



Artículo de Investigación

## Influencia del Estrés Académico y Trastornos Gastrointestinales en Estudiantes de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro, Ecuador

*Influence of Academic Stress and Gastrointestinal Disorders in Nursing Students at the State University of Milagro, Ecuador*

Johnn Steven Mejía Plúa<sup>1</sup>  , Aracely Elizabeth Muñiz Pincay<sup>1</sup>  ,  
Jennifer Sofia Pérez Humala<sup>1</sup>  , Sara Narcisa Pinguil Pinguil<sup>1</sup>  ,  
Mauricio Alfredo Guillen Godoy<sup>1</sup>  

<sup>1</sup> Universidad Estatal de Milagro, Cda. Universitaria – Km. 1.5 vía Milagro – Virgen de Fátima, Milagro, Ecuador

### INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

#### Historial del artículo

Recibido: 15/03/2025  
Aceptado: 20/04/2025  
Publicado: 15/05/2025

#### Palabras clave:

estrés académico,  
trastornos  
gastrointestinales,  
estudiantes de  
enfermería, salud física,  
síntomas digestivos

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received: 03/15/2025  
Accepted: 04/20/2025  
Published: 05/15/2025

#### Keywords:

academic stress,  
gastrointestinal  
disorders, nursing  
students, physical health,  
digestive symptoms

### INFORMAÇÕES DO ARTIGO

#### Histórico do artigo:

Recebido: 15/03/2025

### RESUMEN

El artículo tiene como objetivo Determinar como el estrés académico influye en la presencia de trastornos gastrointestinales en los estudiantes de enfermería de Tercer a sexto semestre de la Universidad Estatal de Milagro durante el periodo agosto - diciembre 2023. Por lo cual la metodología empleada fue cuantitativa, con un diseño transversal, descriptivo y correlacional, evaluando una muestra de 46 estudiantes de tercer a sexto semestre mediante encuestas estructuradas. Los resultados revelan que el 56.5% de los estudiantes afirma sentir estrés académico de forma constante y el 60.9% indica que dicho estrés les impide cumplir con sus responsabilidades a tiempo. Además, un 34.8% califica su nivel de estrés con un 4 y un 19.6% con el puntaje máximo de 5, evidenciando altos niveles de presión académica. Solo el 37% utiliza técnicas para manejar el estrés de forma constante. En cuanto a los efectos físicos, el 60.9% reconoce que el estrés afecta su salud, manifestándose principalmente en síntomas gastrointestinales como acidez de 60.9%, dolor abdominal de 21.7% y alteraciones digestivas como diarrea o estreñimiento de 17.4%. Estos hallazgos reflejan una clara relación entre el estrés académico y el deterioro del bienestar físico de los estudiantes.

### ABSTRACT

The article aims to determine how academic stress influences the presence of gastrointestinal disorders in third- to sixth-semester nursing students at Milagro State University during the period from August to December 2023. Therefore, the methodology used was quantitative, with a cross-sectional, descriptive, and correlational design, evaluating a sample of 46 third- to sixth-semester students through structured surveys. The results reveal that 56.5% of students report experiencing constant academic stress, and 60.9% indicate that this stress prevents them from fulfilling their responsibilities on time. Furthermore, 34.8% rate their stress level at 4, and 19.6% at the maximum score of 5, reflecting high levels of academic pressure. Only 37% consistently use stress management techniques. Regarding the physical effects, 60.9% acknowledge that stress affects their health, manifesting primarily in gastrointestinal symptoms such as heartburn (60.9%), abdominal pain (21.7%), and digestive disorders such as diarrhea or constipation (17.4%). These findings reflect a clear relationship between academic stress and the deterioration of students' physical well-being.

Aceito: 20/04/2025  
Publicado: 15/05/2025

## RESUMO

**Palavras-chave:**  
estresse acadêmico,  
transtornos  
gastrointestinais,  
estudantes de  
enfermagem, saúde  
física, sintomas  
digestivos

O artigo tem como objetivo determinar como o estresse acadêmico influencia na presença de transtornos gastrointestinais em estudantes de enfermagem do terceiro ao sexto semestre da Universidade Estadual de Milagro durante o período de agosto a dezembro de 2023. A metodologia empregada foi quantitativa, com um delineamento transversal, descritivo e correlacional, avaliando uma amostra de 46 estudantes por meio de questionários estruturados. Os resultados revelam que 56,5% dos estudantes afirmam sentir estresse acadêmico de forma constante e 60,9% indicam que esse estresse os impede de cumprir suas responsabilidades em tempo hábil. Além disso, 34,8% classificam seu nível de estresse com nota 4 e 19,6% com a pontuação máxima de 5, evidenciando altos níveis de pressão acadêmica. Apenas 37% utilizam técnicas de forma constante para lidar com o estresse. Em relação aos efeitos físicos, 60,9% reconhecem que o estresse afeta sua saúde, manifestando-se principalmente em sintomas gastrointestinais como azia (60,9%), dor abdominal (21,7%) e alterações digestivas como diarreia ou prisão de ventre (17,4%). Esses achados refletem uma clara relação entre o estresse acadêmico e o comprometimento do bem-estar físico dos estudantes.

