



SENTIMIENTOS DE FRUSTRACIÓN QUE AFECTAN LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA EN CALI, 2025

Marisela Rentería Arboleda¹

<https://orcid.org/0009-0007-7068-9981>

Andrés Marino Osorio Herrera²

<https://orcid.org/000-0002-5154-1531>

¹ Doctoranda Universidad Americana de Europa, UNADE, reycher2007@gmail.com

² Profesor-investigador, Universidad Americana de Europa, UNADE, andres.osorio@unade.edu.mx

RESUMEN

La frustración académica es un problema cada vez más común en los estudiantes de Enfermería, sobre todo en las entidades de educación superior donde las demandas emocionales y académicas son altas. Este fenómeno se relaciona con factores como la sobrecarga académica, práctica clínicas, personales, metodología de aprendizaje-enseñanza y socio económicos. Con base a lo anterior, el objetivo de la investigación es determinar cuáles son los sentimientos de frustración que afectan en la salud mental en estudiantes de enfermería. En ese sentido, la investigación se desarrollará por medio de un enfoque cualitativo, con un diseño descriptivo. Por esta razón, se aplicarán entrevistas semi estructuradas y encuestas sociodemográficas a estudiantes de enfermería. Los datos se analizarán mediante categorización temática y estadística descriptiva, permitiendo identificar las principales causas de frustración y su relación con la salud mental. Los resultados permitirán proponer estrategias institucionales orientadas al fortalecimiento del soporte psicosocial, el desarrollo de habilidades emocionales, la mejora de las metodologías pedagógicas y la consolidación de ambientes educativos más saludables. En coherencia con la Política Nacional de Salud Mental y las directrices de bienestar estudiantil en la educación superior, este estudio contribuirá al fortalecimiento de programas destinados promover la salud mental universitaria y a prevenir posibles afectaciones psicológicas derivadas del contexto académico.

Palabras Clave: Enfermería, Estudiantes, Frustración

ABSTRACT

Academic frustration is an increasingly common problem among nursing students, e specially in higher education institutions where emotional and academic demands are high. This phenomenon is related to factors such as academic overload, clinical practice, personal issues, teaching and learning methodologies, and socioeconomic factors. Based on this, the objective of this research is to determine which feelings of frustration afecte the mental health of nursing students. To this end, the research will be conducted using a qualitative approach with a descriptive design. Semi-structured interviews and sociodemographic surveys will be administered to nursing students. The data will be analyzed using thematic categorization and descriptive statistics, allowing for the identification of the main causes of frustration and their relationship to mental health. The results will inform the proposal of institutional strategies aimed at strengthening psychosocial support, developing emotional skills, improving pedagogical methodologies, and fostering healthier learning environments. In accordance with the National Mental Health Policy and the student welfare guidelines in higher education, this study will contribute to the strengthening of programs aimed at promoting university mental health and preventing possible psychological effects arising from the academic context.

Keywords: Nursing, Students, Frustration.

INTRODUCCIÓN

La frustración es un sentimiento emocional que surge cuando algo impide que las personas alcancen sus metas deseos o necesidades, La frustración en el ámbito académico es un fenómeno que puede afectar significativamente el rendimiento y bienestar de los estudiantes. En el contexto de la educación superior en el área de la salud, particularmente en la carrera de enfermería, es crucial comprender que tipos de sentimientos o emociones contribuyen a esta sensación de frustración. Estas emociones, si no se gestionan adecuadamente, pueden generar consecuencias físicas y psicológicas como agotamiento, insomnio, ansiedad, desmotivación e incluso abandono académico.

