



Uleam
UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Enfermería



Uleam
UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE ENFERMERÍA

TRABAJO DE TITULACIÓN

Modalidad Tesis

TEMA:

**RENDIMIENTO ACADÉMICO DEL ESTUDIANTE DE ENFERMERÍA Y SUS
IMPLICACIONES EN EL ESTADO DE ÁNIMO**

AUTOR (A):


LINO VÉLEZ VERÓNICA NATALIA

TUTOR (A):

OBSTA. EDWARD DOMÍNGUEZ OLMEDO, Mg

Período 2025-2



	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-04-F-010
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1
		Página 1 de 1

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad Ciencias de la Salud, matriz Manta, Carrera de Enfermería de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido y revisado el trabajo de Integración Curricular de Revisión Bibliográfica (Tesis) bajo la autoría del estudiante **Lino Vélez Verónica Natalia**, legalmente matriculado/a en la carrera de Enfermería, período académico 2024 (1)-2024(2), cumpliendo el total de 384 horas, correspondiente a la Cohorte que sustenta en el 2025(2) cuyo tema del proyecto es "**Rendimiento académico del estudiante de enfermería y sus implicaciones en el estado de ánimo**"

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 16 de diciembre de 2024.

Lo certifico,

Obsta. Edward Domínguez Olmedo, Mg
Docente Tutor(a)
Área: Salud y Bienestar



CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA

La responsabilidad del contenido, los conceptos desarrollados, los análisis realizados, las conclusiones y las recomendaciones del presente trabajo Final de Titulación, me corresponden de manera exclusiva, y el patrimonio de este a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Manta, 16 de diciembre 2024

Lino Vélez Verónica Natalia

C.I. 1317209359

III

III



CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL, REVISIÓN Y SUSTENTACIÓN

TEMA: "Rendimiento académico del estudiante de enfermería y sus implicaciones en el estado de ánimo"

TRABAJO FINAL DE TITULACIÓN

Sometido a consideración del Tribunal de Seguimiento y Evaluación, legalizada por el Honorable Consejo Directivo como requisito previo a la obtención del título de:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

APROBADO POR:

Mg. Fátima Figueroa Cañarte
Presidente del tribunal

Lcdo. Mateo Santana Josué Manuel, Mg.
Miembro 1 Tribunal de Titulación

Dr. Basurto Zambrano Xavier Alberto
Miembro 2 Tribunal de Titulación

LO CERTIFICA:

Lcda. Lastenia Cedeño Cobeña
Secretaría de la Carrera de Enfermería





DEDICATORIA

Dedico este proyecto de investigación a Dios, por nunca dejarme sola, por darme fuerza y voluntad para seguir adelante qué, aunque el camino haya costado y muchas veces me quise rendir siempre siguió a mi lado y nunca me dejó sola.

A mis padres, Karina y Pablo por ser mi motivo a seguir, por ser mis amigos mis confidentes y los que siempre estaban pendientes por si algo me pasaba, hoy por hoy su apoyo y todo lo que sacrificaron por mi está plasmado en este proyecto. Los Amo con mi vida este es el resultado de su apoyo, de su amor y confianza que plasmaron en mí desde el principio.

A mis hermanos Michael y Jean Carlos por aguantarme en mis crisis, en mis enojos, por escucharme cuando lo necesitaba, siempre tuvieron fe de que su hermana lograría sus metas y ahora este logro no es solo mío, es de ustedes también.

A mis angelitos en el cielo Marisela y mi papi Emilio, lastimosamente partieron de este mundo antes de verme graduada, faltando muy poco y su partida me dejó muchas heridas difíciles de sanar, sé qué ahora estuvieran feliz por mí y por eso este logro va dirigido al cielo, qué tiene a los ángeles más bellos allá.



AGRADECIMIENTO

En primer lugar, a Dios por permitirme llegar hasta aquí superando cada obstáculo desde las que todo el mundo sabía hasta las batallas más internas.

A mis padres, mis hermanos, mi mascota que llegó a mi vida en el momento preciso para demostrarme que el amor se expresa de muchas maneras, por acompañarme en mis desveladas, en mis momentos de tristeza, pero también de felicidad.

A mi tutor, Obstra. Edward Domínguez Olmedo, Mg, mi más sincero agradecimiento por su orientación, paciencia y su apoyo constante hacia mi persona y este trabajo de investigación. Y a todos los docentes de la facultad que fueron parte influyente en mi vida como estudiante.

A Katherine, Ricardo, Erick que fueron parte de este trayecto y me ayudaron a seguir haciendo que la carrera no fuese tan caótica cuando nos reíamos y estábamos juntos, a ellos les deseo el mayor de los éxitos por que son excelentes personas y estoy segura de que como profesionales también lo serán.

A mis amigos, Kerly, Lenin, por apoyarme y aconsejarme, son aquellas amistades que me han visto en mi punto más bajo y han decidido quedarse sin importar la magnitud de la situación, son aquellos que están en momentos de alegría, pero también en los momentos más dolorosos por eso y por más les agradezco con todo mi corazón.

Finalmente, a toda mi familia por apoyarme en este camino y darme fuerzas cuando más lo necesitaba.



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I	7
1.1.-Marco Teórico	7
1.1. Antecedentes de la investigación	7
1.2. Bases teóricas relacionadas con el rendimiento académico del estudiante de enfermería y sus implicaciones en el estado de ánimo	7
1.2.1 Influencia directa de las emociones en el desempeño académico:	9
1.2.1.1. Influencia indirecta de las emociones en el desempeño académico:	10
1.2.1.2. Definición del estrés	11
1.3. Tipos de estrés	12
1.3.1. Fases del estrés	13
1.4. Definición de la ansiedad	14
1.4.1 Tipos de Ansiedad	15
1.4.1.1. Definición de la depresión	16
1.4.1.2. Clasificación:	17
CAPITULO II	30
2.1. Diseño Metodológico	30
2.1.1. Tipo de estudio	30
2.1.2. Métodos teóricos	30
2.1.3. Métodos empleados en documentos consultados	30
2.2. Definición del problema	30
2.3. Búsqueda de información	31



2.3.1. Criterios de inclusión.....	31
2.3.2. Criterios de exclusión.....	31
2.4. Población y muestra	32
2.4.1. Métodos de revisión.....	32
2.4.2. Análisis de información.....	32
2.4.- Resultados.....	51
2.5 Discusión	58
CAPÍTULO III GUÍA EDUCATIVA	61
3.1 Fundamentación de la Guía Educativa	61
3.5 Desarrollo de la Propuesta.....	65
Conclusiones	75
Recomendaciones	77
Referencias bibliográficas.....	78
Anexos	82



RESUMEN:

El rendimiento académico en la formación de enfermería está vinculado a la salud mental del estudiante quienes presentan los niveles de estrés y ansiedad significativamente mayores en comparación con otras áreas de estudio, también repercutiendo en estados ansiosos que repercute en su enseñanza aprendizaje que conlleva al abandono de la carrera. El **objetivo** fue, Analizar la relación entre el rendimiento académico y el estado de ánimo en los estudiantes de enfermería, con el fin de identificar como los factores emocionales influyen en el desempeño académico. La **metodología** fue, mediante una revisión de artículos científicos en bases de datos, Scielo, Elsevier, repositorios y otros, El **resultado** fue encontrar a nivel mundial alta demanda de estrés en el ámbito estudiantil en la carrera de enfermería. Entre los aspectos **conclusivos** se demostró que existe una estrecha relación entre el deterioro del estado de ánimo y el bajo desempeño académico y se comprende que los hallazgos de esta investigación ayudarán a mejorar las necesidades de los estudiantes de enfermería y a desarrollar estrategias de intervención psicopedagógica para mejorar tanto su rendimiento académico como su bienestar psicológico. En última instancia, se espera que este estudio favorezca la formación de enfermeros más capacitados y satisfechos.

Palabras clave

Rendimiento académico, ansiedad, estrés, enfermería, estudiantes, cuidado, depresión.



SUMMARY

Academic performance in nursing education is linked to the mental health of nursing students, who exhibit significantly higher levels of stress and anxiety compared to other fields of study. This anxiety impacts their learning and can lead to students dropping out of the program. The objective of this study was to analyze the relationship between academic performance and mood in nursing students; to identify how emotional factors influence academic performance. The methodology involved a review of scientific articles in databases such as Scielo, Elsevier, repositories, and others. The results revealed a high level of stress among nursing students worldwide. Among the concluding findings, it was demonstrated that there is a close relationship between poor mood and low academic performance. It is understood that the findings of this research will help address the needs of nursing students and develop psychoeducational intervention strategies to improve both their academic performance and psychological well-being. Ultimately, this study is expected to contribute to the training of more skilled and satisfied nurses.

Keywords

Academic performance, anxiety, stress, nursing, students, care, depression



INTRODUCCIÓN

La salud mental constituye un componente esencial de bienestar integral de las personas y representa un desafío importante para los sistemas de salud a nivel mundial.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) en todo el mundo el 29% de las personas presentan ansiedad relacionada a diferentes factores psicosociales, mientras que la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020) menciona que el 77% de mujeres y el 3,6% de hombres sufre de ansiedad, donde la presencia de este malestar tiene lugar antes de los 18 años, esta problemática adquiere especial relevancia en la población universitaria, donde las exigencias académicas y personales incrementan el riesgo de alteraciones en el estado de ánimo.

La (OMS, 2023) menciona que alrededor del 41,6% de los estudiantes sufren de ansiedad a nivel mundial, mientras que en América Latina el 32%, en Ecuador el 19,4% tiene niveles altos de síntomas de ansiedad que afecta la calidad de vida de la persona que lo padece. La OPS destaca que los adolescentes universitarios tienen una tasa de ansiedad más alta en comparación a la población general. Del mismo modo señala que las mujeres tienen una mayor tasa de ansiedad que los hombres entre los estudiantes universitarios. En este contexto, los estudiantes de enfermería constituyen un grupo particularmente vulnerable debido a las características propias de su formación académica, las emociones negativas pueden influir de manera directa en el rendimiento académico, generando poca concentración, motivación, y compromiso en sus actividades académicas, aunque no solo puede afectar el proceso de aprendizaje sino que también afectar su formación como profesionales con emociones equilibradas capaces de brindar cuidados de calidad a quienes lo necesiten.

La presente investigación se justifica desde ámbito científico y académico, ya que permitirá ampliar el conocimiento sobre la relación entre el rendimiento académico y el estado de ánimo en el estudiante de enfermería, aportando evidencia que pueda servir de base para futuras investigaciones.

Todos los Estados Miembros de la OMS se han comprometido a aplicar el Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2030, cuyo objetivo es mejorar la salud mental por medio de



un liderazgo y una gobernanza más eficaces, la prestación de una atención completa, integrada y adaptada a las necesidades en un marco comunitario, la aplicación de estrategias de promoción y prevención, y el fortalecimiento de los sistemas de información, los datos científicos y las investigaciones. En este sentido, analizar el estado de ánimo y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de enfermería resulta pertinente para favorecer su bienestar integral y su adecuado desarrollo profesional.

Planteamiento del problema

El rendimiento académico en estudiantes de enfermería es determinante y se considera un elemento fundamental dentro de su proceso formativo, ya que no solo determina el éxito durante la etapa universitaria, sino que también en el desarrollo de sus competencias profesionales que son necesarias para poder brindar cuidados de calidad. La formación de un enfermero nunca termina, siempre se está aprendiendo cosas nuevas y mejorando las habilidades. Es como un viaje en el que se sigue creciendo y evolucionando. (Alarcón, 2020).

Durante su proceso de formación, los estudiantes de enfermería se enfrentan a múltiples demandas académicas y clínicas que requieren de un alto nivel de compromiso, responsabilidad y adaptación emocional. Cuando los estudiantes no saben cómo regular sus emociones, como la ansiedad o la frustración, pueden sentirse abrumados y cansados, lo que conlleva a un agotamiento emocional que afecta su desempeño académico. Los investigadores han utilizado diferentes palabras para hablar del estrés que sienten los estudiantes, como 'cansancio emocional'. Básicamente, se refiere a ese sentimiento de agotamiento que surge cuando no podemos lidiar con todo lo que tenemos que hacer (Domínguez SA., 2020). Las consecuencias se relacionan con la pérdida progresiva de energía, desgaste, agotamiento físico y psicológico abrumador, fatiga, falta de motivación y expresión de estar cansados de estudiar, actitud cínica y poco comprometida con las labores estudiantiles (Liébana C., 2022).



Los estudiantes del área de la salud especialmente los de enfermería enfrentan desafíos adicionales respecto a la formación clínica, por el contacto directo con pacientes, la presión por llegar a tener un buen desempeño y las demandas tanto personales como sociales. Estas condiciones hacen que la carga emocional y el nivel de estrés se incrementen, generando así un gran impacto en su estado de ánimo y bienestar emocional. (Meyer A et al., 2022).

Diversos estudios demuestran la relación directa del cansancio emocional con síndromes clínicos como ansiedad y depresión (Bartlett ML et al., 2022), así como una menor capacidad académica, baja autoestima y con dificultades para regular las emociones (Cabanach RG et al., 2022). El estrés puede manifestarse en los estudiantes a través de diferentes comportamientos. Algunos se vuelven más irritables o nerviosos, mientras que otros pierden el interés en las cosas que antes les gustaban y se sienten más cansados. A nivel emocional, el estrés puede provocar en los estudiantes sentimientos de tristeza, ansiedad y preocupación constante. También pueden tener dificultades para concentrarse, tomar decisiones o incluso disfrutar de las cosas que antes les agradaban.

En este contexto, se evidencia la necesidad de analizar la relación entre el rendimiento académico y el estado de ánimo en los estudiantes de enfermería, con el fin de comprender como las variables emocionales influyen en su desempeño académico y aportar información que permita el diseño de estrategias de apoyo orientadas a fortalecer su bienestar emocional y su formación integral.



Formulación del problema

¿Como influye el estado de ánimo en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería?

Objeto de estudio

Estudiantes de enfermería y su rendimiento académico

Campo de acción

Educación sobre estado de ánimo y factores psicológicos que afectan el rendimiento de los estudiantes de enfermería en educación superior.

Objetivo general

Analizar la relación entre el rendimiento académico y el estado de ánimo en los estudiantes de enfermería, con el fin de identificar como los factores emocionales influyen en el desempeño académico.

Objetivos específicos

- Caracterizar, a partir de la literatura científica, las implicaciones del rendimiento académico en el estado emocional y psicológico de los estudiantes de enfermería.
- Fundamentar el rendimiento académico en bases de datos consultadas.
- Analizar los aspectos metodológicos de documentos científicos en relación con rendimiento académico.



Justificación

Los profesionales de enfermería constituyen uno de los pilares fundamentales en los sistemas de atención sanitaria mundial, representando más de la mitad del talento humano en salud. A lo largo de la historia, han desempeñado un rol clave en la atención directa de los pacientes en especial en situaciones de emergencia sanitaria y enfermedades infecciosas, lo que demuestra su compromiso en la formación integral y de calidad durante la etapa universitaria.

La salud mental es un componente esencial de bienestar general, que influye en la capacidad del individuo para afrontar las demandas diarias, mantener relaciones interpersonales saludables y alcanzar su máximo potencial. Según (Santibáñez L, 2017) un estado óptimo de salud mental permite un equilibrio emocional que favorece el desarrollo personal, social y académico.

En este sentido, en investigaciones se ha demostrado se demuestra que las emociones desempeñan un papel importante en el proceso de enseñanza - aprendizaje, incidiendo directamente en el rendimiento académico. En el ámbito universitario, la carga cognitiva, asociadas a las demandas académicas pueden generar estados emocionales negativos.

Por esta razón, aunque la disciplina es importante, también debemos prestar atención a cómo nos sentimos mientras estudiamos. No obstante, la población universitaria se encuentra vulnerable al desarrollo de ansiedad como consecuencia de las diversas exigencias que viven dentro del ámbito académico, lo que repercute en el bienestar físico, emocional y social de los jóvenes que se encuentran cursando sus estudios de tercer nivel. (Bojórquez, 2023)

En los estudiantes de enfermería, los niveles de estrés y ansiedad suelen ser significativamente mayores en comparación con otras áreas del conocimiento, la carrera de enfermería es muy demandante puesto que en esta área suelen experimentar altos niveles de estrés



debido a la carga académica, la falta de tiempo para ellos mismos y la incertidumbre sobre su futuro profesional.

La ansiedad puede ser una gran carga para los estudiantes universitarios. No solo les genera malestar, sino que también dificulta su aprendizaje y puede llevarlos a abandonar sus estudios. Es como si estuvieran cargando una mochila demasiado pesada, cuando un estudiante está muy ansioso, le cuesta mucho concentrarse y estudiar es por aquello que la salud mental es fundamental para tener éxito en los estudios. (Marty et al., 2005)

La formación en enfermería no se limita únicamente a obtener conocimientos teóricos, sino que también comprende el desarrollo de habilidades prácticas, así como de competencias emocionales y valores fundamentales, tales como la responsabilidad y la compasión. En este contexto, resulta fundamental analizar la relación existente entre el rendimiento académico y el estado de ánimo de los estudiantes de enfermería. En consecuencia, este análisis tiene como finalidad generar evidencia científica que contribuya al diseño de estrategias de apoyo tanto académico como emocional, orientadas a fortalecer la calidad de la formación profesional y promover el bienestar integral de los estudiantes.



CAPITULO I

1.1.-Marco Teórico

1.1. Antecedentes de la investigación

1.2. Bases teóricas relacionadas con el rendimiento académico del estudiante de enfermería y sus implicaciones en el estado de ánimo

El rendimiento académico refleja el esfuerzo que hacen los estudiantes por aprender y dominar los contenidos de sus estudios. Es una manera de evaluar cómo están progresando en su formación. Las calificaciones obtenidas por los estudiantes son una representación de sus conocimientos y habilidades adquiridas a lo largo de un curso. Permite evaluar su progreso y comparar sus resultados con los de otros estudiantes.

La transición a la vida universitaria, marcada por cambios como la independencia, nuevas relaciones sociales y demandas académicas, puede desencadenar una serie de dificultades psicológicas en los estudiantes, incluyendo estrés, ansiedad, depresión y problemas de concentración, lo que a su vez puede afectar su rendimiento académico.

Aunque la rutina y la predictibilidad son importantes en el aprendizaje, es imposible separar nuestras emociones de este proceso aquellas emociones juegan un papel fundamental en nuestro rendimiento académico, sentimientos como la alegría, la ansiedad o la frustración pueden influir en nuestra capacidad para concentrarnos, recordar información y resolver problemas.

Para entender las emociones, debemos considerar tres aspectos clave: lo que pensamos sobre una situación, las reacciones físicas que experimentamos y cómo nuestro cuerpo responde. Cuando aparece el miedo se llega a tener sentimientos negativos y una tendencia a evitar lo que tememos. El miedo es una emoción compleja que involucra procesos cognitivos, fisiológicos y conductuales. Al experimentar miedo, nuestros pensamientos se centran en la amenaza, nuestro cuerpo se prepara para la acción y podemos adoptar comportamientos de evitación



Se considera aquí la inteligencia emocional (IE) es la habilidad de entender y manejar nuestras emociones. desarrollo personal, emocional, intelectual y profesional. (Goleman D., 2006.) define la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer, entender y gestionar las propias emociones, así como las de los demás. Esta habilidad resulta fundamental para el desarrollo personal y profesional, ya que facilita la adaptación social, la resolución de conflictos y el logro de objetivos.