## Cómo citar

Mejía Plúa, J. S., Muñoz Pincay, A. E., Pérez Humala, J. S., Pinguil Pinguil, S. N., & Guillen Godoy, M. A. (2025). Influencia del Estrés Académico y Trastornos Gastrointestinales en Estudiantes de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro, Ecuador. *SAGA: Revista Científica Multidisciplinar*, 2(2), 460-471. <https://doi.org/10.63415/saga.v2i2.125>



Esta obra está bajo una licencia internacional  
Creative Commons de Atribución No Comercial 4.0

## INTRODUCCIÓN

Los trastornos gastrointestinales representan una de las principales preocupaciones de salud entre los estudiantes universitarios, especialmente aquellos que cursan carreras intensivas como enfermería. Estos trastornos pueden provocar síntomas como dolor abdominal, náuseas, diarrea y estreñimiento, afectando negativamente la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes. Estudios recientes indican que estos problemas de salud son particularmente prevalentes en estudiantes universitarios debido a factores el estrés académico (OMS, Alimentación sana, 2018).

El estrés académico desempeña un papel fundamental en la aparición y agravamiento de los trastornos gastrointestinales en los estudiantes universitarios (OMS, 2024). Las exigencias académicas constantes, como las largas horas de estudio, la acumulación de trabajos, exámenes y prácticas clínicas, generan una carga emocional significativa que puede alterar el funcionamiento normal del sistema digestivo (Aguilar et al., 2018; Lee et al., 2018). Diversas investigaciones han

demostrado que el estrés crónico activa el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal, lo que puede provocar cambios en la motilidad intestinal, hipersensibilidad visceral y alteraciones en el microbiota intestinal, factores que contribuyen al desarrollo de síntomas gastrointestinales (Borbor, 2015; Hernández et al., 2019).

Además del impacto fisiológico, el estrés académico también afecta la salud psicológica de los estudiantes, generando ansiedad, irritabilidad y dificultad para concentrarse. Estos estados emocionales no solo agravan los síntomas digestivos, sino que también perpetúan un ciclo de malestar que dificulta el afrontamiento adecuado de las exigencias académicas, comprometiendo tanto el bienestar mental como físico del estudiante (Pulido et al., 2011; Vera et al., 2022).

No obstante, la prevalencia de trastornos gastrointestinales en la población universitaria varía considerablemente, influenciada que el nivel de estrés al que están expuestos los estudiantes. A nivel global, se estima que entre el 30% y el 60% de los estudiantes universitarios experimentan algún tipo de trastorno gastrointestinal durante su etapa

académica. A nivel mundial, se estima que entre el 20% y el 60% de la población experimenta síntomas gastrointestinales en algún momento de su vida, siendo estos trastornos una de las principales razones de consulta médica en atención primaria (Ynés, 2022; López y Patrón, 2022; Maldonado et al., 2024).

La literatura actual señala que los trastornos gastrointestinales en estudiantes universitarios están en aumento, vinculados principalmente a factores relacionados con el estilo de vida y la presión académica (Milagros Celleri, 2022; Muñoz et al., 2020). El estrés se identifica como uno de los factores más influyentes, ya que afecta directamente la producción de ácidos gástricos y la motilidad intestinal, lo que puede generar síntomas como dolor abdominal, diarrea y estreñimiento (Pulido et al., 2011). Este factor, según la evidencia científica, están asociados con un incremento en la incidencia de trastornos gastrointestinales en la población estudiantil universitaria, reflejando la necesidad de adoptar intervenciones preventivas y educativas para fomentar hábitos más saludables (Silva-Ramos et al., 2019).

A pesar de la importancia de la prevención y tratamiento de los trastornos gastrointestinales en estudiantes universitarios, en muchas instituciones de educación superior no se han investigado a fondo los factores específicos que contribuyen a la alta incidencia de estas afecciones (Ávila et al., 2022).

Este estudio es de gran relevancia tanto a nivel local como global, ya que permitirá comprender mejor los factores que contribuyen a la prevalencia de trastornos gastrointestinales en la población universitaria (Bayram, 2008; Osorio, 2022). Los resultados de esta investigación podrán ser utilizados para desarrollar programas de prevención y promoción de la salud digestiva en las universidades y en otras instituciones educativas con características similares. Además, al identificar el manejo del estrés, se podrán diseñar intervenciones más específicas, que no solo aborden el estrés académico, sino también otros determinantes sociales y académicos de la salud (Vélez y Torres, 2023; Peralta y Iza, 2023; Plata et al., 2015). La

información generada en este estudio también podría ser útil para las autoridades de salud pública y los profesionales que trabajan en la prevención de enfermedades digestivas en jóvenes (Betancourt et al., 2021). En última instancia, la reducción de la prevalencia de estos trastornos mejorará la calidad de vida de los estudiantes afectados y contribuirá al éxito académico y bienestar general de la comunidad estudiantil (Ynés, 2022; Quichimbo et al., 2019).

### **Estrés académico**

El estrés académico se refiere al conjunto de reacciones físicas, emocionales y cognitivas que experimentan los estudiantes ante las exigencias propias del entorno educativo (Calero y Sánchez, 2022). Estas exigencias incluyen la presión por obtener buenas calificaciones, cumplir con tareas y proyectos en tiempos limitados, rendir exámenes constantemente, y responder a las expectativas de padres, maestros e incluso de sí mismos (Vieira et al., 2010). Este tipo de estrés es cada vez más común entre niños, adolescentes y jóvenes universitarios, quienes deben enfrentarse a un sistema educativo competitivo y altamente demandante. La falta de estrategias de afrontamiento adecuadas y el escaso apoyo emocional pueden intensificar este estrés, afectando el bienestar general del estudiante (Canals y Arijá, 2022; Black et al., 2020).

