

DOI: <https://doi.org/10.46296/gt.v9i17.0353>

GESTIÓN DEL TIEMPO EN EL EXTERNADO DE ENFERMERÍA Y NIVEL DE ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES

SYMPTOMS COMPATIBLE WITH DRY EYE SYNDROME IN ADMINISTRATIVE PERSONNEL OF TUNA COMPANIES IN MANTA, 2020

Sánchez-Arroyo Byron Rivaldo ¹; Napa-Bermeo Lenin Ramón ²; Salazar-Parrales Irma Marcela ³; Jiménez-Manzaba Melvin Fabricio ⁴; Macías-Avilez María Mercedes ⁵

¹ Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Pedernales, Ecuador.

Correo: e0851001297@live.ulead.edu.ec. ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0002-5669-9861>.

² Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Pedernales, Ecuador.

Correo: e1725444499@live.ulead.edu.ec. ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0009-2591-7302>

³ Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Pedernales, Ecuador.

Correo: salazar.marcela1b@gmail.com. ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-6782-9066>.

⁴ Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Pedernales, Ecuador.

Correo: melvin.jimenez@uleam.edu.ec. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1997-5249>.

⁵ Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Pedernales, Ecuador.

Correo: mmercedes.macias@uleam.edu.ec. ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-1281-0168>

Resumen

En el ámbito de la educación superior, el estrés académico se ha consolidado como una problemática relevante, particularmente en las carreras del área de la salud. En este contexto, el externado hospitalario constituye un periodo clave en la formación en Enfermería, ya que implica la articulación del aprendizaje teórico con la práctica clínica en escenarios reales. Esta etapa puede intensificar los niveles de estrés y comprometer el bienestar psicológico del estudiantado cuando no se cuenta con estrategias adecuadas para la gestión del tiempo y el afrontamiento de las demandas académicas y emocionales. A partir de estas consideraciones, el presente estudio tiene como objetivo analizar la relación entre la gestión del tiempo y los niveles de estrés académico en estudiantes que realizan el externado hospitalario de la carrera de Enfermería de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), extensión Pedernales, durante el periodo académico 2025-2. La investigación se desarrolló bajo un diseño descriptivo. La investigación fue realizada con un diseño descriptivo-comparativo- no experimental y con una muestra compuesta por 60 estudiantes de la carrera de enfermería, conformados por quinto, sexto y séptimo semestre, se llevó a cabo desde una perspectiva cuantitativa. Para la recolección de datos, se emplearon dos instrumentos validados: un cuestionario acerca de la gestión del tiempo y la Escala de Estrés Percibido (PSS-14). Ambos se usaron en dos etapas: durante el externado hospitalario y después. Los hallazgos revelaron que el externado hospitalario es un periodo de gran carga emocional y académica, lo que se relaciona con niveles elevados de estrés en los estudiantes.

Palabras claves: estrés académico, gestión del tiempo, externado hospitalario, estudiantes de enfermería.

Abstract

In higher education, academic stress has become a significant problem, particularly in health sciences programs. In this context, the hospital clinical rotation is a crucial period in nursing education, as it involves integrating theoretical learning with clinical practice in real-world settings. This stage can intensify stress levels and compromise students' psychological well-being when they lack adequate time management strategies and coping mechanisms for academic and emotional demands. Based on these considerations, this study aims to analyze the relationship

Información del manuscrito:

Fecha de recepción: 08 de enero de 2026.

Fecha de aceptación: 02 de marzo de 2026.

Fecha de publicación: 02 de abril de 2026.



between time management and academic stress levels in nursing students completing their hospital clinical rotation at the Eloy Alfaro Lay University of Manabí (ULEAM), Pedernales campus, during the 2025-2 academic period. The research employed a descriptive design. The research employed a descriptive-comparative, non-experimental design with a sample of 60 nursing students in their fifth, sixth, and seventh semesters. A quantitative approach was used for data collection. Two validated instruments were employed: a time management questionnaire and the Perceived Stress Scale (PSS-14). Both were administered in two phases: during and after the hospital rotation. The findings revealed that the hospital rotation is a period of significant emotional and academic strain, which is associated with elevated stress levels among the students.

Keywords: academic stress, time management, hospital externship, nursing students.

1. Introducción

El estrés es reconocido por la Organización Mundial de la Salud como un problema de salud pública global, debido a su impacto negativo en el bienestar psicológico, el rendimiento académico y la salud integral de las personas (OMS, 2023). El estrés académico aumenta de manera considerable dentro del entorno universitario, se considera a las carreras del área de salud, donde los alumnos enfrentan exigencias cognitivas, emocionales y prácticas en contextos muy reales que son apropiadamente rigurosos (Parra Vacacela y Pino Loza, 2024).

Según (Tardif, 2008) la formación en Enfermería se diferencia por la capacidad de desarrollar al mismo tiempo habilidades técnicas, emocionales y cognitivas, lo que

hace del proceso de enseñanza una experiencia demandante desde el punto de vista psicológico. El proceso de enseñanza constituye una experiencia particularmente demandante desde el punto de vista psicológico. Estas exigencias tienden a intensificarse durante las prácticas clínicas, etapa en la que los estudiantes deben adaptarse a entornos hospitalarios complejos, asumir responsabilidades asistenciales directas y responder a evaluaciones académicas continuas. En conjunto, estas condiciones incrementan su vulnerabilidad frente al estrés académico.