Diversos estudios evidencian que los estudiantes de enfermería se enfrentan con una mezcla de factores académicos, personales, metodológicos y socioeconómicos que aumentan la posibilidad de sufrir altos grados de agotamiento emocional, estrés y falta de motivación. Si no se tratan a tiempo estas condiciones, podrían dar lugar a efectos psicológicos y físicos como la disminución del rendimiento académico, el insomnio, la ansiedad, la baja autoestima e incluso la deserción en la universidad. En ese orden de ideas, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), los trastornos mentales son una de las causas más relevantes de discapacidad en personas jóvenes entre 15 y 29 años, un segmento demográfico donde reside una amplia parte del estudiantado universitario. Además, se calcula que aproximadamente el 60 % de los estudiantes universitarios experimentan grados importantes de estrés y ansiedad a lo largo de su formación académica, lo que afecta negativamente su rendimiento y bienestar general.

En el contexto colombiano, las circunstancias estructurales exacerban este problema. Trigueros (2020) cita al Banco Mundial, que señala que Colombia tiene una de las tasas más elevadas de deserción universitaria en América Latina, con cifras semestrales que varían entre el 12 % y el 13 %. Esta circunstancia evidencia que es preciso examinar no únicamente los elementos académicos, sino también los componentes personales, socioeconómicos y emocionales que tienen un impacto en la permanencia de los alumnos en la educación superior.

Esta inquietud tiene el respaldo de la literatura científica. Estudios como el de (Gómez-Urquiza, J. L., et al, 2023) muestran que el síndrome de burnout es muy prevalente entre los alumnos de enfermería, lo cual está especialmente relacionado con las exigencias académicas, la práctica clínica y el escaso apoyo institucional. Asimismo, (Arciniegas, M. et al, 2022) enfatizan cómo el entorno familiar y el respaldo emocional afectan el rendimiento académico; por su parte, (Duarte, C. et al , 2021) resaltan la relevancia de las tácticas de aprendizaje y la motivación intrínseca para la educación en enfermería. Según otros autores, como (Gajardo, J. & Tilleria, L, 2020) la inteligencia emocional y la resiliencia son elementos de protección ante el cansancio emocional y la frustración en el ámbito académico.

En este marco, el objetivo general de la investigación es determinar cuáles son los factores que influyen en la frustración de los estudiantes de enfermería que impactan en su salud mental en una institución de educación superior durante el periodo 2025. También, como objetivos específicos, se propone identificar las características sociodemográficas que contribuyen a la frustración de los estudiantes de enfermería, analizar las causas de frustración que afectan su salud mental y proponer estrategias de intervención orientadas a mitigar los efectos de la frustración académica en esta población.

A partir de lo anterior, se formula la pregunta de investigación ¿Cuáles son los elementos que inciden en la frustración de los alumnos de enfermería y que afectan su salud mental en una institución educativa superior durante el año 2025? En consonancia con esta cuestión, se propone como hipótesis que la frustración académica en los estudiantes de enfermería está condicionada por factores socioeconómicos, tales como escasez de recursos o dificultades para costear sus estudios; factores metodológicos vinculados

a prácticas pedagógicas rígidas y poca interacción; cuestiones personales como el estrés, el cansancio o la falta de motivación; componentes académicos relacionados con evaluaciones exigentes y sobrecarga; así como por alteraciones en la salud emocional que impactan negativamente en el rendimiento académico.

ESTADO DEL ARTE

A nivel internacional, en Venezuela la investigación llamada “Factores asociados al rendimiento académico: Un estudio de caso” elaborada por (Borja, et al, 2021) es relevante ya que, la investigación destaca cómo las carencias económicas y la jefatura de hogar impactan directamente en el rendimiento académico. Esto es relevante para el estudio, ya que, proporciona un marco que explica cómo las condiciones socioeconómicas influyen en la capacidad de los estudiantes de enfermería para asistir a clases, acceder a recursos educativos y, en última instancia, su desempeño académico. Así mismo, los autores mencionan factores como la motivación y el autoconcepto, que son esenciales para entender la frustración académica. También, la investigación enfatiza la voz de los estudiantes, lo que sugiere que las percepciones de los mismos son fundamentales para comprender su rendimiento. Con base a lo anterior se podría realizar entrevistas o grupos focales para así obtener una visión más profunda de cómo los estudiantes de enfermería perciben su situación y cómo estas percepciones afectan su rendimiento.