A medida que el estrés académico se prolonga en el tiempo, comienzan a aparecer signos de afectación en distintas áreas de la vida del estudiante (Cryan y Dinan, 2012). Las funciones cognitivas como la atención, la concentración, la memoria y la toma de decisiones se ven comprometidas, dificultando el aprendizaje y el rendimiento académico (Cryan y Dinan, 2012). Asimismo, pueden presentarse alteraciones en el estado de ánimo, como irritabilidad, ansiedad, tristeza o sensación de fracaso. El estudiante puede experimentar desmotivación, apatía y una visión negativa de sí mismo y de sus capacidades, lo que refuerza el círculo vicioso del bajo rendimiento y el estrés. En los casos más graves, puede derivar en trastornos psicológicos como depresión o ansiedad generalizada (Guamán Moscoso, 2024)

No debemos olvidar que el estrés académico también impacta a nivel físico. Muchos estudiantes que se enfrentan a niveles elevados de estrés presentan síntomas como dolores de cabeza frecuentes, fatiga constante, trastornos del sueño, y, especialmente, problemas digestivos (Vélez y Torres, 2023). La tensión continua que genera el estrés se traduce en una activación prolongada del sistema nervioso, lo que puede desregular múltiples sistemas del cuerpo (Sundas et al., 2024; Alvira et al., 2022). Por esta razón, es vital que las instituciones educativas promuevan programas de apoyo emocional, enseñen habilidades para la gestión del tiempo y fomenten ambientes académicos saludables donde el rendimiento no se convierta en la única medida del éxito (Beatriz, 2022).

### **Trastornos gastrointestinales**

Los trastornos gastrointestinales son afecciones que afectan el correcto funcionamiento del sistema digestivo y abarcan enfermedades como el síndrome de intestino irritable (SII), la gastritis, la colitis, el reflujo gastroesofágico, entre otros (Bortoli, 2021). Estos trastornos pueden manifestarse a través de síntomas como dolor abdominal, hinchazón, gases, náuseas, diarrea, estreñimiento y acidez estomacal. Aunque muchas de estas enfermedades tienen causas orgánicas, también es importante considerar que en un número significativo de casos, el componente emocional y psicológico juega un papel crucial en su aparición o agravamiento (Retes et al., 2024; Domingo, 2022). El estilo de vida moderno, caracterizado por la prisa, una alimentación poco saludable y la tensión constante, contribuye a que estos problemas sean cada vez más comunes en la población joven (Castro et al., 2020).

Uno de los factores más relevantes en la aparición de trastornos gastrointestinales es el estrés. El sistema digestivo y el sistema nervioso están estrechamente conectados mediante lo que se conoce como el eje intestino-cerebro (Concha et al., 2019). Esta conexión explica por qué las emociones intensas o prolongadas, como la ansiedad, la tristeza o el estrés, pueden alterar las funciones del tracto gastrointestinal (Corrales, 2019). Durante momentos de estrés, el cuerpo libera

hormonas como el cortisol, que modifican la motilidad intestinal, la producción de ácidos gástricos y la sensibilidad visceral, lo cual puede generar molestias estomacales, ardor, dolor abdominal o episodios de diarrea o estreñimiento sin causa aparente (Duran et al., 2014).

Además del impacto fisiológico, los trastornos gastrointestinales también afectan la calidad de vida de quienes los padecen (Orbegoso y Janet, 2019; Guibarra y Gelcys, 2019). Las personas con síntomas digestivos frecuentes pueden desarrollar miedo a comer ciertos alimentos, evitar reuniones sociales por temor a sentirse mal o experimentar ansiedad anticipatoria ante posibles molestias. Esta situación genera un ciclo en el que el malestar físico genera ansiedad, y la ansiedad a su vez agrava los síntomas (Erazo et al., 2023; Guerrero, 2023). Por ello, un enfoque integral que incluya atención médica, acompañamiento psicológico y cambios en el estilo de vida resulta fundamental para el tratamiento de estos trastornos (Espíritu y Cárdenas, 2020; Fernández y Ortiz, 2020). La prevención también juega un papel clave, mediante el fomento de hábitos saludables y el control del estrés (Galarreta, 2022; Gloria y Arango, 2015).

### **Relación entre el estrés académico y los trastornos gastrointestinales**

Existe una estrecha relación entre el estrés académico y la aparición de trastornos gastrointestinales, especialmente en la población estudiantil. Cuando un estudiante enfrenta constantemente presiones académicas, su cuerpo entra en un estado de alerta que activa el sistema nervioso simpático. Esta activación continua interfiere con el sistema digestivo, ya que el cuerpo, al priorizar la respuesta al estrés, reduce las funciones no esenciales como la digestión. Esto puede desencadenar síntomas como gastritis, reflujo, dolor abdominal, e incluso síndrome de intestino irritable. Así, el estrés no solo se queda en el plano emocional, sino que también se expresa de forma somática, afectando la salud física del estudiante.