Dentro de este marco, diversos estudios internacionales y latinoamericanos han señalado que una gestión inadecuada del tiempo se asocia con niveles más elevados de estrés académico, particularmente en carreras que

implican una alta carga práctica, como Cuayla Torres (2022) informó que más del 70% de los alumnos poseen este trastorno y destrezas poco fiables de gestión del tiempo, mientras que, en otra investigación, Ruidaz Gómez et. Al (2020) se mostró que los estudiantes experimentaban niveles elevados de estrés, sumándole la sobrecarga académica y la ansiedad de diferentes procedimientos por aprender. De manera concordante, Inga et al. (2024) menciona una correlación negativa significativa entre estas dos variables mencionadas, lo que demuestra que una planificación más efectiva está asociada con niveles más bajos de tensión emocional.

En el contexto ecuatoriano, en la mayor parte de la población de alumnos universitarios se reportaron niveles intermedios de estrés, según Cevallos y Ñacato (2022), que se deben parcialmente a problemas con la organización del tiempo. Además, Rueda García et. Al apuntaron que la fatiga, los problemas de concentración y la sobrecarga laboral están relacionados con una planificación personal insuficiente y con un rendimiento académico bajo.

Esto evidencia que el estrés en el entorno académico es un problema común en la educación superior.

No obstante, a pesar de la evidencia existente, los estudios previos no se han centrado de manera específica en los estudiantes de Enfermería durante el periodo de externado hospitalario. Esta etapa supone una exigencia particularmente elevada en los ámbitos clínico, académico y emocional. En efecto, las prácticas universitarias constituyen un momento crucial de transición entre la formación teórica y el ejercicio profesional, en el que los estudiantes se incorporan de forma directa a entornos hospitalarios reales. Durante este proceso, deben enfrentar largas jornadas, una alta presión asistencial y mayores niveles de responsabilidad, factores que incrementan de manera significativa la carga emocional asociada a su formación.

En el cantón Pedernales, los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), en la actualidad se encuentran cursando el externado, en este contexto, aspectos como la correcta

administración de tiempo, la adaptación al ambiente clínico y la presión académica tienen el potencial de afectar considerablemente la aparición de síntomas relacionados con el estrés. No obstante, no se evidencian investigaciones locales actualizadas que examinen la relación entre la gestión del tiempo y los niveles de estrés académico en esta población, lo que limita la comprensión del problema y creación de estrategias institucionales para intervención.

En este contexto, el presente estudio tiene como objetivo analizar la relación entre la gestión del tiempo y los niveles de estrés académico en alumnos que cursan el externado hospitalario de la carrera de Enfermería como parte la parte práctica de diferentes materias. La investigación es pertinente a nivel social y académico, ya que produce evidencia empírica para la atención a factores psicoeducativos relacionados con el estrés y proveer diversas estrategias desarrolladas a mejorar la organización del tiempo y el autocuidado.

Gestión del tiempo

La gestión del tiempo puede definirse como una habilidad metacognitiva que permite al estudiante regular su comportamiento académico en función de metas y plazos establecidos según Hernández et al., (2024). Por otra parte, Zambrano et al. (2021) mencionan que: La gestión de tiempo es el proceso de planificar, organizar y controlar el uso del tiempo con el propósito de incrementar la eficacia, eficiencia o productividad en actividades académicas. La administración del tiempo se describe de diferentes maneras por varios autores, todos se unen a un mismo aspecto fundamental: utilizar este recurso de forma eficiente es clave para alcanzar objetivos académicos.

Adicionalmente, este estándar no se limita solo a planificar las tareas. En realidad, comprende un conjunto amplio de habilidades organizativas, cognitivas y metacognitivas que ayudan a los estudiantes a alcanzar el éxito en sus estudios. Estas capacidades incluyen no solo la habilidad de organizar y priorizar tareas, sino también la capacidad de autorregular su propio

comportamiento y evaluar cuán eficaces son las estrategias que aplican.

Una pasantía o externado es un componente crucial de los estudios universitarios en el ámbito sanitario y otros campos profesionales. En ella, los estudiantes aplican los conocimientos teóricos en la práctica bajo la guía académica y profesional, cómo se describe en guías institucionales de universidades ecuatorianas, este componente de estudio marca la transición de la teoría a la práctica e implica asumir responsabilidades específicas y vincular el aprendizaje académico con los requisitos de la formación profesional. La formación profesional requiere el desarrollo de habilidades como la priorización de tareas, la multitarea y la adaptación a horarios laborales exigentes en entornos clínicos o institucionales. Debido a la complejidad de la organización de las pasantías, la gestión eficaz del tiempo es esencial para garantizar un proceso fluido y eficiente, y para evitar retrasos, conflictos de horarios y una carga de trabajo excesiva para los estudiantes durante el proceso de solicitud (Viteri Villa, 2017).

