2	2	2	3	2
0	2	2	1	1	2	1	2	1	3
0	2	2	1	1	2	1	2	1	3
1	0	1	1	1	0	2	2	2	3

Nota. Esta etapa del análisis cuantitativo permite la clasificación descriptiva del nivel de estrés percibido en cada participante, sin establecer relaciones causales.

La Tabla 3 permite visualizar la puntuación total obtenida por cada estudiante y su respectivo nivel de estrés percibido, de acuerdo con los rangos establecidos en la escala PSS-10.

Tabla 3 Puntuación total y nivel de estrés percibido en estudiantes de Enfermería

Puntuación Total	Nivel de estrés
23	Moderado
13	Bajo
20	Moderado
18	Moderado
6	Bajo
15	Moderado
11	Bajo
19	Moderado
5	Bajo
14	Moderado
22	Moderado
16	Moderado
14	Moderado
15	Moderado
6	Bajo
22	Moderado
20	Moderado
15	Moderado
15	Moderado
13	Bajo

Nota. Los resultados facilitan la identificación de la distribución de los niveles de estrés percibido dentro de la población estudiada.

La Tabla 4 permite presentar la distribución porcentual de los niveles de estrés percibido identificados en la fase cuantitativa del estudio.

Tabla 4 Distribución porcentual de los niveles de estrés percibido

Nivel de estrés en los estudiantes	Bajo	6	30%
	Moderado	14	70%
	Alto	0	0%

Nota. Se espera que los resultados muestren la predominancia de niveles bajo o moderado de estrés, descritos dentro del contexto de los factores psicosociales del entorno académico

El Gráfico 1 permite representar visualmente la distribución de los niveles de estrés percibido, facilitando su comprensión e interpretación.

Gráfico 1. Porcentaje de nivel de estrés



Nota. La representación gráfica permite describir tendencias generales del estrés percibido en los estudiantes de tercer semestre de Enfermería.

3.2. Resultados Cualitativos

Estos datos son de la recolección de la información almacenada de las entrevistas y observaciones no participativas. Esto tuvo un enfoque de interpretación que se centra en identificar o conocer patrones de los factores psicosociales que se vinculan al estrés

Los datos obtenidos no se emplearon para extender conclusiones, sino para dar contexto y enriquecer los resultados cuantitativos, proporcionando una perspectiva más completa del fenómeno analizado.

3.2.1. Entrevista y Observación

Análisis interpretativo de los factores psicosociales

A partir del análisis de los discursos que se obtuvo mediante las entrevistas semiestructuradas, se espera identificar perfiles interpretativos de factores psicosociales asociados a la percepción del estrés en los estudiantes de tercer semestre de la carrera de Enfermería. Estos perfiles no corresponden a evaluaciones individuales ni diagnósticos, sino a patrones descriptivos contruidos a partir de las experiencias y percepciones expresadas por los participantes.

Tabla 5 Percepciones de estudiantes sobre factores psicosociales y estrés percibido

Pregunta	Estudiante 1 (23 años, Trabaja)	Estudiante 2 (20 años, Foráneo)	Estudiante 3 (28 años, Madre)	Estudiante 4 (19 años)	Estudiante 5 (21 años, Tiempo total)
1. Nivel de estrés	Moderado-Alto por el cansancio.	Moderado, más emocional que físico.	Alto, pero bajo control.	Alto por autoexigencia.	Fluctuante, según la materia.
2. Momentos pico	Al salir del trabajo y entrar a clase.	Domingos por la noche al planear semana.	Tardes de estudio con sus hijos.	Antes de las exposiciones.	Días de evaluaciones sorpresa.
3. Asignaturas	Farmacología.	Morfofisiología II.	Enfermería Básica (prácticas).	Todas las teóricas.	Bioquímica / Anatomía.

4. Carga de tareas	Influye en el cansancio acumulado.	Sí, restan tiempo para el ocio.	Sí, obligan a trasnochar.	Sí, generan presión por el promedio.	Sí, causan desorden en el sueño.
5. Organización	Difícil por el horario laboral.	Buena, pero le falta vida social.	Muy difícil, prioriza a la familia.	Muy organizada, pero sin descanso.	Regular, tiende a procrastinar.
6. Compañeros	Son su red de apoyo.	Siente competitividad.	Se siente respetada por ellos.	Siente carga al ser el líder.	Le ayudan a entender temas.
7. Apoyo/Presión	Apoyo de amigos para apuntes.	Presión de padres a distancia.	Docentes comprensivos a veces.	Presión por no bajar notas.	Presión al participar en clase.
8. Factores Ext	Situación económica.	Soledad y tareas del hogar.	Responsabilidad materna.	Expectativas familiares.	Conectividad a internet.
9. Sueño/Descanso	5 horas. Afecta el ánimo.	6-7 horas. Estable.	5 horas. Mucha fatiga.	6 horas. Irritabilidad.	7 horas. Bien.
10. Manejo estrés	Escuchar música en el bus.	Hacer ejercicio o videollamadas.	Planificación estricta.	Estudiar más (mal hábito).	Ver series o salir a caminar.
11. Recursos UPSE	Conoce Bienestar, pero no va.	Cree que faltan talleres prácticos.	Sugiere guardería o lactario.	Falta orientación psicológica.	Podrían mejorar las tutorías.
12. Cambios	Horarios más flexibles.	Espacios de recreación física.	Coordinación entre docentes.	Menos carga de tareas teóricas.	Clases más dinámicas.

Nota: Estos hallazgos tienen enfoques interpretativos con el único fin de complementar los resultados cuantitativos.