Diversos estudios han demostrado que los estudiantes que sufren altos niveles de estrés

académico reportan con mayor frecuencia molestias gastrointestinales. Esto es especialmente visible durante épocas de exámenes o entregas importantes, donde los niveles de ansiedad se disparan. Las emociones negativas generan cambios en la microbiota intestinal, alteraciones en la secreción de ácidos gástricos y una mayor sensibilidad en el tracto digestivo. Además, el estrés puede influir negativamente en los hábitos alimenticios, ya que muchas personas tienden a comer en exceso, saltarse comidas o consumir alimentos poco saludables cuando están bajo presión, lo que empeora aún más los síntomas gastrointestinales.

Frente a esta realidad, es indispensable abordar ambas variables de manera conjunta, promoviendo estrategias que permitan a los estudiantes reconocer y gestionar adecuadamente el estrés académico, así como mantener una salud digestiva equilibrada. Intervenciones como la educación emocional, la práctica del mindfulness, el ejercicio físico regular y una alimentación balanceada pueden ser muy útiles para reducir la incidencia de estos trastornos. Además, los profesionales de la salud deben estar atentos a los síntomas físicos que pueden tener un origen psicológico, para brindar una atención integral y efectiva. Solo a través de un enfoque multidisciplinario es posible mejorar la calidad de vida de los estudiantes y prevenir futuras complicaciones.

## METODOLOGÍA

### Enfoque

El enfoque utilizado en esta investigación es de carácter cuantitativo, ya que se enfoca en la recopilación y análisis de datos numéricos para obtener resultados objetivos. El estudio busca identificar los factores que influyen en la prevalencia de trastornos gastrointestinales en estudiantes de Enfermería, utilizando instrumentos de medición específicos que permiten cuantificar la relación entre las variables analizadas en base a los objetivos planteados.

### Alcance

El alcance del estudio es de naturaleza transversal, descriptivo y correlacional. Este tipo de investigación se enfoca en recolectar

datos en un único momento para describir características de la población estudiada y analizar la relación entre los factores evaluados, como los hábitos alimenticios y el estrés académico. Esto permitirá comprender mejor la situación actual de la salud digestiva en los estudiantes de enfermería y los factores asociados.

### Tipo de investigación

La investigación es de tipo descriptiva, ya que tiene como objetivo observar y describir las características que afectan la salud digestiva de los estudiantes de enfermería sin manipular las variables. Se clasifica como un estudio no experimental u observacional, ya que no se realizaron intervenciones sobre los sujetos, sino que se analizaron las condiciones existentes para identificar patrones y relaciones.

### Población

La investigación se llevó a cabo en la Universidad Estatal de Milagro, Ecuador, donde la población total de estudiantes de Enfermería asciende a 1,256. Para este estudio, se seleccionó específicamente a aquellos que cursan desde el tercer hasta el sexto semestre, considerando que están en una etapa crítica de su formación académica.

### Muestra

Se seleccionó una muestra de 46 estudiantes de la población objetivo mediante métodos no probabilísticos. Esta muestra estuvo conformada por estudiantes de Enfermería del tercer al sexto semestre, permitiendo evaluar las características de aquellos que podrían estar más expuestos a los factores que se investigan en relación a los trastornos gastrointestinales.

### Instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de datos, se utilizó una encuesta estructurada que abordaba los hábitos alimentarios, niveles de estrés académico y consumo de sustancias. Las preguntas incluían la frecuencia de consumo de alimentos principales, la regularidad en el uso de frutas y verduras, y la ingesta de alimentos ricos en grasas. Además, se evaluó el impacto del estrés en la salud física de los estudiantes y su manejo a través de técnicas como la meditación o el

ejercicio. Finalmente, se preguntó sobre el consumo de cafeína, alcohol y tabaco, así como las posibles molestias digestivas asociadas a estas sustancias.

## RESULTADOS

Las encuestas fueron respondidas principalmente por estudiantes del tercer semestre, que representaron el 65% (30/46) de los encuestados, seguidos por estudiantes del

cuarto semestre con un 20% (9/46) y estudiantes del quinto y sexto semestre con un 15% (7/46) en conjunto. En cuanto a la distribución de género, el 70% de los participantes fueron mujeres (32/46), mientras que el 30% fueron hombres (14/46). Esta segmentación permitió obtener una visión más clara sobre cómo los factores estudiados afectan a distintos grupos dentro de la misma carrera.

**Tabla 1**

*Estrés académico (E/E UNEMI)*

Preguntas	Opciones	Fr.	%
¿Con qué frecuencia sientes estrés relacionado con tus estudios?	Siempre	26	56.5%
	A veces	11	23.9%
	Nunca	9	19.6%
¿ Con qué frecuencia sientes que el estrés académicos te impide cumplir con todas tus responsabilidades a tiempo?	Siempre	28	60.9%
	A veces	10	23.9%
	Nunca	8	15.2%

Los resultados obtenidos demuestran que el 56.5% de los estudiantes encuestados afirman que siempre sienten estrés relacionado con sus estudios, mientras que el 60.9% indica que este estrés les impide cumplir con todas sus

responsabilidades académicas a tiempo. Estos datos evidencian que más de la mitad de los estudiantes encuestados están bajo estrés académico afectando no solo la parte emocional, sino también su rendimiento.