La gestión del tiempo es un elemento esencial para el progreso académico de los alumnos, especialmente en ciencias de la salud, donde se aplican tanto las exigencias prácticas como las teóricas. Un artículo de revisión titulado "Gestión del Tiempo en la Planificación de Actividades Académicas para Estudiantes de Ciencias de la Salud" que establece que administrar el tiempo incrementa la productividad, optimiza el desempeño académico y reduce la procrastinación. Estos resultados muestran que la administración del tiempo no solo tiene un impacto positivo en el rendimiento académico, sino que además ayuda a que los estudiantes se integren de forma efectiva al entorno práctico de la formación en ciencias de la salud (Ramírez y Guamán, 2024).

La optimización del tiempo de estudio conlleva asignar de manera eficaz el tiempo para lograr metas académicas, a su vez reduce la necesidad de recursos. Este procedimiento implica priorizar tareas y actividades, definir metas concretas para cada unidad de estudio y establece objetivos específicos a realizar. Entre las estrategias más comunes se

incluyen la planificación semanal que asigna horas específicas a actividades o materias y la clasificación de las tareas por urgencia de entrega. Estudios recientes han revelado que administrar el tiempo es un factor fundamental para los métodos de estudio efectivos. La buena organización del tiempo aumenta la concentración, reduce las distracciones y mejora la adquisición de conocimientos. Una revisión bibliográfica “Técnica y hábitos de estudio de los estudiantes”, analizó investigaciones efectuadas en Ecuador entre el 2013 y 2023, determinando que la optimización del tiempo, la motivación y un ambiente de aprendizaje estructurado son elementos clave para el desempeño académico en contextos educativos rigurosos (Carpio y Castañeda, 2023).

En muchos casos, el rendimiento académico de los estudiantes se ve influenciado por factores personales (motivación, manejo del tiempo y la atención), ambientales (accesibilidad de recursos y las condiciones del ambiente de estudio) y tecnológicos (métodos y hábitos de estudio tiene gran influencia en el

desempeño académico de los estudiantes que cursan el pregrado. La conexión entre todos estos factores puede determinar la capacidad de planificar, priorizar y completar el éxito en las tareas proporcionadas. Esta perspectiva muestra cómo el rendimiento académico se optimiza cuando los alumnos incluyen elementos esenciales para el cumplimiento de sus responsabilidades y hábitos de estudio diarios (Carpio y Castañeda, 2023).

Estrés

Según la OMS (2023) se puede definir el estrés como “un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil”. La organización diserta que el estrés no es en sí mismo una enfermedad, sino una respuesta natural del organismo frente a estímulos que pueden ser percibidos como amenazas, cambios o exigencias externas. Cuando este fenómeno se sitúa en el ámbito educativo, hablamos de estrés académico, refiriéndose a la reacción del individuo ante exigencias académicas consideradas como desmedidas, que exceden sus recursos personales y provocan

incomodidad emocional y deterioro funcional.

Autores como Silva-Ramos et al. (2020) indican que el estrés académico es un proceso gradual que puede surgir desde el comienzo de la educación universitaria y fortalecerse con el transcurso del tiempo si no se implementan estrategias de manejo efectivas. Los resultados señalan que, tras el externado, los niveles de estrés disminuyen significativamente ($p < 0,001$), lo que sugiere que durante esta etapa formativa hay una mayor carga emocional.

En particular, durante el externado, los estudiantes experimentaron niveles de estrés que fluctuaban entre moderados y altos. Un alto puntaje medio de estrés fue una indicación de esto. Se ha subrayado en este contexto que el entorno clínico es un componente especialmente relevante en la formación de los enfermeros. tal como lo indican Rindiaz Gómez et al. (2020) e Inga et al. (2024). El incremento del estrés académico durante esta etapa puede atribuirse, en gran medida, a la responsabilidad directa en la atención de pacientes,

a la presión asociada a los procesos de evaluación y a la exposición continua a situaciones clínicas emocionalmente demandantes.

Los estudiantes pueden mostrar varios síntomas de estrés académico que abarcan distintas señales físicas, conductuales, emocionales y cognitivas, las cuales impactan sus estudios diarios. La investigación de Sabino (2024) sobre 133 estudiantes universitarios mostró que el 33,9 % de los sujetos presentaba sudoración excesiva y el 38,3 % fatiga crónica, síntomas que suelen ocurrir cuando el sistema nervioso autónomo se activa por situaciones estresantes.

La investigación también mostró que el 37,6 % de los encuestados sufrió cambios continuos en su estado emocional y que el 35,3 % expresó impulsos verbales de frustración o agresividad. Esto pone de manifiesto la forma en que el estrés puede tener un impacto significativo en cómo los alumnos manejan sus reacciones y emociones. Por otro lado, Jorge Restrepo et al. (2020) ensayaron 255 alumnos de la carrera de ciencias de la salud y descubrieron que el 86,3 % mostraba un estrés moderado,

con síntomas predominantes como cefaleas 38 % e incomodidad emocional 38,4%. Las dificultades cognitivas, como la falta de concentración, los problemas de memoria y las dilaciones, tienen un impacto directo en el rendimiento académico.

