

PROJECT-BASED LEARNING AS AN INNOVATIVE STRATEGY FOR STRESS MANAGEMENT IN NURSING STUDENTSLilian Anais Bastidas-Obando¹**E-mail:** labastidas@pucesi.edu.ec**ORCID:** <https://orcid.org/0009-0001-7142-0366>Omar Alejandro Martínez-Maldonado¹**E-mail:** oamartinezm@pucesi.edu.ec**ORCID:** <https://orcid.org/0009-0001-5028-0851>María Constanza Carrera-Lara¹**E-mail:** mccarrera1@pucesi.edu.ec**ORCID:** <https://orcid.org/0009-0005-0231-3240>Mélany Sofía Rosero-Rivera¹**E-mail:** msroseror@pucesi.edu.ec**ORCID:** <https://orcid.org/0009-0007-9584-7237>¹ Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Ibarra, Ecuador.**Cita sugerida (APA, séptima edición)**

Bastidas-Obando, L. A., Martínez-Maldonado, O. A., Carrera-Lara, M. C., & Rosero-Rivera, M. S. (2026). Aprendizaje Basado en Proyectos como estrategia innovadora para el manejo del estrés en estudiantes de Enfermería. *Revista UGC*, 4(S2), 220-228.

Fecha de presentación: 22/04/2026**Fecha de aceptación:** 19/06/2026**Fecha de publicación:** 01/08/2026**RESUMEN**

El estrés académico representa uno de los principales desafíos para la formación universitaria. En este contexto, las metodologías activas constituyen una alternativa para promover competencias orientadas al manejo del estrés y al fortalecimiento del bienestar estudiantil. El objetivo de esta investigación fue analizar el nivel de estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería y diseñar una propuesta metodológica basada en el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) para el manejo de sus principales manifestaciones. Se desarrolló un estudio con enfoque cuantitativo, alcance descriptivo, diseño no experimental y corte transversal, en el que participaron 216 estudiantes de una universidad de Ibarra. Para la recolección de la información se utilizó el Inventario SISCO de Estrés Académico, cuyos resultados fueron procesados mediante estadística descriptiva utilizando frecuencias y porcentajes. Los hallazgos evidenciaron que el 99,1 % de los participantes experimentó estrés académico, mientras que el 76,9 % presentó niveles altos o muy altos de estrés percibido. El nivel global alcanzó un 63 %, correspondiente a un nivel moderado. Entre los principales factores estresores destacaron la sobrecarga de tareas, las evaluaciones y la exigencia docente, mientras que los síntomas más frecuentes fueron la somnolencia, la fatiga y las dificultades de concentración. A partir de estos resultados se

diseñó una propuesta metodológica basada en el Aprendizaje Basado en Problemas. Se concluye que esta propuesta constituye una innovación educativa con potencial para favorecer el afrontamiento del estrés y promover el bienestar académico de los estudiantes de Enfermería.

Palabras clave:

Estrés académico, estudiantes de enfermería, aprendizaje basado en problemas, innovación educativa, afrontamiento.

ABSTRACT

Academic stress represents one of the main challenges facing higher education. In this context, active learning methodologies offer an alternative for fostering competencies aimed at stress management and enhancing student well-being. The objective of this study was to analyze the level of academic stress among undergraduate nursing students and to design a methodological proposal based on Problem-Based Learning (PBL) to address its main manifestations. A quantitative, descriptive, non-experimental, cross-sectional study was conducted with 216 students from a university in Ibarra. Data were collected using the SISCO Academic Stress Inventory, and the results were analyzed through descriptive statistics using frequencies and percentages. The findings showed that 99.1% of the

participants experienced academic stress, while 76.9% reported high or very high levels of perceived stress. The overall stress level reached 63%, corresponding to a moderate level. The main stressors identified were academic workload, examinations, and faculty demands, whereas the most frequent symptoms included drowsiness, fatigue, and difficulty concentrating. Based on these findings, a methodological proposal grounded in Problem-Based Learning (PBL) was developed. It is concluded that this proposal constitutes an educational innovation with the potential to strengthen students' stress coping skills and promote the academic well-being of nursing students.

Keywords:

Academic stress, nursing students, problem-based learning, educational innovation, coping strategies.

INTRODUCCIÓN

El estrés académico constituye uno de los principales problemas que afectan la formación universitaria debido a sus repercusiones sobre la salud mental, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes. Este fenómeno se produce cuando las exigencias del entorno educativo superan los recursos personales disponibles para afrontarlas, generando respuestas fisiológicas, cognitivas y emocionales que afectan el desempeño académico y la calidad de vida (Berrío & Mazo, 2011; Lazarus & Folkman, 1984; Selye, 1950). Más recientemente, Bone (2021) señaló que estas manifestaciones también comprometen el bienestar psicológico y la adaptación del estudiante a las demandas del contexto universitario. En consecuencia, el estrés académico debe entenderse como un proceso dinámico en el que interactúan las características individuales del estudiante y las exigencias propias del proceso formativo.