Se puede observar que los estudiantes equilibran en ocasiones su vida estudiantil con el trabajo o también con labores domésticas lo que hace que tengan mayores exigencias tanto en lo estudiantil como en lo personal o laboral y se evidencia estrés percibido. También se pudo evidenciar que los mayores niveles de estrés son en la etapa de exámenes, exposiciones orales, tareas entre otras.

Respecto al tiempo los estudiantes indican dificultad para organizar sus actividades respecto a la universidad, además de personales e incluso laborales en algunos casos, lo que se evidencia pocas horas de descanso y ciertas alteraciones en su bienestar emocional. Al no tener un buen descanso, hace que se produzca irritabilidad, cansancio en la mayor parte del tiempo y bajo rendimiento en la universidad.

Uno de los aspectos psicosociales más importantes es la ayuda social; el apoyo social aparece como un aspecto psicosocial necesario, porque influyen mucho, los amigos o compañeros son una gran ayuda. En ocasiones también puede ayudar algún familiar, sin embargo, también se puede presentar el estrés percibido por falta de dinero, por conflictos en la familia o los estudios.

Para culminar se puede decir que los alumnos pueden encontrar diversas maneras de lidiar con el estrés, un estilo personal que permite se fundamenta en aspectos propios adquiridos, entre los más destacados están, mejor organización de tiempo, automotivación, escuchar música o incluso distraerse con alguna actividad preferida. También se puede reconocer la necesidad del fortalecimiento de ciertos recursos de apoyo institucionales como ayudas psicológicas, más conversaciones con bienestar estudiantil o conversaciones con los tutores, los cuales pueden facilitar la mejora de su desempeño académico.

OBSERVACIÓN

Fecha y hora: 19 de enero de 2026 | 08:00 - 09:00

Lugar: UPSE- Aula de clases

Observador: Nadia Quintana Lainez

Observaciones

Descripción de la observación

Al momento de empezar la observación se mantuvo todo normal, después de un momento la tutora mencionó que iban a analizar casos clínicos con relación a emergencias de respiración y se pudo observar un cambio en el grupo y tensión. Procedieron a apagar los teléfonos celulares y se enfocaron solo en la resolución de los casos planteados.

En este momento, se evidenció una activación asociada a la concentración académica, manifestada a través de intercambios rápidos entre compañeros sobre posibles procedimientos y selección de fármacos. Una vez finalizada la actividad y resueltas las dudas por parte de la docente, el ambiente retornó progresivamente a un estado de mayor calma.

Aspectos observados

Ambiente físico: El aula presentó condiciones adecuadas para el aprendizaje, con iluminación LED suficiente, ventilación apropiada mediante ventiladores de techo y niveles de ruido externo moderados que no interfirieron en el desarrollo de la clase.

Comportamiento de los estudiantes: Se observaron señales leves de cansancio propias del inicio de la jornada académica; no obstante, no se identificaron conductas de tensión excesiva.

Predominó una interacción colaborativa, caracterizada por el intercambio de materiales y apoyo

entre compañeros.

Dinámica académica: La docente mantuvo un ritmo de trabajo moderado. La presión académica se hizo perceptible únicamente cuando se establecieron tiempos limitados para la resolución del caso clínico, situación coherente con los objetivos formativos de la carrera de Enfermería, orientados al desarrollo de la toma de decisiones bajo presión.

La Tabla 6 permite organizar y presentar de manera sistemática los principales hallazgos obtenidos mediante la observación no participante del entorno académico.

Tabla 6 Análisis observacional de factores psicosociales asociados al estrés percibido

Dimensión de Análisis	Preguntas Asociadas	Hallazgos Observados (Estado Normal/Funcional)	Interpretación del Estrés Percibido
Infraestructura y Confort	1, 2, 3, 4, 5	Iluminación LED y ventilación óptima. Temperatura confortable (22°C aprox.). Espacios limpios.	El ambiente físico actúa como un factor protector. Un entorno cómodo reduce la irritabilidad y permite que el estrés se limite solo a lo académico.
Indicadores Biopsicosociales	6, 7, 8, 9	Signos leves de cansancio (bostezos aislados). Carga física de materiales (mochilas pesadas).	El estrés es fisiológico por la carga horaria, pero no emocionalmente dañino.
Interacción	19,18,10	Todos se ayudan entre sí, no existe aislamiento	Cuando hacer grupos la presión se comparte y es mejor
Desafíos	15,14, 13, 12, 11	Los alumnos permanecen en silencio para asimilar información complicada.	Se refiere al eustrés, que es un tipo de estrés positivo. La tensión de no cometer errores en un caso clínico ayuda al alumno a desarrollar la exactitud necesaria en su carrera profesional.

Manejo de la Inquietud	16, 17, 20	Revisar regularmente los horarios y las pautas de trabajo. Aula siempre limpia.	La inquietud se expresa a través del sentido del deber. La vigilancia continua de las labores demuestra un fuerte compromiso con la profesión de enfermero.
-------------------------------	------------	---	---

Nota. Se logra observar puntos relacionados con factores al estrés percibido.