En conclusión, Sabino (2024) y Restrepo et al. (2020) están de acuerdo en que el estrés es un asunto frecuente entre los alumnos de la universidad. Esto se expresa a través de síntomas físicos, como el dolor de cabeza y la fatiga, al igual que por medio de síntomas emocionales, tales como la irritabilidad y la ansiedad. Las dos investigaciones subrayan que estos síntomas afectan no solo el bienestar individual del estudiante, sino también su rendimiento en la escuela y su capacidad para adaptarse al entorno universitario.

Gestión de tiempo y estrés académico

En estudiantes de Enfermería se describe una relación inversa persistente entre la gestión del tiempo y el estrés académico, especialmente en contextos de formación práctica. En Colombia,

Ruidiaz–Gómez, Peinado-Valencia y Osorio-Contreras (2020) emplearon el cuestionario KEZKAK a estudiantes en externado clínico y detectaron que el 51 % presentaba estrés alto, relacionado con la falta de planificación previa y la percepción de escasas competencias clínicas. Lo cual indica que, si los alumnos no planifican su tiempo de manera apropiada frente a las actividades prácticas, sus niveles de estrés aumentan de forma exponencial.

En un estudio realizado con 173 estudiantes de Enfermería, Inga, Solís y Valrio (2024) usaron la TMBS y el SISCO-21. Los autores hallaron una correlación estadísticamente significativa y positiva entre la planificación del tiempo y el estrés académico ($r_s = 0,683$; $p = 0,00$). Esto confirma que la buena gestión del tiempo, estableciendo objetivos claros, usando herramientas organizativas y monitoreando el avance, funciona como un elemento de protección contra el estrés en situaciones parecidas a la de este estudio.

A pesar de estos resultados, durante la pandemia, Cuayla Torres (2022),

no hallaron relación significativa entre las variables, lo cual indica que situaciones contextuales excepcionales (modalidad virtual, ansiedad generalizada, limitaciones tecnológicas) pueden modular o interrumpir la relación directa entre tiempo y estrés.

A partir de la evidencia disponible, se puede considerar que la gestión del tiempo es una estrategia clave para disminuir el estrés académico en estudiantes de Enfermería, sobre todo durante el externado. No obstante, su eficacia no se basa solamente en el alumno, incide bastante el entorno educativo y la ayuda que brinde la institución.

Ruidiaz et al. (2020) e Inga et al. (2024) concuerdan en que reforzar la planificación y el control del tiempo puede tener un efecto directo en el rendimiento académico y en la salud emocional. Sin embargo, es esencial considerar factores intermedios como el tipo de práctica (internado o externado), el método de enseñanza (en línea o presencial) y la ayuda institucional (recursos, tutorías).

2. Metodología

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, ya que permitió la medición, comparación y análisis estadístico de los niveles de estrés académico y la gestión del tiempo en estudiantes de Enfermería durante y después del externado hospitalario. El diseño fue no experimental, de tipo descriptivo–comparativo, dado que las variables no fueron manipuladas y se analizaron en dos momentos temporales distintos.

Los participantes fueron alumnos de la carrera de Enfermería de la Universidad Laica Eloy Alfaro Manabí (ULEAM), sede Pedernales. La muestra estuvo formada por 60 alumnos de quinto, sexto y séptimo semestre que estaban realizando el externado hospitalario en el ciclo académico 2025-2. El muestreo se realizó de manera no probabilística, debido a la conveniencia y teniendo en cuenta lo accesibles y disponibles que estaban los participantes.

Se tomaron en cuenta los siguientes criterios de inclusión: ser estudiante de la carrera de Enfermería, estar inscrito en el quinto, sexto o séptimo semestre, estar realizando el

externado hospitalario correspondiente, consentir de manera voluntaria su participación en el estudio a través del consentimiento informado y haber llenado completamente las herramientas para la recolección de datos en ambas instancias evaluativas. Los alumnos que no terminaron alguna fase de recolección de datos o que presentaron información incompleta o incongruente en los instrumentos utilizados fueron excluidos.

Se utilizaron dos instrumentos para recolectar los datos. Un cuestionario estructurado, que consta de 20 ítems y se aplica de manera virtual a través de Google Forms, tiene como objetivo evaluar el manejo del tiempo, teniendo en cuenta aspectos como la planificación, la organización de tareas, el descanso y el uso del tiempo libre antes y después del externado hospitalario. Igualmente, se empleó una herramienta de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14), que está compuesta por 14 ítems y fue diseñada para medir cuán estresantes los individuos consideran las situaciones de la vida, a partir de su percepción subjetiva.

Los dos instrumentos se utilizaron en dos fases: a lo largo del externado hospitalario y después de que terminó, lo cual facilitó la comparación de los niveles de estrés y las estrategias de gestión del tiempo durante el proceso formativo. Durante todo el proceso investigativo se respetaron los principios éticos, garantizando la confidencialidad de la información, el anonimato de los participantes y la participación voluntaria.