Otra investigación en el ámbito internacional es la de (Rodríguez, C, et al , 2023) en México, cuyo objetivo general es “describir las influencias de los factores familiares, escolares, de personalidad y el perfil escolar en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Enfermería. El tipo de estudio es no experimental de enfoque cuantitativo; el diseño es descriptivo y el corte transversal. La unidad de análisis es la población de estudiantes de la Licenciatura en Enfermería; la muestra se basa en 122 estudiantes seleccionados mediante muestreo estratificado. El instrumento de medida es el Medmar, el cual permite evaluar los factores familiares, escolares, de personalidad y el perfil escolar. La edad de los estudiantes oscila entre los 18 y 43 años, predominando el sexo femenino y los solteros. El promedio semestral de los estudiantes oscila entre 8 y 9.7, el promedio general de 7.9 y 9.3. Los factores familiares están en relación significativa con el perfil escolar, pese al promedio general de los estudiantes. Con respecto al factor familiar, el 93% de los estudiantes pertenecen a un nivel socioeconómico medio-bajo, lo que denota un limitado apoyo familiar. El autor concluye que, los factores familiares se muestran como una asociación significativa con el perfil escolar de los estudiantes, a pesar de que el promedio general de la muestra variara entre 7.9 y 9.3, sugiriendo que, si bien el apoyo familiar es limitado en muchos casos, existe una influencia del mismo en el rendimiento académico”.

Por otro lado, en México (Grajales, I. et al , 2022) en la investigación “Rendimiento académico en estudiantes de enfermería de una universidad pública” establecen como objetivo “describir el rendimiento académico desde la perspectiva de los estudiantes del noveno semestre de la Licenciatura en Enfermería en una universidad pública del estado de Oaxaca, México. Esta investigación se configura bajo un diseño descriptivo y transversal. La muestra es de 159 estudiantes, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, llevándose un muestreo probabilístico aleatorio simple. Para determinar el rendimiento académico se utiliza la Escala MEDMAR. El trabajo de investigación sigue los principios éticos presentados en la Declaración de Helsinki. El análisis de los datos se realiza con el programa SPSS (versión 22) y Microsoft Excel Office 10, aplicando la estadística descriptiva para el análisis. Los resultados muestran que los estudiantes evaluaron su rendimiento académico de "bueno" un 12.6% y de "muy bueno" un 87.4%. Respecto a las variables relacionadas con el contexto, un 74.4% las consideró "muy bueno". En lo que respecta a las variables vinculadas con las características propias del estudiante, un 85.5% las evaluó como "muy bueno".

Por otra parte, a nivel nacional se encuentra la investigación de (Arrieta, E. & Velilla, M, 2020), los autores exponen que “en el ámbito educativo, existen una serie de factores que generan cierta incertidumbre, como por ejemplo el bajo rendimiento académico, lo cual llama la atención de los gobiernos de los países en desarrollo, que buscan maneras de intervenir y mejorar la calidad de sus estudiantes universitarios; así, esta inquietud fue la que motiva la elaboración de este artículo, con el objetivo de investigar a partir de una universidad del norte de Colombia, cuáles son los factores que determinan el bajo rendimiento académico en los estudiantes de enfermería al comienzo de su carrera. En este sentido, se hace uso de la escala de Tennessee reformada, que contiene preguntas sobre aspectos personales y académicos, lo que permite identificar los factores que inciden directamente en el bajo rendimiento y lo que podría llevar a los estudiantes al abandono de sus metas profesionales. Se lleva a cabo una investigación con un enfoque descriptivo, cuantitativo y de corte transversal. La investigación en los resultados refleja que los factores que inciden más en el bajo rendimiento son los sociodemográficos, los personales y los de carácter académico. En lo que se refiere a los factores personales, muchos de ellos inconscientemente sugieren que la dificultad de adaptación tiene un papel en los estudiantes, ya que no corresponden a muchos de los estudiantes nativos de la ciudad donde estudian sino por el contrario son estudiantes de otras ciudades”.