En el ámbito de la educación superior, el estrés académico trasciende la respuesta inmediata a las demandas curriculares y puede convertirse en un factor que limita el desarrollo integral del alumnado cuando persiste en el tiempo. Sus manifestaciones incluyen ansiedad, agotamiento físico y emocional, disminución de la motivación, alteraciones del sueño y dificultades para mantener la atención y la concentración, aspectos que repercuten directamente sobre el aprendizaje y el rendimiento académico. Estas consecuencias también incrementan el riesgo de reprobación, abandono de asignaturas e incluso deserción universitaria (Belduma, 2024; Hernández & Sánchez, 2025; Ramírez, 2021). Por ello, el estrés académico constituye un problema que trasciende el ámbito educativo y representa un desafío para la salud pública y la formación de profesionales competentes.

La situación adquiere una mayor relevancia en las carreras de Ciencias de la Salud y, particularmente, en Enfermería, debido a las características específicas de su proceso formativo. La elevada carga académica, la realización de prácticas clínicas, la responsabilidad inherente

al cuidado de pacientes y la evaluación continua exigen el desarrollo simultáneo de competencias científicas, técnicas, comunicativas, éticas y de liderazgo, esenciales para la toma de decisiones y la gestión del cuidado (Cepeda-Cepeda, 2025). Estas condiciones incrementan la exposición a diversos factores estresores que pueden afectar el bienestar psicológico y el desempeño académico del estudiantado (Martínez et al., 2023; Moreta, 2020; Ortiz Molina & Gazulla Tomás, 2025). Asimismo, Rosas et al. (2019) destacaron que la sobrecarga de actividades y las exigencias docentes constituyen algunos de los factores con mayor influencia sobre los niveles de estrés en esta población.

La evidencia internacional confirma que el estrés académico constituye un problema persistente en la formación de los futuros profesionales de Enfermería. En España, Ortiz Molina & Gazulla Tomás (2025) identificaron que las prácticas clínicas representan uno de los principales escenarios generadores de estrés para los estudiantes de Enfermería. Entre los factores estresores más relevantes destacaron la responsabilidad en el cuidado del paciente, el temor a cometer errores, la falta de experiencia clínica, la evaluación permanente y la adaptación a los diferentes entornos asistenciales, condiciones que incrementan la carga emocional y las demandas propias del proceso formativo.

Estos hallazgos evidencian que las prácticas clínicas constituyen un componente crítico en la experiencia académica de los futuros profesionales de Enfermería y refuerzan la necesidad de desarrollar estrategias educativas orientadas al fortalecimiento de las competencias de afrontamiento. De manera similar, Martínez et al. (2023) señalaron que el tiempo insuficiente para cumplir con las actividades académicas y la escasa claridad de las orientaciones docentes figuraban entre los factores estresores más frecuentes.

En el contexto latinoamericano se observa una tendencia semejante. Muñoz & Campos (2013) encontraron que las carreras de Enfermería y Medicina concentraban algunos de los niveles más elevados de estrés académico dentro de la educación superior. En Perú, Lazo & Molina (2023) informaron que el 58,3 % de los estudiantes evaluados presentaba niveles moderados de estrés, estrechamente relacionados con manifestaciones de ansiedad. Por su parte, Rosas et al. (2019) reportaron que el 98 % de los estudiantes experimentó algún grado de estrés académico, predominando los niveles altos asociados con la sobrecarga de tareas, el escaso tiempo disponible y las exigencias del profesorado.

En Ecuador también se han identificado resultados consistentes con la evidencia regional. Moreta (2020) encontró que aproximadamente el 65 % de los estudiantes de Enfermería presentaba estrés académico relacionado principalmente con la carga de trabajo, las evaluaciones y la organización del tiempo. Posteriormente, Cabrera et

al. (2023) evidenciaron que la transición de la enseñanza presencial hacia modalidades virtuales durante la pandemia incrementó el impacto emocional y académico del alumnado debido al carácter eminentemente práctico de la formación en Enfermería. En conjunto, estos estudios demuestran que el estrés académico constituye un fenómeno ampliamente extendido que requiere intervenciones educativas orientadas no solo a disminuir sus efectos, sino también a fortalecer las competencias personales necesarias para afrontarlo de manera efectiva.

Las consecuencias del estrés académico trascienden el ámbito emocional y afectan diversas dimensiones del bienestar estudiantil. Entre las principales manifestaciones psicológicas destacan la ansiedad, la irritabilidad, la disminución de la autoestima, el agotamiento emocional y la pérdida de motivación. Desde el punto de vista físico son frecuentes el insomnio, las cefaleas, la tensión muscular y diversos trastornos gastrointestinales, mientras que, en el plano académico, estas alteraciones limitan la capacidad de atención, dificultan el procesamiento de la información y afectan la toma de decisiones, comprometiendo el aprendizaje y el desempeño universitario (Belduma, 2024; Hernández & Sánchez, 2025; Ramírez, 2021). Estas evidencias ponen de manifiesto la necesidad de implementar estrategias preventivas que permitan fortalecer el bienestar psicológico desde el propio proceso de formación.