La inteligencia emocional se refiere a nuestra capacidad de reconocer, comprender y manejar nuestras emociones, así como las de los demás. Nos permite utilizar esta información para guiar nuestro comportamiento de manera más efectiva.

La inteligencia emocional es un factor clave en la enfermería, ya que influye en la comunicación efectiva con pacientes, colegas y profesores les permite desarrollar habilidades interpersonales sólidas y establecer relaciones basadas en la empatía y la confianza. Al desarrollar esta habilidad, los estudiantes de enfermería pueden mejorar su desempeño profesional y contribuir a un mejor cuidado de los pacientes.

La formación universitaria en el ámbito sanitario se basa en un modelo de aprendizaje continuo, donde los estudiantes adquieren conocimientos, habilidades y actitudes que les permitirán ejercer su profesión de manera competente.

El proceso de formación en enfermería debe centrarse no solo en la adquisición de conocimientos teóricos, sino también en el desarrollo de competencias profesionales que permitan a los estudiantes aplicar sus conocimientos en situaciones reales tomando decisiones basadas en valores éticos abarcando no solo aspectos cognitivos, sino también habilidades socioemocionales, que son fundamentales para el ejercicio profesional



La manera en que experimentamos y expresamos nuestras emociones tiene un impacto directo en nuestro rendimiento académico. Existe una estrecha relación entre nuestras emociones y nuestro rendimiento académico. Las emociones negativas, como la ansiedad o la frustración, pueden obstaculizar el aprendizaje, mientras que las emociones positivas, como la curiosidad o la motivación, pueden potenciarlo.

El estudio de las emociones es fundamental para avanzar en el campo de la salud mental. Los estudiantes de enfermería representan un punto de partida clave en esta investigación, ya que aprenden a desarrollar las competencias necesarias para brindar cuidados emocionales a sus pacientes

La formación y la práctica de la enfermería exponen a los estudiantes a una variedad de situaciones emocionales, ya que establecen vínculos profundos con los pacientes y sus familias, quienes se encuentran en momentos de vulnerabilidad debido a sus enfermedades. Las emociones que experimentan los enfermeros pueden influir en la calidad de la atención que brindan a sus pacientes, ya que estas emociones pueden afectar su capacidad para establecer relaciones terapéuticas y brindar apoyo emocional.

1.2.1 Influencia directa de las emociones en el desempeño académico:

Motivación: Experimentamos emociones positivas como la ilusión y la esperanza cuando estudiamos y alcanzamos nuestras metas académicas. Estas emociones nos proporcionan la energía necesaria para seguir adelante. Sin embargo, emociones negativas como la ansiedad y la frustración pueden disminuir nuestra motivación y hacer que nos rindamos.

Concentración: Las emociones muy intensas, ya sean positivas o negativas, pueden interferir con nuestra capacidad de prestar atención y comprender la información que estamos tratando de aprender.



Memoria: El estado emocional en el que nos encontramos al estudiar influye directamente en nuestra capacidad para recordar. Si estamos ansiosos, nuestra mente se distrae y la información no se almacena de manera efectiva.

Toma de decisiones: Las emociones actúan como guías internas que influyen en la forma en que los estudiantes planifican, estudian y se enfrentan a las tareas académicas.

Creatividad: Las emociones positivas, como la alegría y la curiosidad, estimulan nuestra creatividad y nos permiten generar ideas innovadoras para resolver problemas académicos.

1.2.1.1. Influencia indirecta de las emociones en el desempeño académico:

Relaciones interpersonales: El clima emocional del aula juega un papel fundamental en la dinámica de las relaciones entre estudiantes y profesores. Un ambiente positivo fomenta la participación, la motivación y el logro de mejores resultados académicos.

Salud física: Las emociones negativas prolongadas, como la tristeza o la ansiedad, pueden manifestarse en problemas de salud física como trastornos del sueño y dolores de cabeza, lo que a su vez afecta la concentración y el rendimiento académico.

Hábitos de estudio: Las emociones desempeñan un papel fundamental en la elección de nuestros hábitos de estudio. El estrés crónico, por ejemplo, puede conducir a la procrastinación y a la adopción de estrategias de estudio poco efectivas.

Las enfermedades mentales son problemas comunes que afectan a muchas personas y a menudo se ignoran. Los trastornos mentales y del comportamiento son problemas de salud pública que, a menudo, pasan desapercibidos y afectan a personas de todas las edades y orígenes. Estos trastornos mentales son como enemigos invisibles que están presentes en nuestra sociedad.



Los estudiantes actuales se enfrentan a un aumento significativo de problemas de salud mental, como el estrés, la ansiedad y la depresión, que a menudo se convierten en obstáculos para su desarrollo académico y personal.

La OMS define la salud mental como un estado de bienestar que permite a las personas desarrollar sus habilidades, conocimientos y potencial, al tiempo que les permite afrontar los desafíos de la vida y contribuir al bienestar de los demás.

En este sentido, la salud mental no se limita a la ausencia de trastornos mentales, sino que abarca un estado de bienestar que incluye el bienestar emocional, cognitivo y social de la persona, siendo un componente esencial para la salud integral.

1.2.1.2. Definición del estrés

El estrés, un tema de gran interés para los investigadores, se produce cuando las demandas internas o externas sobrepasan nuestros recursos para hacer frente a ellas, lo que puede tener un impacto significativo en nuestra salud física, mental y rendimiento en diferentes ámbitos de nuestra vida.

Diversos estudios han demostrado que los estudiantes de enfermería experimentan altos niveles de estrés durante sus primeras prácticas clínicas. Estos niveles elevados se atribuyen a factores como la falta de confianza en sus habilidades, la pesada carga de trabajo, el temor a cometer errores y la responsabilidad de atender a pacientes, especialmente en situaciones de emergencia. (Ching, et al., 2020)

Estudios a nivel internacional indican que los estudiantes de enfermería perciben un nivel de estrés significativamente mayor en comparación con sus pares de otras disciplinas de la salud durante su formación académica.



La Organización Mundial de la Salud describe el estrés como un conjunto de reacciones corporales que nos ponen en alerta ante situaciones que percibimos como amenazantes, preparándonos para responder de manera efectiva. Esta respuesta puede ser adecuada a la situación o resultar excesiva, dependiendo de diversos factores.

1.3. Tipos de estrés

La clasificación del estrés es diversa y compleja, dando lugar a distintos tipos con características propias. El estrés positivo, asociado a desafíos y oportunidades, suele ser beneficioso para el individuo. En contraste, las emociones negativas como la tristeza y la ira pueden obstaculizar la resolución de situaciones estresantes y prolongar su impacto.

Cuando nos enfrentamos a situaciones que generan tensión, nuestro organismo responde con una reacción fisiológica conocida como estrés. Esta respuesta puede desencadenarse por diversos factores, como el trabajo, las relaciones personales o el entorno en general, y puede acumularse con el tiempo si no se maneja adecuadamente. De acuerdo con la Asociación Americana de Psicología, existen tres categorías principales de estrés.

El estrés agudo: El estrés generado por nuestro entorno o por la vida cotidiana puede ser beneficioso a corto plazo, ya que nos prepara para enfrentar desafíos. No obstante, cuando el estrés se prolonga en el tiempo y se vuelve intenso, puede desencadenar una serie de síntomas físicos y emocionales, como dolores de cabeza, tensión muscular, ansiedad y depresión.

Estrés agudo episódico: Algunas personas experimentan niveles de estrés tan elevados que sus vidas se vuelven caóticas e impredecibles. La gran cantidad de tareas y responsabilidades que deben asumir les impide encontrar un equilibrio y organizar sus prioridades de manera efectiva.



Estrés crónico: El estrés crónico actúa como un desgaste constante en nuestro organismo, deteriorando nuestra salud física y mental a medida que pasa el tiempo.

La primera fase del estrés, según Hans Selye, se manifiesta como ansiedad, durante esta etapa, el cuerpo experimenta cambios fisiológicos como resultado de la activación del sistema nervioso simpático y la liberación de hormonas del estrés, lo que prepara al organismo para hacer frente a una situación percibida como amenazante.

Por tanto, la fase (b), La etapa de adaptación representa la respuesta activa del cuerpo ante el estrés. En esta fase, el organismo moviliza todos sus recursos energéticos y fisiológicos para hacer frente al estímulo estresante y mantener las funciones vitales.

La fase (c) El agotamiento es una condición que surge cuando los mecanismos de adaptación del organismo se ven sobrepasados por el estrés prolongado. Esta situación provoca un desgaste físico y psicológico que dificulta la capacidad de responder de forma adecuada a nuevas situaciones estresantes.

La exposición prolongada al estrés puede desencadenar una amplia gama de problemas de salud, que van desde dolores de cabeza y musculares hasta trastornos del sueño y alteraciones emocionales como irritabilidad y pesimismo.

1.3.1. Fases del estrés

Fase de alarma o de alerta: La liberación de adrenalina en el torrente sanguíneo actúa como una señal de alarma, poniendo al cuerpo en estado de alerta máxima y preparándolo para una respuesta rápida.

Fase o etapa de resistencia: Esta etapa se desencadena cuando el factor estresante se prolonga en el tiempo y la sensación de ansiedad se acentúa, poniendo al organismo en un estado de máxima activación.



Fase o etapa de agotamiento: Ante situaciones estresantes ocasionales, las personas suelen responder de manera más efectiva. No obstante, cuando el estrés se prolonga, se produce un desgaste que afecta nuestras capacidades cognitivas.

1.4. Definición de la ansiedad

La ansiedad, un trastorno ampliamente estudiado, puede generar en los estudiantes una serie de preocupaciones que dificultan su capacidad de prestar atención, recordar información. Si los estudiantes no cuentan con las herramientas adecuadas para enfrentar las demandas académicas, pueden experimentar altos niveles de ansiedad que afectan negativamente funciones cognitivas clave como la atención y la memoria, lo que a su vez impacta en su desempeño académico.

La ansiedad es una experiencia universal que puede intensificarse en ciertos momentos de la vida, como la etapa universitaria. Las demandas académicas, económicas y sociales pueden contribuir a un aumento de la ansiedad en los estudiantes, impactando negativamente en su calidad de vida.

Los jóvenes que cursan estudios superiores suelen experimentar una gran cantidad de estrés debido a las altas expectativas académicas, lo que puede tener consecuencias negativas en su salud mental.

La búsqueda constante de la excelencia académica puede provocar un gran estrés en los estudiantes universitarios, manifestándose en forma de ansiedad, particularmente en situaciones de examen

La ansiedad se ha estudiado junto con otros conceptos más amplios (p. ej., depresión, estrés, procrastinación académica, etc.) para observar posibles relaciones o efectos. (González, 2021), existe una relación significativa entre la depresión, la ansiedad y la calidad de vida de los



estudiantes universitarios. De hecho, el 22% de los estudiantes muestra signos de estas problemáticas.

La calidad de vida de los jóvenes universitarios es un tema que actualmente se debate en el ámbito de la salud pública y la educación. (Alvarado et al., 2021)

(Freitas et al., 2023) El estudio revela que la transición a la vida universitaria puede generar cambios emocionales y conductuales significativos en los estudiantes, como ansiedad y estrés, debido a factores como dejar el hogar y adaptarse a un nuevo entorno. Dejar el hogar familiar y adaptarse a un nuevo entorno universitario puede provocar cambios de humor y comportamiento en los estudiantes, aumentando los niveles de estrés y ansiedad.

1.4.1 Tipos de Ansiedad

Según el Instituto Nacional de Salud Mental, podemos destacar:

El trastorno de pánico: Este es un trastorno médico real y curable, que se manifiesta a través de ataques de pánico recurrentes, caracterizados por una sensación abrumadora de miedo y una serie de síntomas físicos como taquicardia y debilidad.

Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC): Las personas con trastorno obsesivo-compulsivo experimentan pensamientos recurrentes y no deseados que les causan mucha angustia. Para intentar aliviar esta angustia, realizan acciones repetitivas que interfieren en su vida diaria.

Trastorno de estrés postraumático (TEPT): El trastorno de estrés postraumático puede aparecer después de experimentar un evento traumático de manera directa, como ser víctima de un crimen, o de manera indirecta, como ser testigo de un accidente grave o una violencia extrema.

Fobia social: La fobia social es un trastorno que se manifiesta con una ansiedad intensa y persistente en situaciones sociales, como hablar en público o conocer gente nueva. Este miedo se basa en la preocupación de ser juzgado negativamente y de hacer algo vergonzoso.



Fobia específica: Las fobias son miedos intensos y persistentes a objetos o situaciones concretas, como las alturas o los animales, que provocan una gran ansiedad y pueden llevar a evitar dichas situaciones.

Trastorno de ansiedad generalizada (TAG): Se diagnostica cuando una persona pasa la mayor parte del tiempo preocupándose por diferentes situaciones, incluso aquellas de poca importancia, y esta preocupación persiste durante al menos seis meses.

1.4.1.1. Definición de la depresión

La depresión es una enfermedad mental grave que afecta a un gran número de personas a nivel global, ocupando el segundo lugar como causa de muerte a nivel mundial, después de las enfermedades cardiovasculares., afectando a millones de personas en todo el mundo y siendo una causa importante de discapacidad y muerte. (Álvarez, M., & Gutierrez, C., 2019) La Organización Mundial de la Salud ha identificado a la depresión como uno de los trastornos de salud más prevalentes a nivel mundial, con más de 300 millones de personas afectadas.

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que va más allá de las reacciones emocionales normales ante los desafíos de la vida, caracterizándose por una tristeza persistente y una pérdida de interés en las actividades. La depresión de larga duración y gravedad moderada a severa se considera un problema de salud pública grave, ya que aumenta significativamente el riesgo de suicidio. El suicidio es una de las principales causas de muerte entre los jóvenes a nivel mundial, con una tasa de intentos suicidas mucho mayor que la de casos consumados. (Organización Mundial de la Salud, 2018). Los síntomas de la depresión abarcan un amplio espectro, incluyendo tristeza profunda, pérdida de placer, sentimientos de culpa e inutilidad,



trastornos del sueño y apetito, fatiga y dificultad para concentrarse, lo que puede afectar significativamente la calidad de vida. (Álvarez, M., & Gutierrez, C., 2019)

Se estima que la depresión afecta a más de 450 millones de personas en algún momento de su vida, lo que convierte a este trastorno mental en uno de los más prevalentes a nivel global y una de las principales causas de discapacidad. Existe una estrecha relación entre la salud mental y la física, siendo los trastornos mentales un factor de riesgo para desarrollar diversas enfermedades, según lo demuestran las estadísticas.

Freud estableció una conexión entre la depresión y el duelo, sugiriendo que ambas afecciones presentan síntomas similares, aunque la depresión se caracteriza por una profunda pérdida de autoestima.

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) define la depresión como un trastorno mental caracterizado por alteraciones del estado de ánimo, las cuales se clasifican en diferentes categorías, como la depresión mayor y el trastorno bipolar, en función de su duración y características clínicas.

1.4.1.2. Clasificación:

El trastorno mayor: Es una enfermedad mental que se caracteriza por un estado de ánimo deprimido que dura un largo periodo de tiempo, acompañado de una disminución del interés o placer en las actividades cotidianas.

Trastorno distímico: El trastorno depresivo persistente es una condición de salud mental caracterizada por sentimientos de tristeza y baja autoestima que se mantienen durante largos periodos, a diferencia de la depresión mayor que suele tener episodios más intensos, pero más cortos.



Trastornos bipolares: antes denominado «depresión maníaca», Los trastornos bipolares son enfermedades mentales que provocan fluctuaciones extremas en el estado de ánimo, alternando entre períodos de euforia o irritabilidad excesiva (manía o hipomanía) y períodos de tristeza profunda (depresión).

(Caballero, 2017) Los estudiantes son seres en constante evolución. A medida que avanzan en su formación, van ajustando sus estrategias de aprendizaje para encontrar aquellas que mejor se adaptan a su estilo cognitivo particular. Este proceso de descubrimiento se ve influenciado por las experiencias educativas que viven y por el entorno de aprendizaje en el que se desarrollan.

La enseñanza efectiva requiere un profundo conocimiento de cómo aprenden los estudiantes. Al identificar los estilos de aprendizaje predominantes en el grupo, los docentes pueden desempeñar un papel más activo como facilitadores del aprendizaje, diseñando experiencias educativas que promuevan el desarrollo de cada estudiante. (Vidal et al., 2019)

Los patrones de aprendizaje se moldean por el contexto en el que se desarrolla el proceso educativo. La interacción entre el estudiante y el entorno influye directamente en la forma en que se adquieren los conocimientos.

Cada estudiante es único y aprende de manera diferente. Sus fortalezas, debilidades y preferencias personales influyen en la forma en que procesan la información.

Los estilos de aprendizaje son tan variados como las personas mismas. Cada individuo tiene una forma particular de percibir y procesar la información, lo que influye en su manera de aprender.

El modelo de programación Neurolingüística VARK proporciona una herramienta para identificar las preferencias sensoriales de los estudiantes durante el aprendizaje. Al asignar una



puntuación a cada una de las cuatro dimensiones (visual, auditiva, lector-escritora y kinestésica), se puede crear un perfil de aprendizaje personalizado para cada individuo. (Mandujano et al., 2019)

V (visual): La capacidad de crear imágenes mentales permite a los estudiantes procesar grandes cantidades de información de manera más eficiente, lo que mejora significativamente su aprendizaje.

A (aural/auditivo): prefieren aprender escuchando explicaciones claras, ordenadas, y cuando tienen la oportunidad de explicar lo que han entendido con sus propias palabras. Sin embargo, pueden tener dificultades para establecer conexiones entre los diferentes conceptos

R (lectura/escritura): Para estos individuos, la lectura y la escritura son fundamentales en el proceso de aprendizaje. Prefieren adquirir conocimientos a través de textos escritos y luego expresar sus ideas de manera escrita, realizando un análisis profundo de la información.

K (kinestésico): Este individuo prefiere un aprendizaje activo y participativo. Las experiencias directas le permiten construir su propio conocimiento

MM (multimodales): La práctica es fundamental para el aprendizaje. La mayoría de las personas aprenden de manera más efectiva cuando combinan diferentes estilos de aprendizaje y tienen la oportunidad de poner en práctica lo que han aprendido.

Teoría Social Cognitiva de Bandura

La teoría del aprendizaje social de Bandura ha evolucionado a lo largo del tiempo, pasando de enfocarse únicamente en el refuerzo directo a incluir la observación y la imitación como elementos clave. Esta perspectiva, que combina elementos del conductismo y del cognitivismo, destaca la importancia de los procesos cognitivos y motivacionales en el aprendizaje. En esencia, aprendemos tanto por experiencia propia como al observar y modelar el comportamiento de otros., se presentan algunos de sus principios:



1. Aprendizaje vicario observacional. La idea central es que aprendemos a través de la observación. Seleccionamos aquellos modelos que consideramos relevantes y útiles, y luego imitamos sus acciones. Este proceso no solo nos permite adquirir nuevas habilidades, sino también evaluar nuestras propias capacidades y establecer metas para nuestro desarrollo personal.

2. Principio de la atención. La atención es el punto de partida de todo aprendizaje. Al prestar atención, filtramos la información que recibimos, seleccionando aquellos aspectos que consideramos relevantes y significativos. Este proceso de selección está influenciado por nuestro entorno social y cultural.