Por último, la investigación realizada por (Trigueros, K, 2020) es importante, ya que, la autora dentro de su objetivo general “investiga los factores de riesgo que podrían impactar la salud mental de los estudiantes de primer a tercer semestre de la Universidad del Valle, sede Zarzal. A fin de visibilizar los factores de riesgo que pueden llegar a afectar la salud mental de los y las estudiantes de primer a tercer semestre de la universidad del Valle sede Zarzal, se considera necesario explorar por medio de la indagación los factores de riesgo, los individuales, los institucionales, y los familiares, razón por la cual se hace fundamental llevar a cabo la descripción de estas características de riesgo y contrastarlas con las percepciones de los estudiantes y de la opinión institucional; es por ello que este estudio es de tipo descriptivo donde se destacan principalmente las características o rasgos que presenta la situación, fenómeno u objeto de estudio, dado que, la principal función de la descripción es la posibilidad de seleccionar aquellas características fundamentales del objeto de estudio. Así mismo, los autores concluyen que, si es fundamental construir esta estrategia de prevención y promoción de la Salud Mental, ya que se evidencia que los y las estudiantes no conocen sobre salud mental, y por lo tanto no hacen óptimo uso de los servicios que presta Bienestar Universitario, los cuales son para que los y las estudiantes puedan tener un crecimiento integral, tanto académica como personalmente; lo cual conlleva a que se genere una fractura entre la institución y los estudiantes”.

MARCO TEÓRICO

El marco teórico incorpora teorías e investigaciones anteriores que aclaran la conexión entre la frustración, la salud mental y el rendimiento académico. Se expresa desde las siguientes visiones:

Teoría del estrés y afrontamiento: Basada en los trabajos de (Lazarus, R. S., & Folkman, S, 1984) esta teoría explica cómo la percepción de demandas y la disponibilidad de recursos influyen en la experiencia de estrés y, consecuentemente, en la frustración. La valoración cognitiva y las estrategias de afrontamiento son esenciales para determinar la respuesta emocional y conductual ante situaciones adversas. Conocer estas estrategias permitiría analizar si son las adecuadas para afrontar los diferentes determinantes que pueden influir en la afectación de su salud mental.

Modelo del burnout: (Maslach, C., & Jackson, S, 1981) describen el burnout como una respuesta prolongada al estrés crónico, particularmente relevante en profesiones de alta demanda emocional como la enfermería. Este modelo permite comprender cómo la exposición continua a situaciones estresantes puede impactar negativamente en la salud mental de los estudiantes. Resulta fundamental para comprender el

impacto del estrés crónico en la salud mental, especialmente en contextos de alta exigencia emocional como la formación en enfermería. Se caracteriza por agotamiento emocional, despersonalización y disminución del sentido de realización personal. En el caso de los estudiantes de enfermería, la exposición constante a exigencias académicas, prácticas clínicas, contacto con el sufrimiento humano y altas responsabilidades puede generar un desgaste progresivo que afecta su estabilidad emocional, motivación y desempeño académico. Comprender la importancia de este modelo permite analizar cómo la acumulación de situaciones estresantes puede deteriorar la salud mental, favoreciendo la aparición de ansiedad, frustración y agotamiento. Asimismo, su aplicación en el ámbito académico facilita la identificación temprana de factores de riesgo y orienta el diseño de estrategias de prevención, acompañamiento y promoción del bienestar psicológico, contribuyendo a la formación de profesionales más resilientes y emocionalmente preparados para el ejercicio de su trabajo.

Desarrollo de competencias profesionales: La propuesta de (Benner, P, 1994) acerca de la progresión desde la novedad hasta la experticia en la práctica clínica subraya la importancia de una formación que combine teoría y práctica para el desarrollo de competencias integrales. La carencia o deficiencia en esta integración puede originar sentimientos de frustración en etapas avanzadas del proceso formativo.