**Tabla 2**

*Relación entre el estrés académico y los trastornos gastrointestinales (E/E UNEMI)*

Preguntas	Factores emocionales		
	Opciones	Fr.	%
En una escala del 1 al 5, ¿cómo calificarías tu nivel de estrés académico durante este semestre?	1	4	8.7%
	2	6	13.0%
	3	11	23.9%
	4	16	34.8%
	5	9	19.6%
¿Utilizas alguna técnica de manejo del estrés, para reducir la ansiedad relacionada con tus estudios?	Siempre	17	37.0%
	A veces	14	30.4%
	Nunca	15	32.6%

De acuerdo con los datos obtenidos, revelan que el 34.8% de los estudiantes califica su nivel de estrés académico durante el semestre con un 4 en una escala del 1 al 5, lo que indica un nivel elevado de presión percibida. Además, un 19.6% lo califica con el puntaje

máximo, reflejando niveles muy altos de estrés. En cuanto al manejo de este estrés, solo el 37.0% afirma que siempre utiliza alguna técnica para reducir la ansiedad relacionada con sus estudios, mientras que un 30.4% lo hace ocasionalmente.

**Tabla 3***Relación entre el estrés académico y los trastornos gastrointestinales (E/E UNEMI)*

<b>Factores emocionales</b>				
<b>Preguntas</b>	<b>Opciones</b>	<b>Fr.</b>	<b>%</b>	
<b>¿Sientes que el estrés académico afecta tu salud física?</b>	Siempre	28	60.9%	
	A veces	10	21.7%	
	Nunca	8	17.4%	
<b>¿Qué molestias gastrointestinales presentas cuando estas bajo estrés académico?</b>	Acidez	28	60.9%	
	Dolor abdominal	10	21.7%	
	Diarrea o estreñimiento	8	17.4%	

Se observa que el 60.9% de los estudiantes reconoce que el estrés académico afecta directamente su salud física, especialmente a través de síntomas gastrointestinales. Entre las molestias más reportadas, la acidez tiene el mayor porcentaje de 60.9%, seguida por dolor abdominal con un 21.7% y diarrea o estreñimiento con un 17.4%. Estos resultados confirman que la presión académica se manifiesta de forma física en la mayoría de los estudiantes.

## DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en nuestra investigación indican que una parte considerable de los estudiantes universitarios presenta. Los datos recolectados reflejan que el 56.5% de los estudiantes asegura experimentar estrés constante relacionado con sus actividades académicas, y un 60.9% señala que dicho estrés interfiere con el cumplimiento oportuno de sus responsabilidades estudiantiles. Esta información pone en evidencia que una parte considerable de los alumnos sufre de estrés académico a causa de las diversas actividades que realizan dentro de la carrera. Esto está en línea con investigaciones realizada como las de McKean (2000), Bayram (2008) y Villacís y Sánchez (2023) demuestran en sus diferentes escritos que los estudiantes y la variable manejo del tiempo y satisfacción con el ocio juega un papel fundamental, puesto que se ha evidenciado que los estudiantes que tienen estrés académico son más propensos a presentar molestias gastrointestinales como náuseas, pérdida de apetito, acidez estomacal, dolores abdominales y fatiga crónica.

Estas manifestaciones se intensifican particularmente en periodos de alta exigencia, como durante exámenes, entregas de trabajos o prácticas académicas. Observando que estas afecciones son más frecuentes en carreras de alta demanda como Medicina y Enfermería, donde el estrés académico tiende a ser más alto. Lo dicho se relaciona teóricamente con Silva y Zamora (2020) que según el modelo contemporáneo el estrés académico se entiende como un fenómeno complejo que surge de la interacción entre factores personales, como las estrategias de afrontamiento y las características de la personalidad y factores del entorno, como la cantidad de tareas, las exigencias evaluativas y el nivel de apoyo recibido por parte de la institución.

Estos elementos, especialmente cuando se combinan con limitaciones de tiempo, constituyen importantes fuentes de tensión que impactan el bienestar integral de los estudiantes. Los resultados van de la mano con la teoría del síndrome General de Adaptación el cual se encuentra constituido por tres diferentes niveles de proceso los cuales son alarma, resistencia y agotamiento. Indicando que cuando los estudiantes tienden a estar bajo estrés el cuerpo se adapta y enfrenta el estrés conllevando a que el organismo se desgaste, apareciendo enfermedades físicas. Por lo tanto, se recomienda que las autoridades académicas equilibren la carga semanal de actividades para evitar la saturación en periodos cortos, reduciendo así la presión académica que puede provocar síntomas gastrointestinales.

Según los resultados obtenidos, el 34,8% de los estudiantes evaluó su nivel de estrés

académico durante el semestre con una puntuación de 4 en una escala del 1 al 5, lo que sugiere un nivel máximo de estrés. Por otro lado, el 19,6% calificó su estrés con la puntuación más alta, lo cual refleja niveles extremos de tensión académica. En lo que respecta a las estrategias para afrontar esta situación, solo el 37,0% manifestó utilizar siempre algún método para disminuir la ansiedad relacionada con sus estudios, mientras que el 30,4% indicó que recurre a estos recursos solo en ocasiones. Lo anteriormente expuesto se halla encaminado con lo dicho por Rueda (2021), Moscoso (2024) y Rendón (2019) estos estudios realizados por universidades ecuatorianas muestran que los estudiantes de Enfermería experimentan niveles de estrés académico que van de moderados a severos, siendo la sobrecarga de tareas y la presión por los exámenes los principales desencadenantes. Entre los síntomas más frecuentes se encuentran somnolencia, consecuencias estomacales, fatiga y dificultad para concentrarse. Este nivel de estrés no solo afecta su salud, sino que también se relaciona directamente con un descenso en el rendimiento académico, reflejado en bajas calificaciones y disminución en la calidad del aprendizaje. En cuanto a su vinculación teórica nos encontramos con Barraza Macías (2011) que explica dentro de su estudio la visión sistémica del ser humano, entendiéndolo que el estrés académico no surge de una sola causa, sino de una interacción compleja entre factores personales, sociales, académicos e institucionales.