3. Principio de la retención. Esta etapa consiste en almacenar la información de manera significativa, creando conexiones con nuestros conocimientos previos. Al construir estos esquemas mentales, facilitamos el recuerdo y la aplicación de lo aprendido."

4. Principio de producción. Para que las ideas tengan sentido, debemos ponerlas en práctica. Al reproducir lo que observamos, hacemos nuestras las concepciones abstractas y las transformamos en acciones concretas. Es a través de la práctica que consolidamos nuestro aprendizaje y desarrollamos nuevas habilidades.

5. Principio de motivación. La motivación es la fuerza interna que nos impulsa a actuar. Esta fuerza está influenciada por una combinación de factores, como las recompensas que esperamos obtener, lo que observamos en otros y nuestra propia confianza en nuestras capacidades. En otras palabras, la motivación es un conjunto de emociones y pensamientos que nos dirigen hacia nuestras metas.

(Tapia, 1997) Este enfoque reconoce que el aprendizaje no ocurre en un vacío. El alumno es un ser social que aprende a través de sus interacciones con los demás. Sus experiencias y



motivaciones están profundamente influenciadas por las relaciones que establece con sus compañeros, profesores y otros miembros de su comunidad.

Para (Chalaco y Nieto, 2021) La motivación es el motor que impulsa al estudiante a establecer metas académicas y a trabajar de manera organizada. Cuando un estudiante está motivado, se autoevalúa constantemente y optimiza su tiempo de estudio, lo que se traduce en un mejor rendimiento."

6. Aprendizaje activo y vicario. Woolfolk (2010), siguiendo las ideas de Bandura, establece una distinción clara entre el aprendizaje activo y el vicario. El primero implica la participación directa del individuo en una tarea, experimentando las consecuencias de sus acciones. Por otro lado, el aprendizaje vicario se produce al observar y emular las acciones de otros."

7. Modelamiento. El aprendizaje por modelamiento se produce cuando observamos y copiamos el comportamiento de otras personas. Al interactuar con nuestro entorno, ya sea viendo a nuestros padres, amigos o personajes de la televisión, adquirimos nuevas habilidades, conocimientos y actitudes. Este tipo de aprendizaje es fundamental para nuestro desarrollo social y personal.

8. Determinismo Recíproco. el interaccionismo ofrece una visión más completa y dinámica de la conducta humana al reconocer que los individuos y el entorno son partes interdependientes de un sistema complejo.

9. Aprendizaje Autodirigido. Skinner considera que el aprendizaje autorregulado es fundamental para el desarrollo académico. Al tomar las riendas de su propio aprendizaje, el estudiante se convierte en el arquitecto de su futuro académico, adquiriendo las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos que se presenten a lo largo de su trayectoria.



10. Autoeficacia. Bandura define Según Bandura, la autoeficacia, es decir, la confianza que tenemos en nuestras propias habilidades influye significativamente en nuestro comportamiento. Esta teoría sugiere que, al observar a otros, aprendemos no solo conocimientos, sino también a creer en nuestras capacidades para alcanzar nuestras metas. Es crucial fomentar la autorregulación en los estudiantes para que sean capaces de tomar el control de su propio aprendizaje

Teorías de la personalidad:

Teoría de la personalidad de Freud

Freud sostenía que nuestro comportamiento y personalidad son resultado de una constante lucha interna entre nuestros deseos más profundos y las limitaciones impuestas por la realidad y la sociedad. Según su modelo, la mente humana está dividida en tres partes: el Ello, que representa nuestros impulsos más básicos; el Yo, que busca equilibrar estos impulsos con las demandas del mundo exterior; y el Superyó, que representa nuestras normas morales y sociales.

Teoría de la personalidad de Jung

Según Jung, nuestra personalidad está compuesta por dos aspectos principales: la persona, que es la faceta que presentamos al mundo y que se adapta a las normas sociales, y la sombra, que engloba todos aquellos aspectos de nosotros mismos que rechazamos o ocultamos debido a que no los consideramos socialmente aceptables.

Jung propuso que nuestra personalidad es el resultado de la interacción entre los arquetipos universales, heredados del inconsciente colectivo, y los complejos individuales que desarrollamos a lo largo de nuestra vida. Esta combinación única determina si somos más introvertidos o extrovertidos, y si utilizamos principalmente la intuición, la sensación, el pensamiento o el sentimiento para comprender el mundo.

Teoría fenomenológica de Carl Rogers



La teoría de Carl Rogers sostiene que nuestra personalidad se moldea por la manera en que experimentamos el mundo y por las relaciones que establecemos con los demás. Nuestro autoconcepto, que es la percepción que tenemos de nosotros mismos, se desarrolla a partir de nuestra tendencia al crecimiento personal y de la forma en que el entorno responde a nuestras necesidades de amor y valoración.

Teoría de la personalidad de Cattell

Cattell sugiere que nuestra personalidad es el resultado de la combinación de diferentes rasgos, cada uno de los cuales representa una tendencia particular a responder a las situaciones. Estos rasgos pueden clasificarse en temperamentales (relacionados con nuestro estilo emocional), dinámicos (relacionados con nuestra motivación) y aptitudinales (relacionados con nuestras habilidades).

El abandono estudiantil es un problema en el ámbito universitario debido a diversos factores. (Kupavtsev, 2021) sugiere que el fracaso académico es una razón potencial para el abandono estudiantil, y propone una tecnología para superar el bajo rendimiento académico. (Sandoval et al., 2020) introducen un modelo para predecir las tasas de abandono de los estudiantes basado en información académica y socioeconómica, e identifican a los estudiantes vulnerables con bajas calificaciones (en sus exámenes de ingreso) como los que corren mayor riesgo de abandonar. Por su parte, (Kocsis y Pusztai, 2020) proponen que el empleo de los estudiantes es un posible factor de abandono, ya que las razones económicas predominan durante el empleo de los estudiantes y pueden conducir a un círculo vicioso. Finalmente, (Pierrakeas et al., 2020) se centran en el aprendizaje a distancia e identifica razones profesionales, académicas, de salud, familiares y personales para el abandono de los estudiantes, y sugieren una aplicación basada en la web para ayudar a los tutores a detectar a los estudiantes en riesgo de abandono. En general, los



artículos sugieren que el abandono escolar es un problema complejo que puede deberse a diversos factores, y que puede ser necesaria una identificación e intervención tempranas para reducir las tasas de abandono. En conjunto, existen también investigaciones en las cuales se indica que el uso de modelos estadísticos predictivos puede ser válidos para identificar las razones del abandono de los estudiantes a nivel universitario. Por ejemplo, (Aulck et al., 2017) descubrieron que el aprendizaje automático puede predecir con precisión el abandono de los estudiantes utilizando datos de expedientes académicos. (Castrillón et al., 2020) identificaron varias variables influyentes en el abandono de los estudiantes, como la pedagogía del profesor, la frustración, las expectativas no cumplidas y la procrastinación.

Bases teóricas de enfermería

Teorizantes

Teoría de la adaptación de Callista Roy

Callista Roy desarrolló en 1970 un modelo que explica cómo las personas se adaptan a los cambios y desafíos de la vida. Este modelo, conocido como RAM, nos ayuda a entender cómo la enfermería puede intervenir para reducir el estrés en las personas. Al comprender los mecanismos de adaptación, podemos utilizar este modelo como una herramienta eficaz para afrontar el estrés y mejorar la calidad de vida.

Basándose en sus observaciones sobre la resiliencia infantil, Callista Roy desarrolló un modelo teórico que describe cómo las personas se adaptan a su entorno. En este modelo, Roy identifica tres tipos de estímulos: los focales, que son los desencadenantes directos de una respuesta; los contextuales, que son los factores ambientales que influyen en la respuesta; y los residuales, que son los elementos únicos que conforman la identidad de cada individuo.



Según Roy, las personas desarrollan mecanismos automáticos de afrontamiento a lo largo de su vida, que les permiten responder de manera habitual ante situaciones diversas. Sin embargo, cuando estos mecanismos resultan ineficaces para adaptarse a una situación particular, es donde la enfermería juega un papel crucial. Al evaluar los cuatro modos adaptativos, las enfermeras pueden identificar las conductas que generan estrés en los pacientes y diseñar intervenciones para promover una adaptación más efectiva.

Modo fisiológico de adaptación: El modo fisiológico se manifiesta en las reacciones corporales ante el estrés. La enfermera, al identificar estas respuestas, puede enseñar a la persona técnicas de relajación para reducir la activación del sistema nervioso simpático y promover la activación del parasimpático. De esta manera, se puede lograr un equilibrio fisiológico y reducir los síntomas asociados al estrés.

Modo de adaptación del autoconcepto de grupo: Este enfoque se centra en cómo la percepción que una persona tiene de sí misma influye en su capacidad para afrontar el estrés. La autoestima, al ser una valoración positiva de uno mismo, proporciona los recursos necesarios para hacer frente a situaciones difíciles. La enfermería puede intervenir potenciando esta autoestima, ayudando a las personas a reconocer sus fortalezas y a desarrollar estrategias para superar sus debilidades

Modo de adaptación de desempeño de rol: Este modo de adaptación se centra en cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo nos relacionamos con los demás. La enfermera puede ayudar a las personas a comprender su papel social y a identificar los factores que influyen en su bienestar. A través de técnicas como la gestión del tiempo y la exploración de sus valores, la enfermera puede ayudar a la persona a encontrar un sentido de propósito y a mejorar su calidad de vida.



Modo de adaptación de la interdependencia: La base de este modo de adaptación es la importancia de las relaciones humanas. Las personas buscan conectar con los demás, especialmente en momentos difíciles, para obtener apoyo y cariño. La enfermera juega un papel crucial al identificar las dificultades que experimentan las personas y al proporcionarles los recursos necesarios para fortalecer sus relaciones y superar los desafíos.

La teoría del cuidado humano de Jean Watson

La teoría de Jean Watson infunde en los futuros enfermeros un profundo sentido vocacional, transformando la enfermería en mucho más que un simple trabajo. Al enfatizar la humanización de la atención y la conexión enfermera-paciente.

Fomento de la vocación: esta teoría inspira a los estudiantes a elegir esta profesión como una forma de marcar una diferencia significativa en la vida de las personas.

Desarrollo de la empatía y la compasión: La teoría de Watson fomenta en los futuros enfermeros la capacidad de ponerse en el lugar del otro y de brindar cuidados con gran sensibilidad, gracias a su énfasis en la conexión humana y el cuidado holístico

Enfoque en el cuidado integral: La teoría de Watson fomenta en los estudiantes una visión holística del paciente, reconociendo la importancia de sus dimensiones física, emocional y espiritual. Esto les permite ofrecer un cuidado más personalizado y adaptado a las necesidades únicas de cada individuo.

Promoción del bienestar propio: Además de priorizar el cuidado del paciente, la teoría de Watson destaca la importancia del bienestar del propio profesional de enfermería. Los estudiantes aprenden a cuidar de su salud física y emocional para prevenir el agotamiento y garantizar una atención de calidad a largo plazo.



Teoría del autocuidado de Dorothea Orem

Al centrarse en el autocuidado, la teoría de Orem prepara a los enfermeros para colaborar con los pacientes en el manejo de su salud, fomentando así la autonomía y la responsabilidad compartida.

Fomenta la autonomía: Los estudiantes aprenden a empoderar a los pacientes para que tomen decisiones sobre su propio cuidado, promoviendo así su autonomía y responsabilidad en la gestión de su salud.

Desarrolla habilidades de valoración: Al enseñar a los pacientes a ser autosuficientes en el cuidado de su salud, los estudiantes los empoderan y fomentan su participación activa en su proceso de recuperación.

Promueve la colaboración: Al comprender que los pacientes son los protagonistas de su propio cuidado, los estudiantes desarrollan habilidades para trabajar en conjunto con ellos, creando así vínculos más fuertes y efectivos.

Marco Ético Legal.

Reglamento de información confidencial en sistema nacional de salud acuerdo ministerial 5216 registro oficial suplemento 427 de 29-ene.-2015 estado: vigente acuerda: expedir el reglamento para el manejo de información confidencial en el sistema nacional de salud capítulo i objeto y ámbito de aplicación

Art. 2.- Confidencialidad. - Es la cualidad o propiedad de la información que asegura un acceso restringido a la misma, solo por parte de las personas autorizadas para ello. Implica el conjunto de acciones que garantizan la seguridad en el manejo de esa información.



Art. 3.- Integridad de la información. - Es la cualidad o propiedad de la información que asegura que no ha sido mutilada, alterada o modificada, por tanto mantiene sus características y valores asignados o recogidos en la fuente. Esta cualidad debe mantenerse en cualquier formato de soporte en el que se registre la información, independientemente de los procesos de migración entre ellos.

Art. 4.- Disponibilidad de la información. - Es la condición de la información que asegura el acceso a los datos cuando sean requeridos, cumpliendo los protocolos definidos para el efecto y respetando las disposiciones constantes en el marco jurídico nacional e internacional.

Art. 5.- Seguridad en el manejo de la información. - Es el conjunto sistematizado de medidas preventivas y reactivas que buscan resguardar y proteger la información para mantener su condición de confidencial, así como su integridad y disponibilidad. Inicia desde el momento mismo de la generación de la información y trasciende hasta el evento de la muerte de la persona.

Reglamento de información confidencial en sistema nacional de salud – Página 2 Silencio Profesional. - El deber de confidencialidad respecto a la información de los documentos que contienen información de salud perdurará, incluso, después de finalizada la actividad del establecimiento de salud, la vinculación profesional o el fallecimiento del titular de la información.

Art. 6.- Secreto Médico. - Es la categoría que se asigna a toda información que es revelada por un/a usuario/a al profesional de la salud que le brinda la atención de salud. Se configura como



un compromiso que adquiere el médico ante el/la usuario/a y la sociedad, de guardar silencio sobre toda información que llegue a conocer sobre el/la usuario/a en el curso de su actuación profesional. Los profesionales de salud de los establecimientos de salud cumplirán con el deber del secreto médico, para generar condiciones de confianza en la relación con los/as usuarios/as y así garantizar el derecho a la intimidad. El secreto médico es extensible a toda la cadena sanitaria asistencial.



CAPITULO II

2.1. Diseño Metodológico

2.1.1. Tipo de estudio

La metodología aplicada corresponde a la investigación de tipo transversal, de artículos científicos los cuales se obtuvieron de base de datos científicas tales como Elsevier, Scielo, además otros criterios encontrados en la OMS y OPS como documentos y guías relacionadas al tema de investigación.

2.1.2. Métodos teóricos.

Histórico – lógico: Utilizado para el sustento teórico - analítico con estudios bibliográficos, así como lo investigado en el transcurso de la indagación documental.

Inductivo – Deductivo: Aplicado en el proceso de análisis e interpretación de las unidades del estudio.

2.1.3. Métodos empleados en documentos consultados.

Revisión bibliográfica con la finalidad de asegurar que los artículos elegidos sean examinados completamente y sin ambigüedades. Estos tenían ítems como: base de datos, revista, año, título, objetivos, métodos, resultados, conclusión.

2.2. Definición del problema

El rendimiento académico de los estudiantes de enfermería es un factor clave que influye en su formación profesional y en su capacidad para desempeñarse eficientemente en el ámbito de la salud. Sin embargo, el proceso de aprendizaje en esta carrera presenta una serie de desafíos que pueden afectar tanto el rendimiento académico como el bienestar emocional de los estudiantes. La carga académica elevada, las exigencias prácticas y teóricas, y la presión constante para alcanzar los estándares académicos pueden generar altos niveles de estrés, ansiedad, frustración.



El problema radica en la relación entre el rendimiento académico y el estado de ánimo de los estudiantes de enfermería. Muchos estudiantes experimentan niveles elevados de ansiedad, estrés, depresión y fatiga, lo que podría estar vinculado a dificultades en sus estudios, interacciones sociales o la carga de trabajo. Este estado de ánimo, a su vez, puede influir negativamente en su desempeño académico, creando un ciclo que afecta tanto su bienestar emocional como su capacidad.

2.3. Búsqueda de información

En la investigación se emplearon los siguientes descriptores: “Rendimiento académico”, “Ansiedad”, “Estrés”, “Depresión”.

2.3.1. Criterios de inclusión.

Se consideraron los artículos con los siguientes criterios de inclusión:

- Artículos en español.
- Artículos en inglés.
- Artículos de los últimos 5 años.
- Artículos de revistas indexadas
- Artículos relacionados al campo y objeto de estudio de la investigación.
- Artículos en base de datos como Elsevier, Scielo, OPS, OMS, MSP.

2.3.2. Criterios de exclusión.

Fueron criterios de exclusión artículos con las siguientes características:

- Artículos de revistas no indexadas.
- Artículos no relacionados con el tema a investigar.
- Artículos con más de 20 años de publicación.



2.4. Población y muestra

Al inicio de la investigación se identificaron 60 artículos científicos, luego se los categorizo de acuerdo con criterios como año de publicación, base de datos y país de publicación. Después de una lectura crítica se descartaron 40 artículos a partir del título, resultados y resumen por no ser trascendentes para el objetivo de la investigación. Con lo cual seleccionar 40 artículos para la investigación.

2.4.1. Métodos de revisión.

Luego de extraer la información de los documentos se ejecutó un análisis de los temas, objetivos, métodos y resultados para luego ser escogidos. Se seleccionaron 40 artículos académicos de revistas indexadas.

2.4.2. Análisis de información.

La información presente permite hacer concientización acerca de cómo el estado de ánimo influye en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería. Por lo cual se deja constancia de manera clara y ordenada dichas fuentes seleccionadas para así asegurar la veracidad y credibilidad del contenido presentado en la investigación.