A pesar de la amplia evidencia sobre la prevalencia del estrés académico y sus factores asociados, la mayoría de las investigaciones se ha orientado hacia su descripción o al análisis de su relación con variables psicológicas y educativas. En contraste, existe una limitada producción científica enfocada en el diseño de propuestas pedagógicas que utilicen el diagnóstico del perfil de estrés como punto de partida para desarrollar competencias de afrontamiento durante la formación profesional. Esta necesidad adquiere una especial importancia en Enfermería, donde la resolución de problemas, la toma de decisiones, el trabajo colaborativo y el manejo emocional constituyen competencias esenciales para el ejercicio profesional.

En este contexto, las metodologías activas representan una alternativa pertinente para responder a los desafíos actuales de la educación superior. Estas estrategias promueven un aprendizaje centrado en el estudiante mediante la participación activa, el pensamiento crítico, la resolución de problemas y la construcción significativa del conocimiento, favoreciendo además la autonomía, la creatividad y el trabajo colaborativo. Diversas investigaciones han demostrado que metodologías como el Aprendizaje Basado en Problemas, el Aprendizaje Basado en Proyectos, el Aprendizaje Basado en Retos, la gamificación y el enfoque STEAM contribuyen a incrementar la motivación, el compromiso y el rendimiento académico, particularmente en carreras caracterizadas por una elevada complejidad formativa (Arboleda et al., 2022; De

la Cruz et al., 2022; Gargallo et al., 2015). Estudios más recientes también respaldan estos beneficios en la formación universitaria (Covarrubias, 2023; Jimbo & Bastidas, 2024; Martínez, 2024).

Entre estas metodologías, el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) ocupa un lugar destacado por su trayectoria dentro de la formación en Ciencias de la Salud. Desde su implementación inicial en la Case Western Reserve University y su posterior consolidación en la Universidad McMaster, el ABP ha demostrado favorecer la integración de conocimientos teóricos y prácticos mediante el análisis colaborativo de situaciones reales. En este enfoque, el docente actúa como facilitador del aprendizaje y el estudiante asume un papel activo en la búsqueda de soluciones, desarrollando habilidades de análisis, razonamiento, aprendizaje autónomo y toma de decisiones (Guevara, 2010; Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey, 2007).

Además de fortalecer las competencias cognitivas y clínicas, el Aprendizaje Basado en Problemas favorece el desarrollo de habilidades psicoemocionales relacionadas con la autorregulación, la confianza en sí mismo y el manejo de situaciones complejas. El trabajo colaborativo, la reflexión permanente y la resolución de problemas reales contribuyen a fortalecer las estrategias de afrontamiento frente a las demandas académicas, convirtiendo esta metodología en una alternativa coherente con las necesidades actuales de la formación en Enfermería. Sin embargo, continúa siendo escasa la evidencia acerca del diseño de innovaciones educativas fundamentadas en el perfil real de estrés académico de los estudiantes, lo que evidencia un vacío de investigación que justifica el presente estudio.

En correspondencia con lo anterior, la presente investigación tuvo como objetivo analizar el nivel de estrés académico en estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de una universidad de la ciudad de Ibarra y, a partir de dicho diagnóstico, diseñar una propuesta de innovación educativa basada en el Aprendizaje Basado en Problemas para fortalecer las competencias de afrontamiento frente al estrés académico. Con ello se pretende aportar evidencias que favorezcan la integración de estrategias pedagógicas activas con acciones orientadas a promover el bienestar emocional, el aprendizaje significativo y el desarrollo de competencias personales y profesionales indispensables para el ejercicio de la Enfermería.

MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo y diseño no experimental, transversal y de campo. El enfoque cuantitativo permitió la recolección y el análisis sistemático de datos numéricos para describir objetivamente el comportamiento del estrés académico mediante procedimientos estadísticos estandarizados. El diseño no experimental posibilitó el estudio

del fenómeno en su contexto natural, sin manipulación de las variables; el corte transversal permitió obtener la información en un único momento temporal; y el diseño de campo facilitó la recolección directa de los datos en el entorno donde se desenvolvían los participantes.

La población estuvo conformada por los estudiantes matriculados en la carrera de Licenciatura en Enfermería de una universidad de la ciudad de Ibarra, Ecuador. La muestra estuvo integrada por 216 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, incluyendo a quienes cumplieran los criterios de selección y aceptaron participar voluntariamente en la investigación. El tamaño muestral permitió obtener una adecuada estabilidad descriptiva de los resultados sin modificar la distribución porcentual de las variables analizadas.

Se incluyeron estudiantes con matrícula activa en la carrera de Licenciatura en Enfermería y una permanencia mínima de tres meses en el programa académico. Se excluyeron aquellos que no cumplieran estos criterios, los que estuvieron ausentes durante la aplicación del instrumento, quienes entregaron cuestionarios incompletos o no otorgaron su consentimiento informado para participar en el estudio.