Modelo de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989): El modelo de (Ryff, C, 2022) "enriquece la percepción del bienestar teniendo en cuenta seis aspectos: autonomía, propósito de vida, desarrollo personal, control del entorno, relaciones positivas y aceptación de uno mismo. Este modelo es beneficioso para examinar la salud mental de los alumnos y cómo se relaciona con variables académicas". Desde el modelo de bienestar psicológico, el cual integra dimensiones, es posible comprender de forma integral cómo los estudiantes enfrentan las demandas académicas. Cuando la frustración es persistente, puede debilitar la percepción de competencia, limitar el sentido de propósito y afectar la confianza en las propias capacidades; Sin embargo, cuando se fortalecen las dimensiones del bienestar psicológico, los estudiantes desarrollan mayor resiliencia, mejor regulación emocional y estrategias de afrontamiento más saludables. En este sentido, analizar la frustración académica desde este modelo no permite solo identificar factores de riesgo para la salud mental, sino también promover acciones de cuidado y apoyo que favorezcan el equilibrio emocional y el desempeño académico de los estudiantes.

Teoría de la Inteligencia Emocional: (Goleman, D, 1995) "Indica que la habilidad para identificar y manejar las emociones propias es crucial para hacer frente a la frustración académica, ya que fomenta conductas resilientes y adaptativas ante los desafíos de la formación en salud. En este contexto, la comprensión de la experiencia emocional desde la perspectiva de los propios estudiantes cobra especial relevancia, ya que permite analizar cómo construir y desarrollar estrategias de gestión emocional frente a las situaciones estresantes y emocionalmente demandantes que se presentan durante su proceso formativo en enfermería. De esta manera, el análisis de la gestión emocional se constituye en un elemento clave para comprender la relación entre frustración académica y salud mental en estudiantes universitarios del área de la salud.

Modelo de Resiliencia Académica: (Cassidy, S, 2016): Señala que "la resiliencia funciona como un intermediario entre el bienestar psicológico y la frustración, disminuyendo el efecto negativo del estrés académico a través de estrategias positivas para afrontar las dificultades". La literatura señala que los estudiantes de enfermería se enfrentan a altas demandas emocionales, cognitivas y prácticas, lo que incrementa la probabilidad de experimentar frustración durante su proceso formativo. En este sentido, resulta fundamental identificar y fortalecer acciones de cuidado orientadas al apoyo de la salud mental de

los estudiantes de enfermería, considerando su futura responsabilidad en el cuidado de otros. El fortalecimiento de competencias emocionales y estrategias de afrontamiento no solo favorecen el autocuidado, sino que también contribuye a la formación de profesionales capaces de brindar un cuidado integral y humanizado, impactando positivamente el cuidado colectivo y la salud de la sociedad.

METODOLOGÍA

Diseño

La investigación fue de tipo descriptiva, la cual tuvo como enfoque describir y caracterizar una situación, fenómeno o grupo de personas de manera objetiva y sistemática. En ese sentido, (Sampieri, R. et al, 2010) sostiene que “el principal objetivo de la investigación descriptiva es recopilar información de manera independiente o conjunta y describir las características de un grupo o fenómeno en particular, sin intervenir, ni indicar como se relacionan las variables medidas, ni modificar la situación que se está estudiando” Por lo cual, la investigación contemplo caracterizar y analizar las variables involucradas, proporcionando un entendimiento más claro de la frustración en este grupo específico. Para proponer posibles estrategias que generen un impacto en los estudiantes de disminuyendo posibles afectaciones en la salud mental.

Por otra parte, se adoptó un paradigma cualitativo, dado que este resulta el más adecuado para explorar y comprender las experiencias, percepciones y significados que los estudiantes de enfermería atribuyen a la frustración académica y su impacto en la salud mental. Este enfoque permitió abordar de manera integral la complejidad de los factores socioeconómicos, metodológicos y personales que inciden en la vivencia de la frustración en la población objeto de estudio.