ANALISIS DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACION ENCONTRADA

Artículos relacionados con el rendimiento académico del estudiante de enfermería y sus implicaciones en el estado de ánimo



ARTICULOS									
N ^a	Autor	Título	Revista	Base de datos	Fecha de publicación	País de publicación	Objetivos	Resultados	Conclusiones
1	Pablo Chust-Hernández ^a , Elena Castellano-Riojab ^b , David Fernández-García ^b , Javier Ignacio Chust-Torrente	Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Enfermería: factores de riesgo emocionales y de sueño	Órgano de expresión de la sociedad Española para el estudio de la ansiedad y el estrés (SEAS)	Elsevier	2019	España	Determinar si un grupo de variables de tipo psicoemocional, sociodemográfico, constituyen predictores significativos de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Enfermería.	El análisis explica un 39,3% de la varianza. Las mujeres obtuvieron una media más alta en ansiedad ante los exámenes que los hombres.	Las mujeres padecen mayor ansiedad ante los exámenes que los hombres. Se discute la necesidad de equipos de atención psicológica en las facultades de Enfermería para reducir la incidencia de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes.
	https://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-avance-resumen-ansiedad-ante-los-examenes-estudiantes-S1134793719300028								
2	Jose Ricardo Ferreira da Fonseca ¹ Ana Lucia Siqueira Costa Calache ² Maiara Rodrigues dos Santos	Asociación de los factores de estrés y síntomas depresivos con el desempeño académico de estudiantes de enfermería	Revista da Escola de Enfermagem da USP	Scielo	2019	Brasil	Verificar la asociación de los factores de estrés y la sintomatología depresiva con el desempeño académico de estudiantes de enfermería.	Los factores de estrés en la realización de las actividades prácticas, comunicación profesional y formación profesional tuvieron una correlación positiva con rendimiento semestral individual, mientras que el factor depresión, interpersonal, somático e iniciativa tuvieron correlación negativa.	El presente estudio identificó aspectos positivos de los factores de estrés para un mejor desempeño académico, sin embargo la presencia de síntomas depresivos implicó menor desempeño académico.
	https://www.scielo.br/j/reecusp/a/VvXkZqWYVfBxqGMwSGxpP8S/?lang=es								
3	Amal Al-Ghareeb y su esposa, Lisa McKenna y	La influencia de la ansiedad en el desempeño de los estudiantes de	Revista internacional de estudios de enfermería	Elsevier	2019	Holanda	Investigar la ansiedad fisiológica y psicológica	La relación entre la ansiedad fisiológica y el rendimiento clínico no fue estadísticamente	Los resultados indicativos sugieren que el rendimiento óptimo



	,Simon Cooper d https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0260691718308797	enfermería en un entorno clínico simulado: un diseño de métodos mixtos						durante escenarios de emergencia en simulación de alta fidelidad y comprender el efecto de la ansiedad en el desempeño clínico.	significativa, aunque hubo indicios de que un nivel bajo de ansiedad conducía a un rendimiento óptimo.	era evidente cuando los niveles de ansiedad eran bajos, lo que indica que no habían recibido entrenamiento suficiente para afrontar situaciones que inducían niveles de ansiedad de moderados a altos.
4	Anaí Izaguirre-Riesgoa*, Lara Menéndez-González y Fernando Alonso Pérez https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656719300010	Efectividad de un programa de enfermería en autocuidados y mindfulness, para el abordaje del trastorno mental común, en atención primaria	Atención Primaria	Elsevier	2020	España	Evaluar la efectividad de la implantación de un programa de mindfulness y autocuidados en atención primaria para el abordaje del trastorno mental común.	Hubo una reducción en la toma de medicación basal de ansiolíticos/antidepresivos del 54,3% en el seguimiento a largo plazo	Una disminución moderada de los síntomas, junto con la reducción de la medicación, indican que la intervención en mindfulness dirigida por enfermeras de atención primaria puede ser una opción de tratamiento para el trastorno mental común en este nivel asistencial.	
5	Nallely Torres Estrada María del Pilar Sosa Rosas http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S216-09732020000300314&script=sci_arttext	Inteligencia emocional de los estudiantes de pregrado de las licenciaturas de enfermería	Revista Cuidarte	Scielo	2021	Colombia	Identificar niveles de IE de los estudiantes de las carreras de licenciatura en enfermería	El 13.3%(12) tienen adecuados niveles de IE, tienen satisfacción por el estudio el 100%(12) de los que tienen adecuada IE, mientras que el 60.25%(47) en los de menor IE, con valor p=0.007. La edad, el semestre, sexo, el horario y la carrera reportaron p > 0.203.	La IE de los estudiantes de las licenciaturas en enfermería tiene una alta demanda emocional por lo que es conveniente realizar esfuerzos por las autoridades que implementan los planes de estudio para que se tengan estrategias que favorezcan el desarrollo de la IE y no únicamente el desarrollo intelectual.	
6	Julia Zancan Bresolin1 Grazielle de Lima Dalmolin	Síntomas depresivos en estudiantes universitarios del área de la salud	Revista Latinoamericana de enfermagem	Elsevier	2020	Brasil	Identificar la intensidad de síntomas depresivos y sus factores asociados en estudiantes	La intensidad de los síntomas depresivos se mostró entre moderada y grave en el 23,6 % de los estudiantes, asociada a la no realización de	La mejora de la gestión del tiempo y las relaciones interpersonales, lo que resulta en un mejor	



	<p>Silvio José Lemos Vasconcellos Edison Luiz Devos Barlem4 Rafaela Andolhe2 Tania Solange Bosi de Souza Magnago</p> <p>https://www.scielo.br/j/rlac/a/RZy69Q9dbRhykRHwpG8FO8L/?lang=es</p>						universitarios del área de la salud.	actividades físicas y de ocio y a los cursos de fonología y enfermería	aprovechamiento y desarrollo del estudiante. Diversos factores pueden estar asociados a la depresión, así, se requieren más investigaciones respecto a los factores relacionados que provocan su surgimiento en este período de vida, así como estar atento institucionalmente y desarrollar estrategias en nivel personal y grupal que promuevan el bienestar, la mejora de la gestión del tiempo y las relaciones interpersonales, lo que resulta en un mejor aprovechamiento y desarrollo del estudiante.
7	<p>Kirsi Talman una, Maija Hupli a, Robert Rankin b, Janne Engblom c d, Elina Haavisto</p> <p>https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0260691719305027</p>	Inteligencia emocional de aspirantes a enfermería y factores relacionados con ella: un estudio transversal	La educación de enfermería hoy	Elsevier	2020	Reino Unido	Evaluar la inteligencia emocional de los solicitantes de educación de pregrado (nivel de licenciatura) en enfermería y los factores relacionados con ella.	En este estudio, se encontró que el nivel de inteligencia emocional de los solicitantes de enfermería era promedio (en una escala de debajo del promedio, promedio y arriba del promedio).	Los solicitantes de enfermería ingresan a sus estudios con diferentes habilidades de IE. Este hallazgo puede tener un impacto importante en cómo los estudiantes de enfermería experimentan las emociones durante sus estudios.
8	<p>Cecilia Brando-Garrido ^a, Javier Montes-Hidalgo ^a, Joaquín T. Limonero ^b, María José Gómez Romero, Joaquín Tomás-Sábado</p>	Relación de la procrastinación académica con la competencia percibida, afrontamiento, autoestima y	Enfermería Clínica (Edición Inglesa)	Elsevier	2020	España	El objetivo de este estudio fue estudiar el papel que la competencia percibida, el afrontamiento	El análisis de regresión lineal identificó la Competencia Percibida (PPC) como la única variable predictiva del comportamiento procrastinador,	En términos generales, los estudios con estudiantes universitarios sobre las variables que pueden afectar su rendimiento académico



	https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2445147920300138	autoeficacia en estudiantes de Enfermería					resiliente, la autoestima y la autoeficacia pueden tener como factores protectores de la procrastinación académica de los estudiantes de enfermería.	explicando el 21,5 % (R ² aj) de la varianza.	(por ejemplo, la procrastinación) han tendido a centrarse en fenómenos negativos que causan malestar, como la depresión, la ansiedad o los trastornos del sueño.
9	Rodrigo Ardiles Irarrázabal René Barraza López Ivannia Koscina Rojas Nicole Espínola Salas https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532020000100220	Inteligencia emocional y su potencial preventivo de síntomas ansioso-depresivos y estrés en estudiantes de enfermería	Ciencia y enfermería	Scielo	2020	Chile	Analizar la relación entre inteligencia emocional y síntomas ansioso-depresivos y estrés en estudiantes de enfermería	Las dimensiones de inteligencia emocional y sintomatología evaluada fueron sensibles a la presencia de mal rendimiento académico ($p < 0,05$), asociándose también a mala calidad del sueño y al escaso tiempo de descanso ($p < 0,05$).	Es importante incorporar el desarrollo de la inteligencia emocional en los planes de estudio, a fin de mejorar las condiciones de salud mental de los estudiantes y promover desde la formación una cultura de profesionales empáticos y centrados en la gestión de los cuidados.
10	Nuria Mesa Castro https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1988-348X2019000300010&script=sci_arttext&lng=pt	Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral de enfermería	Ene	Scielo	2020	España	Analizar la relación entre estrés laboral percibido y ansiedad estado-rasgo, así como la asociación de ambas variables con la inteligencia emocional	La atención emocional se muestra como factor predictor positivo de la ansiedad y del estrés laboral, mientras que la claridad y reparación emocional se muestran como factores predictores negativos de la ansiedad.	Las mujeres puntúan significativamente más alto que los hombres en estrés laboral, ansiedad y en atención emocional. Con la edad y los años de experiencia laboral, disminuye de forma significativa el estrés laboral, la ansiedad y la atención emocional aumentando significativamente la claridad y reparación.
11	Kevin L. Rand, Mackenzie L. Shanahan, Ian C. Fischer, Sarah K. Fortney	La esperanza y el optimismo como predictores del rendimiento académico y el bienestar	Aprendizaje y diferencias individuales	Elsevier	2020	Reino Unido	Analizar como ciertos factores psicológicos positivos pueden actuar como protectores frente	El análisis de trayectoria mostró que la esperanza, pero no el optimismo, predecía la expectativa de calificaciones. La	Estos hallazgos amplían investigaciones anteriores que demuestran que la esperanza y el



	https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1041608020300868	subjetivo en estudiantes universitarios					a la procrastinación académica en estudiantes de enfermería	expectativa de calificaciones, a su vez, predijo las calificaciones finales, incluso después de controlar el rendimiento académico previo.	optimismo, aunque conceptualmente similares, tienen asociaciones longitudinales diferenciales con el rendimiento académico y el bienestar subjetivo entre los estudiantes universitarios.
12	Juana Inés Gallego-Gómez, Serafín Balanza, Jesús Leal-Llopis, Juan Antonio García-Méndez, José Oliva-Pérez, Javier Doménech-Tortosa, María Gómez-Gallego, Agustín Javier Simonelli-Muñoz, José Miguel Rivera-Caravaca https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0260691719306045	Efectividad de la musicoterapia y la relajación muscular progresiva en la reducción del estrés ante los exámenes y la mejora del rendimiento académico en estudiantes de Enfermería: Un ensayo aleatorizado	La educación de enfermería hoy	Elsevier	2020	Holanda	Evaluamos una intervención que combina Relajación Muscular Progresiva (PMR) y musicoterapia para disminuir el estrés previo a los exámenes y mejorar los resultados académicos.	Ayudo a reducir significativamente los niveles de estrés y ansiedad previos al examen, favoreció un mayor estado de calma y control emocional, y se observó la mejora del rendimiento académico.	La combinación de PMR y musicoterapia fue efectiva para el control y disminución del estrés previo a los exámenes, y también demostró mejoras en los resultados académicos.
13	Jane Hedrick una, Vicki Bennett una, Jacqu Carpenter b, Lauren Dercher una, Deb Grandstaff una, Kensey Gosch en, Laura Grier una, Vicki Meek una, María Poskin una, Emma Shotton una, James Waterman una	Un estudio descriptivo de experiencias adversas en la niñez y depresión, ansiedad y estrés entre estudiantes de enfermería de pregrado	Revista de enfermería profesional	Elsevier	2021	Estados Unidos	El propósito de este estudio fue evaluar la tasa de ACE en estudiantes de enfermería y examinar la relación entre las ACE y la depresión, la ansiedad y el estrés percibidos entre los estudiantes de	El diecisiete por ciento de los estudiantes obtuvieron puntajes ACE altos (≥ 4). Aquellos estudiantes con puntuaciones altas en ACE también obtuvieron puntuaciones estáticamente significativamente más altas en los ítems del DASS-21 relacionados con la depresión, la ansiedad y el estrés.	Los hallazgos encontrados deberían impulsar a los profesores de programas de enfermería a reconocer la prevalencia de ACE entre sus estudiantes de enfermería y reconocer ese impacto en la salud mental de los estudiantes.



	https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S8755722321000077						pregrado en enfermería.		
14	Doris Amparo Barreto Osma Henry Augusto Salazar Blanco https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S8755722321000077	Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud	Universidad y Salud	Scielo	2021	Colombia	Describir el Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud en instituciones de educación superior	Se encontraron tres categorías con sus respectivas subcategorías: agotamiento emocional (consecuencias fisiológicas y psicológicas), dificultades asociadas (académicas, socio-familiares), estrategias de afrontamiento (activas y resolutivas, pasivas y negativas).	Los estudiantes experimentan el AE, hecho que repercute en su salud física y mental, disminución del desempeño académico y afectación en la vida familiar y social. Las estrategias de afrontamiento para algunos de ellos, son de carácter resolutivo, mientras que para otros son de tipo negativo.
15	M. Abarca Castillo, J. Guerrero- Henriquez , M. Lang Tapia , K. Marín Gómez ^b , M. Vargas Matamala https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0211563821000870	Estresores académicos y manifestaciones biopsicosociales en estudiantes universitarios de fisioterapia	Fisioterapia	Elsevier	2022	España	Este estudio se realizó para evaluar la prevalencia y los factores relacionados con el estrés percibido entre los estudiantes de enfermería.	El nivel de estrés de los estudiantes se asoció significativamente con el curso académico, la práctica de actividades extracurriculares profesionales, el ingreso mensual de la familia y el uso del transporte público. Igualmente, se asoció con la calidad subjetiva del sueño de los estudiantes, la latencia del sueño, la disfunción diurna y la eficiencia habitual del sueño.	Aunque se ha observado un bajo estrés percibido por los estudiantes de enfermería, hay factores personales, curriculares y relacionados con la calidad del sueño, asociados a su existencia. Las universidades podrían desarrollar, teniendo en cuenta los resultados, intervenciones preventivas para divulgar y controlar los factores asociados al estrés en este subconjunto de la población



16	<p>George Oliveira Silva, Flavia Silva y Oliveira, Alexandre Siqueira Guedes Coelho ^b, Águeda María Ruiz Zimmer Cavalcante Flaviana Vely Mendonça Vieira, Luciana Mara Monti Fonseca, Suzane Hetzel Campbell, Natália Del Angelo Aredes</p> <p>https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0020748922001110</p>	<p>Efecto de la simulación sobre el estrés, la ansiedad y la autoconfianza en estudiantes de enfermería: revisión sistemática con metaanálisis y metarregresión</p>	<p>Revista internacional de estudios de enfermería</p>	<p>Elsevier</p>	<p>2022</p>	<p>Reino Unido</p>	<p>Evaluar el efecto de las experiencias basadas en simulación sobre el estrés, la ansiedad, la confianza en uno mismo y el aprendizaje de estudiantes de pregrado en enfermería en comparación con estrategias de enseñanza convencionales o ninguna intervención.</p>	<p>Los análisis de subgrupos mostraron un efecto de las características metodológicas de los estudios sobre la ansiedad y la confianza en sí mismos de los estudiantes. Se identificó una relación positiva entre la confianza en uno mismo y el aprendizaje mediante metarregresión</p>	<p>El uso de experiencias basadas en simulación en la educación de enfermería obtiene resultados positivos sobre la ansiedad y la confianza en sí mismos de los estudiantes, brindando apoyo para su implementación en los planes de estudio de pregrado para mejorar la formación de enfermeros calificados.</p>
17	<p>Shirley D. Martin ^{a 1}, Regina W. Urban ^b, Ann H. Johnson ^c, Dionne Magner ^{d e}, Jennifer E. Wilson ^y, Yan Zhang</p> <p>https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S8755722321001861</p>	<p>Comportamientos relacionados con la salud, salud autoevaluada y predictores del estrés y el bienestar en estudiantes de enfermería</p>	<p>Revista de enfermería profesional</p>	<p>Elsevier</p>	<p>2022</p>	<p>Estados Unidos</p>	<p>El propósito era describir el estrés percibido y las medidas de bienestar (autocompasión, felicidad y satisfacción con la vida) junto con las conductas promotoras de la salud y el estado de salud autoinformados para identificar factores que podrían afectar el estrés y el bienestar en la enfermería. estudiantes.</p>	<p>El ejercicio y la meditación se relacionaron con mayores medidas de bienestar y menor estrés, pero esta relación disminuyó en el modelo multivariado al considerar factores demográficos y relacionados con la salud individuales. Nuestro modelo multivariado sugiere que el estado de salud autoevaluado sigue siendo un principal predictor potencial de reducción del estrés y mejora del bienestar.</p>	<p>Los factores de salud autoinformados están relacionados con el bienestar en estudiantes de enfermería. Pueden ser necesarias intervenciones específicas para mejorar el bienestar entre los estudiantes de enfermería y encajarían con las recomendaciones nacionales para los programas de educación en enfermería.</p>



18	Hakima El Madani a, Ibtissam El Harch b, Nabil Tachfouiti c, Samira El Fakir c, Rachid Aalouane d, Mohamed Berraho https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S130862123000049	Estrés psicológico y sus factores relacionados entre estudiantes de enfermería marroquíes: un estudio transversal	Enfermería Clínica	Elsevier	2023	España	Este estudio se realizó para evaluar la prevalencia y los factores relacionados con el estrés percibido entre los estudiantes de enfermería	El nivel de estrés de los estudiantes se asoció significativamente con el curso académico, la práctica de actividades extracurriculares profesionales, el ingreso mensual de la familia y el uso del transporte público. Igualmente, se asoció con la calidad subjetiva del sueño de los estudiantes, la latencia del sueño, la disfunción diurna y la eficiencia habitual del sueño.	Las universidades podrían desarrollar, teniendo en cuenta los resultados, intervenciones preventivas para divulgar y controlar los factores asociados al estrés en este subconjunto de la población.
19	Ximena Osorio-Spuler1 Mónica Illesca-Pretty2 Luis Gonzalez-Osorio2 Olga Masot3 Concepción Fuentes-Pumarola4 Silvia Reverté-Villarroya5 Laura Ortega6 Carolina Rascón-Hernán https://www.scielo.br/j/reecusp/a/Sn4d73X7vRrrKkjinPqj895q/?lang=es	Cansancio emocional en estudiantes de enfermería. Estudio multicéntrico	Revista de Logopedia, Foniatría y Audiología	Scielo	2023	Colombia	Conocer cansancio emocional en estudiantes de enfermería	Variables académicas y estrés percibido destacan Bastante/Mucho para: Exámenes, Aprendizaje Basado en Problemas, Laboratorio/Simulación. Diferencias estadísticamente significativas entre cansancio emocional según sexo, personas a cargo, trabajadores, tiempo traslado > a 30 minutos.	Todos los estudiantes presentan cansancio emocional medio (>26 y <37 puntos). Las variables sexo y tener personas a cargo son aspectos relevantes. Estrés percibido por metodologías se relaciona de manera importante con niveles de cansancio emocional.
20	Lourdes Fernández Moro a, Manuela Martínez-Lorca b, Juan José Criado-ylvarez c d, Roberto Aguado Romo e, Alberto Martínez-Lorca Rodrigo Marques da Silva	Salud mental, habilidades emocionales, empáticas y de afrontamiento de los estudiantes universitarios del Grado de Logopediaestudiantes de enfermería	Revista da Escola de Enfermagem da USP	Elsevier	2024	España	El objeto de este trabajo es evaluar la salud mental, la inteligencia emocional, la empatía y las habilidades de afrontamiento en estudiantes universitarios	Los resultados han puesto de manifiesto que tener ansiedad, algún tipo de enfermedad crónica y ser alumno de primer curso presenta una peor salud mental, gestión emocional y capacidad de afrontamiento.	Por tanto, es necesario dotar a los estudiantes recursos personales dentro del contexto académico para mejorar el bienestar personal y profesional.