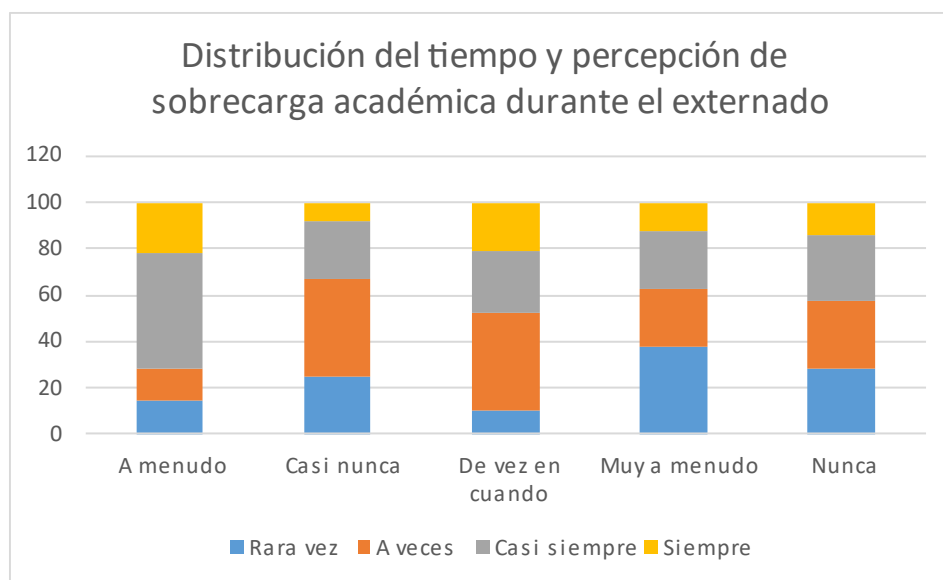
El procesamiento y análisis de los datos se realizó utilizando el programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), fue empleado para la organización de la base de datos, la elaboración de tablas cruzadas, así como para el análisis estadístico inferencial. También, se utilizó para el cálculo de las medidas de tendencia central y de dispersión, específicamente la media y la desviación estándar, además, garantiza la verificación de los resultados numéricos. Para la comparación de los niveles de estrés percibido durante y después del externado hospitalario, se aplicó la prueba t de Student, considerando un nivel de significancia estadística de $p < 0,05$.

3. Resultados y discusión

Los resultados se presentan a través de gráficos comparativos que permiten visualizar la relación entre la gestión del tiempo, el descanso, las ocupaciones recreativas y la cantidad de estrés durante y tras el externado del hospital. El análisis inferencial, que empleó la prueba T de Student, corroboró que existe una diferencia estadísticamente

significativa entre los dos periodos ($t = 7.30$; $gl = 118$; $p < 0.001$), lo cual señala que la disminución del estrés tras el externado no es casual. Los diagramas también indican que tras el externado, se presenta una reducción global en la percepción de estrés y carga académica, junto con un aumento en la organización del tiempo personal y en el cuidado del descanso.

Figura 1. Distribución del tiempo y percepción de sobrecarga académica durante el externado hospitalario.



Nota. El eje vertical representa el porcentaje de estudiantes, mientras que las barras apiladas muestran la distribución de los niveles de estrés percibido dentro de cada categoría de gestión del tiempo.

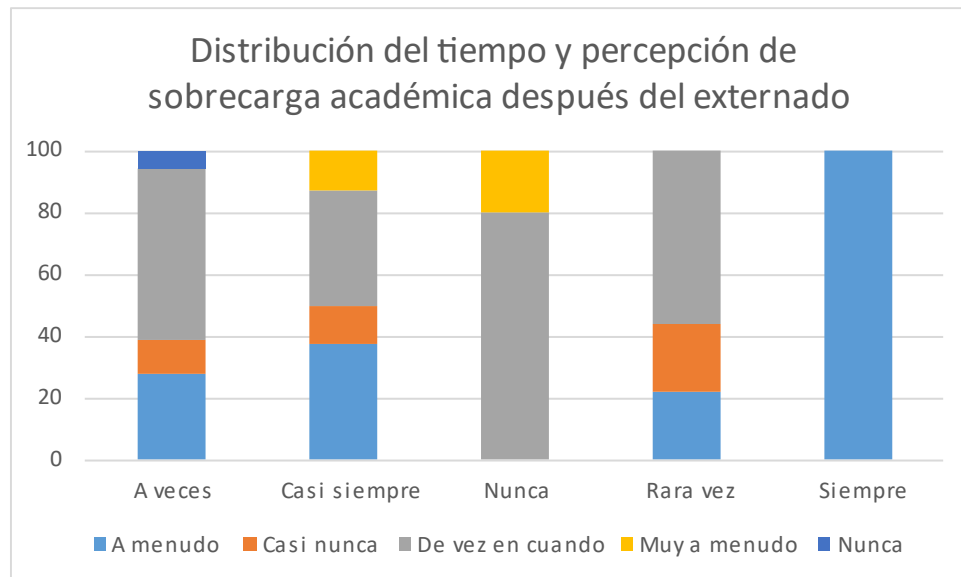
Durante las prácticas hospitalaria, se observaron altos niveles de sobrecarga académica percibida y tiempo limitado para actividades recreativas y de ocio. En términos de distribución porcentual, los niveles de estrés fueron prominentes en las

categorías "a veces", "casi siempre" y "siempre" en la mayoría de las categorías de gestión del tiempo, lo que refleja el impacto frecuente del estrés académico. Incluso entre los estudiantes que informaron sentirse abrumados "raramente" o "nunca",

una proporción significativa seguía experimentando estrés, lo que indica que el entorno causaba constantemente tensión académica, clínica y emocional. En general, la

falta de tiempo para el ocio tras el alta se asoció con un alto nivel de estrés percibido, lo que indica que la salud de los estudiantes se encontraba en un estado vulnerable.