Es decir, no basta con analizar la carga académica; también deben considerarse las condiciones del entorno y sus estrategias cognitivas que dan lugar a diversos problemas bien sea a nivel emocional o cuestiones fisiológicas. Esto se enlaza con la teoría sistémico-cognoscitivista del estrés que explica que el estrés no depende únicamente de las condiciones externas, sino de cómo el individuo percibe e interpreta esas condiciones. El estrés es el resultado de una evaluación cognitiva en dos etapas: una evaluación primaria, donde la persona determina si la situación es una amenaza o un desafío; y una evaluación secundaria, donde

valora si tiene los recursos suficientes para enfrentarlo. Si la persona percibe que no puede controlar, el nivel de estrés aumenta, presentando sistemas físicos como gastritis o ansiedad. Esta teoría permite entender el estrés académico como un proceso psicológico de la percepción, la resiliencia y las habilidades de afrontamiento del estudiante. Por ende, se recomienda garantizar el acceso gratuito a atención psicológica dentro del campus, con seguimiento individual a estudiantes en riesgo de desarrollar síntomas físicos por estrés.

Los resultados evidencian que una mayoría significativa de los estudiantes, equivalente al 60,9%, percibe que el estrés académico tiene un impacto directo sobre su salud, manifestándose principalmente a nivel gastrointestinal. Dentro de los síntomas más comunes, la acidez estomacal fue la más mencionada, con el mismo porcentaje de 60,9%, seguida por el dolor abdominal de 21,7% y alteraciones en el tránsito intestinal, como diarrea o estreñimiento de 17,4%. Estos hallazgos refuerzan la idea de que las exigencias académicas no solo afectan la parte emocional, sino que también repercuten en aspectos físicos.

Esto se encuentra relacionado con investigaciones pasadas como las de Sarango (2018), Borbor (2015) y Cusma (2017) dentro de estos estudios han confirmado que el estrés académico, generado principalmente por la sobrecarga de tareas y evaluaciones, se relaciona directamente con síntomas gastrointestinales como pirosis, dolor abdominal y trastornos digestivos. Estas investigaciones coinciden en que una alta exposición a exigencias académicas incrementa la aparición de gastritis y malestares estomacales.

Lo que se relaciona teóricamente con Cryan (2012) el cual elabora un modelo desde la comunicación bidireccional entre el sistema nervioso central y el microbiota intestinal, indicando que el estrés puede alterar la composición microbiana, afectando la función gastrointestinal, lo que explicaría la aparición de problemas gastrointestinales en estudiantes. Los resultados se relacionan con la teoría que lleva de nombre disregulación del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal la cual explica

que el estrés crónico puede alterar el funcionamiento del eje HHA, responsable de la respuesta al estrés, manifestando problemas gastrointestinales debido a la influencia del cortisol en el sistema digestivo. Por ende, se recomienda establecer un equilibrio entre estudio y descanso evitando así la sobrecarga académica, lo cual contribuye a disminuir el impacto del estrés o en el sistema digestivo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, M. R., Ortiz, E. C., Trujillo, C. D., y Díaz, M. d. (2018). Consumo de bebidas con cafeína y sus efectos en estudiantes de Medicina de la Universidad Autónoma de Baja California, Tijuana. *Revista Iberoamericana de las ciencias de la salud*, 7(13), 19. <https://doi.org/10.23913/rics.v7i13.59>
- Alvira, M. S., Ossa, L. M., y Espinosa, E. P. (2022). Estrés, depresión, ansiedad y el hábito alimentario en personas con síndrome de intestino irritable. *Revista colombiana de gastroenterología*, 37(4), 369-382. <https://doi.org/10.22516/25007440.899>
- Ávila, F. J., Bermejo, M. C., y Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *redalyc*, 110-140. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Bayram, N. &. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667–672. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>
- Beatriz, O. G. (2022). *Asociación entre la adherencia a la dieta mediterránea y la frecuencia de trastornos gastrointestinales en estudiantes del grado de enfermería*. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/60134/TFG-H2778.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Betancourt, M. d., Montes, J. F., y Valderrama, M. G. (2021). Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(1). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2916>
- Black, C., Talley, N., y Ruddy, J. (2020). Trastornos gastrointestinales funcionales: avances en la comprensión y el tratamiento. *Revista Lancet*, 1664-1674. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)32115-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)32115-2)
- Borbor, K. (2015). Estrés académico factor causal de gastritis en estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería. *UPSE*.
- Bortoli, N. (2021). ERGE y trastornos funcionales gastrointestinales. 639-648. [https://www.sefac.org/system/files/2021-10/Monografia%20ERGE\\_13as.pdf](https://www.sefac.org/system/files/2021-10/Monografia%20ERGE_13as.pdf)
- Calero, B. K., y Sánchez, M. K. (2022). Efectos del alcohol en jóvenes universitarios. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud*, 6(3), 138-147. <https://doi.org/10.35381/s.v.v6i3.2230>
- Canals, J., y Arija, V. (2022). Factores de riesgo y estrategias de prevención en los trastornos del comportamiento. *Nutricion Hospitalaria*, 39(2), 16-26. <https://doi.org/10.20960/nh.04174>
- Castro, J. F., Lalinde, J. H., Rodríguez, J., Chacín, M., y Pirela, V. B. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1), 63-69. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032>
- Concha, C., González, G., Piñuñuri, R., y Valenzuela, C. (2019). Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. *SciELO*, 46(4). <https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000400400>
- Corrales, A. (2019). Hábitos alimenticios de los estudiantes ingresantes a la Universidad Andina del Cusco 2018. *Revista Científico Cultural*, 7(1), 334-338. <https://doi.org/10.36881/yachay.v7i01.81>
- Cryan, J., y Dinan, T. (2012). And-altering microorganisms: the impact of the gut microbiota on brain and behaviour. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(10), 701–712. <https://www.aipro.info/wp/wp-content/uploads/2017/08/Mind-altering-microorganisms.pdf>
- Cusma, J. (2017). *Estrés académico y sintomatología de gastritis en beneficiarios del comedor de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas*. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas: <https://www.untrm.edu.pe/>
- Domingo, J. (2022). Síndrome del intestino irritable. *Medicina Clínica*, 152(2), 76-81.