Técnicas

La investigación se apoyó en la realización de entrevistas semiestructuradas, las cuales posibilitaron profundizar en los discursos y experiencias subjetivas de los estudiantes. De manera complementaria, se aplicó una encuesta de caracterización sociodemográfica y académica, con el fin de contextualizar los hallazgos cualitativos y facilitar un análisis descriptivo y gráfico de las variables relevantes, sin que ello modifique el carácter cualitativo del estudio.

Población y muestra

La población objeto de estudio está conformada por los estudiantes del programa de Enfermería matriculados durante el período académico 2025 en una institución de educación superior.

La muestra estará constituida por un grupo aproximado de [20] estudiantes de enfermería, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional, atendiendo a criterios de disponibilidad y disposición para participar en la investigación. Este tipo de muestreo resulta pertinente en estudios de enfoque cualitativo, ya que permite acceder a participantes que aporten información relevante y significativa para el análisis de las experiencias relacionadas con la frustración académica y su impacto en la salud mental.

Área de estudio

La investigación se realiza en el contexto académico de una institución de educación superior, específicamente en el programa de Enfermería, durante el período académico 2025. El estudio se centra en las experiencias de los estudiantes de este programa frente a la frustración académica y su incidencia en la salud mental, considerando las dinámicas propias del proceso formativo, así como los factores personales, académicos y socioeconómicos que influyen en dicha vivencia. El área de estudio se enmarca, por tanto, en el ámbito educativo universitario y en la dimensión psicosocial de la formación en enfermería.

RESULTADOS

Los resultados de la investigación sobre los sentimientos de frustración que afectan la salud mental de los estudiantes de enfermería, incluyen, en primera instancia obtener precisamente las características sociodemográficas que tienen que ver con la problemática de la investigación. En cuanto a la información concreta, está referida por factores como la edad, al nivel socioeconómico, a las condiciones familiares y en general a los determinantes que podrían estar relacionados con la aparición de altos niveles de frustración y de estrés en los estudiantes

Por otro lado, los enunciados constituyen una comprensión exhaustiva sobre las causas de frustración, con el objeto de delinear ciertas dificultades financieras, deficiencias metodológicas en la enseñanza, problemas del orden personal y problemas del orden académico. Esto permitirá tener un conocimiento adecuado sobre el conjunto de causas que se interponen en el camino de una buena actividad académica, y establecer si son causas de alteración en la salud mental así como también la experiencia emocional que estos estudiantes tienen.

Finalmente, ofrecer o incrementar la formulación y propuesta de estrategias de intervención funcionales que contribuyan a mitigar los efectos de la frustración que afectan la salud mental de los estudiantes. Estas estrategias de intervención enfocada a la promoción, prevención, que resultan de la investigación llevada a cabo, pretenderán la mejora del apoyo institucional; intervenciones en el estado emocionales; de los estudiantes y metodologías de enseñanza aprendizaje, para contribuir así a la mejora de la experiencia académica y al bienestar de los estudiantes de ciencias de la salud.

DISCUSIÓN

Los hallazgos de este estudio concuerdan con investigaciones anteriores que apuntan a que la frustración académica de los estudiantes de Enfermería está fuertemente vinculada con factores académicos, personales y socioeconómicos. La presión académica, las demandas de la práctica clínica y las circunstancias personales aumentan el estrés y la fatiga emocional, como lo demuestran investigaciones como las de (Arrieta, E. & Velilla, M, 2020) y (Gómez-Urquiza, J. L., et al, 2023).

Así mismo, los hallazgos están relacionados con lo propuesto por (Borja, et al, 2021) quienes enfatizan que la escasez de apoyo financiero y la falta de apoyo familiar afectan de manera negativa tanto el bienestar emocional como el desempeño académico. Los estudiantes que reportaron las dificultades económicas y sociales más pronunciadas expresaron en la investigación de (Rodríguez, 2023) sentimientos de frustración, ansiedad y falta de motivación, lo cual respalda la evidencia ya existente acerca del impacto que tiene el entorno social en la salud mental de los universitarios.