Figura 2. Distribución temporal y percepción de la carga académica después de haber externado en el hospital.

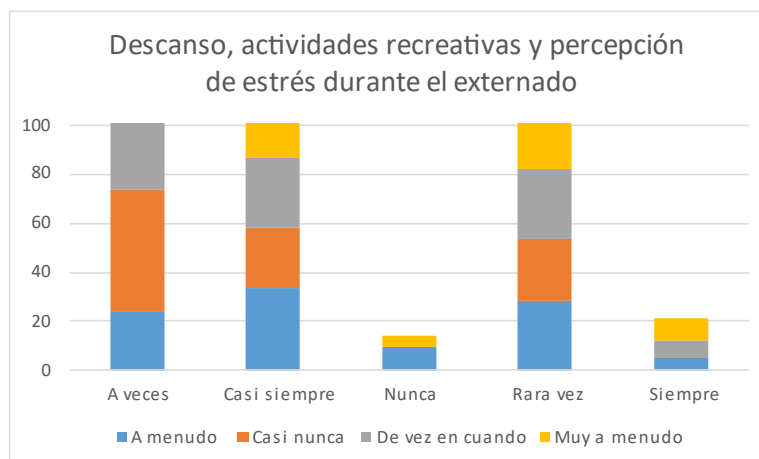


Nota. El eje vertical representa el porcentaje de estudiantes, mientras que las barras apiladas muestran la distribución de los niveles de estrés percibido dentro de cada categoría de gestión del tiempo.

Después del entorno hospitalario, los estudiantes experimentaron una menor carga académica general y una menor percepción de estrés, lo que se asoció con una mejor autoorganización y gestión del tiempo. La distribución de las respuestas se inclinó hacia categorías como "raramente" y "nunca", lo que sugiere que los estudiantes dispusieron de más tiempo para actividades de ocio. De igual manera, las respuestas sobre estrés frecuente disminuyeron, lo

que indica una menor tensión académica y emocional tras el alta. Estos resultados demuestran que una mejor gestión del tiempo, combinada con una reducción de las exigencias del entorno hospitalario, se asocia con una menor percepción de estrés. Esto subraya la importancia de la gestión del tiempo como factor protector del bienestar psicológico.

Figura 3. Tiempo dedicado al descanso o actividades recreativas y frecuencia en la que se han sentido nerviosos o estresados durante el externado

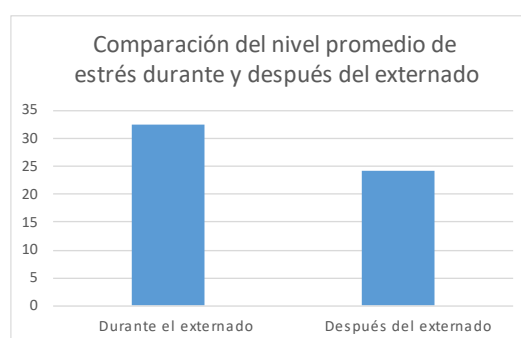


Nota. El eje vertical representa el porcentaje de estudiantes, mientras que las barras apiladas muestran la distribución de los niveles de estrés percibido dentro de cada categoría de gestión del tiempo.

Este descubrimiento muestra que los alumnos presentan niveles más altos de estrés cuando tienen menos tiempo para las actividades recreativas y el descanso. Las categorías "casi nunca" y "a veces" reflejan una proporción más alta de respuestas que caracterizan un estrés habitual. Esto demuestra que, si no hay suficiente tiempo para reponerse física y mentalmente, la carga académica se incrementa. Por

otro lado, las proporciones de las categorías "nunca" y "raramente" son más bajas, lo que indica que los alumnos que dedican el tiempo suficiente al descanso tienen niveles de estrés relativamente más bajos. En términos generales, los hallazgos corroboran que un nivel de estrés más alto está vinculado con una baja frecuencia de actividades recreativas durante las vacaciones semestrales.

Figura 4. Comparación del nivel promedio de estrés percibido en los estudiantes de Enfermería durante y después del externado hospitalario.



Nota. El eje vertical representa el valor promedio del nivel de estrés percibido, mientras que las barras apiladas muestran el período.

La Figura 4 muestra cambios significativos en el nivel medio de estrés que los alumnos de enfermería experimentan durante el proceso de externado hospitalario. En el lapso de las prácticas clínicas, los puntajes más altos representan un ambiente marcado por exigencias académicas, emocionales y asistenciales elevadas, que son propias del contacto directo con el medio hospitalario y la obligación de cuidar al paciente.