3.3. Triangulación de Datos

Tras completar la recopilación de información, se lleva a cabo un cruce metodológico que combina los hallazgos numéricos, descriptivos y de observación. Esta actividad permite verificar los datos recogidos a través de diversas técnicas, mejorando la consistencia interna del análisis y promoviendo una comprensión completa de los factores psicosociales vinculados al estrés percibido. (Anton, Sánchez, Cuevas, Bernabé, & López, 2025)

3.3.1. Integración de resultados cuantitativos, cualitativos y observacionales

La combinación de los resultados cuantitativos, cualitativos y observacionales facilita la caracterización de la competencia de los niveles de estrés que sienten los estudiantes de tercer semestre en la carrera de Enfermería. A partir del análisis numérico, se aspira a reconocer la distribución de los niveles de estrés (bajo, moderado o alto) y calcular medidas descriptivas como la media grupal, con el propósito de situar el estrés académico dentro de las exigencias propias de su formación. (Chaabane, y otros, 2021)

En el análisis cualitativo se puede observar de manera más profunda la forma en la que los alumnos perciben y viven factores que se asocian al estrés percibido quienes lo cuentan o lo mencionan al estrés como como un fenómeno de situaciones y que se presenta por temporadas que se relacionan a muchas tareas, periodos de exámenes, trabajo o responsabilidades en sus hogares

(Chaabane, y otros, 2021)

También la observación en el área de clase ayuda a obtener mejores resultados y eso nos permite saber cómo se comportan actúan los estudiantes en ese entorno, y donde se puede encontrar el estrés percibido, especialmente en ocasiones como casos clínicos que son parte de la carrera de enfermería y están en su malla.

3.3.2. Síntesis de la triangulación

La unión de los datos cualitativos, cuantitativos y la observación permite tener un esquema más amplio sobre el estrés en los estudiantes, lo que ayuda a entender de mejor manera este factor psicosocial que afecta a los estudiantes.

Toda la información obtenida ayuda a interpretar y así poder entender cómo las mismas exigencias de la universidad pueden ser vistas como estrés, a su vez nos ayuda a saber que habilidades le podemos dar a los estudiantes para que afronte el estrés de mejor manera, y tomar decisiones ya sean personales o académicas de manera correcta y sin presión

Para culminar esta metodología de triangulación de datos ayuda a comparar la información científica investigada e información obtenida desde diversos puntos de vista, lo que ayuda a reforzar la consistencia del estudio y ayuda para dar buenas recomendaciones para que mejore su bienestar psicosocial y el apoyo académico

5. DISCUSIÓN

Los resultados de esta investigación permiten el análisis de la situación de los estudiantes de tercer semestre de la carrera de Enfermería en la Universidad Estatal Península de Santa Elena con los aspectos teóricos planteados.

Según el planteamiento del estrés percibido desarrollado por Lazarus y Folkman, el estrés no se basa únicamente en los factores externos, sino en el análisis mental que hace la persona

sobre sus capacidades para manejar las exigencias del entorno. En este proyecto se muestra que en el análisis cuantitativo hay mayor tendencia en un estrés moderado, lo que quiere decir que los estudiantes, aunque piensan que puede ser muy cansado y agorador, también cuentan con recursos personales y sociales para que sea llevadero. (Campo, Oviedo, & Herazo, Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia, 2014)

Esto también está mencionado por (Gómez, y otros, 2023), quienes asocian al estrés como un componente de adaptación que si se lo maneja de manera correcta, el ser humano reacciona adecuadamente en situaciones que lo desafíen y no se causa daño en la salud mental ni física.

Además, la evaluación de los elementos de la escala PSS-10 que tienen que ver con la percepción de control y la forma de enfrentar desafíos sugiere que los estudiantes sienten que manejan bien las exigencias académicas. Este hallazgo se conecta con lo propuesto por (Alban, Chango, & Cedeño, 2025), quienes indican que la sensación de dominio y la confianza en uno mismo actúan como elementos que protegen del estrés escolar en el ámbito universitario.

Desde la perspectiva cualitativa, las entrevistas facilitaron el descubrimiento de que el estrés no es un fenómeno constante, sino que se manifiesta de manera puntual, aumentando en materias que tienen una carga teórica y práctica elevada, como lo es la Farmacología, y durante ciertos períodos de evaluación. Estas conclusiones coinciden con lo que ha sido documentado por (Harvey, Carter-Snell, Toufic El Hussein, & Berlinguette, 2024), quienes reconocen que la carga de trabajo académico y las evaluaciones son de los factores psicosociales más significativos relacionados con el estrés en los alumnos de Enfermería.

También, se pudo observar que ciertos alumnos unen sus estudios con el trabajo o tareas

domésticas, ellos presentan más estrés, pero esto se debe al agotamiento, pero esto es por la mala organización y no control del tiempo que le dedican a cada situación de su vida. (Cadena, Hernández, Bastidas, & Calderón, 2025)

Un aspecto importante señalado en las entrevistas y observado en el aula es la función del respaldo social entre colegas. De acuerdo a (Silva, López, & Meza, 2025), el respaldo emocional se presenta como un elemento que protege del estrés, puesto que mejora la capacidad de recuperación y reduce la sensación de agobio. En esta investigación, se demostró que la cooperación y el apoyo entre compañeros contribuyen a una adaptación más efectiva al contexto educativo.

Respecto a los patrones de sueño, se encontró que la gran parte de los estudiantes sufre de falta de descanso, lo cual concuerda con lo que fue mencionado por (Gómez, y otros, 2023), quienes indican que los cambios en el ciclo del sueño son una de las repercusiones más comunes del estrés relacionado con los estudios. Sin embargo, las observaciones indican que este tipo de agotamiento no afecta de manera notable el rendimiento académico, lo cual muestra un grado de adaptación eficaz.

Por último, la observación en el aula reveló que los momentos de mayor estrés al resolver casos clínicos están relacionados con un estrés funcional que favorece la concentración y la toma de decisiones. Este tipo de reacción es consistente con lo expuesto por (Espinoza, y otros, 2020), quienes indican que el manejo correcto del estrés durante la educación académica ayuda a preparar a los profesionales del futuro para afrontar las exigencias del ambiente de trabajo sin llegar a un desgaste emocional precoz.