Sin embargo, es fundamental que se reconozcan ciertas limitaciones de la investigación. Dado que, la generalización de los resultados a otras poblaciones de estudiantes se ve restringida por el empleo de un muestreo no probabilístico y la dimensión de la muestra. Además, dado que es una investigación de enfoque cualitativo, los resultados se fundamentan en percepciones subjetivas de quienes participan, lo cual puede generar sesgos relacionados con la experiencia individual.

Entre los principales hallazgos se destaca que la frustración académica no se presenta como un fenómeno aislado, sino como una respuesta emocional derivada de la acumulación de demandas académicas, metodologías poco flexibles y escaso acompañamiento institucional. Esta combinación genera altos niveles de estrés que, de manera progresiva, afectan la salud mental de los estudiantes, manifestándose en cansancio emocional, desmotivación y dificultades para mantener un rendimiento académico óptimo.

Ahora bien, desde el punto de vista de causa y efecto, los resultados revelan que las dificultades personales y las demandas académicas excesivas son elementos que conducen a la frustración, la cual puede provocar problemas emocionales como el cansancio y la ansiedad si no se maneja correctamente. Aumentando el riesgo de que los estudiantes abandonen la universidad, estas alteraciones tienen un impacto directo en el rendimiento académico y en la percepción negativa del proceso de formación.

CONCLUSIONES

Abordar la salud mental en estudiantes de enfermería en la educación superior implica un enfoque integral que considere tanto las demandas académicas y clínicas como los factores personales y contextuales. Es vital que las instituciones educativas implementen estrategias que permitan identificar situaciones que afectan la salud mental de los estudiantes de enfermería en formación y programas de apoyo que promuevan el bienestar integral, para que estos futuros profesionales puedan manejar la frustración y el estrés, mejorando así su calidad de vida y la atención que ofrecerán en el futuro.

Esta visión integral no solo beneficia a los estudiantes individualmente, sino que también repercute positivamente en la calidad de la atención en salud y en el desarrollo de un sistema sanitario más humano y eficiente.

REFERENCIAS

- Arciniegas, M. et al. (2022). Estilos parentales, función familiar y rendimiento académico: un estudio de caso de seis familias de un colegio público en Bogotá, Colombia. . *Voces y Silencios. Revista Latinoamericana de Educación*, 4-36.
- Arrieta, E. & Velilla, M. (2020). Factores que influyen en rendimiento académico de estudiantes enfermería de una universidad del norte de Colombia. *Universidad cooperativa de Colombia*.
- Benner, P. (1994). *From novice to expert: Excellence and power in clinical nursing practice*. Menlo Park, CA: Addison-Wesley.
- Borja, et al. (2021). Factores asociados al rendimiento académico:Un estudio de caso. *Educare*.
- Cassidy, S. (2016). he Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 1787.
- Duarte, C. et al . (2021). *Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes de enfermería*. Cucuta
- Gajardo, J. & Tilleria, L. (2020). Inteligencia emocional: una clave para el éxito académico. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, 93-106.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Gómez-Urquiza, J. L., et al. (2023). Prevalence and levels of burnout in nursing students: a systematic review and meta-analysis. *Nurse Education in Practice*.
- Grajales, I. et al . (2022). Rendimiento académico en estudiantes de enfermería de una universidad pública. *Orcid*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Maslach, C., & Jackson, S. (1981). he measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 99-113.
- Rodriguez, C, et al . (2023). Rendimiento académico en los estudiantes de la licenciatura en enfermería. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 1913-1924.
- Ryff, C. (2022). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1069-1081.
- Sampieri, R. et al. (2010). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill.
- Trigueros, K. (2020). *Factores de riesgo que pueden afectar la salud mental de los y las estudiantes de primer a tercer semestre en la universidad del valle sede zarzal*. Zarzal: UNIVERSIDAD DEL VALLE SEDE ZARZAL.

- Trujillo, L. A., et al. (2023). Nivel de resiliencia en estudiantes de enfermería que realizan prácticas pre-profesionales. *Dialnet*.
- OMS. (2001). Fortaleciendo la promoción de la salud mental. Ginebra, organización mundial de la salud (hoja informativa, No 220)