Discusión

El presente estudio analizó la relación entre la gestión del tiempo y los niveles de estrés académico en estudiantes de Enfermería durante y después del externado hospitalario en la ULEAM, período 2025-1, en un contexto caracterizado por altas exigencias académicas, clínicas y emocionales. Los resultados evidenciaron una disminución estadísticamente significativa de los niveles de estrés posterior al externado ($p < 0,001$), lo que confirma que esta etapa formativa representa un período de mayor carga emocional para los estudiantes.

Se comprobó que, durante el externado, los estudiantes vivieron

niveles de estrés que iban desde moderados hasta altos, lo que se evidenció a través de un puntaje promedio elevado en términos de estrés. Inga et al. (2024) y Ruidiaz Gómez et al. (2020) indican que el entorno clínico es un elemento significativo de estrés en la educación de enfermería. El aumento del estrés académico en esta etapa se debe, en gran medida, a la responsabilidad directa de asistir a los pacientes, a la presión de evaluación y a estar expuesto continuamente a circunstancias clínicas difíciles.

Después de la finalización del externado, no solo se notó una disminución importante en el promedio de estrés, sino también una merma en la dispersión de los datos. Esto indica que la experiencia emocional de los estudiantes fue más homogénea. Este descubrimiento podría ser visto como una adaptación mutua al medio clínico y como la consecuencia de haber mejorado las capacidades profesionales y las tácticas para afrontar situaciones difíciles que se aprendieron durante el externado. Zambrano et al. (2021) han reportado descubrimientos

similares, señalando que la organización del tiempo y la autorregulación contribuyen a una mayor sensación de control y estabilidad emocional.

Los hallazgos indican que una administración más eficaz del tiempo está vinculada a niveles reducidos de estrés académico; no obstante, esta conexión no puede ser considerada ni autónoma ni decisiva. En el análisis se encontraron estudiantes que, a pesar de tener una buena organización temporal, seguían teniendo un alto nivel de estrés, lo que evidencia la presencia de otros factores moduladores. Las investigaciones anteriores indican, de acuerdo con estos descubrimientos, que factores como la calidad del descanso, las particularidades del entorno clínico, el apoyo institucional y los métodos individuales para afrontar las emociones tienen un impacto notable en la experiencia del estrés académico (Restrepo et al., 2020; Silva et al., 2020).

Asimismo, el análisis posterior al externado mostró que, a pesar de que la presión tiende a disminuir, algunos estudiantes siguen

presentando síntomas, incluidos aquellos que afirmaron dedicar tiempo al descanso y al ocio. Esto indica que no solo el número de horas, sino también la calidad del descanso y del autocuidado son fundamentales para el bienestar emocional. En algunas situaciones, la permanencia del estrés hace más fuerte la noción de que el externado hospitalario representa un reto estructural en la capacitación de Enfermería, cuyos impactos pueden trascender su finalización inmediata.

4. Conclusiones

El presente estudio permitió analizar la relación entre la gestión del tiempo y los niveles de estrés académico en estudiantes de Enfermería durante y después del externado hospitalario de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), en el período 2025-1. Mediante la aplicación de instrumentos validados, como la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) y un cuestionario de gestión del tiempo, se evidenció que el externado hospitalario constituye una etapa de alta exigencia académica y emocional, asociada a

niveles moderados a altos de estrés en los estudiantes.

Los hallazgos mostraron una diferencia estadísticamente significativa en la percepción de estrés antes y después del externado. Durante este periodo de formación, la media del estrés en los alumnos bajó de 32,55 puntos (DE = 6,63) a 24,15 puntos (DE = 5,93). La prueba t de Student ($t = 7,30$; $gl = 118$; $p < 0,001$) confirmó esta reducción. Desde un punto de vista analítico, estos resultados sugieren que el estrés académico disminuye después de terminar el externado, lo que pone de relieve el impacto que la dinámica y el clima del ambiente clínico tienen sobre el bienestar emocional de los alumnos.

Se detectó que los estudiantes con prácticas organizadas más efectivas muestran niveles de estrés más bajo en cuanto la gestión del tiempo; no obstante, esta relación no se estableció como un factor único o determinante. Lo que evidenció que las perturbaciones investigadas son un fenómeno intrincado y multifactorial, en el cual tienen incidencia otros aspectos como la calidad del descanso, el entorno de sus prácticas clínicas, el apoyo

institucional que reciben y las estrategias personales para lidiar con los sentimientos. Incluso se denotó que aún los estudiantes que tenían buena organización del tiempo continuaron informando niveles elevados de estrés durante el externado, lo que evidencia la magnitud de las exigencias propias de este ciclo educativo.

En general, los resultados confirman parcialmente la hipótesis formulada, ya que demuestran que existe una correlación funcional entre la gestión del tiempo y el nivel de estrés académico. Sin embargo, esa relación no se presenta de manera exclusiva ni lineal. En este sentido, los hallazgos indican que es necesario poner en marcha estrategias pedagógicas e institucionales de carácter integral, que trasciendan una mera organización del tiempo. Estas tácticas tienen que enfocarse en la resiliencia, el autocuidado y la regulación de las emociones, tanto en el área psicológica como académica, sobre todo durante el tiempo de externado hospitalario. Así, se favorecería la creación de ambientes educativos más ecológicos y saludables en el

proceso de formación de los próximos profesionales de Enfermería.