En resumen, los hallazgos de la investigación apoyan las propuestas teóricas examinadas, demostrando que el estrés experimentado en los alumnos de tercer semestre de Enfermería está

principalmente relacionado con factores psicosociales del entorno académico y personal, y que la existencia de factores de protección como el respaldo social, la autoeficacia y la resiliencia promueve una adaptación funcional y saludable.

CONCLUSIONES

En relación con el objetivo general, el estudio permitió describir el nivel de estrés percibido y factores psicosociales relacionados en los estudiantes de enfermería de tercer semestre de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, a partir de un enfoque no experimental, transversal y descriptivo-analítico.

En cuanto al objetivo específico de determinar los niveles de estrés percibido, el análisis cuantitativo mediante la escala de estrés percibido (PSS-10) permitió caracterizar la distribución por medio análisis estadístico descriptivo evidenció que el 70% presentó un nivel moderado de estrés y el 30% un nivel bajo, sin presencia de casos altos, formando un diagnóstico descriptivo del estrés académico en esta población.

De acuerdo con el objetivo específico de identificar los factores psicosociales relacionados al estrés, los resultados cualitativos permitieron contextualizar las percepciones de los estudiantes y mostraron que el estrés puede ser caracterizado en relación con la carga académica, la organización del tiempo, las evaluaciones, las materias que refieren mayor complejidad y la acumulación de responsabilidades personales, laborales o familiares mientras se estudia.

Con el objetivo específico de interpretar las manifestaciones del estrés en el ambiente académico, la observación no participante permitió caracterizar la dinámica del aula en la que el estrés se manifiesta funcionalmente, de manera particular durante actividades prácticas y simulaciones clínicas que promueven la concentración y la toma de decisiones.

Con la triangulación metodológica de los diferentes resultados cuantitativos, cualitativos y la observación, permite entender de diferentes formas en que se presenta el estrés en los estudiantes, lo que ayuda a fortalecer la coherencia interna del estudio y una mejor comprensión del fenómeno, sin establecer relaciones que sean causales o llegar a generalizar resultados.

Para finalizar, los resultados que han sido obtenidos deben entenderse de acuerdo con las limitaciones del diseño transversal utilizado, la muestra y su tamaño, así llegando a confirmar que

este estudio contribuyó a un diagnóstico de la situación en el grupo objetivo utilizado en el estudio dentro de su contexto particular y por eso puede ser utilizado como base para llegar a desarrollar estrategias de prevención y apoyo, pero no se debe utilizar como una evaluación de impacto.

6. RECOMENDACIONES

1. Se sugiere que la carrera de Enfermería potencie acciones institucionales dirigidas a evitar el estrés académico, fomentando estrategias de autocuidado y afrontamiento adecuadas a las demandas del proceso educativo.
2. Implementar o fortalecer programas de asesoramiento psicológico que ayuden a los alumnos a manejar la carga académica y organizar su tiempo, particularmente aquellos que combinan sus estudios con obligaciones familiares o laborales.
3. Crear espacios de apoyo social entre estudiante donde se reconozca el valor del acompañamiento como factor psicosocial de protección contra al estrés y de ayuda para una mejor convivencia en el contexto universitario.
4. Fomentar la utilización de estrategias cognitivas, metacognitivas y de manejo de recursos para que, en las actividades con casos clínicos, simulacros, o prácticas, los estudiantes cuenten con los recursos necesarios para controlar el estrés o ansiedad en el proceso de formación académica, adquiriendo competencias para su desarrollo profesional futuro.
5. Utilizar para otras investigaciones mayor población e incluir otros enfoques como los longitudinales que ayuden a un entendimiento más profundo del estrés percibido durante el periodo de formación profesional en áreas de salud.

ANEXOS

Anexo 1 1PSS-10

Instrumento propuesto: PSS-10

La PSS-10 es una escala breve, ampliamente utilizada y con evidencia de validez y fiabilidad en múltiples idiomas y poblaciones universitarias. Se recomienda su aplicación como instrumento inicial para medir el estrés percibido en la cohorte de tercer semestre, junto con un cuestionario sociodemográfico (edad, sexo, trabajo, desplazamientos), preguntas sobre condiciones de prácticas clínicas (horarios, supervisión) y medidas de recursos personales (apoyo social, autocuidado). Para su uso en Ecuador, es recomendable emplear una versión en español validada localmente o, si no existe una validación local formal, usar una versión en español con adaptación cultural. (Anton, Sánchez, Cuevas, Bernabé, & López, 2025)

La escala de estrés percibido (pss-10)

La Escala de Estrés Percibido (PSS-10) es un instrumento ampliamente utilizado para evaluar el grado en que las personas perciben sus vidas como estresantes. (Campo, Oviedo, & Herazo, 2014)

Fundamentación teórica

La Escala de Estrés Percibido (PSS-10), desarrollada por Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983), mide la percepción subjetiva del estrés. Evalúa cómo un individuo interpreta las demandas externas en relación con sus propios recursos para enfrentarlas. (Campo, Oviedo, & Herazo, 2014)

Objetivo

Evaluar el nivel de estrés percibido en los estudiantes de tercer semestre de Enfermería, considerando las demandas académicas, prácticas clínicas y carga emocional del proceso formativo. (Campo, Oviedo, & Herazo, 2014)