	Simone Alvarez Moretto https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S021446032400019							
21	David Luna María Susana González-Velázquez Margarita Acevedo-Peña Rosa Paola Figuerola-Escoto Miguel Ángel Lezana-Fernández Fernando Meneses-González Relación entre empatía, asertividad, ansiedad y depresión en estudiantes mexicanos de enfermería	Relación entre empatía, asertividad, ansiedad y depresión en estudiantes mexicanos de enfermería	Index de enfermeira	Scielo	2022	México	Identificar perfiles que describan la asociación entre nivel de empatía y asertividad con nivel de ansiedad y depresión, sexo y año de formación en estudiantes de enfermería. Se detectaron 4 perfiles, 1. Mujeres, asertividad “menor”, depresión “leve” o “moderada”, ansiedad “moderada”; 2. Asertividad “mayor”, ansiedad “leve”, empatía “media”, primer año de formación; 3. Empatía “alta”, depresión y ansiedad “severa”, tercer año de formación; 4. Hombres, empatía “baja”, depresión y ansiedad “mínima”, cuarto año de formación.	Se detecta un perfil “funcional” con mayor asertividad, nivel medio de empatía y ansiedad leve. Un bajo nivel de empatía se asocia con niveles mínimos de ansiedad y depresión en hombres. Finalmente, bajos niveles de asertividad se asocian con niveles moderados de ansiedad y depresión en mujeres.
22	Nancy Arrieta-Reales Guadalupe Arnedo-Franco Sustancias inhibidoras de sueño, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de medicina y enfermería de universidades de la ciudad de Barranquilla, Colombia - ScienceDirect	Sustancias inhibidoras de sueño, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de medicina y enfermería de universidades	Educación Médica	Elsevier	2020	Colombia	Determinar el uso de sustancias inhibidoras del sueño, los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes Hubo mayor predominio del rango etario entre los 18-21 años con el 62%; el género de mayor prevalencia fue el femenino un 72,14%; en promedio el 67% de los estudiantes no tienen buenos hábitos de estudio; el 30% consumen sustancias inhibidoras de sueño; la cafeína ocupa el primer lugar, seguido de las bebidas tipo cola y las energizantes; y, el 72,86% indicaron que han obtenido mejores	Existe la presencia de un multiconsumo de sustancias inhibidoras de sueño por los estudiantes, situación que pone en riesgo su salud integral.



								resultados académicos por el consumo de estas sustancias	
23	Yanhong Wang, Yan Zhang, Minhui Liu, Liyuan Zhou, Junhong Zhang, Hongxia Tao, Xuan Li Investigación sobre la formación de la capacidad de cuidado humanista en estudiantes de enfermería: un enfoque de ecuaciones estructurales - ScienceDirect	Investigación sobre la formación de la capacidad de cuidar humanista en estudiantes de enfermería: un enfoque de ecuaciones estructurales	Educación de enfermería	Elsevier r	2020	Holanda	Construir y probar un modelo hipotético que vincule la capacidad de cuidado de los estudiantes de enfermería con la empatía, la inteligencia emocional y la capacidad de comunicación.	Empatía ($\beta = 0.25, P < 0.001$), inteligencia emocional ($\beta = 0.36, P < 0.001$), y la capacidad de comunicación ($\beta = 0.28, P < 0.001$) se asociaron significativamente con la capacidad de cuidado de los estudiantes de enfermería. La empatía fue el factor más fuerte asociado a la capacidad de cuidado y la inteligencia emocional fue un mediador parcial de la relación entre empatía y habilidades de comunicación.	La capacidad de cuidado humanista de la enfermera requiere aprendizaje continuo y educación escolar. Para mejorar la capacidad de atención humanista de los estudiantes de enfermería, los educadores de enfermería deberían desarrollar estrategias específicas para mejorar la 'capacidad de empatía', la 'inteligencia emocional' y la 'capacidad de comunicación' de los estudiantes de enfermería.
24	C. Mosqueira-Soto M. Poblete-Troncoso Relación entre el nivel de ansiedad y rendimiento académico en estudiantes de enfermería	Relación entre el nivel de ansiedad y rendimiento académico en estudiantes de enfermería	Enfermería Universitaria	Scielo	2021	México	Establecer la relación entre el nivel de ansiedad, el rendimiento académico y variables sociodemográficas en estudiantes de enfermería de la Universidad Católica del Maule.	Se observó una relación significativa entre el rendimiento académico y el semestre que cursaban los estudiantes. Los estudiantes de los semestres más avanzados tuvieron mejor rendimiento ($p = 0.015$). El alumno que trabaja y estudia presentó mejor rendimiento en el examen OSCE con respecto al que sólo estudia ($p = 0.027$). El sexo femenino presentó diferencias significativas con el nivel ansiedad ($p = 0.038$).	Los niveles de ansiedad se encontraron entre los rangos bajos y medios, se sugiere mantenerlos para promover aprendizajes significativos. Resulta necesario analizar la planificación curricular para reestructurar las mallas curriculares y así apoyar a los estudiantes trabajadores al hacer compatible el trabajo con el estudio, con la finalidad de mejorar su calidad de vida.



25	<p>Yenisel Carolina Valdez López Ricardo Antonio Marentes Patrón Sheida Eunice Correa Valenzuela Reyna Isabel Hernández Pedroza Isamar Daniela Enríquez Quintero Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería</p>	<p>Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería</p>	<p>Enfermería Global</p>	<p>Enfermería Global</p>	<p>2022</p>	<p>México</p>	<p>Determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la Licenciatura en Enfermería en Instituciones de Educación Superior</p>	<p>Con base a los resultados de χ^2 ($p=.067$) se realizó un análisis adicional separando las categorías de cada una de las variables de estudio, se utilizó la prueba de Pearson con la cual se encontró correlación significativa entre el nivel de estrés bajo y la estrategia afrontamiento activo emocional, ($p=0.27$) y entre nivel de estrés alto y estrategia de afrontamiento emocional por evitación ($p=-.01$)</p>	<p>Los niveles más altos de estrés lo manifiestan estudiantes que cursan solo materias teóricas. Se sugiere la implementación de intervenciones relacionadas al manejo adecuado del estrés.</p>
26	<p>M^a Cristina Bernedo-García Enedina Quiroga-Sánchez Cristina Liébana-Presa Liliana Márquez-Álvarez Natalia Arias-Ramos Elena Fernández-Martínez Factores estresores, Inteligencia Emocional y Engagement en los estudiantes de enfermería durante sus prácticas clínicas</p>	<p>Factores estresores, Inteligencia Emocional y Engagement en los estudiantes de enfermería durante sus prácticas clínicas</p>	<p>Index de enfermeira</p>	<p>SciELO</p>	<p>2023</p>	<p>España</p>	<p>Analizar la percepción de estrés, inteligencia emocional y <i>engagement</i> en los estudiantes de grado en Enfermería del Campus de Ponferrada durante el desarrollo de sus prácticas clínicas.</p>	<p>El 78,1% de los alumnos presentaron estrés siendo las mujeres las que alcanzaron puntuaciones más elevadas. Los estudiantes procedentes de fuera de Ponferrada percibieron mayores tasas de estrés. La puntuación media de la Inteligencia Emocional fue de 78.92 ± 15.11. Las dimensiones de la Inteligencia Emocional correlacionan positivamente con las dimensiones del <i>engagement</i>.</p>	<p>Los estudiantes de Grado en Enfermería perciben estrés durante el desarrollo de las prácticas clínicas, sin embargo, presentan una adecuada Inteligencia Emocional y niveles altos de <i>engagement</i>.</p>



27	<p>Karaca, N. Yildirim, S. Cangur, F. Acikgoz, D. Akkus</p> <p>Relación entre la salud mental de los estudiantes de enfermería y el afrontamiento, la autoestima y el apoyo social - ScienceDirect</p>	<p>Relación entre salud mental de estudiantes de enfermería y afrontamiento, autoestima y apoyo social</p>	<p>Educación de enfermeira</p>	<p>Elsevier</p>	<p>2019</p>	<p>Reino Unido</p>	<p>El objetivo de este estudio fue investigar la relación entre la salud mental de los estudiantes turcos de enfermería y el estrés experimentado durante su educación, sus formas de afrontamiento, la autoestima, el apoyo social y los factores individuales.</p>	<p>Los principales factores que se consideraron afectar a la salud mental de los estudiantes de enfermería, incluyendo las puntuaciones de "estrés total" y "autoestima", la evaluación de la "salud general", la "satisfacción con la vida escolar" y la "presencia de un evento negativo en el último año", se incluyeron en todos los modelos de la Cuestionario General de Salud análisis. El análisis de los datos indicó que estos factores tenían una fuerte relación con la salud mental de los estudiantes de enfermería.</p>	<p>Se deben monitorizar los niveles de estrés de los estudiantes de enfermería para facilitar su capacidad para afrontar situaciones de estrés durante su formación, y los componentes para afrontar el estrés deben incluirse en los planes de estudio de los departamentos de enfermería</p>
28	<p>Zhuang-Shuang Li Felicity Hasson</p> <p>Resiliencia, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de enfermería: una revisión sistemática - ScienceDirect</p>	<p>Resiliencia, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de enfermería: una revisión sistemática</p>	<p>Educación de enfermeira</p>	<p>Scielo</p>	<p>2020</p>	<p>Reino unido</p>	<p>Sintetizar la evidencia relacionada con la interacción entre resiliencia, estrés y bienestar en estudiantes de enfermería de grado en distintos países.</p>	<p>En total, se incluyeron 12 artículos. El análisis de resultados reveló que el nivel de resiliencia era moderado; Los niveles de estrés eran altos y la incidencia de <u>problemas de salud mental</u> representa una proporción de estudiantes de enfermería. La interacción entre resiliencia, estrés y bienestar fue alta. Se ha comprobado que la resiliencia y el bajo estrés predicen mejor el</p>	<p>Esta fue la primera revisión sistemática que sintetizó la evidencia relacionada con la interacción entre resiliencia, estrés y bienestar en estudiantes de enfermería de grado a través de contextos culturales. La evidencia confirma la importancia de la resiliencia en los estudiantes de enfermería que influye en el estrés y la morbilidad psicosocial. Se recomienda estrategias educativas en enfermería que fomenten y mejoren la resiliencia.</p>



								bienestar. Todos los estudios citaron recomendaciones para informar la política y la práctica educativa en relación con la resiliencia, el bienestar y el estrés entre los estudiantes de enfermería de grado.	
29	Saluda a Van Hoek Michael Portzky Erik Franck La influencia de factores sociodemográficos, la resiliencia y las actividades que reducen el estrés en los resultados académicos de los estudiantes de enfermería de grado: un estudio de investigación transversal - ScienceDirect	La influencia de los factores sociodemográficos, la resiliencia y las actividades reductoras del estrés en los resultados académicos de los estudiantes de enfermería: un estudio de investigación transversal	Educación de enfermeira	Elsevier	2019	Reino Unido	El objetivo del presente estudio fue explorar en estudiantes de enfermería de grado la influencia de factores sociodemográficos, la resiliencia y las actividades que reducen el estrés en los resultados académicos: intención de abandonar, éxito académico y abandono escolar.	Menor resiliencia, actividades más destructivas y menos positivas para reducir el estrés, haber cometido un intento de suicidio en el pasado, estudiar en una zona densamente poblada y empezar como estudiante normal se vio significativamente influenciado por mayores intenciones de abandonar. Una mayor resiliencia predijo significativamente el éxito académico. Por último, los estudiantes que abandonaron mostraron una resiliencia significativamente menor.	La resiliencia fue el único factor que predijo significativamente los tres resultados académicos: la intención de abandonar, el éxito académico y el abandono escolar. No se confirmaron predictores conocidos de resultados académicos como la juventud, el género, la educación previa, la nacionalidad y el cuidado de familiares. Para estudiar en profundidad abandonar el curso de enfermería de grado, se recomienda realizar un estudio de cohorte.
30	Ollyvia Freeska Dwi Marta, Shu-Yu Kuo, Jacqueline Bloomfield, Hsin-Chien Lee, Faqih Ruhyandudin, Mia Yuangi Poynor, Ageng Brahmadhi, Indah Dwi Pratiwi, Nur Aini, Erma Wahyu Mashfufa,	Diferencias de género en las relaciones entre las alteraciones del sueño y el rendimiento académico entre estudiantes de enfermería: un estudio transversal	Educación de enfermería	Elsevier	2020	Holanda	En cuanto a las preferencias del ritmo circadiano, el 66% de los hombres y el 51,7% de las mujeres estudiantes de enfermería se clasificaron como personas de tipo	Los trastornos del sueño fueron muy prevalentes entre los estudiantes de enfermería y los estudiantes de enfermería, y el insomnio se asoció sustancialmente con un rendimiento académico deficiente en las estudiantes de	Estos hallazgos amplían investigaciones previas que demuestran que la esperanza y el optimismo, aunque conceptualmente similares, tienen asociaciones longitudinales diferenciales con el rendimiento académico y el bienestar subjetivo entre los estudiantes universitarios.



	<p>Faizul Hasan, Hsiao-Yean Chiu https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0260691719307798</p>						intermedio y matutino, respectivamente. El insomnio fue la única variable entre los trastornos del sueño que se correlacionó significativamente con el riesgo de bajo rendimiento académico en estudiantes de enfermería, incluso después del ajuste de las covariables.	enfermería. Es necesario identificar los trastornos del sueño entre los estudiantes de enfermería y diseñar intervenciones efectivas para abordarlos específicamente para mejorar el rendimiento académico de las estudiantes de enfermería.	Se discuten las implicaciones del cribado para estudiantes en situación de riesgo y el uso de intervenciones específicas.
31	<p>Mohammad A. Aloufi, Rebecca J. Jarden, Marie F. Gertz, Suzanne Kapp Reducción del estrés, la ansiedad y la depresión en estudiantes de enfermería de grado: revisión sistemática - ScienceDirect</p>	<p>Reducción del estrés, la ansiedad y la depresión en estudiantes de pregrado en enfermería: revisión sistemática</p>	<p>Educación de enfermería</p>	<p>Elsevier</p>	<p>2021</p>	<p>Reino Unido</p>	<p>El objetivo de la revisión fue identificar intervenciones que se dirigieran al estrés, la ansiedad o el estado de ánimo deprimido en estudiantes de enfermería de grado durante su carrera de grado</p>	<p>Los estudios se centraron en el estrés (10 estudios), ansiedad (14 estudios) y depresión (7 estudios). La mayoría de los estudios (18 de 22) reportaron una reducción estadísticamente significativa en el estrés, ansiedad o depresión experimentados por estudiantes de enfermería que participaron en intervenciones dirigidas a estos síntomas. Las intervenciones que buscaban mejorar las habilidades de manejo de afrontamiento, como las intervenciones basadas en mindfulness, fueron las más reportadas.</p>	<p>Existen diversas intervenciones efectivas que abordan el estrés, la ansiedad o el estado de ánimo deprimido entre los estudiantes de enfermería. La calidad de los estudios que informaron de estas intervenciones resultó variable y, en general, las muestras eran pequeñas con un seguimiento limitado.</p>



32	Dr. Kin Cheung, Dr. Kin Yuen Tam, Sra. Hilda Tsang, Dra. Lillian Weiwei Zhang, Dr. Siu Wai Lit Depresión, ansiedad y estrés en diferentes subgrupos de estudiantes universitarios de primer año a partir de datos de cohortes de 4 años - ScienceDirect	Depresión, ansiedad y estrés en diferentes subgrupos de estudiantes universitarios de primer año a partir de datos de cohortes de 4 años	Revista de trastornos afectivos	Elsevier	2020	Holanda	Investigar el estado de salud mental de subgrupos de estudiantes universitarios.	Los estudiantes transferidos a colegios comunitarios (CCT) eran el grupo de mayor riesgo de depresión, ansiedad y estrés, y su carga de estudio también era la más alta. Inesperadamente, los estudiantes regulares se ubicaron después de los estudiantes de CCT en cuanto a prevalencia y niveles de depresión, ansiedad y estrés	Los problemas de salud mental no se distribuyeron uniformemente entre los diferentes subgrupos de estudiantes; el apoyo psicológico debe diseñarse de acuerdo con las necesidades de cada subgrupo de estudiantes.
33	Abigail Fernández Sánchez María Nieves Estrada Salvarrey Edith Ruth Arizmendi Jaime Relación de estrés-ansiedad y depresión laboral en profesionales de enfermería Revista de Enfermería Neurológica	Relación de estrés-ansiedad y depresión laboral en profesionales de enfermería	Revista Neurológica	Revista Neurológica de enfermería	2020	México	Determinar los factores asociados con el estrés, ansiedad y depresión en el personal de enfermería con variables personales y laborales.	88% mujeres, 12% hombres. Presentan: depresión leve: 40%, moderada: 22% grave: 1%, ansiedad, p = 0,000 en depresión y ansiedad en mayor proporción en mujeres frente a la muerte de un paciente, sobrecarga de trabajo, conocimiento insuficiente, miedo de estar equivocado, problemas con el superior inmediato y colegas. En ANOVA, califico. Depresión: 1.17. Ansiedad: 1.08. Con variables laborales edad: 1.31. Categoría: enfermeras especializadas: 1.26, turno de noche: 1.23.	El ambiente de trabajo afecta la presencia de estrés, depresión y ansiedad, se recomienda identificar los desencadenantes y evidencias, por tanto, se infiere que después de la intervención se reduce.
34	Gao Wenjuan Ping Siqing Liu Xinqiao Diferencias de género en depresión, ansiedad y estrés	Diferencias de género en depresión, ansiedad y estrés	Revista de trastornos afectivos	Elsevier	2020	Holanda	El objetivo de este estudio longitudinal fue examinar las diferencias de	(1) De media, tanto estudiantes universitarios chicos como varones sufrieron ansiedad leve durante	La ansiedad resultó ser el problema más prevalente y grave entre los estudiantes universitarios, especialmente entre las



	ansiedad y estrés entre estudiantes universitarios: un estudio longitudinal ScienceDirect	entre estudiantes universitarios					género en la depresión, ansiedad y estrés de los estudiantes universitarios durante los cuatro años académicos, y explorar posibles factores relacionados con la ansiedad entre los estudiantes de primer año.	los primeros tres años. Las estudiantes obtuvieron una puntuación significativamente mayor en ansiedad que los varones en primer y segundo curso, y no hubo diferencias significativas de género en los niveles medios de depresión y estrés de los estudiantes.	alumnas; mientras que durante la universidad se observó una creciente prevalencia de depresión entre los estudiantes varones. Es de gran importancia adoptar políticas colegiales que reflejen las diferencias de género.
35	Randy D. Martin Zahra Naziruddin Revisión sistemática de la ansiedad y el rendimiento de los estudiantes durante exámenes clínicos estructurados y objetivos - ScienceDirect	Revisión sistemática de la ansiedad y el desempeño de los estudiantes durante exámenes clínicos estructurados objetivos.	Revista de enfermeira porfesional	Elsevier	2020	España	La búsqueda bibliográfica arrojó 339 artículos. Nueve artículos cumplieron los criterios de elegibilidad y se incluyeron en la revisión. Los resultados incluyeron estudiantes de programas profesionales de medicina, farmacia, odontología y enfermería. La ansiedad se evaluó mediante múltiples escalas.	La ansiedad relacionada con la OSCE parece tener una influencia mínima o nula en el rendimiento de los estudiantes . Los estudios futuros deberían utilizar evaluaciones de ansiedad estandarizadas y deberían tratar de comprender los efectos de la ansiedad en el bienestar y el agotamiento de los estudiantes.	Los resultados de este estudio demostraron que muchos estudiantes de enfermería han experimentado ACEs y que los estudiantes con puntuaciones de 4 o más presentan tasas más altas de depresión, ansiedad y estrés. Estos hallazgos deberían motivar al profesorado de los programas de enfermería a reconocer la prevalencia de las ACE entre sus estudiantes de enfermería y a reconocer ese impacto en la Salud mental de estudiantes. .
36	Manon Dugué Olivier Sirost Fabrice Dosseville Revisión bibliográfica sobre la inteligencia emocional y la educación en enfermería - ScienceDirect	Una revisión de la literatura sobre inteligencia emocional y educación en enfermería.	Formación de enfermeira en la práctica	Elsevier	2021	Reino Unido	El propósito de este estudio es investigar el estado actual del conocimiento sobre la inteligencia emocional (IE) en la educación en enfermería	En esta revisión sistemática se incluyen 57 artículos. La literatura se centra en la educación en IE y la educación en enfermería. Los resultados se clasificaron en cuatro temas: IE y	Esto Revisión bibliográfica revela que la IE tiene muchos beneficios en los estudiantes de enfermería. Varios programas de formación destinados a desarrollar este concepto han demostrado ser efectivos en la educación en enfermería.