Finalmente, se recomienda que futuras investigaciones amplíen el tamaño muestral e incorporen análisis multivariados, así como variables contextuales como el soporte emocional, la carga de trabajo clínico, la percepción de competencia profesional y las condiciones del entorno hospitalario, con el propósito de profundizar en la comprensión de los determinantes del estrés académico durante la formación clínica.

Bibliografía

Alfonso, N., Peñaranda, C., Jiménez, D., Antón, F., y Peñaranda, J. (26 de septiembre de 2018). *Mala gestión del tiempo en los estudiantes universitarios: efectos de la procrastinación*. UPV: <https://riunet.upv.es/entities/publication/379c6f45-5e06-4fa3-9235-a175c39df154>

Anyela Lizbeth Cuayla Torres. (2022). Gestión del tiempo y estrés académico en tiempos de COVID-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad José Carlos

Mariátegui, Moquegua 2021. Moquegua, Perú.

Catacuago, C. D. (2022). Principales factores de la educación virtual que generan estrés en los estudiantes del internado rotativo de la Carrera de Enfermería, Universidad Central del Ecuador 2021-2022. Quito, Ecuador.

Cohen, S. K. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.

García-Ros, R., y Pérez-González, M. (2012). Adaptación al español de la Time Management Behavior Scale. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 15(2), 1-12. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/172/17224489054.pdf>

Hernández García, J. C. (2024). Manejo de la gestión del tiempo en estudiantes universitarios, percepción y herramientas. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(3), 55-70. <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2288>

Inga Rixi, S. D. (2024). Gestión del tiempo y estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional

- Hermilio Valdizán, 2023. Huánuco, Perú.
- Jorge Emiro Restrepo, O. A. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 14(24), 17-37. <https://doi.org/https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Lazo, C. F. (2024). Características del estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad pública de Tacna. *Revista Médica Basadrina*, 18(1), 27-36. <https://doi.org/https://doi.org/10.33326/26176068.2024.1.1983>
- María Fernanda Silva-Ramos, J. J.-C.-Z. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83. <https://doi.org/https://doi.org/10.33064/iycuaa2020792960>
- Martínez-López, A., López, P., y Ramírez, J. (2022). Organización del tiempo de estudiantes universitarios para recibir clases virtuales en tiempos de COVID-19. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 20(15), 180–195. <https://doi.org/https://doi.org/10.11600/1692715x.2022.20.15.180>
- Moran, M. (30 de enero de 2024). Naciones Unidas / OPS/OMS. Desarrollo sostenible: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>
- OMS. (21 de Febrero de 2023). Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Organización Mundial de la Salud. (21 de Febrero de 2023). <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Ortega Páez, E. O. (2022). Evidencia en *Pediatría*. <https://doi.org/https://evidenciasenpediatria.es/articulo/8091/pruebas-para-muestras-relacionadas-variables-cuantitativas>
- Parra Vacacela, A. E., y Pino Loza, E. D. (2024). EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social: Tejedora*, 7(13), 31-47. <https://doi.org/https://doi.org/10.56124/tj.v7i13.003>
- Polo, E., Hernández, J., y Pozo, M. (1996). Inventario de Estrés Académico (IEA). México.
- Rueda García, D. E., Borja Cevallos, L. T., Flores Villacís, M. S., y

- Carvajal Andrade, L. d. (2021). Relación entre estrés y rendimiento académico de estudiantes de enfermería de una universidad ecuatoriana. *INSPIPILIP*, 5(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.31790/inspilip.v5i1.4>
- Ruidiaz-Gómez, K. S., Peinado-Valencia, L. P., y Osorio-Contreras, L. V. (2020). Estrés en estudiantes de enfermería que realizan prácticas clínicas en una institución universitaria de Cartagena-Colombia, 2019. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 20(2), 437–448. <https://doi.org/10.30554/arch-med.20.2.3674>
- Ruiz-Camacho, C., y Barraza-Macías, A. (2020). Validación del Inventario SISCO SV-21 en estudiantes universitarios españoles. *Revista Internacional de Psicología Educativa*. <https://doi.org/https://www.researchgate.net/publication/344853194>
- Tardif, J. (2008). *Los saberes del docente y su desarrollo profesional*. Noveduc.
- Zambrano, B. y.-A. (2021). Planificación y uso del tiempo académico asincrónico de estudiantes universitarios en condiciones de pandemia. *Formación Universitaria*, 14(3), 113–122. <https://doi.org/https://doi.org/10.4067/S0718-50062021000400113>
- Zambrano, C., Bravo, I., y Maluenda-Albornoz, J. (2021). Planificación y uso del tiempo académico asincrónico de estudiantes universitarios en condiciones de pandemia. *Formación Universitaria*, 14(4), 113–122. <https://doi.org/https://doi.org/10.4067/S0718-50062021000400113>
- Zupiría, U., Uranga, M., Alberdi, R., y Barandiaran, X. (2003). *Cuestionario KEZKAK de estresores clínico-asistenciales*. Universidad del País Vasco.