- <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2021.04.029>
- Duran, S. S., Martínez, F. G., y Cárdenas, S. D. (2014). Hábitos y Trastornos Alimenticios asociados a factores Socio-demográficos, Físicos y Conductuales en Universitarios de Cartagena, Colombia. *Scielo*, 4(3), 193-204. <https://doi.org/10.4321/S1699-695X2011000300003>
- Erazo, A. P., Montenegro, Z. N., y Imbago, D. L. (2023). Análisis estadístico neutrosófico para la valoración de factores de riesgo asociados a la gastritis en estudiantes de la carrera de enfermería universidad UNIANDES, periodo octubre 2022 - marzo 2023. *Neutrosophic Computing and Machine Learning*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8408659>
- Espíritu, A. H., y Cárdenas, L. P. (2020). Prevalencia y factores asociados al bajo consumo de frutas y verduras en alumnos de la carrera profesional de medicina humana de una Universidad Peruana. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(1). <https://doi.org/10.25176/rfmh.v20i1.2660>
- Fernández, A. M., y Ortiz, P. (2020). Relación entre los hábitos alimentarios, el estado nutricional y los problemas gastrointestinales en estudiantes universitarios de 18-30 años de guápiles, Pococí, Costa Rica. *Revista Hispanoamericana De Ciencias De La Salud*, 6(1), 14–21. <https://doi.org/10.56239/rhcs.2020.61.415>
- Galarreta, L. Y. (2022). *Revista Criterio*. 2. <https://revistacriterio.org/index.php/criterio/article/view/27>
- Gloria, J., y Arango, L. (2015). Prevalencia y factores de riesgo de estreñimiento en estudiantes de enfermería de una universidad privada colombiana. *Revista Colombiana de Enfermería*, 9(9). <https://doi.org/10.18270/rce.v9i9.564>
- Guamán Moscoso, L. y. (2024). *Estrés académico en los internos rotativos de Enfermería de la Universidad Central del Ecuador*. Universidad Central del Ecuador: <https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/7f5f182b-4c98-4927-b3e9-77cb83427620>
- Guerrero, G. H. (2023). Ansiedad y relación con el consumo de tabaco en estudiantes universitarios. *Revista latinoamericana de ciencias sociales y humanidades*. <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.248>
- Guibarra, M., y Gelcys. (2019). *ESTILOS DE VIDA Y SU RELACIÓN CON LOS TRASTORNOS GASTROINTESTINALES EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO*. <http://repositorio.udh.edu.pe/123456789/569>
- Hernández, P. C., Rioja, E. C., García, D. F., y Torrent, J. I. (Julio - diciembre de 2019). Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Enfermería: factores de riesgo emocionales y de sueño. *Ansiedad y Estrés*, 25(2), 125-131. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.05.001>
- Lee, E. Y., Mun, M. S., Lee, S. H., y Soon, M. C. (2018). Estrés percibido y síntomas gastrointestinales en estudiantes de enfermería en Corea: una encuesta transversal. <https://doi.org/10.1186/1472-6955-10-22>
- López, Y. C., y Patrón, R. A. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. 21(1), 248–270. <https://doi.org/10.6018/eglobal.441711>
- Maldonado, A. A., Flores, R. S., Pérez, B. G., y Cárdenas, J. E. (2024). Estrés psicossocial y cambios gastrointestinales en estudiantes de medicina en México. *Revista De Ciencias Sociales*, 30(1). <https://doi.org/10.31876/rcs.v30i1.41640>
- McKean, M. &. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *merican Journal of Health Studies*, , 41–51.
- Milagros Celleri, F. K. (2022). Índice de calidad de vida percibida en pacientes con trastornos gastrointestinales funcionales en Buenos Aires, Argentina. *Acta Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-55. <https://doi.org/10.14718/ACP.2023.26.1.4>
- Muñoz, P. M., Torres, J. M., y Borrego, M. A. (2020). Influencia del consumo de tabaco y alcohol, hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de enfermería. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3198.3230>
- OMS. (2018). Alimentación sana. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS. (2024). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