							rendimiento; Intervención Temprana y Salud Física y Mental; IE y Relaciones Sociales; y el programa de intervención temprana.	Creemos que una síntesis de este conocimiento nos permitirá comprender mejor los beneficios de la IE para una posterior implementación en la educación en enfermería.
37	Y. Luo, R. Meng, J. Li, B. Liu, X. Cao, W. Ge La autocompasión puede reducir la ansiedad y la depresión en los estudiantes de enfermería: un camino a través del estrés percibido - ScienceDirect	La autocompasión puede reducir la ansiedad y la depresión en estudiantes de enfermería: un camino a través del estrés percibido	Salud pública	Elsevier	2019	Holanda	El presente estudio examina los efectos de la autocompasión sobre la ansiedad y la depresión a través del estrés percibido, y puede así proporcionar un punto de partida innovador para desarrollar intervenciones efectivas para estudiantes de enfermería afectados. Los estudiantes de enfermería obtuvieron una puntuación media de $4,50 \pm 2,44$ en la Escala de Ansiedad de Goldberg (GAS) y $3,58 \pm 2,34$ en la Escala de Depresión de Goldberg (GDS), lo que indica altos niveles de ansiedad y depresión. Las puntuaciones GAS y GDS variaban significativamente según el curso académico, el empleo a tiempo parcial y las perspectivas profesionales.	La autocompasión podría reducir la ansiedad y la depresión de los estudiantes de enfermería a través del estrés percibido. Los intervencionistas pueden considerar el uso de entrenamiento en autocompasión para aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión percibidos en los estudiantes de enfermería.
38	Virginia Lemay PharmD John Hoolahan PharmD Ashley Buchanan DrPH Impacto de una intervención de yoga y meditación en los niveles de estrés y ansiedad de los estudiantes - ScienceDirect	Impacto de una intervención de yoga y meditación en los niveles de estrés y ansiedad de los estudiantes	Revista Americana de Educación farmacéutica	Elsevier	2019	Reino Unido	Evaluar el impacto de una intervención de yoga y meditación de seis semanas en la percepción del estrés, los niveles de ansiedad y Atención plena habilidades. Las puntuaciones de ansiedad y estrés de los estudiantes disminuyeron significativamente, mientras que su atención plena total aumentó de forma significativa. Los cambios en los datos categóricos entre el antes y el postintervención en el BAI y PSS fueron significativos, sin que ningún estudiante obtuviera una puntuación en la categoría "alta" de	Los estudiantes experimentaron una reducción en los niveles de estrés y ansiedad tras completar un programa de yoga y meditación de seis semanas antes de los exámenes finales. Los resultados sugieren que adoptar una práctica de mindfulness tan solo una vez por semana puede reducir el estrés y la ansiedad en los estudiantes universitarios



								estrés o ansiedad en el cuestionario posterior a la intervención.	
39	Abdul Hernandez Pilar Busquets Rosa Jiménez Judith Scanlan Estados de ánimo y rendimiento académico en el examen clínico objetivo y estructurado. El efecto mediador de la autoeficacia - ScienceDirect	Estados de ánimo y rendimiento académico en el examen clínico objetivo estructurado. El efecto mediador de la autoeficacia	Educación de enfermeira	Elsevier	2024	Reino Unido	determinar los efectos de los estados de ánimo sobre el rendimiento académico; ii) evaluar el efecto de los estados de ánimo sobre la autoeficacia; y iii) analizar si la autoeficacia media la relación entre el estado de ánimo y el rendimiento académico en la OSCE.	El estado de ánimo tiene un efecto significativo en la autoeficacia $\beta = -0,068$ $p = 0,001$. Sin embargo, no hubo una relación significativa entre el estado de ánimo y el rendimiento académico ($= -0,004$ $p = 0,114$). De manera similar, la prueba de Sobel indicó un efecto mediador no significativo para la autoeficacia-0,000544; 95 %; IC (-0,00256, 0,00148) $p = 0,597$.	Los resultados de este estudio mejoran la comprensión de la autoeficacia y el rendimiento académico de los estudiantes. Se necesita una investigación adicional sobre el uso del constructo de autoeficacia como variable mediadora en diferentes evaluaciones de alto riesgo y en estudiantes con distintos niveles de formación.
40	Joelle Yan Xin Chua Shefaly Shorey Eficacia de las intervenciones educativas al final de la vida para mejorar la actitud de enfermeros y estudiantes de enfermería hacia la muerte y el cuidado de pacientes moribundos: una revisión sistemática y metaanálisis - ScienceDirect	Efectividad de las intervenciones educativas al final de la vida para mejorar la actitud de las enfermeras y los estudiantes de enfermería hacia la muerte y la atención de los pacientes moribundos: una revisión sistemática y un metanálisis	Educación de enfermeira	Elsevier	2021	Reino Unido	Examinar la eficacia de las intervenciones educativas al final de la vida para mejorar la actitud de enfermeros y estudiantes de enfermería hacia la muerte y el cuidado de pacientes moribundos	Los análisis de subgrupos revelaron que tanto enfermeros como estudiantes de enfermería mostraron una mejora similar de actitud, los cursos educativos online eran factibles y la actitud ante la muerte puede requerir intervenciones más largas (más de 2 meses) para mostrar mejoría.	Los ensayos futuros podrían mejorarse organizando tanto segmentos grupales como sesiones combinadas para enfermeros y estudiantes de enfermería. Se podrían incorporar componentes online para mayor comodidad. Se deben incluir temas relacionados con la espiritualidad y la gestión del duelo.



2.4.- Resultados

La información obtenida de las investigaciones recopiladas en el presente estudio permite identificar como influye el estado de ánimo en el rendimiento académico del estudiante de enfermería y del profesional. Por lo tanto, las principales bases de datos empleadas en la búsqueda bibliográfica son: Scielo, Elsevier, y diferentes repositorios universitarios.

Por lo tanto, queda constancia de las fuentes de información utilizadas en el desarrollo de la presente investigación, asegurando la veracidad y credibilidad de los contenidos expuestos.

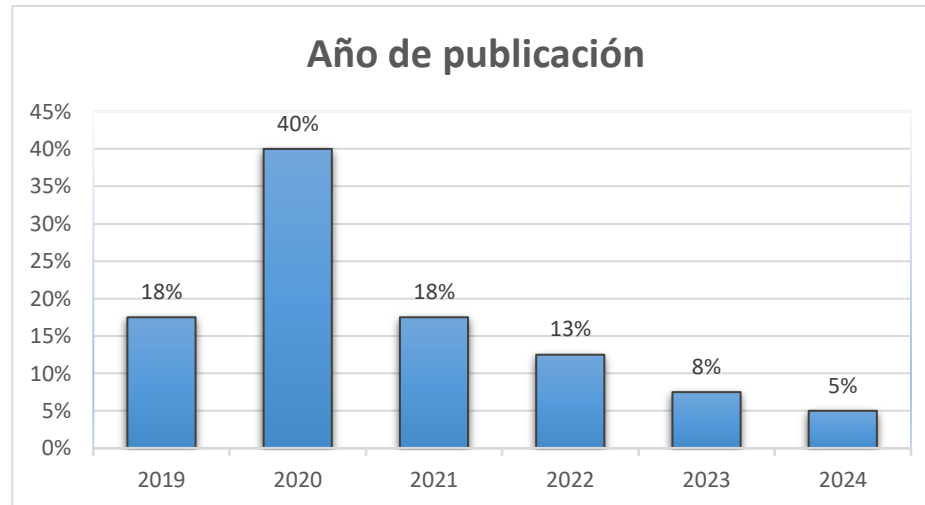
A continuación, se detallan los diferentes textos que fueron tomados a consideración mediante una tabla que refleja el porcentaje e impacto de cada uno.

Tabla 1. Año de publicación de artículos científicos recopilados en la revisión bibliográfica.

Año de publicación		
2019	7	18%
2020	16	40%
2021	7	18%
2022	5	13%
2023	3	8%
2024	2	5%
Total	40	100%



Gráfico 1: Año de publicación de artículos científicos recopilados en la revisión bibliográfica.



Fuente: Base de datos
Autor: Verónica Lino

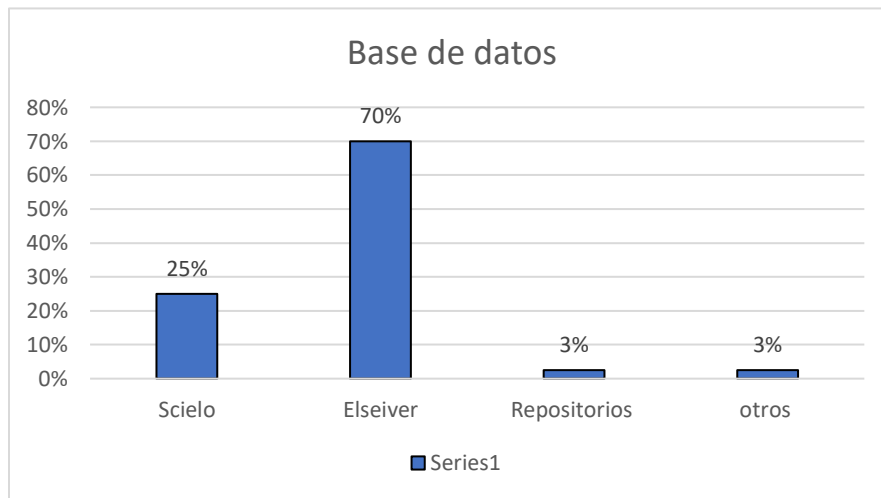
De acuerdo con los datos obtenidos, se identificó que la mayor cantidad de artículos científicos fueron publicados en el año 2020, con 16 investigaciones que representan el 40% del total de la muestra analizada. Posteriormente, los años 2019 y 2021 registraron 7 publicaciones cada uno, correspondiente al 18% respectivamente. Por otra parte, en el año 2022 se encontraron 5 artículos, equivalentes al 12%, mientras que en el 2023 se identificaron 3 publicaciones representando el 8%. Finalmente, en el año 2024 presentó el menor número de investigaciones con 2 artículos, correspondientes al 5%. Estos resultados evidencian que durante el año 2020 existió un mayor interés científico en el tema investigado, lo que demuestra la importancia que ha adquirido esta problemática dentro del área de la salud y la enfermería. Además, aunque en los años posteriores disminuyeron progresivamente, el tema continúa siendo relevante debido a su impacto en el bienestar emocional y académico de los estudiantes.



Tabla 2. Base de datos recopilados en la revisión bibliográfica.

Base de datos recopilados		
Scielo	10	25%
Elsevier	28	70%
Repositorios	1	3%
Otros	1	3%
Total	40	100%

Gráfico 2: Base de datos recopilados en la revisión bibliográfica.



Fuente: Base de datos
Autor: Verónica Lino

Según la información recopilada, la base de datos con mayor número de artículos fue Elsevier, con 28 publicaciones que representan el 70% del total de documentos analizados. En segundo lugar, se encontró Scielo con 10 artículos, equivalentes al 25%. Mientras tanto, los



repositorios institucionales y otras fuentes aportaron únicamente 1 artículo cada uno, correspondiente al 2% respectivamente.

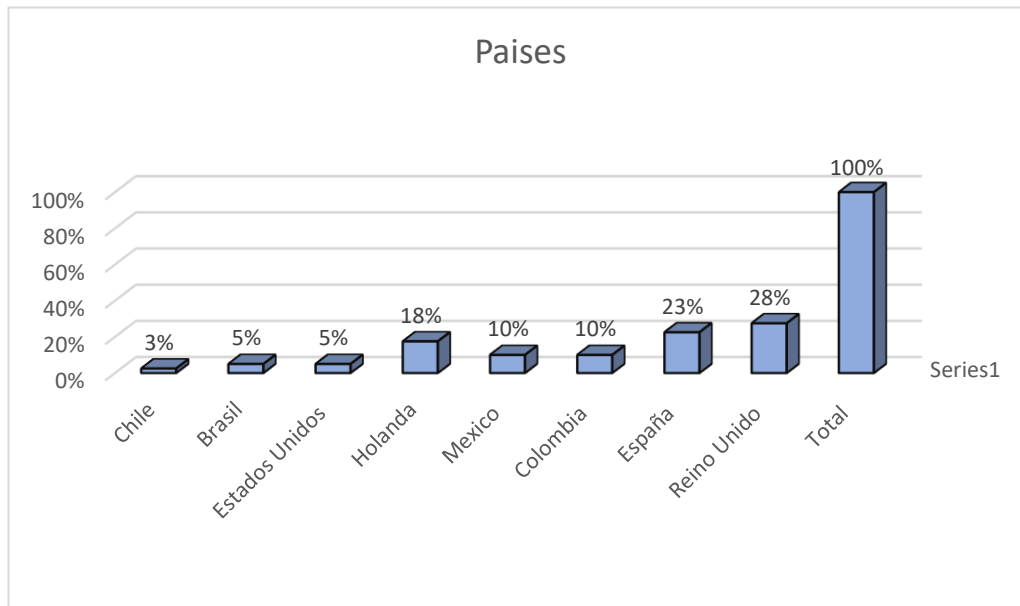
Los resultados permiten identificar que Elsevier fue la principal fuente de información científica utilizada en la investigación, debido a la gran cantidad de publicaciones actualizadas y relacionadas con el tema de estudio. Asimismo, Scielo constituyó una base importante para completar la búsqueda bibliográfica, especialmente para incluir investigaciones desarrolladas en el contexto de latino América. Esto demuestra que la información recopilada proviene de fuentes confiables y reconocidas académicamente.

Tabla 3. Países de publicación de artículos recopilados en la revisión bibliográfica.

Países de publicación		
Chile	1	3%
Brasil	2	5%
Estados Unidos	2	5%
Holanda	7	18%
México	4	10%
Colombia	4	10%
España	9	23%
Reino Unido	11	28%
Total	40	100%



Gráfico 3: Países de publicación de artículos recopilados en la revisión bibliográfica



Fuente: Base de datos

Autor: Verónica Lino

Con relación a los países de publicación, se observó que Reino Unido presentó el mayor número de investigaciones con 11 artículos, equivalentes al 28% del total analizado. De igual manera, España registró 9 publicaciones que representan el 22%. Por otra parte, Holanda reportó 7 artículos con un 18%. En tanto, México y Colombia presentaron 4 investigaciones cada uno, correspondientes al 10% respectivamente. Además, Brasil y Estados Unidos registraron 2 publicaciones, equivalentes al 5%, mientras que Chile presentó únicamente 1 artículo con el 3%.

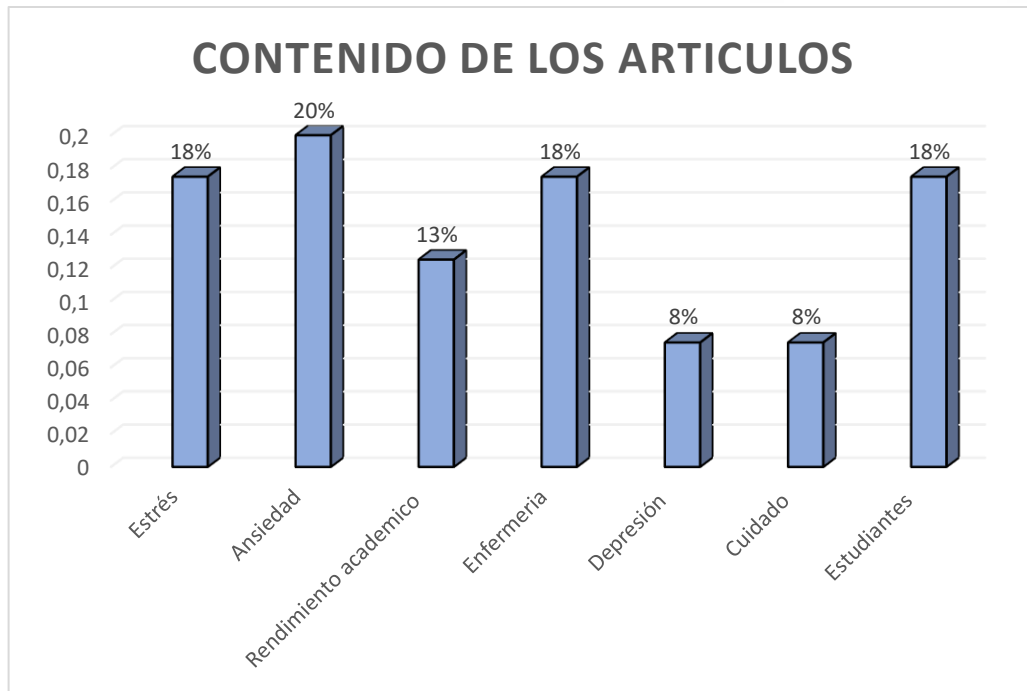
Estos resultados reflejan que la mayor producción científica relacionada con la temática de estudio proviene principalmente de países europeos, especialmente de Reino Unido y España, donde existe un mayor desarrollo investigativo en el ámbito de la salud mental, el cuidado de enfermería y el rendimiento académico. Asimismo, la participación de países latinoamericanos evidencia el interés regional por comprender y abordar esta problemática desde diferentes contextos sociales y educativos.



Tabla 4. Contenido de los artículos científicos recopilados en la revisión bibliográfica.

Contenido de los artículos		
Estrés	7	18%
Ansiedad	8	20%
Rendimiento académico	5	13%
Enfermería	7	18%
Depresión	3	8%
Cuidado	3	8%
Estudiantes	7	18%
Total	40	100%

Gráfico 4: Contenido de los artículos científicos recopilados en la revisión bibliográfica



Fuente: Base de datos

Autor: Verónica Lino

De acuerdo con el contenido de los artículos revisados, el tema con mayor frecuencia fue la ansiedad, con 8 investigaciones que representan el 20% del total analizado. Seguidamente, los temas relacionados con estrés, enfermería y estudiantes registraron 7 artículos cada uno, correspondientes al 18% respectivamente. Por otra parte, el rendimiento académico presentó 5 publicaciones cada uno, que representan el 8%.

Los resultados obtenidos permiten evidenciar que la ansiedad y el estrés son las problemáticas más estudiadas dentro del contexto académico y de enfermería, debido a que afectan directamente el desempeño, la salud emocional y la calidad de vida de los estudiantes. Además, la presencia constante de investigaciones estrategias de apoyo emocional, acompañamiento académico y promoción de la salud mental dentro de las instituciones educativas.