La evaluación del estrés académico se realizó mediante el Inventario SISCO de Estrés Académico, diseñado por Barraza Macías (2007), instrumento ampliamente validado y utilizado en diversos países de Latinoamérica, incluido Ecuador. El cuestionario consta de 46 ítems organizados en tres dimensiones: factores estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Su aplicación requiere aproximadamente 25 minutos y permite determinar el nivel de estrés académico a partir de la intensidad y frecuencia de las respuestas emitidas por los participantes.

La clasificación del nivel de estrés académico se realizó utilizando el Baremo Indicativo Centrado en el Valor Teórico de la Variable, estableciendo tres categorías: leve (0–33 %), moderado (34–66 %) y severo (67–100 %). La puntuación global se obtuvo a partir del promedio de las tres dimensiones evaluadas por el instrumento.

La recolección de datos se efectuó una vez obtenida la autorización institucional y coordinada su aplicación con las autoridades académicas de la carrera. Posteriormente, se informó a los estudiantes sobre los objetivos de la investigación y se administró el Inventario SISCO de manera presencial, anónima y voluntaria, durante sesiones programadas dentro del horario académico. El tiempo promedio de respuesta fue de 25 minutos. Los datos fueron digitalizados mediante Google Forms, exportados a Microsoft Excel y posteriormente depurados para su procesamiento estadístico.

El análisis de la información se realizó mediante estadística descriptiva. Las variables cualitativas se resumieron mediante frecuencias absolutas y porcentajes, mientras

que las variables cuantitativas se describieron mediante medidas de tendencia central y dispersión, cuando correspondió. Los resultados se presentan en tablas y figuras que describen el perfil de estrés académico, los principales factores estresores, los síntomas predominantes y las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes. Estos hallazgos constituyeron la base para el diseño de una propuesta de innovación educativa fundamentada en el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP).

La investigación se desarrolló conforme a los principios éticos de autonomía, beneficencia, confidencialidad, anonimato y participación voluntaria. Todos los participantes recibieron información sobre los objetivos y procedimientos del estudio y firmaron el correspondiente consentimiento informado antes de su inclusión. La información recopilada fue utilizada exclusivamente con fines científicos, garantizando la protección de la identidad de los participantes durante todas las fases de la investigación.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En esta sección se presentan los principales resultados obtenidos a partir de la aplicación del Inventario SISCO de Estrés Académico a los estudiantes de Licenciatura en Enfermería. En primer lugar, se describen las características sociodemográficas de los participantes; posteriormente, se analiza la autopercepción del estrés académico, la distribución de las dimensiones evaluadas por el instrumento y el nivel global de estrés identificado. Estos resultados constituyen la base para comprender la magnitud del fenómeno y orientar el diseño de la propuesta metodológica basada en el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP).

Tabla 1. Características sociodemográficas de los participantes.

Variable	Categoría	n	%
Edad	12–18 años	16	7,41
	19–25 años	172	79,63
	26–40 años	28	12,96
	41–60 años	0	0
Sexo	Hombre	48	22,22
	Mujer	168	77,78
Nivel académico	Primer nivel	2	0,93
	Segundo nivel	116	53,7
	Tercer nivel	42	19,44
	Cuarto nivel	56	25,93

La población (Tabla 1) estuvo conformada primordialmente por estudiantes que se encontraban entre los 19 y los 25 años de edad (79,63 %) y había predominancia del sexo femenino (77,78 %). De la misma manera, el nivel de formación que concentró el mayor porcentaje fue el segundo nivel, con un 53,70 %, y ello avala que la mayor

concentración de estudiantes se encontraba en los más bajos niveles de la carrera.

Tabla 2. Autopercepción del estrés académico según el Inventario SISCO.

Variable	Categoría	n	%
Presencia de estrés	Sí	214	99,10
	No	2	0,90
Nivel percibido	Muy bajo	0	0,00
	Bajo	2	0,90
	Medio	48	22,20
	Alto	108	50,00
	Muy alto	58	26,90

El 99,10% de los sujetos participantes decía haber sufrido estrés académico en su proceso de formación (Tabla 2). Aproximando un “tres de cuatro” de estudiantes entendían poseer un nivel de estrés alto o incluso un nivel muy alto (76,90%) lo cual, a partir de dicha aseveración, se evidencia en una carga emocional alta relacionada con la experiencia formativa; por la parte de la muestra que lo reconocía.

Tabla 3. Distribución de las dimensiones del Inventario SISCO.

Dimensión	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Estresores académicos	6,17	30,56	20,86	25,06	17,35
Síntomas del estrés	11,67	36,36	20,56	16,67	14,75
Estrategias de afrontamiento	7,59	26,48	23,89	20,25	21,79

Los resultados son heterogéneos (Tabla 3) en las tres dimensiones evaluadas. En los estresores académicos dominó la respuesta “casi nunca”, aunque un 42,41% indicó la presencia de estresores al menos de forma frecuente (“casi siempre” o “siempre”). En la dimensión de síntomas también se destacó la categoría “casi nunca”; en las estrategias de afrontamiento, más de la mitad de los estudiantes señalaron tenerlo de forma poco frecuente, lo que evidencia oportunidades de fortalecimiento en relación con las habilidades para afrontar el estrés.

Tabla 4. Nivel global de estrés académico según las dimensiones del Inventario SISCO.

Dimensión	Nivel (%)	Clasificación
Estresores académicos	65	Moderado
Síntomas del estrés	58	Moderado
Estrategias de afrontamiento	65	Moderado
Estrés académico global	63	Moderado

La integración de las tres dimensiones (Tabla 4) mostró un nivel global de estrés académico de un 63% (moderado en el baremo de interpretación del Inventario SISCO). Los mayores puntajes en las dimensiones estresores académicos y estrategias de afrontamiento también las situaron en un 65%.

Propuesta metodológica

La propuesta metodológica fue elaborada a partir de los resultados que derivaron del mismo Inventario SISCO que evidenció un nivel global de estrés académico leve-moderado (63% con una media de 2,6) y que detectó las áreas de la autoestima académica, la comunicación asertiva, higiene del sueño y organización del estudio como de intervención prioritaria. En función de éstas se elaboró un modelo educativo que tenía como base el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) que iba orientado al fortalecimiento de competencias académicas y personales a través de actividades reflexivas, de resolución de situaciones reales y ejercicios de autorregulación. La propuesta que se ha desarrollado en la investigación era un manual didáctico autoaplicable combinado con los recursos digitales y las actividades de reflexión (Tabla 5).

Tabla 5. Estructura de la propuesta metodológica basada en ABP.

Componente	Descripción	Competencia desarrollada
Diagnóstico inicial	Identificación del perfil de estrés mediante el Inventario SISCO.	Autoconocimiento
Problematisación	Presentación de situaciones reales relacionadas con el estrés académico.	Pensamiento crítico
Análisis guiado	Reflexión individual y grupal sobre los factores desencadenantes y sus consecuencias.	Análisis y toma de decisiones
Intervención educativa	Aplicación de estrategias para autoestima, asertividad, higiene del sueño y organización del estudio mediante actividades basadas en problemas.	Autorregulación y afrontamiento
Evaluación y retroalimentación	Autoevaluación, reflexión y planificación de mejoras personales.	Aprendizaje autónomo

Componentes de la intervención

La intervención educativa quedó organizada en cuatro módulos, contruidos directamente a partir de los factores con mayor impacto identificados durante el diagnóstico (Tabla 6).

Tabla 6. Módulos de intervención.

Módulo	Problema identificado	Estrategias ABP
I	Baja autoestima académica	Casos reflexivos, diario de evidencias, mapas mentales y autorrefuerzo.
II	Baja comunicación asertiva	Resolución de conflictos, técnica “Yo siento... porque... me gustaría...” y simulaciones.
III	Alteraciones del sueño	Casos sobre higiene del sueño, planificación nocturna y desconexión digital.
IV	Deficiente organización del estudio	Agenda semanal, técnica Pomodoro y planificación académica.

Secuencia metodológica

La propuesta se desarrolló mediante una secuencia didáctica basada en los principios del Aprendizaje Basado en Problemas (Figura 1).

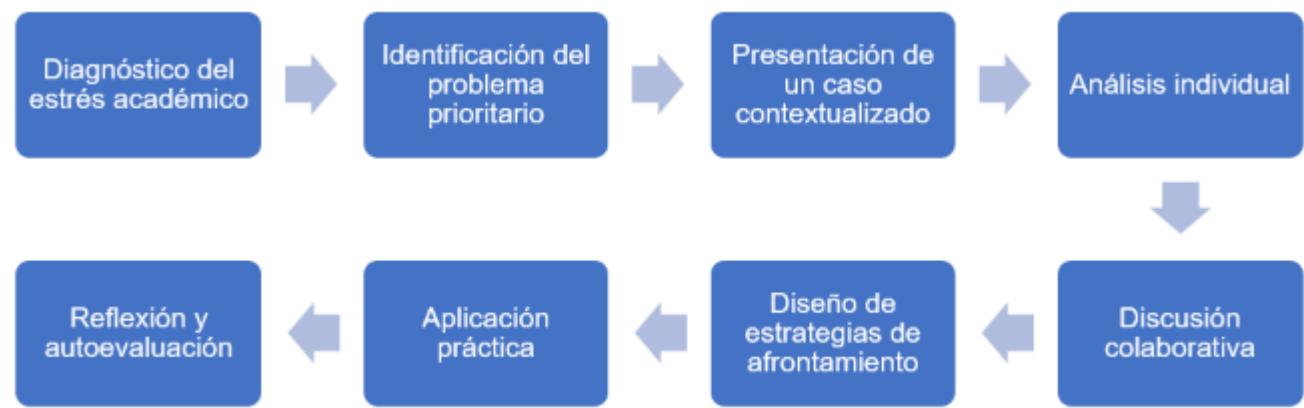


Figura 1. Secuencia metodológica del modelo ABP.

Estrategias educativas incorporadas

Tabla 7. Estrategias de aprendizaje incorporadas en la propuesta.

Estrategia	Finalidad
Cuentos reflexivos	Favorecer la identificación emocional con situaciones reales.
Preguntas metacognitivas	Promover la reflexión crítica.
Ejercicios prácticos	Fortalecer habilidades de afrontamiento.
Actividades colaborativas	Desarrollar apoyo entre pares.
Autoevaluación	Favorecer la autorregulación del aprendizaje.

El enfoque metodológico (Tabla 7) incorpora el diagnóstico del estrés académico junto a las intervenciones educativas fundamentadas en problemas no sólo reales, sino que promueve un aprendizaje que es activo, reflexivo y contextualizado. A diferencia de las intervenciones basadas exclusivamente en la psicoeducación, este modelo incluye situaciones propias del contexto universitario que favorecen tanto el razonamiento y la toma de decisiones como la construcción de estrategias de afrontamiento a partir de la experiencia vivida del estudiante. La organización en cuatro módulos responde directamente a los

ámbitos que fueron considerados prioritarios a partir del diagnóstico, lo que permite hacer de la intervención a ser realizada una intervención estructurada, personalizada, coherente a la vez que orientada cuando se hace al bienestar académico. Por otra parte, la puesta en práctica de las actividades narrativas, de ejercicios metacognitivos y de herramientas de planificación se computa en la transformación del estudiante, el cual se convierte en el protagonista de su propio proceso de aprendizaje, coherente con los principios del Aprendizaje Basado en Problemas y con las necesidades formativas vinculadas a la educación en Enfermería.

Los resultados del estudio que hemos llevado a cabo demuestran que los estudiantes de la carrera de enfermería presentan un alto grado de estrés académico, puesto que el 99,1 % de los participantes afirma haber padecido estrés durante su formación y el 76,9 % manifiesta que el grado de estrés percibido ha sido alto o muy alto. La puntuación de la media global, obtenida a partir del Inventario SISCO, ha resultado en un nivel moderado de 63 %. De esta forma, estos resultados vienen a confirmar que el estrés académico es una condición ampliamente extendida en la formación en enfermería, apoyando así las afirmaciones de Lazarus & Folkman (1984), quienes hacen hincapié en que el estrés se hace presente cuando las demandas del entorno superan o son percibidas como superiores a los recursos que la persona posee

para hacerles frente. Asimismo, los resultados varían de encajar con la TG del estrés de Selye (1950), en la que la exposición continua a los estímulos estresores favorece las respuestas fisiológicas y psicológicas. En su conjunto, estos resultados evidencian que el contexto académico de la profesión de Enfermería sigue constituyendo un contexto sobrecargado que puede dar lugar a una respuesta de estrés mantenido en la mayoría de los estudiantes.

Respecto a la magnitud del fenómeno, estos resultados son consistentes con los descritos en investigaciones realizadas en diferentes contextos. Ortiz Molina & Gazulla Tomás (2025) señalaron que el estrés académico constituye una realidad frecuente durante la formación en Enfermería y destacaron la importancia de implementar acciones formativas orientadas al desarrollo de estrategias de afrontamiento y al fortalecimiento del acompañamiento docente para favorecer el bienestar de los estudiantes.

De la misma manera, Martínez et al. (2023) fueron de la opinión en considerar que la sobrecarga y el tiempo escaso son los principales detonantes del estrés de los estudiantes en la universidad. En el presente trabajo, ha sido precisamente la sobrecarga de tareas, la realización de evaluaciones, el nivel de exigencia docente y la escasa claridad de las orientaciones académicas lo que ha contado con una mayor frecuencia, lo que expresa una fuerte confluencia con la evidencia internacional y confirma que estos estresores ocupan un lugar en el espacio estructural de la formación en Enfermería.

Los resultados también son consistentes con lo que han presentado estudios realizados en el Ecuador y también en otros países de la región. Moreta (2020) presentó que cerca de dos tercios de los estudiantes de Enfermería exhibían estrés académico, y los estresores que emergieron en relación con la carga de trabajo y la organización del tiempo, y por su parte, los autores Rosas et al. (2019) evidenciaron que prácticamente la totalidad del alumnado evaluado presentaba estrés en su formación universitaria. El presente estudio, aunque clasificó el nivel general como moderado, encontró que la percepción subjetiva llevada a cabo en el presente estudio mostró que era un hecho que tres de cada cuatro estudiantes afirmaban tener niveles elevados o muy elevados de estrés, lo que sugiere que el nivel de intensidad que los estudiantes perciben puede resultar ser más elevado que el que se estima en la clasificación general de la escala utilizada, cosa ya mencionada en la revisión de la literatura sobre la percepción del estrés académico.

En cuanto a las manifestaciones clínicas del estrés, el presente estudio muestra como síntomas clínicos principales la somnolencia, el deseo de dormir permanentemente y los problemas para concentrarse, resultados que coinciden con las afirmaciones de Belduma (2024) cuando establece que las alteraciones del sueño y la fatiga mental son las principales consecuencias del estrés

académico crónico. Por otra parte, Ramírez (2021), junto con Hernández & Sánchez (2025), dieron cuenta de que la permanencia de estas manifestaciones impacta de forma negativa en la capacidad de aprendizaje, en el bienestar psicológico del estudiante y su rendimiento académico. La concordancia entre los trabajos atestigua que las consecuencias del estrés no necesariamente son de carácter emocional, sino que impactan en los procesos cognitivos que son necesarios para la adquisición de competencias profesionales.

Otro hallazgo significativo fue el escaso uso de estrategias de afrontamiento: más de la mitad de la muestra refirió utilizarlas “nunca” o “casi nunca”, evidenciando importantes debilidades en la autorregulación emocional y académica. No obstante, la resolución activa del problema como estrategia predominó entre quienes sí utilizaban mecanismos de afrontamiento. Este comportamiento es congruente con los modelos de afrontamiento recogidos en la propuesta de Lazarus & Folkman (1984) donde distinguen que cuando se pueden modificar las causas estresantes con acciones concretas, las estrategias centradas en el problema son las que resultan más útiles. A pesar de ello, la no utilización que la mayoría de las personas muestra apunta a la relevancia de ayudar a los estudiantes a adquirir estas estrategias mediante, por ejemplo, una intervención pedagógica con objetivos específicos.

Los resultados ponen de manifiesto que la elaboración de una propuesta pedagógica que se sustente en una metodología centrada en el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP), se convierte así en una buena respuesta a las necesidades identificadas en el diagnóstico. En la literatura revisada en la introducción, las metodologías activas se muestran propicias para conseguir crecimiento en el pensamiento crítico, para una mayor autonomía (Covarrubias, 2023; Jimbo & Bastidas, 2024); así como para ayudar en la resolución de problemas (De la Cruz et al., 2022; Gargallo et al., 2015). En consonancia con esta evidencia, la propuesta que ha sido elaborada en el trabajo sistematiza actividades que ayudan a reforzar la autoestima académica, la comunicación asertiva, la higiene del sueño y la organización del estudio, las cuales han sido seleccionadas a partir del perfil de estrés que se ha podido observar. La propuesta, por tanto, da respuesta a un diagnóstico descriptivo y se convierte en una propuesta pedagógica para ayudar a desarrollar competencias de afrontamiento, desde un punto de vista pedagógico y preventivo.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos indican que la percepción del estrés académico como una de las problemáticas presentes en los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería se halla muy presente, caracterizada por alta percepción de estrés y con un nivel medio global de dificultad según

el Inventario SISCO. Los principales factores estresantes fueron la sobrecarga y exigencias, la evaluación, el profesor y la escasa claridad de las orientaciones. Los síntomas más comunes que aparecieron guardaron relación con alteraciones del sueño y dificultades de concentración. Estos resultados al menos vienen a confirmar que las exigencias que comporta la formación profesional incurren en un fuerte impacto en el bienestar y en el rendimiento académico de los estudiantes, por lo que es necesario incorporar estrategias institucionales de prevención y tratamiento.

El diagnóstico ha permitido identificar debilidades en la utilización de las estrategias de afrontamiento, evidenciando que una proporción importante de los estudiantes accede escasamente a mecanismos que favorecen la autorregulación emocional y académica. Precisamente, a partir de esta información se ha elaborado una propuesta metodológica basada en el Aprendizaje Basado en Problemas, estructurada a partir de los principales síntomas detectados: autoestima académica, comunicación asertiva, higiene del sueño y organización del estudio.

La articulación del diagnóstico y la intervención educativa, de hecho, constituyen el principal aporte que realiza la investigación al transformar la información en una herramienta de orientación práctica para el fortalecimiento de las capacidades personales y académicas para el manejo del estrés académico. La investigación también demuestra que la integración de metodologías activas en el aula de formación en Enfermería se convierte en una alternativa posible para el bienestar estudiantil y la mejora de las habilidades de afrontamiento ante las demandas del entorno universitario.

Por último, se recomienda que futuras investigaciones evalúen la efectividad del modelo expuesto a través de diseños cuasiexperimentales o auto- longitudinales que permitan determinar el impacto sobre la reducción del estrés académico, la mejora del rendimiento, así como las capacidades del alumnado para afrontar situaciones que planteen exigencias en las ciencias de la salud.

REFERENCIAS

- Belduma Rentería, L. A. (2024). Impacto del estrés en la salud mental de estudiantes universitarios. *Revista Multidisciplinaria Ciencia y Descubrimiento*, 2(3). <https://doi.org/10.70577/1bphm882RCD>
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65–82. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.11369>
- Bone Gaspar, I. (2021). *Salud integral, determinación social y desarrollo humano* [Tesis de grado Pontificia Universidad Católica del Ecuador].
- Cabrera, J., Moya, D., & Rodríguez, J. (2023). Estrés académico en estudiantes de Enfermería durante la pandemia: Retos, afrontamientos y perspectivas inmediatas. *EDUMECENTRO*, 15, e2636. <https://www.mediagraphics.com/pdfs/edumecentro/ed-2023/ed231cp.pdf>
- Cepeda-Cepeda, J. L. (2025). Formación de líderes de enfermería: Desarrollando habilidades para la toma de decisiones y la gestión. *Sophia Research Review*, 2(2), 10–13. <https://doi.org/10.64092/h61kwg55>
- Covarrubias, R. (2023). *STEAM en Educación Primaria: Un enfoque interdisciplinario* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/66035/TFG-L3731.pdf>
- De La Cruz, P., Velásquez, E., Valle, R., Castañeda, M., & Sánchez, K. (2022). Aprendizaje basado en retos en la educación superior: Una revisión bibliográfica. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 6(25). <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i25.422>
- Gargallo, B., Morera, I., & García, E. (2015). Metodología innovadora en la universidad: Sus efectos sobre los procesos de aprendizaje de los estudiantes universitarios. *Anales de Psicología*, 31(3), 901–915. https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v31n3/psicologia_evolutiva9.pdf
- Guevara Mora, G. (2010). Aprendizaje basado en problemas como técnica didáctica para la enseñanza del tema de la recursividad. *InterSedes: Revista de las Sedes Regionales*, 11(20), 142–167. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=66619992009>
- Hernández, L., & Sánchez, M. (2025). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29). <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2200>
- Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey. (2007). *El aprendizaje basado en problemas como técnica didáctica*. Dirección de Investigación y Desarrollo Educativo. https://sitios.itesm.mx/va/dide2/tecnicas_didacticas/abp/abp.pdf
- Jimbo Román, F. M., & Bastidas González, K. A. (2024). Impacto de la educación STEAM en la educación básica: integración interdisciplinaria y evaluación de su efectividad pedagógica. *Sapiens in Education*, 1(2), 1-14. <https://doi.org/10.71068/wz1ga381>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lazo, E., & Molina, J. (2023). Estrés académico y ansiedad en estudiantes del V ciclo de Enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener de Lima. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 7(5). https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.7858

- Martínez Cruz, S., Juárez Nilo, S. G., Rico Sánchez, R., Martínez Díaz, A., & Gallegos Torres, R. M. (2023). ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE ENFERMERÍA DE QUERÉTARO, MÉXICO. *Horizonte De enfermería*, 34(1), 63–73. https://doi.org/10.7764/Horiz_Enferm.34.1.63-73
- Martínez, D. (2024). Metodologías innovadoras y tendencias curriculares. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(5), 3250 – 3268. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2859>
- Moreta, J. (2020). *Estrés académico en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato* [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato].
- Muñoz, M., & Campos, C. (2013). Estrés académico en estudiantes de Ciencias de la Salud. (2013). *Revista Internacional De Estudios En Educación*, 13(2), 95-99. <https://doi.org/10.37354/rie.2013.133>
- Ortiz Molina, S., & Gazulla Tomás, M. (2025). Factores estresores de los estudiantes de Enfermería durante la realización de prácticas clínicas. *Evidentia*, 22, e15789. <https://doi.org/10.41110/evidentia.2025.15789>
- Ramírez Díaz, J. L. (2021). Estrés académico y sus consecuencias corpóreas y emocionales en estudiantes de contexto universitario. *Rastros Rostros*, 20(36). <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/ra/article/view/3932>
- Rosas, G., Ordaz, F., & Jiménez, E. (2019). Estrés académico en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad de la Sierra Sur y su asociación con el síndrome de intestino irritable. *Revista Salud y Administración*, 4(10), 17-24. https://www.unsis.edu.mx/SaludyAdministracion/10/3_Estres%20Academico.pdf
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal*, 1(4667), 1383–1392. <https://doi.org/10.1136/bmj.1.4667.1383>

Conflictos de interés:

Los autores declaran no tener conflictos de interés.

Contribución de los autores:

Lilian Anais Bastidas-Obando, Omar Alejandro Martínez-Maldonado, María Constanza Carrera-Lara, Mélanie Sofía Rosero-Rivera: Concepción y diseño del estudio, adquisición de datos, análisis e interpretación, redacción del manuscrito, revisión crítica del contenido, análisis estadístico, supervisión general del estudio.

Declaración ética:

El estudio se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica. La participación de los sujetos fue voluntaria y se obtuvo el consentimiento informado de los participantes. Se garantizó la confidencialidad, el anonimato y el respeto a los derechos de poblaciones consideradas vulnerables.