- Orbegoso, E., y Janet, M. (2019). *Repositorio UESS*.  
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6097/Encinas%20Orbegoso%20Margarita%20Janet.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Lazarus%20y%20Folkman%201986%20Teor%C3%ADa,lograr%20el%20retorno%20del%20equilibrio>.
- Osorio, P. (2022). Conducta alimentaria, hábitos y enfermedades de estudiantes universitarios en Bolivia. *Universidad Ciencia Sociedad*, 23(2), 1-3.  
<https://doi.org/10.61070/ucs.v23i2.16>
- Peralta, A. L., y Iza, K. R. (2023). Factores de riesgo que desarrollan gastritis en estudiantes de carrera de enfermería. *Revista de ciencias de la salud*, 5(3).  
<https://doi.org/10.47606/ACVEN/MV0204>
- Plata, G. E., Villamizar, M. A., Avendaño, L. B., y Meneses, Y. N. (2015). Prevalencia de los factores de riesgo para cáncer gástrico en universitarios. *Revista ciencia y cuidado*, 11(1).  
<https://doi.org/10.22463/17949831.181>
- Pulido, M., Serrano, M., Valdés, E., Chávez, M., Hidalgo, P., y Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y salud*, 21(1), 31-37.  
<https://doi.org/10.25009/pys.v21i1.584>
- Quichimbo, Y. E., Angulo, P. I., Guisell, K., Villarue, K. S., y Guillen, M. A. (2019). Malos hábitos alimenticios y cansancio mental en los estudiantes universitarios del Ecuador (caso cantón Milagro). *Anatomía Digital. org*, 2(4), 60-70.  
<https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v2i4.1179>
- Rendón, F. P. (2019). *Estrés académico y rendimiento en los estudiantes de primer semestre de enfermería*. Universidad Técnica de Babahoyo:  
<https://dspace.utb.edu.ec/>
- Retes, S., Rodríguez, A., y Oyola, M. (2024). Consumo de bebidas energizantes en estudiantes universitarios y sus factores asociados. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 44(2), 257-265.  
<https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v7i1.3004>
- Rueda García, J. Q. (2021). Estrés académico y rendimiento en estudiantes de enfermería. *Revista INSPILIP*, 5(2).  
<https://doi.org/10.6018/edumed.598841>
- Sarango, E., Muñoz, F., y Castillo, J. (2018). Estrés como factor de riesgo de gastritis crónica en estudiantes de la Carrera de Enfermería. *UNL*.  
<https://dspace.unl.edu.ec/items/759ef353-3c59-4fe3-aedf-090ff19eaf5c>
- Silva, M., López, J., y Meza, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y ciencia*, 28(79), 75-83.  
<https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
- Silva-Ramos, F., López, J., y Columba, E. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios. 75-83.  
<https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Sundas, A., Sampath, H., Lamtha, S., Soohinda, G., y Dutta, S. (2024). Correlatos psicosociales de calidad de vida en trastornos gastrointestinales funcionales. *Revista de Gastroenterología de Mexico*, 89(1), 11-18.  
<https://doi.org/10.1016/j.rgmx.2022.04.006>
- Vélez, E. Y., y Torres, E. A. (2023). Analysis of the lifestyle of Ecuadorian university students. *San Gregorio*.  
<https://doi.org/10.36097/rsan.v0i53.2211>
- Vera, P. V., Jesús, T., Rodas, A. L., Torres, M. J., García, L. R., y Cruz, V. J. (2022). Asociación entre enfermedad por reflujo gastroesofágico e intensidad de la actividad física en una muestra de pobladores peruanos. *Redalyc org.*, 6(2), 80-86.  
<https://doi.org/10.52379/mcs.v6i2.251>
- Vieira, S. R., Navarro, R. T., Pascual, V. Á., y Rodríguez, B. C. (2010). La enfermedad por reflujo gastroesofágico y la unión esofagagástrica. Revisión de la literatura. *Revista osteopatía científica*, 5(3).  
[https://doi.org/10.1016/S1886-9297\(10\)70016-3](https://doi.org/10.1016/S1886-9297(10)70016-3)
- Villacís, C., y Sánchez, G. (2023). Estrés académico y su impacto en la salud física de los estudiantes universitarios. *Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 45-53.
- Ynés, L. (2022). Estilo de vida y su impacto en los trastornos. *Driterio*, 48-57.  
<https://revistacriterio.org/index.php/criterio/article/download/27/25/51>

## DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.



## DERECHOS DE AUTOR

Mejía Plúa, J. S., Muñiz Pincay, A. E., Pérez Humala, J. S., Pinguil Pinguil, S. N., & Guillen Godoy, M. A. (2025)



Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo la licencia Creative Commons de Atribución No Comercial 4.0, que permite su uso sin restricciones, su distribución y reproducción por cualquier medio, siempre que no se haga con fines comerciales y el trabajo original sea fielmente citado.



El texto final, datos, expresiones, opiniones y apreciaciones contenidas en esta publicación es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la revista.