2.5 Discusión

Los hallazgos obtenidos en la presente investigación permitieron identificar que el estado de ánimo influye de manera significativa en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería, coincidiendo con diferentes estudios científicos analizados durante la revisión bibliográfica. En este contexto, (Hernández y Chust, 2019) en su investigación sobre la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de enfermería, señalan que los niveles elevados de ansiedad afectan directamente la concentración, el descanso y el desempeño académico de los estudiantes, especialmente durante las evaluaciones y prácticas clínicas. Estos resultados coinciden con la presente investigación, donde se evidenció que la ansiedad constituye una de las principales problemáticas emocionales presentes en la formación universitaria de enfermería.

De igual manera (Fonseca et al., 2019), en el estudio “Asociación de los factores de estrés y síntomas depresivos con el desempeño académico de estudiantes de enfermería”, manifiestan que el estrés académico y los síntomas depresivos generan cansancio emocional, disminución de la motivación y dificultades en el aprendizaje, afectando negativamente el rendimiento académico. En relación con ello, la presente investigación demuestra que las exigencias académicas, las responsabilidades clínicas y la presión constante dentro de la carrera de enfermería favorecen la aparición de estrés y agotamiento emocional en los estudiantes.

Asimismo, los resultados obtenidos coinciden con lo planteado por (Ardiles et al., 2020), quienes destacan que la inteligencia emocional puede actuar como un factor protector frente a síntomas ansiosos, depresivos y estrés en estudiantes de enfermería. Esto permite comprender que los estudiantes que poseen mejores habilidades emocionales logran afrontar de mejor manera las situaciones académicas complejas, manteniendo un mayor equilibrio emocional y un desempeño académico más favorable. Por esta razón, resulta importante favorecer estrategias relacionadas con el manejo emocional y el autocuidado dentro del proceso de formación profesional.



Por otra parte, (Gallego et al., 2020), en su estudio sobre musicoterapia y relajación muscular progresiva, demostraron que las estrategias de relajación contribuyen significativamente a disminuir el estrés académico y mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería. Dichos resultados guardan relación con esta investigación, debido a que se identificó la necesidad de implementar programas de apoyo emocional y técnicas de afrontamiento que permitan reducir las alteraciones emocionales presentes en la población estudiantil. Además, estas intervenciones favorecen no solo el bienestar psicológico, si no también el aprendizaje y la adaptación académica.

De manera similar, (Barreto y Salazar, 2021) señalan que el agotamiento emocional en estudiantes universitarios del área de la salud se relaciona con la sobrecarga académica y a las altas demandas formativas. Esto coincide con lo encontrado en la presente investigación, donde se observó que la carga académica excesiva y las actividades prácticas generan tensión emocional, cansancio físico y disminución del bienestar integral de los estudiantes. En consecuencia, se considera fundamental que las instituciones educativas promuevan espacios de acompañamiento psicológico y estrategias que favorezcan la salud mental universitaria.

Además, estudios revisados permitieron reconocer que la motivación, la autoestima y la autoeficacia tienen una influencia positiva sobre el rendimiento académico. En este sentido, (Brando et al., 2020) indican que la procrastinación académica disminuye cuando los estudiantes poseen una mayor percepción de competencia y seguridad personal. Esto demuestra que fortalecer la confianza y las habilidades emocionales pueden favorecer el desempeño académico y disminuir los niveles de estrés y ansiedad presentes durante la formación universitaria.

Finalmente, los resultados de esta investigación permiten comprender que el bienestar emocional y el rendimiento académico mantienen una relación estrecha y constante en los



estudiantes de enfermería. Por ello, resulta necesario abordar la salud mental desde una perspectiva integral, donde las universidades, docentes y estudiantes trabajen conjuntamente en el fortalecimiento de estrategias de prevención, apoyo emocional y autocuidado. De esta manera, será posible contribuir no solo al mejoramiento del rendimiento académico, si no también a la formación de profesionales de enfermería más humanos, empáticos y preparados para enfrentar las exigencias del ámbito sanitario.



CAPÍTULO III GUÍA EDUCATIVA

Título: Guía educativa de enfermería para fortalecer el rendimiento académico y el estado emocional en estudiantes y profesionales de enfermería.

3.1 Fundamentación de la Guía Educativa

De acuerdo con la Organización Mundial de la salud, la salud mental es un componente esencial del bienestar, por lo que su cuidado y mantenimiento resultan tan importantes como la atención a la salud física.

La etapa universitaria constituye un periodo de cambio importante en la vida del estudiantado, caracterizado por la aparición de nuevas exigencias sociales, académicas y económicas.

Los problemas de salud mental son frecuentes durante la etapa universitaria y pueden repercutir negativamente tanto en el rendimiento físico como académico del estudiante. Aunque este problema no siempre se origina directamente en la educación superior, diversos estudios sugieren que los factores estresantes propios de la vida universitaria contribuyen significativamente en su aparición por las exigencias dada en esta etapa.

El rendimiento académico no determina el valor personal ni como profesional de una persona, las calificaciones representan solo una parte del proceso formativo y más allá de esto, cualidades como la empatía, la sensibilidad y la amabilidad son fundamentales en la formación ya que comienza por el trato que cada individuo se brinda así mismo.

Cada estudiante posee una realidad diferente, determinada por sus propias experiencias y circunstancias de vida, por lo que compararse con otros puede ser perjudicial. El compararse con logros ajenos puede generar frustración o un autosaboteo que afecta el bienestar emocional. Es importante saber y tener en cuenta que aplazar asignaturas, enfrentar dificultades académicas o



priorizar su autocuidado haciendo pausas es un proceso válido. La formación profesional es un camino a largo, progresivo que requiere equilibrio y cuidado personal para sostenerse en el tiempo.

Los estudiantes de ciencias de la salud constituyen un grupo vulnerable a presentar problemas de salud mental, evidenciándose elevadas tasas de ansiedad y depresión. Ante esta realidad, resulta fundamental promover el cuidado de la salud mental. Asimismo, es importante reconocer y validar las emociones como parte del proceso, evitando centrar la experiencia universitaria exclusivamente en el rendimiento académico. Mantener una vida equilibrada va más allá de la carrera profesional favorece tanto el bienestar personal como la formación académica. Tomar distancia cuando sea necesario, conservar relaciones significativas y participar en actividades fuera del ámbito académico son aspectos claves. Del mismo modo, es fundamental permitirse sentir y reconocer las propias emociones sin reprimirlas, así como desarrollar la capacidad de auto escucha para identificar señales de sobrecarga. Lejos de ser un signo de debilidad, el autocuidado y la expresión emocional representan actos de responsabilidad y valoración personal.

En definitiva, esta guía reúne diversas herramientas y técnicas destinado a promover el equilibrio en la salud mental. A través de recomendaciones fundamentales, se busca apoyar el bienestar integral de los estudiantes durante su proceso formativo. Es importante; no olvidar, que cuidarse a uno mismo es esencial para poder cuidar de los demás en el futuro.

3.2 Objetivos

Objetivo General

Promover el bienestar emocional y el equilibrio en la salud mental reconociendo la importancia de los factores emocionales en la formación integral del personal de enfermería

Objetivos específicos:



- Identificar los principales factores emocionales y académicos que influyen en los estudiantes y profesionales de enfermería durante su proceso formativo y laboral
- Fomentar estrategias de autocuidado y regulación emocional, orientadas a prevenir el estrés, la ansiedad y el agotamiento académico.
- Promover hábitos saludables y herramientas prácticas que contribuyan a mejorar el rendimiento académico sin descuidar el bienestar personal

3.1 Justificación

La enfermería se caracteriza por ser una profesión práctica, cuyo aprendizaje se fortalece a través de la experiencia directa. Aunque la formación ha evolucionado con el tiempo, la práctica clínica continúa siendo un elemento esencial en la preparación de los futuros profesionales, ya que permite articular los conocimientos teóricos con su aplicación en situaciones reales. Este proceso se construye a partir de las experiencias compartidas entre estudiantes, docentes y el equipo de salud. En este contexto el bienestar emocional se convierte en un pilar fundamental, ya que influye directamente con el rendimiento académico, la toma de decisiones y la manera en que el profesional se relaciona consigo mismo y los demás.

Durante la etapa universitaria y el ejercicio profesional, se enfrentan a múltiples exigencias académicas, sociales y personales que pueden generar altos niveles de estrés, ansiedad y desgaste emocional. Estas situaciones no son abordadas de manera adecuada, pueden afectar no solo el desempeño académico, sino también la salud mental y la calidad de vida, repercutiendo incluso en el cuidado que se le brinda a los pacientes.

A pesar de la relevancia del tema, con frecuencia el proceso formativo prioriza el cumplimiento académico por encima del bienestar emocional, dejando a un lado la importancia del autocuidado y la gestión emocional. Con esta realidad se evidencia la necesidad de generar



espacios y herramientas que permitan conocer, validar y atender las emociones como parte esencial del proceso formativo y profesional.

La presente guía surge como una respuesta a esta necesidad, con el propósito de ofrecer estrategias prácticas y accesibles que favorezcan el equilibrio entre el rendimiento académico y el bienestar emocional. Asimismo, busca sensibilizar sobre la importancia de adoptar hábitos saludables, favorecer el auto escucha y promover una visión mas humanitaria en la formación de enfermería, donde el cuidado personal sea entendido como una responsabilidad y no como una debilidad.

3.3 Alcance de la propuesta

La presente guía dirigida a estudiantes y profesionales de enfermería tiene un alcance significativo al proporcionar orientaciones claras y fundamentadas para promover el bienestar emocional y el equilibrio en la salud mental durante el proceso formativo y el ejercicio profesional. A través de la integración de estrategias de autocuidado, regulación emocional y hábitos saludables, se busca contribuir a a la mejora del rendimiento académico sin descuidar el bienestar personal, favoreciendo así una formación más integral.

Asimismo, la guía pretende servir como una herramienta de apoyo práctico que facilite la identificación de factores emocionales y académicos que pueden influir en el desempeño de los estudiante y profesionales de enfermería. Esto permitirá una mayor conciencia sobre la importancia del cuidado de la salud mental, promoviendo la adopción de conductas que prevengan el estrés, la ansiedad y el agotamiento físico y emocional.

Otro aspecto relevante del alcance de la propuesta es su contribución al fortalecimiento de competencias personales y profesionales, tales como el auto escuchan, la gestión emocional y la resiliencia. Estas habilidades no solo impactan en el desarrollo académico, sino también en la



calidad del cuidado que se brinda a los pacientes, fomentando una atención más empática, humanizada y segura.

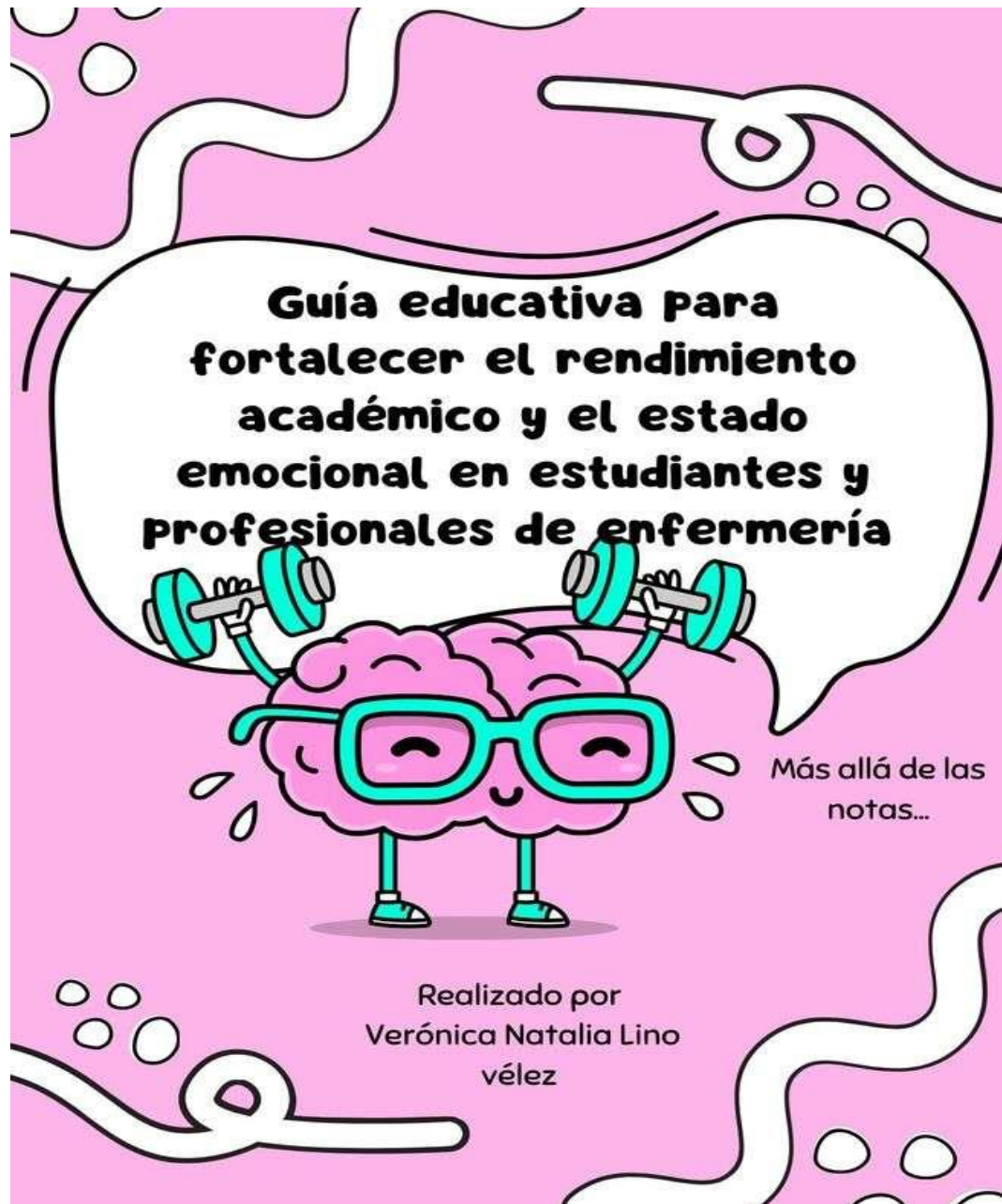
Finalmente, esta guía puede ser utilizada como un recurso educativo complementario en entornos académicos y clínicos, promoviendo una cultura de autocuidado y bienestar dentro del ámbito de enfermería. Su aplicación puede favorecer la mejora continua del proceso formativo, así como el desarrollo de profesionales más conscientes de la importancia de cuidar su salud mental como parte fundamental de su rol.

3.4 Estructura de la Guía

La guía diseñada consta de las siguientes partes:

- Portada
- Introducción
- Objetivos
- Desarrollo
- Conclusiones
- Bibliografía

3.5 Desarrollo de la Propuesta





INTRODUCCIÓN

De acuerdo con la Organización Mundial de la salud, la salud mental es un componente esencial del bienestar, por lo que su cuidado y mantenimiento resultan tan importantes como la atención a la salud física.

La etapa universitaria constituye un periodo de cambio importante en la vida del estudiantado, caracterizado por la aparición de nuevas exigencias sociales, académicas y económicas.

Los problemas de salud mental son frecuentes durante la etapa universitaria y pueden repercutir negativamente tanto en el rendimiento físico como académico del estudiante. Aunque este problema no siempre se origina directamente en la educación superior, diversos estudios sugieren que los factores estresantes propios de la vida universitaria contribuyen significativamente en su aparición por las exigencias dadas en esta etapa.

El rendimiento académico no determina el valor personal ni como profesional de una persona, las calificaciones representan solo una parte del proceso formativo y más allá de esto, cualidades como la empatía, la sensibilidad y la amabilidad son fundamentales en la formación ya que comienza por el trato que cada individuo se brinda así mismo.

Cada estudiante posee una realidad diferente, determinada por sus propias experiencias y circunstancias de vida, por lo que compararse con otros puede ser perjudicial. El compararse con logros ajenos puede generar frustración o un autosaboteo que afecta el bienestar emocional.

En definitiva, esta guía reúne diversas herramientas y técnicas destinadas a promover el equilibrio en la salud mental. A través de recomendaciones fundamentales, se busca apoyar el bienestar integral de los estudiantes durante su proceso formativo. Es importante; no olvidar, que cuidarse a uno mismo es esencial para poder cuidar de los demás en el futuro.



OBJETIVO GENERAL

Promover el bienestar emocional y el equilibrio en la salud mental reconociendo la importancia de los factores emocionales en la formación integral del personal de enfermería.

ALCANCE DE LA PROPUESTA

La presente guía dirigida a estudiantes y profesionales de enfermería tiene un alcance significativo al proporcionar orientaciones claras y fundamentadas para promover el bienestar emocional y el equilibrio en la salud mental durante el proceso formativo y el ejercicio profesional. A través de la integración de estrategias de autocuidado, regulación emocional y hábitos saludables, se busca contribuir a la mejora del rendimiento académico sin descuidar el bienestar personal, favoreciendo así una formación más integral.

Asimismo, la guía pretende servir como una herramienta de apoyo práctico que facilite la identificación de factores emocionales y académicos que pueden influir en el desempeño de los estudiantes y profesionales de enfermería. Esto permitirá una mayor conciencia sobre la importancia del cuidado de la salud mental, promoviendo la adopción de conductas que prevengan el estrés, la ansiedad y el agotamiento físico y emocional.

Otro aspecto relevante del alcance de la propuesta es su contribución al fortalecimiento de competencias personales y profesionales, tales como el autoescucha, la gestión emocional y la resiliencia. Estas habilidades no solo impactan en el desarrollo académico, sino también en la calidad del cuidado que se brinda a los pacientes, fomentando una atención más empática, humanizada y segura.

Finalmente, esta guía puede ser utilizada como un recurso educativo complementario en entornos académicos y clínicos, promoviendo una cultura de autocuidado y bienestar dentro del ámbito de enfermería. Su aplicación puede favorecer la mejora continua del proceso formativo, así como el desarrollo de profesionales más conscientes de la importancia de cuidar su salud mental como parte fundamental de su rol.



**SABÍAS
QUÉ...**

La OMS define la salud mental como un estado de bienestar que permite a las personas desarrollar sus habilidades, conocimientos y potencial, al tiempo que les permite afrontar los desafíos de la vida y contribuir al bienestar de los demás.

1

ESTRES

Se produce cuando las demandas internas o externas sobrepasan nuestros recursos para hacer frente a ellas, lo que puede tener un impacto significativo en nuestra salud física, mental y rendimiento en diferentes ámbitos de nuestra vida.

Diversos estudios han demostrado que los estudiantes de enfermería experimentan altos niveles de estrés durante sus primeras prácticas clínicas.

2

TIPOS DE ESTRES

El estrés agudo: Es generado por nuestro entorno o por la vida cotidiana puede ser beneficioso a corto plazo, ya que nos prepara para enfrentar desafíos.

Estrés agudo episódico: Algunas personas experimentan niveles de estrés tan elevados que sus vidas se vuelven caóticas e impredecibles.

Estrés crónico: Actúa como un desgaste constante en nuestro organismo, deteriorando nuestra salud física y mental a medida que pasa el tiempo

3

ANSIEDAD

La ansiedad es una experiencia universal que puede intensificarse en ciertos momentos de la vida, como la etapa universitaria y puede generar en los estudiantes una serie de preocupaciones que dificultan su capacidad de prestar atención, recordar información.