Factores psicosociales identificados en la prueba pss-10

Dimensión o Factor Psicosocial	Ítems del Cuestionario	Tipo de Pregunta	Descripción del Factor	Aspectos que Evalúa
1. Estrés percibido negativo (Falta de control e imprevisibilidad) (Anton, Sánchez, Cuevas, Bernabé, & López, 2025)	1, 2, 3, 6, 8, 10	Directas	Evalúa la percepción de que las demandas académicas exceden los recursos personales. Se asocia con sentimientos de incertidumbre, tensión, sobrecarga y pérdida de control sobre las situaciones cotidianas.	- Sobrecarga de tareas y responsabilidades. - Falta de control percibido. - Dificultad para manejar imprevistos. - Sentimiento de agotamiento o nerviosismo.
2. Afrontamiento positivo o control percibido (Autoeficacia y manejo del estrés)	4, 5, 7, 9	Inversas	Evalúa la capacidad percibida del estudiante para manejar y resolver problemas académicos. Indica	- Autoeficacia y confianza personal. - Capacidad de afrontamiento.

(Anton, Sánchez, Cuevas, Bernabé, & López, 2025)			confianza en sí mismo, organización y sensación de dominio frente a las exigencias.	- Organización y control del tiempo. - Percepción de logro y equilibrio emocional.
--	--	--	---	---

INSTRUCCIONES PARA LOS PARTICIPANTES

Lee cuidadosamente cada una de las afirmaciones y marca la respuesta que mejor refleje cómo te has sentido durante el último mes. No hay respuestas correctas o incorrectas. Tu sinceridad es importante. La información será confidencial y utilizada únicamente con fines académicos. (Campo, Oviedo, & Herazo, 2014)

Escala de respuesta

Puntuación	Respuesta
0	Nunca
1	Casi nunca
2	De vez en cuando
3	A menudo
4	Muy a menudo

ÍTEMS DEL CUESTIONARIO

1. Te has sentido molesto(a) porque algo inesperado ha ocurrido en tus actividades académicas o prácticas.
2. Has sentido que no podías controlar las cosas importantes de tu vida universitaria.
3. Te has sentido nervioso(a) o estresado(a) por las exigencias de tus estudios.
4. Has manejado exitosamente los problemas académicos que te han surgido. (Inverso)
5. Has sentido que las cosas te salían bien. (Inverso)
6. Has sentido que no podías afrontar todas las tareas que debías cumplir.
7. Has podido controlar las dificultades relacionadas con tus estudios. (Inverso)
8. Has sentido que las situaciones se te estaban saliendo de las manos.
9. Has sentido que estabas al tanto de todo lo que debías hacer en la universidad.
(Inverso)
10. Has sentido que las dificultades se acumulaban tanto que no podías superarlas.

Durante el último mes	0	1	2	3	4
1.Te has sentido molesto(a) porque algo inesperado ha ocurrido en tus actividades académicas o prácticas.	0	1	2	3	4
2.Has sentido que no podías controlar las cosas importantes de tu vida universitaria.	0	1	2	3	4
3.Te has sentido nervioso(a) o estresado(a) por las exigencias de tus estudios.	0	1	2	3	4

4. Has manejado exitosamente los problemas académicos que te han surgido.	0	1	2	3	4
5. Has sentido que las cosas te salían bien.	0	1	2	3	4
6. Has sentido que no podías afrontar todas las tareas que debías cumplir.	0	1	2	3	4
7. Has podido controlar las dificultades relacionadas con tus estudios.	0	1	2	3	4
8. Has sentido que las situaciones se te estaban saliendo de las manos	0	1	2	3	4
9. Has sentido que estabas al tanto de todo lo que debías hacer en la universidad.	0	1	2	3	4
10. Has sentido que las dificultades se acumulaban tanto que no podías superarlas.	0	1	2	3	4

Puntuación e interpretación

Ítems con puntuación directa: 1, 2, 3, 6, 8, 10

Ítems con puntuación inversa: 4, 5, 7, 9

Para los ítems inversos, se invierte la puntuación: 0→4, 1→3, 2→2, 3→1, 4→0.

Puntuación total = suma de los 10 ítems (rango 0 a 40).

NIVELES DE ESTRÉS PERCIBIDO

Nivel de estrés	Puntuación total	Descripción
Bajo	0 – 13	Adaptación académica satisfactoria, control apropiado del estrés.
Moderado	14 – 26	Estrés que puede manejarse; necesita estrategias para afrontarlo.
Alto	27 – 40	Un nivel elevado de tensión; se recomienda una intervención psicológica.

Consideraciones de ética

- Consentimiento informado: participación de manera voluntaria.
- Confidencialidad y anonimato: sin información personal que se pueda identificar.

Aplicación recomendada

- Tiempo: De 8 a 10 minutos.
- Formato: físico o digital.

Población: alumnos de la carrera de Enfermería en su tercer semestre.

Análisis y presentación de resultados

Se va calcular la media y desviación estándar por lo 2 paralelos de 20 cada grupo, y representar

los resultados en gráficos de barras o radar para visualizar los niveles de estrés. (Campo, Oviedo, & Herazo, 2014)

Anexo 2 Entrevista semiestructurada

Entrevista semiestructurada

Duración: 25 min. Grabar con permiso.

Inicio: Presentación, confidencialidad, consentimiento y breve pregunta sociodemográfica (edad, trabaja-no trabaja, horas de estudio). (Forni & De Grande, 2020)

Percepción del estrés

1. ¿Cómo describirías tu nivel de estrés durante este semestre de la carrera?
2. ¿En qué momentos sientes que el estrés aumenta más, y por qué?

Carga académica y organización

3. ¿Cuáles son las materias o actividades académicas que te generan más estrés o inquietud?
4. ¿Crees que la carga de trabajo, incluyendo tareas y evaluaciones, tiene un impacto en tu nivel de estrés? ¿De qué forma?
5. ¿Te cuesta trabajo coordinar tu tiempo entre el ocio, la vida personal y los estudios?

Relaciones interpersonales

6. ¿De qué manera el entorno del aula y tus compañeros afectan tu estado emocional o grado de estrés?
7. ¿Has sentido apoyo o presión de tus compañeros o profesores? ¿Podrías darme algún ejemplo?

Factores personales o externos

8. ¿Existen factores que provienen de fuera de la universidad (por ejemplo, laborales, económicos o familiares) y que incrementan tu estrés académico?
9. ¿Te da tiempo de dormir y descansar lo suficiente a lo largo del semestre? ¿De qué manera esto impacta tu estado emocional?

Estrategias de afrontamiento

10. ¿Qué haces comúnmente para controlar el estrés que tiene que ver con tus estudios?
11. ¿Crees que la universidad brinda recursos o ayuda suficiente para gestionar el estrés?

12. ¿Qué modificaciones te gustaría que se implementaran en el ámbito académico para reducir el estrés entre los estudiantes?

Anexo 3 Observación del ambiente

Observación del ambiente

Instrucciones: observar durante 60 min una sesión.

Espacio para observaciones libres por ejemplo alumnos salieron antes por falta de material, docente inte

rrumpió repetidamente entre otras situaciones que se puedan presentar. Se realizará observaciones en al menos 2 sesiones diferentes por grupo. (Forni & De Grande, 2020)

Datos generales

- Fecha y hora de observación:
- Lugar observado: Aula de clases
- Duración: 60 minutos
- Observador: Nadia Quintana
- Tipo de observación: No participante

Ambiente físico

1. ¿El aula o espacio tiene buena iluminación?
2. ¿La ventilación es adecuada?
3. ¿Existe ruido externo o interno que pueda generar distracciones o incomodidad?
4. ¿La temperatura es confortable?
5. ¿Los espacios de estudio son suficientes y adecuados?

Comportamiento de los estudiantes

6. ¿Se observan signos visibles de cansancio (ojeras, bostezos, posturas encorvadas)?
7. ¿Los estudiantes muestran signos de tensión (inquietud, movimientos repetitivos, rigidez corporal)?
8. ¿Se observa carga excesiva de materiales (libros, carpetas, dispositivos, impresos)?
9. ¿Se observan expresiones faciales de estrés, frustración o preocupación durante las clases?
10. ¿Hay interacción positiva entre compañeros o se percibe distanciamiento/conflicto?

Dinámica académica

11. ¿El docente mantiene un ritmo acelerado, moderado o lento de clase?

12. ¿Los estudiantes parecen seguir el ritmo o se les nota perdidos/confundidos?
13. ¿Se observa presión por parte del docente (comentarios exigentes, recordatorios constantes de tareas)?
14. ¿Los estudiantes hacen preguntas o permanecen en silencio por temor o ansiedad?
15. ¿Se evidencian momentos de tensión antes de evaluaciones o exposiciones?

Organización y ambiente emocional

16. ¿El aula está ordenada o desorganizada?
17. ¿Se percibe un ambiente tranquilo, tenso o muy cargado emocionalmente?
18. ¿Hay estudiantes aislados o con poca participación?
19. ¿Se observan grupos de apoyo entre compañeros?
20. ¿Los estudiantes revisan constantemente horarios, tareas o trabajos (señal de preocupación)?

Anexo 4 Evidencia Fotográfica

Ilustración1. Prestación de la prueba PSS-10 a los estudiantes



Ilustración 2. Aula de clase de los estudiantes



Ilustración 3. Entrega de la Prueba PSS-10 a los estudiantes



Ilustración 4. Aplicación de la prueba PSS-10 a los estudiantes



Ilustración 5. Resolución de la prueba PSS-10



Bibliografía

- Alban, P., Chango, B., & Cedeño, D. (2025). Practicas Preprofesionales y su Relación con el Estrés en los Estudiantes de Enfermería del “Instituto Superior Tecnológico España” Ambato-Ecuador. *Reincisol*, 2470-2500.
- Anton, J., Sánchez, E., Cuevas, E., Bernabé, M., & López, A. (2025). *Factores de riesgo de salud mental en estudiantes universitarios: un modelo predictivo basado en rasgos de personalidad, estilos de afrontamiento y variables sociodemográficas*. Obtenido de <https://doi.org/10.3390/medicina61091575>
- Beate, L., Eilertsen, M., & Beate, A. (23 de Enero de 2024). *Experiencias de estudiantes de enfermería sobre el entorno de aprendizaje psicosocial, los desafíos personales y sociales y la comunicación en períodos de aislamiento social: un estudio cualitativo*. Obtenido de <https://doi.org/10.1177/00469580241227021>
- Cadena, H., Hernández, M., Bastidas, G., & Calderón, J. (15 de Enero de 2025). *Estrés percibido: factores psicosociales y sociodemográficos como predictores de tensión, irritabilidad y fatiga en docentes universitarios ecuatorianos*. Obtenido de <https://doi.org/10.3390/ijerph22010107>
- Campo, A., Oviedo, H., & Herazo, E. (2014). *Escala de Estrés Percibido-10: desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia*. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v62n3.43735>
- Campo, A., Oviedo, H., & Herazo, E. (27 de 06 de 2014). *Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v62n3/v62n3a10.pdf>
- Chaabane, S., Chaabna, K., Bhagat, S., Abraham, A., Doraiswamy, S., Mamtani, R., & Cheema, S. (2021). *Estrés percibido, factores estresantes y estrategias de afrontamiento entre estudiantes de enfermería en Oriente Medio y el Norte de África: una visión general de revisiones sistemáticas*. Obtenido de <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01691-9>
- Charres, H., Villalaz, J., & Martinez, J. (2018). *Triangulación: Una herramienta adecuada para las*

- investigaciones en las ciencias administrativas y contables*. Obtenido de https://portal.amelica.org/ameli/journal/221/2211026002/html/?utm_source=
- Espinoza, J., Hernández, J., Rodrigue, J., Chacín, Maricarmen, & Bermúdez, V. (Febrero de 2020). *Influencia del estrés sobre el rendimiento académico*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/559/55969798011/html/#:~:text=La%20evaluaci%C3%B3n%20escrita%2C%20presentaciones%20orales,familiar%20y%20acad%C3%A9mico%20etc%C3%A9tera44>.
- Forni, P., & De Grande, P. (2020). Triangulación y métodos mixtos en las ciencias sociales contemporáneas. . *Revista Mexicana de Sociología*, 159-189.
- Gómez, J., Velando, A., Membrive, M., Ramírez, L., Aguayo, R., Ortega, E., & Cañadas, G. (2023). *Prevalencia y niveles de burnout en estudiantes de enfermería: una revisión sistemática con metaanálisis*. Obtenido de <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2023.103753>
- Guamán, A., Lopez, M., Caguana, L., Padilla, T., & Aguaiza, E. (2021). Desintegración familiar y factores psicosociales en estudiantes de enfermería. *Ciencias de la Salud*, 551-567.
- Hanif, U., Safia, A., Chang-qing, L., Qiuqing, D., Sher, A., Omer, D., . . . Ka, L. (18 de Julio de 2025). *Fuentes de factores asociados al estrés entre estudiantes de medicina y enfermería: un estudio transversal*. Obtenido de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1155/jonm/9928649>
- Harvey, G., Carter-Snell, C., Toufic El Hussein, M., & Berlinguette, K. (17 de Septiembre de 2024). *Cómo afrontar el estrés clínico que experimentan los estudiantes de enfermería de pregrado: una revisión exploratoria*. Obtenido de <https://doi.org/10.1016/j.teln.2024.06.012>
- Jimenez, V. (2020). Triangulación Metodológica Cualitativa y Cuantitativa. *Revista sobre estudios e investigaciones del saber académico (Encarnación)*, 76-81.
- Lu, S.-F., Chiang, S.-W., & Hsu, Y.-C. (2024). *Estrés percibido y estrategias de afrontamiento entre estudiantes de enfermería de pregrado en el período de prácticas psiquiátricas durante la pandemia de COVID-19: un estudio cuantitativo transversal*. Obtenido de https://doi.org/10.4103/tcmj.tcmj_132_24

- Medina, J., & Ortiz, H. (2025). *Factores estresantes en los estudiantes de enfermería durante las prácticas hospitalarias*. Obtenido de <https://www.inspilip.gob.ec/index.php/inspi/article/view/769>
- Mejía, J., Muñoz, A., Perez, J., Pinguil, S., & Guillen, M. (2025). *Influencia del Estrés Académico y Trastornos Gastrointestinales en Estudiantes de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro, Ecuador*. Obtenido de <https://doi.org/10.63415/saga.v2i2.125>
- Míguez, S. (Junio de 2018). *El estrés de la Enfermería y sus consecuencias*. Obtenido de <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/14137/MiguezAbadS.pdf>
- Nermen, M., Samah, A., & Ahmed, M. (22 de Octubre de 2024). *Predictores del estrés académico y clínico entre estudiantes de enfermería*. Obtenido de <https://doi.org/10.1177/23779608241290392>
- Pavek, K., Cho, H., & Steege, L. (2024). *Psychometrics of the Revised Nursing Stress Scale*. Obtenido de <https://doi.org/10.1002/nur.22418>
- Reyna, C., Mola, D., & Correa, P. (2019). *Escala de Estrés Percibido: análisis psicométrico desde la TCT y la TRI*. Obtenido de <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.04.003>
- Ruidiaz, K., & Jimenez, S. (2020). *Factores psicosociales en estudiantes de la escuela de Enfermería y su influencia en la comunidad institucional*. Obtenido de <file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/Dialnet-FactoresPsicosocialesEnEstudiantesDeUnaEscuelaDeEn-7727019.pdf>
- Ruidiaz, K., Peinado, L., & Osorio, L. (2020). *Estrés en estudiantes de enfermería que realizan prácticas clínicas en una institución universitaria de Cartagena, Colombia*. Obtenido de <https://doi.org/10.30554/archmed.20.2.3674>
- Salazar, Y., Hueso, C., & Caparrós, R. (2024). *Estilos de vida y estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador: un estudio longitudinal*. Obtenido de <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1447649>
- Silva, M., López, J., & Meza, M. (30 de Agosto de 2025). *El estrés académico en estudiantes universitarios*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- SUPERIOR, C. D. (25 de 01 de 2017). *REGLAMENTO DE REGIMEN ACADEMICO CONSEJO*

- EDUCACION SUPERIOR*. Obtenido de https://www.ces.gob.ec/lotaip/2018/Enero/Anexos%20Procu/An-lit-a2-Reglamento%20de%20R%C3%A9gimen%20Acad%C3%A9mico.pdf?utm_source
- SUPERIOR, V. D. (2025). *Senescyt impulsa reactivación de la Red Ecuatoriana de Universidades promotoras de Salud y Bienestar*. Obtenido de https://www.educacionsuperior.gob.ec/senescyt-impulsa-reactivacion-de-la-red-ecuatoriana-de-universidades-promotoras-de-salud-y-bienestar/?utm_source
- Szwamel, K., Kowalska, W., Mazur, E., Bonikowska, I., & Jasik-Pyzdrowska, J. (4 de Febrero de 2025). *Determinantes del síndrome de burnout entre estudiantes universitarios de enfermería en Polonia: un estudio transversal*. Obtenido de <https://doi.org/10.1186/s12909-025-06777-9>
- Vo, T., Chiu, H., Chuang, Y.-H., & Huang, H.-C. (Junio de 2023). *Prevalencia del estrés y la ansiedad entre estudiantes de enfermería*. Obtenido de https://journals.lww.com/nurseeducatoronline/abstract/2023/05000/prevalence_of_stress_and_anxiety_among_nursing.27.aspx
- Yousef, S., Abdulrahman, E., Salem, F., Abdulaziz, L., Fayez, B., Haroon, S., . . . Mohammed, L. (2025). *Agotamiento académico en estudiantes de enfermería: su prevalencia y asociación con la autoeficacia, el malestar psicológico y la calidad de la experiencia de aprendizaje*. Obtenido de <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03242-2>
- Zambrano, R. (Junio de 2023). *ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN SITUACIONES DE CRISIS Y EMERGENCIAS*. Obtenido de <file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/2-Revisi%C3%B3n.+ESTR%C3%89S+ACAD%C3%89MICO+EN+ESTUDIANTES+UNIVERSITARIOS+EN+SITUACIONES+DE+CRISIS+Y+EMERGENCIAS.pdf>
- Zheng, Y.-x., Jiao, J., & Hao, W. (9 de Septiembre de 2022). *Niveles de estrés en estudiantes de enfermería: una revisión sistemática y un metanálisis*. Obtenido de [10.1097/MD.00000000000030547](https://doi.org/10.1097/MD.00000000000030547)

Zheng, Y.-x., Jiao, J.-R., & Hao, W.-N. (2022). *Prevalencia del estrés entre estudiantes de enfermería: un protocolo para una revisión sistemática y un metanálisis*. Obtenido de <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000029293>



**Presidencia
de la República
del Ecuador**



**Plan Nacional
de Ciencia, Tecnología,
Innovación y Saberes**



SENESCYT
Secretaría Nacional de Educación Superior,
Ciencia, Tecnología e Innovación

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, **Nadia Doménica Quintana Lainez**, con C.C: 2450348160, autor del trabajo de titulación: ***“Factores psicosociales asociados al estrés percibido en estudiantes de tercer semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, ciclo II 2025–2026”***., previo a la obtención del grado de **MAGISTER EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizamos a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de graduación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, 9 de marzo del 2026

Nadia Quintana L

Nadia Doménica Quintana Lainez



REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE GRADUACIÓN

TÍTULO Y SUBTÍTULO:	Factores psicosociales asociados al estrés percibido en estudiantes de tercer semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, ciclo II 2025–2026		
AUTORES:	Od. Quintana Lainez Nadia Domenica		
REVISOR/ TUTOR:	Psic. Alexandra Galarza Colamarco, Mgs.		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
UNIDAD/ FACULTAD:	Sistema de Posgrado		
MAESTRÍA/ ESPECIALIDAD:	Maestría en Seguridad y Salud en el Trabajo		
GRADO OBTENIDO:	Magister en Seguridad y Salud en el Trabajo		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	9 de marzo de 2026	No. DE PÁGINAS:	53
ÁREAS TEMÁTICAS:	Seguridad Ocupacional, Riesgos psicosociales.		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	Riesgo psicosocial, Estrés percibido, Carga académica, Afrontamiento, Apoyo social, Bienestar universitario.		

RESUMEN/ABSTRACT: La presente investigación tuvo como propósito analizar los factores psicosociales asociados al estrés percibido en estudiantes de tercer semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, durante el ciclo II 2025–2026. Se desarrolló un estudio con enfoque mixto, diseño no experimental y corte transversal, que permitió describir el fenómeno desde una perspectiva cuantitativa y cualitativa. Participaron 20 estudiantes, a quienes se aplicó la Escala de Estrés Percibido (PSS-10); adicionalmente, se realizaron entrevistas semiestructuradas y observación no participante en el aula. El análisis estadístico descriptivo evidenció que el 70% presentó un nivel moderado de estrés y el 30% un nivel bajo, sin presencia de casos altos. Entre los factores más relevantes se identificaron la carga académica, la acumulación de evaluaciones, la organización del tiempo y las responsabilidades familiares o laborales. Las entrevistas evidenciaron que el estrés tiende a intensificarse en periodos específicos, especialmente durante exámenes y actividades prácticas. Asimismo, el apoyo entre compañeros y ciertas estrategias personales de afrontamiento actuaron como elementos protectores. La integración de los hallazgos permitió comprender el estrés como una respuesta principalmente vinculada a las exigencias formativas. Se concluye que, aunque los niveles observados no son críticos, resulta pertinente fortalecer acciones institucionales orientadas al bienestar y al acompañamiento académico.

ADJUNTO PDF:	☒ SI	☐ NO
CONTACTO CON AUTOR:	Teléfono: 0981132008	E-mail: nadia.quintana@cu.ucsg.edu.ec
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN:	Nombre: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil	
	Teléfono: 3804600	
	E-mail: info@cu.ucsg.edu.ec	

SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA

Nº. DE REGISTRO (en base a datos):	
Nº. DE CLASIFICACIÓN:	
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):	