4

Tipos de Ansiedad

Trastorno de pánico: Se caracteriza por una sensación abrumadora de miedo.

Trastorno Obsesivo- compulsivo (TOC): Experimentan pensamientos recurrentes y no deseados que les causan mucha angustia.

Trastorno de estrés postraumático (TEPT): Aparecer después de experimentar un evento traumático de manera directa, como ser víctima de un crimen, o de manera indirecta, como ser testigo de un accidente grave.

Fobia social: Trastorno que se manifiesta con una ansiedad intensa y persistente en situaciones sociales, como hablar en público o conocer gente nueva.



1

Depresión

La depresión es una enfermedad mental grave que afecta a un gran número de personas a nivel global, ocupando el segundo lugar como causa de muerte a nivel mundial, después de las enfermedades cardiovasculares., afectando a millones de personas en todo el mundo y siendo una causa importante de discapacidad y muerte

2

Clasificación

Trastorno mayor: Estado de ánimo deprimido que dura un largo periodo de tiempo, acompañado de una disminución del interés o placer en las actividades cotidianas

Trastorno distímico: Condición de salud mental caracterizada por sentimientos de tristeza y baja autoestima que se mantienen durante largos periodos, episodios más intensos pero más cortos

Trastornos bipolares: Enfermedades mentales que provocan fluctuaciones extremas en el estado de ánimo, alternando entre periodos de euforia o irritabilidad excesiva (manía o hipomanía) y periodos de tristeza profunda

*La etapa universitaria es un periodo de grandes cambios.
Por eso, es normal, sentir sobrecarga. RECUERDA SIEMPRE:*

*TU RENDIMIENTO ACADÉMICO NO DETERMINA
TU VALOR PERSONAL NI PROFESIONAL*

*Las calificaciones son solo una parte
del proceso, la empatía y la amabilidad
comienzan por el trato que te das a ti
mismo*



PAUTAS PARA MANTENER TU EQUILIBRIO

Adquiere una agenda

Ya sea digital o en papel, registrar tus tareas, exámenes y entregas te dará una sensación de control y logro. Te demostrará que sí es posible cumplir con el estudio sin descuidar tu vida personal.



"Adopta" un buen amigo

"Si quieres ir rápido, camina solo; si quieres llegar lejos, hazlo acompañado."
Identifica relaciones que aporten a tu bienestar. El apoyo mutuo entre compañeros es clave para superar las dudas y la desmotivación. No reprimas tus emociones; hablar es vital para tu descanso mental.



Conecta con los tuyos

Si vives con tu familia, aprovecha las comidas para platicar sin pantallas de por medio. Si estás lejos, usa la tecnología para mantenerte conectado con tus seres queridos.



Si necesitas ayuda, ¡pídelo!

A veces el miedo al juicio social o el estigma nos hace sufrir en soledad. Sentirse agotado y reprogramar actividades no es falta de compromiso, es un acto de responsabilidad y autocuidado.



Duerme bien y descansa

La falta de sueño reparador alimenta las emociones negativas y los conflictos impulsivos.

¡El descanso no se negocia!





¿Cómo afrontar situaciones estresantes?



Situaciones Típicas En Estudiantes	Estrategia de Afrontamiento
Competitividad entre colegas	Evita compararte constantemente. Centra tu atención en tu propio aprendizaje y fomenta un ambiente colaborativo.
Hiperproductividad (24/7)	Estudiar sin parar baja tu concentración y energía. Incorpora pausas diarias para caminar al aire libre, hacer ejercicio o disfrutar de un pasatiempo.
Miedo escénico en clase	Revisa los contenidos antes de la clase. Recuerda que cometer errores es parte del aprendizaje. ¡Pregunta sin miedo!

"Cuidarse a uno mismo es esencial para poder cuidar de los demás en el futuro"



CONCLUSIÓN

El análisis de la realidad académica y emocional de los estudiantes de enfermería permite concluir que la salud mental constituye un componente esencial e inseparable del bienestar integral durante el proceso formativo. Las múltiples exigencias académicas, sociales y económicas de la etapa universitaria exponen a este grupo a una vulnerabilidad constante ante trastornos como la ansiedad y la depresión. Asimismo, se determina que el rendimiento académico y las calificaciones representan únicamente una fracción de la preparación profesional, por lo cual no definen el valor personal de los individuos frente a cualidades humanas indispensables como la empatía y la sensibilidad.

Finalmente, se concluye que la adopción de herramientas de organización, el apoyo mutuo entre compañeros y la validación de las propias emociones son mecanismos defensivos clave que transforman el autocuidado en un acto de responsabilidad y no de debilidad dentro del ámbito de la salud.



Conclusiones

A través de la revisión bibliográfica realizada, se logró identificar que existe una relación directa entre el rendimiento académico y el estado de ánimo en los estudiantes de enfermería. Factores como el estrés, la ansiedad, la depresión y el agotamiento emocional influyen significativamente en el desempeño académico, afectando la concentración, la motivación, la memoria y la capacidad de adaptación de los estudiantes durante su formación profesional.

Los resultados obtenidos permitieron evidenciar que los estudiantes de enfermería constituyen una población vulnerable a presentar alteraciones emocionales debido a las múltiples exigencias académicas, clínicas y personales propias de la carrera.

Además, se observó que el estrés académico y la ansiedad son las problemáticas emocionales más frecuentes dentro de las investigaciones analizadas, lo que demuestra el impacto que tienen sobre el bienestar integral de los estudiantes.

De acuerdo con la información recopilada en los artículos científicos seleccionados, se determinó que un estado emocional negativo puede generar bajo rendimiento académico, dificultades en el aprendizaje, desmotivación, agotamiento físico y emocional, así como problemas en las relaciones interpersonales y en el desarrollo de competencias profesionales. Por esta razón, la salud mental debe ser considerada un componente esencial dentro de la formación universitaria en enfermería.

Asimismo, la investigación permitió conocer que las emociones positivas, la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento adecuadas favorecen en el rendimiento académico y contribuyen al bienestar psicológico de los estudiantes.

En este sentido, el fortalecimiento de habilidades emocionales, la motivación y el acompañamiento académico pueden convertirse en herramientas importantes para mejorar la calidad de vida estudiantil y prevenir problemas de salud mental.



Finalmente, se concluye que la implementación de estrategias de apoyo emocional y programas de promoción de la salud dentro de las instituciones educativas resulta fundamental para favorecer el bienestar integral de los estudiantes de enfermería. Esto permitirá no solo mejorar su desempeño académico, sino también formar profesionales más empáticos, resilientes y preparados para brindar cuidados de calidad en el ámbito de la salud.



Recomendaciones

Se recomienda promover el autoescucha activa entre los estudiantes como una estrategia cotidiana para identificar a tiempo las señales físicas y emocionales de sobrecarga. Para lograr esto, es necesario que los entornos educativos implementen espacios donde se valide el descanso y se normalice la reprogramación de actividades sin que esto sea interpretado como una falta de compromiso.

Promover actividades orientadas al manejo del estrés y fortalecimiento de la inteligencia emocional, tales como talleres de relajación, técnicas de estudio y estrategias para el afrontamiento emocional, debido a que estas intervenciones pueden contribuir positivamente al bienestar y rendimiento académico de los estudiantes.

A los estudiantes de enfermería se les recomienda desarrollar hábitos saludables relacionados a la organización del tiempo, descanso adecuado, actividad física y autocuidado emocional, con la finalidad de mantener un equilibrio entre las exigencias académicas y su bienestar psicológico.

Finalmente, se sugiere que las universidades implementen políticas institucionales enfocadas en la promoción de la salud mental y prevención del agotamiento emocional, considerando que el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería influye directamente en su formación profesional y en la calidad de atención que brindarán en el futuro.



Referencias bibliográficas

Alarcón, A. (2020). Incorporación del Examen Clínico Objetivo Estructurado (ECO) en la carrera de enfermería. *Rev. edu. ciencias de la salud*.

Alvarado, A., Estrada, G., & Núñez, E. (2021). Sintomatología depresiva y calidad de vida en estudiantes de medicina en alta latitud sur. *Revista Médica de Chile*.

Álvarez, M., & Gutierrez, C. (2019). Impacto del ejercicio y depresión en estudiantes de nivel superior; caso Universidad Autónoma del estado de México. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*.

Ardiles Irrarrazabal, R., Barraza Lopez, R., Koscina Rojas, I., & Espinoza Salas, N. (2020). Inteligencia emocional y su potencial preventivo de síntomas ansioso- depresivos y estrés en estudiantes de enfermería. *Scielo*.

Aulck, L., Velagapudi, N., Blumenstock, J., & West, J. (2017). Predicting Student Dropout in Higher Education.

Barreto Osma, D. A., & Salazar Blanco, H. A. (2021). Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *23(1)*.

Bartlett ML, Taylor H, Nelson JD. . (2022). Comparison of mental health characteristics and stress between baccalaureate nursing students and non-nursing students. *J Nurs Educ. PubMed*.

Bojórquez. (2023). Relación entre inteligencia emocional percibida y ansiedad en estudiantes.

Brando-Garrido, C., Montes-Hidalgo, J., Limonero, J., Gómez-Romero, M. J., & Tomás-Sábado, J. (2020). Relación de la procrastinación académica con la competencia percibida, el afrontamiento, la autoestima y la autoeficacia en estudiantes. *Elsevier, 30(6)*.



Caballero, N. (2017). Comparación de estilos de aprendizaje en estudiantes de diferentes grados escolares de la Escuela de Nutrición. *Rev Electr sobre cuerpos Académ y Grupos de Investig*, 8.

Cabanach RG, Souto A, Rodríguez C, Ferradás M. (2022). Relaciones entre autoestima y estresores percibidos en estudiantes Universitarios. *Eur J Educ Psychol*.

Castrillón Gómez, O. D., Sarache, W., & Ruiz-Herrera, S. (2020). Prediction of main variables that lead to student dropout by using data mining techniques. *Formación universitaria*, 217-228.

Chalaco, L., & Nieto, R. (2021). Hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje en estudiantes universitarios. *INNOVA Research Journal*, 6(3)(8).

Ching, S., Cheung , K., Hegney, D., & Rees, C. (2020). Factores estresantes y afrontamiento de estudiantes de enfermería en prácticas clínicas: un estudio cualitativo que contextualiza su resiliencia y agotamiento. *Enfermería Educ Pract*.

Domínguez SA. (2020). Agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios: ¿cuánto influyen las estrategias cognitivas de regulación emocional? *Educ Med*.

Fernández-Arata M, Dominguez-Lara SA, Merino-Soto C. . (s.f.). Single-item academic burnout and its relationship with academic self-efficacy in college students *Enferm Clin. Enferm Clin*.

Fonseca, J. R., Costa Calache, A. L., Rodrigues dos Santos, M., Marques da Silva, R., & Alvarez Moretto, S. (2019). Asociación de los factores de estrés y síntomas depresivos con el desempeño académico de estudiantes de enfermería. *Da Escola De Enfermagem*.



- Freitas, P., Meireles, A., Ribeiro, I., Abreu, M., Paula, W., & Cardoso, C. (2023). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud e impacto en la calidad de vida. *Revista Latino-Americana de Enfermasen*, 31.
- Gallego-Gómez, J. I., Serafín, B., Leal-Llopis, J., García-Méndez, J. A., Oliva-Pérez, J., Doménech-Tortosa, J., . . . Rivera-Caravaca, J. M. (2020). Eficacia de la musicoterapia y la relajación muscular progresiva para reducir el estrés antes de los exámenes y mejorar el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería: un ensayo aleatorizado. *Elsevier*, 84.
- Goleman D. (2006.). La naturaleza de la inteligencia emocional. En: Best-seller mundial. Colección ensayo. *Inteligencia emocional. 62º ed. Barcelona: kairós*, 25-75.
- González, A. (2021). Bienestar psicológico, resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Guatemalteca de Educación Superior*, 43-58.
- Hernández, & Chust, P. (2019). Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de enfermería: factores de riesgo emocionales y de sueño. *Elsevier*, 25(2), 59-154.
- Kocsis, Z., & Pusztai, G. (2020). Student Employment as a Possible Factor of Dropout. *Acta Polytechnica Hungarica*. (17), 183-199.
- Kupavtsev, A. (2021). The problem of student dropout in modern higher education. *Alma mater. Vestnik Vysshey Shkoly*(9), 55-65.
- Liébana C. . (2022). Salud emocional en estudiantes universitarios de enfermería y fisioterapia de Castilla y León [tesis]. *España: Universidad de Córdoba*.
- Mandujano, R., Salazar, R., Gamarra, C., & Porras, C. (2019). Estilos de aprendizaje de alumnos de la facultad de Zootecnia de la Universidad Nacional Agraria La Molina. *Tierras Nuestras*, 13 (1)(5).



Marty , M., Lavín G, M., Figueroa M, M., Larraín de la C, D., & Cruz M, C. (2005).

Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. *Rev. chil. neuro-psiquiatr.*, 43(1).

Meyer A, Ramírez L, Pérez C. . (2022). Percepción de estrés en estudiantes chilenos de Medicina y Enfermería. *Rev Educ Cienc Salud.*

OMS. (2023). Trastornos de ansiedad. *Ginebra: Organización Mundial de la Salud.*

OPS. (2020). OPS. Global Health Estimates, 9.

<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2018). Depresión.OMS.

Pierrakeas, C., Koutsonikos, G., Lipitakis, A. D., Kotsiantis, S., Xenos, M., & Gravvanis, G. A. (2020). The Variability of the Reasons for Student Dropout in Distance Learning and the Prediction of Dropout-Prone Students. *Paradigmas de aprendizaje automático*, 91-111.

Sandoval, P., Naranjo, D., Vidal , J., & Gilar , C. (2020). Early Dropout Prediction Model: A Case Study of University Leveling Course Students. *Sustainability.*

Santibáñez L, H. H. (2017). Aplicación de un modelo de intervención pedagógica que desarrolla estrategias de pensamiento crítico para estudiantes de carreras del área de las Ciencias. *. Revista Diálogos educativos.*

Tapia, J. (1997). Motivar para el aprendizaje: Teorías y estrategias. *Colección INNOVA, Proyecto editorial: EDEBÉ.*

Vidal, C., Canós , D., Santandreu , M., & Guijarro , T. (2019). Influencia del estilo de aprendizaje del docente en el aula. *Editorial Universitat Politècnica de Valencia.*

Anexos

Anexo 1. Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	Diciembre				Abril				Mayo				Junio				Julio				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Taller de inducción			X																																	
Elección del tema del proyecto de investigación				X																																
Presentación del tema y tutor					X																															
Corrección del tema						X	X																													
Elaboración del problema científico, objeto y objetivos									X																											
Elaboración de justificación										X																										
Elaboración de introducción											X	X																								
Revisión de introducción													X																							
Elaboración de marco teórico														X	X	X																				
Elaboración de bases legales																X																				
Corrección del primer borrador																	X	X	X																	
Elaboración del diseño metodológico																				X	X	X														
Análisis e interpretación de resultados																					X	X														
Elaboración de propuesta y discusión																						X	X													
Revisión y corrección de propuesta																						X	X													
Revisión Normas Apa última edición																							X													
Conclusiones y recomendaciones																									X	X										
Revisión bibliográfica																													X							



LINO VELIZ VERÓNICA NATALIA

ID : 36c4f117c3ec599e5ecaf9e256c38b0edd244856



8%
 Textos sospechosos

Nombre del fichero : LINO VELIZ VERÓNICA NATALIA.txt
 Tamaño del archivo original : 3,29 MB
 Número de palabras : 17.148
 Número de caracteres : 128869

Depositante : EDWARD DOMINGUEZ OLMEDO
 Fecha de depósito : 1 de junio de 2026
 Tipo de carga : interface
 fecha de fin de análisis : 1 de junio de 2026

Resumen (sección 1/2)

Localización de los textos sospechosos en el documento :



Incluido en el porcentaje de textos sospechosos :

- Similitudes** 1%

Pasajes con similitudes a fuentes encontradas en diferentes colecciones.
 - Detección de IA** 5%

Textos estilísticamente próximos a un texto generado por una IA.
 Este índice es un indicador y no una prueba. Comprueba con el autor si domina los conocimientos mencionados en el documento.
 - Idiomas no reconocidos** 3%

Pasajes en los que parte del vocabulario utilizado no forma parte del diccionario de la lengua.
 Puede tratarse de un intento del autor de modificar el texto para evitar ser detectado.
- No incluido en el porcentaje de textos sospechosos :
- Textos entre comillas** 1%

Pasajes entre comillas, a menudo indicativos de una cita.






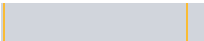

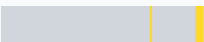

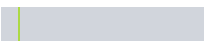

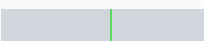

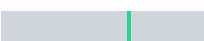

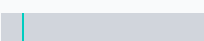



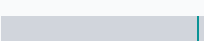
Similitudes

1%

Pasajes con similitudes a fuentes encontradas en diferentes colecciones.





















Fuente principal detectada

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones
1	 www.salud.gob.ec www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2022/09/A.M.-5216-Reglamento-de-informaci... ↗	2%	
2	 Documento de otro usuario #4cf3ed Viene de de otro grupo	1%	
3	 Documento de otro usuario #3ed37f Viene de de otro grupo	1%	
4	 Cansancio emocional en estudiantes de enfermería. Estudio multicéntrico doi.org/10.1590/1980-220x-reeusp-2022-0319es ↗	<1%	
5	 Ansiedad y calidad de vida en estudiantes universitarios: Anxiety and qualit... dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9586019.pdf ↗	<1%	
6	 www.scielo.br www.scielo.br/j/reeusp/a/VvXkZqWYVfBxqGMwSGxpP8S/?format=pdf ↗	<1%	
7	 Documento de otro usuario #8a43aa Viene de de otro grupo	<1%	
8	 www.who.int www.who.int/es/health-topics/mental-health ↗	<1%	
10	 Salud mental, habilidades emocionales, empáticas y de afrontamiento de l... www.elsevier.es/es-revista-revista-logopedia-foniatria-audiologia-309-articulo-salud-... ↗	<1%	
11	 Influencia de la autoeficacia académica sobre la procrastinación académica... hdl.handle.net/20.500.14005/12899 ↗	<1%	

Fuente mencionada (sin similitudes detectadas)

Nº	Descripciones
1	 https://www.scielo.br/
2	 https://www.scielo.br/j/reeusp/a/VvXkZqWYVfBxqGMwSGxpP8S/?lang=es
3	 https://www.sciencedi
4	 http://www.scielo.org
5	 https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0260691718308797

N°		Descripciones
6		https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656719300010
7		http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2216-09732020000300314&script=sci_arttext
8		https://www.scielo.br/j/rlae/a/RZy69Q9dbRhykRHwpG8FQ8L/?lang=es
9		https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0260691719305027
10		https://www.scielo.cl/
11		https://scielo.isciii.es/
12		https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2445147920300138
13		https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532020000100220
14		https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1041608020300868
15		https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0260691719306045
16		https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S8755722321000077
17		https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0211563821000870
18		https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0020748922001110
19		https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S8755722321001861
20		https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1130862123000049
21		https://www.scielo.br/j/reeusp/a/Sn4d73X7vRrrKkjnPqj895q/?lang=es
22		https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0214460324000019
23		https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf