

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias Médicas

Carrera de Enfermería

FACTORES ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD DE CUENCA 2023

Trabajo de titulación previo a la
obtención del título de Licenciado
de Enfermería


Autores:

Daniela Michelle Abad Cajamarca

Nayely Vanessa Patiño Morocho

Director:

María del Rosario Morejón González

ORCID:  0009-0006-4580-2375

Cuenca, Ecuador

2024-04-05

Resumen

La transición a la vida universitaria requiere que los estudiantes realicen esfuerzos para adaptarse a un nuevo rol, normas, responsabilidades y demandas educativas; desencadenando así el estrés académico (EA), definiéndose como la respuesta de excitación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual a estímulos y eventos académicos; llevando así a una implementación de estrategias para afrontar la reacción generada por el estrés, caso contrario se presentarán diversas complicaciones como: trastornos del sueño, problemas gastrointestinales, aumento de frecuencia cardíaca y tensión arterial, dificultad para concentrarse, y ansiedad, modificándose de esta manera la calidad de vida en la etapa universitaria. A nivel mundial 1 de cada 4 personas sufre de estrés, se estima que dentro de las ciudades existen un 50% de personas que padecen el mismo. Objetivo general: Identificar los factores asociados al estrés académico en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca, marzo – agosto 2023. Metodología: Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo, observacional y correlacional, con un universo de 327 estudiantes. Resultados: La investigación obtuvo los factores asociados que desarrollan el estrés académico en estudiantes universitarios, permitiendo definir de manera inmediata evitando así un cuadro grave o complicaciones a causa de esta condición y de esta manera contribuyendo a la sociedad y a la universidad permitiéndoles ser parte de la solución y evitar situaciones estresantes en los estudiantes.

Palabras clave del autor: estrés académico, estrés ante los exámenes, rendimiento académico, fracaso escolar



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Abstract

The transition college life requires that students make efforts to adapt a new role, norms, responsibilities, and educational demands; hence causing academic stress (AS), defined the response of physiological, emotional, cognitive and behavioral arousal to academic stimuli and events, thus leading to the implementation of mechanisms design to cope with the reactions generated by stress. Otherwise, various complication would take place such as sleep disorders, gastro-intestinal problems, increased heartrate disease, high blood pressure, difficulty focusing and anxiety; consequently, affecting the quality of college life. Worldwide, 1 in 4 people suffer from stress, it is estimated that within cities there are 50% of people who suffer from it. Main Objective: to identify the factors associated with academic stress in nursing students at the University of Cuenca, March-August 2023. Methodology: quantitative, descriptive, observational and correlational study, with a sampling of 177 students. Expected result: This research aims to find the associated factors that cause academic stress in college students to immediately identify them, avoid complications caused by this condition and contribute to society and the university by allowing them to be part of the solution and avoid stressful situations.

Author Keywords: academic stress, test anxiety, academic performance, academic failure



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

Institutional Repository: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Índice de contenido

Contenido

Capítulo I	10
1. Introducción	10
2. Planteamiento del problema.....	11
3. Justificación	12
Capítulo II	13
4. Marco teórico.....	13
4.1. Estrés	13
4.2. Fisiología del estrés	14
4.3. Tipos de estrés.....	15
4.4. Definición de estrés académico	18
4.5. Factores que llevan al estrés académico	19
4.5.1. Definición de cada factor/estresor que causan estrés académico	20
4.6. Consecuencias del estrés académico.	23
4.7. Prevención y afrontamiento del estrés académico.....	24
Capítulo III	26
5. Objetivos.....	26
5.1. Objetivo general	26
5.2. Objetivos Específicos.....	26
Capítulo IV	27
6. Metodología.....	27
6.1. Diseño del estudio.....	27
6.2. Área de Estudio.....	27
6.3. Población y muestra.....	27
6.3.1. Población	27
6.3.2. Muestra:	27
6.4. Criterios de inclusión/exclusión.....	28
6.4.1. Criterios de inclusión.....	28

6.4.2.	Criterios de exclusión	28
6.5.	Variables del estudio.....	28
6.6.	Operacionalización de las variables (variable, definición, dimensión, indicador, escala).....	28
6.7.	Método, técnicas e instrumento para recolección de la información.	32
6.7.1.	Método	32
6.7.2.	Técnica.....	33
6.7.3.	Instrumentos	33
6.8.	Procedimiento para la recolección de información.....	33
6.9.	Plan de tabulación y análisis.....	34
6.10.	Consideraciones bioéticas	34
6.10.1.	Consentimiento informado	34
6.10.2.	Seguridad y confidencialidad de los datos	34
6.10.3.	Riesgos potenciales para los sujetos de investigación	34
6.10.4.	Beneficios para los sujetos de investigación	35
6.10.5.	Aportes/ beneficios para la sociedad o comunidad.....	35
6.10.6.	Idoneidad de los/las investigadores/as.....	35
6.11.	Recursos materiales y humanos	35
6.11.1.	Talento humano:	35
6.12.	Cronograma de Actividades y Presupuesto	35
Capítulo V	37
7.	Análisis de los resultados.....	37
8.	Prevalencia de factores asociados al estrés académico.....	48
8.1.	Prevalencia de la competencia entre compañeros, percibido como estresor en los estudiantes.....	48
8.2.	Prevalencia de la sobrecarga de tareas y trabajos académicos, percibido como estresor en los estudiantes.....	48
8.3.	Prevalencia de la personalidad y carácter del docente, percibido como estresor en los estudiantes.	49

8.4. Prevalencia de la evaluación de los docentes (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc), percibido como estresor en los estudiantes.....	49
8.5. Prevalencia del tipo de trabajo que te piden los docentes (consulta de temas, ensayos, mapas conceptuales, etc), percibido como estresor en los estudiantes.....	49
8.6. Prevalencia del no entender los temas que se abordan en clase, percibido como estresor en los estudiantes.	50
8.7. Prevalencia de la participación en clases (responder a preguntas, exposiciones, etc), percibido como estresor en los estudiantes.	50
8.8. Prevalencia del tiempo limitado para hacer los trabajos, percibido como estresor en los estudiantes.	50
Capítulo VI	51
9. Discusión	51
10. Conclusiones y recomendaciones.....	52
10.1. Conclusiones.....	52
10.2. Recomendaciones	53
Referencias.....	55
Anexos	60

Índice de tablas

Tabla 1. Clasificación sociodemográfica según edad, sexo y ciclo que se encuentra cursando, de los 177 estudiantes encuestados de la Carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca, 2023.	34
Tabla 2. Distribución de 177 estudiantes encuestados de la carrera de enfermería que presentan estrés académico según su nivel de estrés	35
Tabla 3. Competencia entre los compañeros de curso percibido como estresor en 177 estudiantes encuestados de la Carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca	36
Tabla 4. Sobrecarga de tareas y trabajos académicos percibido como estresor en 177 estudiantes encuestados de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca	39
Tabla 5. La personalidad y el carácter del docente percibido como estresor en 177 estudiantes encuestados de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca	36
Tabla 6. Evaluaciones de los docentes (exámenes, ensayos, trabajos de investigación) percibido como estresor en 177 estudiantes encuestados de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca	37
Tabla 7. Tipos de trabajo que piden los docentes (consulta de temas, ensayos, mapas conceptuales, etc) percibido como estresor, en 177 estudiantes encuestados de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca.	37
Tabla 8. No entender los temas que se abordan en clases, percibido como estresor en 177 estudiantes encuestados de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca	38
Tabla 9. La participación en clase percibido como un estresor en 177 estudiantes encuestados de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca	38
Tabla 10. Tiempo limitado para realizar los trabajos percibido como estresor en 177 estudiantes encuestados de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca	39
Tabla 11. Reacciones físicas que presentan 177 estudiantes encuestados de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca	39
Tabla 12. Reacciones psicológicas presentes en 177 estudiantes encuestados de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca	41
Tabla 13. Reacciones comportamentales presentes en 177 estudiantes encuestados de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca	42
Tabla 14. Estrategias usadas ante el estrés por parte de los 177 estudiantes encuestados de la Carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca	43

Agradecimientos

Quiero empezar agradeciendo principalmente a Dios, por permitirme llegar hasta donde me encuentro ahora y siempre escuchar mis oraciones. Quiero agradecer a mis padres, por ser ese apoyo incondicional que todo hijo/a necesita, por siempre escucharme cuando necesitaba desahogarme en los momentos que no todo iba bien, por saber que decir en momentos de frustración y alentarme, por ayudarme a dejar mis miedos y temores atrás, y por siempre recordarme lo capaz que soy de todo y eso incluye el cumplir nuestro sueño ser una licenciada en Enfermería. Dentro de esto quiero agradecer a mi actual pareja por ser mi compañía y apoyo durante la realización de esta investigación, por cada vez recordarme todos mis logros, hasta donde he llegado, por sacarme siempre una sonrisa y en ocasiones por regañarme para ser cada vez mejor. De la misma forma quiero agradecer a mi compañera de investigación con quien nos enfrentamos a todas las dificultades durante la realización de este proyecto, y siempre nos mantuvimos apoyándonos hasta el final. Y por último quiero agradecer a mi tutora de tesis, por saber guiarnos y no dejarnos solas a pesar de las adversidades que se nos presentaron y siempre brindarnos su apoyo, para lograr concluir con esta investigación.

- *Michelle Abad.*

Agradecimientos

Quiero expresar mi gratitud a todas las personas que han sido parte de este viaje académico. Mi agradecimiento más sincero a mi tutora María Morejón, cuya orientación y apoyo constante fueron fundamentales para completar el trabajo de titulación. A mi familia, padres y hermanas que han sido un pilar fundamental para lograr una etapa más en mi vida, por su amor, comprensión y por brindarme todo su apoyo tanto económica como emocionalmente, por mostrarme todo lo que he hecho y logrado con el pasar de los años y no dejarme caer. Dejando de lado mis miedos y aun así con miedo dar lo mejor de mi en cada actividad que realice.

“Sigue tus sueños como una luchadora, incluso si fracasas, mejorará” BTS

- *Vanessa Patiño.*

Capítulo I

1. Introducción

El estrés es un proceso que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación de amenaza que perturba su calidad de vida, este es un cambio fisiológico normal de todo ser humano y se presenta cuando las demandas externas son mayores a lo que la persona puede tolerar, generando así un sobre esfuerzo en diversas situaciones. Si bien existen diferentes tipos de estrés como lo son por ejemplo: el estrés agudo, estrés episódico y el estrés crónico, cuando no se trata el estrés de manera adecuada o se sigue padeciendo con más frecuencia, este puede llegar a ser un estrés crónico, conllevando consigo igualmente a un sin número de enfermedades como la depresión, baja autoestima, ansiedad, falta de concentración, insomnio, gastritis, dolor de cabeza, falta de apetito, etc ^{1,2}. Si bien es un tema muy hablado en la actualidad y a pesar de que se han realizado estudios en varios países, no se le toma mucha importancia al tema debido a la aparición de nuevas enfermedades que están atacando la población. Si bien no es un tema aislado es importante conocer acerca de la incidencia, causas, consecuencias y las maneras de afrontar el estrés, para así mantener más control sobre nuestra manera de actuar ante situaciones estresantes.

Se conoce que el estrés provoca un desequilibrio homeostático generando así la activación de mecanismos adaptativos. Los mecanismos se pueden definir en dos: La secreción de adrenalina y la secreción de cortisol. La adrenalina actúa optimizando la irrigación sanguínea para mantener oxigenado el cerebro, ya que este debe buscar ideas para afrontar el estrés y los músculos estriados esqueléticos preparados para actuar en caso de ser necesario. El cortisol estimula la liberación de glucosa en la sangre para brindar calorías necesarias ante una situación de emergencia y de igual manera ayuda a elevar la presión arterial junto con la adrenalina ³.

Por tal motivo, el presente estudio nos permitió identificar los factores que se encuentran asociados al estrés académico en estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca, mediante variables sociodemográficas como la edad, sexo y semestre que se encontraban cursando, Identificando dentro de que nivel de estrés se encuentran los estudiantes de la carrera. Así como también, identificando la prevalencia de los factores asociados al estrés académico (EA). Es importante conocer estos datos para así poder ayudar a los estudiantes, especialmente quienes padecen de estrés crónico, evitando así que tengan una mala calidad de vida o enfermedades que se pueden ir desarrollando a largo plazo.

2. Planteamiento del problema

El estrés es una expresión común en estos días. Es un término complejo, interesante y no ha sido conceptualizado con certeza. Si bien pueden estar presentes distintos tipos de estrés, el estrés académico es uno muy común en la actualidad y que no ha sido tomado con la importancia que se debería. puesto que si se presenta altos niveles de estrés esto puede repercutir de manera negativa en el rendimiento de los estudiantes. A consecuencia de las diversas fuentes de EA, los estudiantes se enfrentan cada vez a más exigencias, y desafíos que requieren de muchos esfuerzos físicos y psicológicos, lo mismo que llega a causar agotamiento, falta de interés por aprender y autocrítica, haciendo que pierdan el control ⁴.

Diversos estudios mencionan que el EA es más predominante en los estudiantes de nuevo ingreso, debido al cambio drástico de ambiente que sufren al pasar de la secundaria a la universidad, generando así más responsabilidad y mayores exigencias, que si bien no es del todo malo cuando no se trata con anticipación este puede ocasionar patologías graves a largo plazo. Factores como la falta de tiempo para realizar las actividades académicas, sobrecarga académica al momento de realizar una presentación, periodo de exámenes, realizar poca actividad física, y no dedicarse tiempo de ocio, pueden ser los desencadenantes para presentar estrés ⁵.

A nivel mundial 1 de cada 4 personas sufre de estrés grave, y se estima que dentro de las ciudades existen un 50% de personas que padecen de estrés ⁶. Se obtuvieron varios resultados de la cantidad de universitarios que presentan estrés académico en diferentes países, como lo son en Pakistán con 60%, Tailandia con 61%, Malasia con 42% y Estados Unidos con el 57% ⁷. Mientras que en un estudio realizado en Perú se obtuvieron resultados en donde un 59,38% de estudiantes universitarios presentan un nivel de estrés moderado, dentro de esto el 61,90% fueron varones y el 58,67% fueron mujeres ⁸. Dentro de nuestro nivel nacional, se obtienen datos de EA en diferentes ciudades, tales como estudios realizados en Guayaquil donde se obtiene lo siguiente, 97% de los estudiantes presentan un nivel de EA, los mismo que según el estudio, repercute el bienestar y salud de los mismos ⁹. En lo que confiere a Cuenca, se obtiene la prevalencia de estrés académico (EA) en un porcentaje de 82,5% ¹⁰.

Es importante destacar que el EA, es un tema que no se puede pasar por alto, debido a que este genera diversas y altas influencias desfavorables en los estudiantes, tanto en su rendimiento y en su bienestar, por lo tanto, debe ser estudiada y abordada, puesto que

suele manifestarse con cambios de comportamiento en los sujetos, lo que también conduce a desequilibrios en la salud tanto física como mental ¹¹.

3. Justificación

El estrés académico es una reacción ante diversos estímulos percibidos durante el periodo de estudio, este está presente mayormente en estudiantes de nuevo ingreso a la universidad o de ciclos superiores, debido a que se vuelve más exigente conforme avanza sus estudios universitarios, si bien las formas más comunes por las que se presenta el estrés en los estudiantes es por la carga excesiva de tareas y exposiciones, siendo aún más visible en los periodos de exámenes, llegando a ser el EA una condición que lleva a una patología emocional provocando un desgaste de la salud tanto físico como mental, así como problemas a nivel personal, familiar y social, es a partir de eso donde se centra la importancia de tener un conocimiento del mismo. Sin embargo, como se ha mencionado el EA es un tema con escasez de estudios.

Si bien existen programas y maneras de actuar del Ministerio de Salud para personas que padecen de estrés, y a pesar de que se han realizado varios estudios a nivel local como cantonal. No se toma la importancia que se debería e incluso en algunas ocasiones se minimiza esta problemática, sin tomar en cuenta las consecuencias que se tendrá a futuro. Por tal motivo este proyecto, identificó aquellos factores que promueven a que estudiantes universitarios padezcan este tipo de estrés, lo mismo que al obtener los resultados se podrá evidenciar y tomar de apoyo para realizar técnicas, para disminuir los niveles de estrés, además con lo mismo poder ayudar a los estudiantes a tener una mejor calidad de vida, que su desempeño sea mejor dentro del ámbito académico, generando una ayuda para que no solo los centros de salud tomen iniciativa, sino de igual manera los estudiantes y docentes, generando así un apoyo dentro de las instalaciones y así tomar el estrés con la importancia que se debería.

Es preciso recalcar que el presente estudio se encuentra en el área once, Salud Mental y Trastornos del comportamiento de las prioridades de investigación del MSP 2013 - 2017 y de igual forma en las líneas de investigación nueve, Salud Mental de la facultad de Ciencias Médicas 2020-2025. Y los resultados obtenidos al finalizar el estudio serán difundidos a través de actas que se presentarán en bienestar estudiantil y dirección de la Carrera de Enfermería.

Capítulo II

4. Marco teórico

4.1. Estrés

El estrés es un estado que se ha vuelto más común conforme han pasado los años, todas las personas han sufrido en algún momento estrés debido a las nuevas exigencias a las que se ven involucradas. Aunque es un término muy popular actualmente, no se le otorga la importancia que merece, lo que genera inseguridad y poco interés en ciertas actividades que realiza la persona. Esto puede provocar serios problemas de salud a largo plazo si no se llega a tratar en todos los ámbitos ¹².

En la década de 1970 el término “estrés” fue aceptado por la Real Academia de la Lengua. En el campo de la medicina, este término se concibe como una “reacción” que denota la “situación” de un individuo vivo o de alguno de sus órganos u aparatos que, por exigir un rendimiento superior a lo normal, los pone en riesgo próximo de enfermar. Por otra parte, encontramos el adjetivo “estresante” que dentro del mismo ámbito médico hace referencia a “una situación que produce estrés”. Es importante conocer que el término “estrés” fue inicialmente utilizado por la biología, luego por la medicina y, finalmente, incorporado en la psicología ¹³.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil, en la que todas las personas experimentamos este estado en ciertos grados, puesto que es una respuesta natural del organismo frente a las amenazas o situaciones con niveles altos de estrés. Cabe mencionar que la manera en cómo reaccionamos ante situaciones de estrés es lo que marcaría el modo en que afectaría a nuestra salud si es que se llega a padecer de estrés crónico ¹⁴.

Si bien el estrés suele asociarse mayormente a un estado patológico, este es la consecuencia de la reacción del ser humano ante situaciones amenazantes nuevas o de excesiva demanda para garantizar la supervivencia del ser humano a situaciones de peligro. Lisandro Vales menciona que, se generan dos reacciones al momento de que la persona presenta estrés, cuando la respuesta es eficaz y controlada se le denomina “**eustrés**” y cuando esta reacción se prolonga en el tiempo se lo denomina como “**distrés**” ¹⁵. Cuando una persona padece de estrés no solo se ve afectada su salud, sino también su desempeño se ve drásticamente disminuido, afectando a su ámbito laboral, psicológico, de igual manera

en su educación y en general afectando a su vida cotidiana. Si este no se trata adecuadamente ni se le toma la importancia que amerita, será más perjudicial en el envejecimiento, ya que el estrés sería un crucial desencadenante de distintas patologías, por ejemplo: infertilidad, tensión premenstrual, neurosis de ansiedad, depresión, bulimia, anorexia, entre otros ¹⁶.

Según Hans Selye, médico austriaco conocido como el padre del estrés en 1926, pudo notar que el estrés no siempre es un factor negativo, y así conceptualizó de igual manera un estrés positivo, denominado eustrés, y al estrés negativo denominándose como distrés. Si bien tanto el eustrés como el distrés activan hormonas de lucha o huida en nuestro organismo, la diferencia es que el eustrés nos ayuda a mejorar nuestra productividad en las actividades que nos encontremos desempeñando, alcanzando nuestras metas con trabajo duro. En cambio, el distrés se experimenta al momento que no tenemos control de la situación o no somos capaces de solucionar o cambiar los problemas, generando sentimientos de angustia, en la que las personas se sienten abrumadas y ansiosas, presentando de igual manera cefalea, insomnio, entre otros síntomas ^{17,18}.

4.2. Fisiología del estrés

Las etapas en las que el organismo hace frente a una situación de estrés son: primero, mediante el sistema inmunológico y segundo, a través del sistema nervioso ¹⁹. El Sistema Nervioso Autónomo (SNA) mantiene el control de la actividad de órganos internos responsables de mantener al cuerpo en condiciones óptimas (frecuencia cardíaca, contracciones del intestino, riego sanguíneo a los riñones, entre otros), que se encuentran fuera del control consciente de la persona. Dentro del SNA se diferencia el Sistema Nervioso Simpático (SNS) y el Sistema Nervioso Parasimpático (SNP). Ambos se complementan, ya que mientras el SNS se encarga de activar los niveles basales o de reposo del organismo para poder actuar ante situaciones de peligro como lo son correr, defenderse, actuar, aumentando igualmente la frecuencia cardíaca y la presión arterial, el SNP se encargará de reducir la actividad simpática y volver al nivel basal, aminorando el ritmo cardíaco, reduciendo la presión arterial, enviando sangre al aparato digestivo, entre otros. Un aspecto que destacar es que el SNS actúa de igual manera sobre las glándulas adrenales que liberan adrenalina (primera hormona del estrés) y noradrenalina al torrente sanguíneo y para luego ser transportadas a todo el organismo ²⁰.

De igual manera, el eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HHA) ejercerá una importante función en la respuesta fisiológica al estrés. El hipotálamo desde un grupo de neuronas del

núcleo paraventricular, sintetiza las hormonas liberadoras de corticotropina (CRH), que serán transportadas hasta la hipófisis. En la hipófisis la CRH estimulará la secreción de la hormona adrenocorticotrópica (ACTH), que será distribuida por todo el cuerpo, alcanzado su lugar de acción específico en la corteza adrenal. De ahí, las glándulas suprarrenales producen la segunda hormona más importante del estrés, el cortisol, y la envían al torrente sanguíneo, cuyos efectos en el organismo son muy variados, pero principalmente se le atribuye a la formación de glucosa y efectos antiinflamatorios e inmunosupresores ^{19,20}.

4.3. Tipos de estrés

El estrés suele ser clasificado en base a su duración y en base a la fuente que genera el estrés. La clasificación del estrés según su duración es la siguiente:

- **Estrés agudo.** Es la forma más común de estrés. Este es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando se da en demasiadas dosis puede resultar agotador. Si se llega a exagerar con el estrés a corto plazo este puede derivar en agonía psicológica, cefalea tensional, malestar estomacal, entre otros síntomas. El estrés agudo de igual manera produce desequilibrios emocionales, ira, irritabilidad, depresión, dolores musculares (cefalea, dolor de espalda y del cuello). Dado que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar daños importantes, pudiendo presentarse en cualquier etapa de la vida, siendo muy tratable y manejable ^{20,21}.
- **Estrés agudo episódico.** Dentro de esta clasificación se encuentran las personas que tienen estrés agudo con frecuencia, en la que sus vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Se encuentran todo el tiempo apuradas, corriendo de un lado a otro, con muchas responsabilidades siendo incapaces de organizar sus vidas, encontrándose en constante tensión. Es bastante común que las personas con estrés agudo presenten reacciones como: mal carácter, que sean demasiado agitadas, irritables, ansiosas y que estén tensas. Caracterizándose como personas con mucha energía ^{20,21}.
- **Estrés crónico.** Este tipo de estrés es agotador, desgasta a la persona día tras día. El estrés crónico destruye no solo la mente de la persona que lo padece, sino también destruye su vida y su cuerpo, haciendo estragos debido al desgaste a largo plazo. Este surge cuando la persona no ve una salida a una situación deprimente. Si el individuo se encuentra constantemente envuelto entre los agentes estresores durante meses, esto le ocasiona enfermedades permanentes y de gravedad,

produciendo alteraciones psicológicas y en ocasiones falla de los órganos vitales^{20,21}.

- **Estrés traumático.** Es un evento que amenaza el bienestar de la vida de la persona, este no solo se puede curar, sino que si se recibe el apoyo adecuado este puede resultar transformándose, obteniendo el potencial para ser uno de las fuerzas más significativas en la evolución y despertar psicológico tanto social como espiritual¹⁸.
- **Estrés post traumático.** Este tipo de estrés surge porque no se ha compensado con la vuelta del organismo a su estado de homeostasis, lo que provoca que persista pasando el evento a situaciones traumáticas por las que ha pasado la persona. El estrés post traumático es un conjunto de sistemas que se suele dar en los que padecen trauma, mientras más intenso sea este, mayor tiempo de duración tendrán los síntomas. Este tiene que ver con la memoria, la cual puede sufrir alteraciones, ya que como se produce mucho temor al final puede generar amnesia¹⁸.

Tipos de estrés en base a su fuente:

- **Estrés amoroso.** El estrés amoroso se encuentra más visible cuando ocurre una ruptura amorosa, debido a que el noviazgo es una etapa importante para la persona debido a que le permite en términos ideales, cubrir sus necesidades que son importantes para el desarrollo personal y social. Rojas describe que la ruptura es un evento traumático, amargo y penoso que pueden sufrir los seres humanos. Las personas se quejan de no poder dormir, haber perdido el apetito, de ser incapaces de concentrarse en el trabajo e incluso llorar a menudo sin razón aparente y en algunos casos estos llegan a recurrir al alcohol, drogas o tranquilizantes. Peñafiel menciona que el nivel de estrés no solo está dado por la ruptura en sí, sino por las modificaciones personales, familiares, económicas y sociales que sobrevienen de aquella ruptura^{22,23}.
- **Estrés sexual.** Las respuestas sexuales están condicionadas por las emociones que experimenta la persona, como las conductas sexuales y las emociones tienen un efecto sobre la otra se produce la aparición de diferentes trastornos psicológicos. Al padecer de estrés, este se ve reflejado a nivel fisiológico y psicológico lo que ocasiona una respuesta sexual poco o nada satisfactoria, debido a que la lubricación y erección son bajas e incluso nulas en algunos casos. Generando graves problemas para la pareja en su vida sexual²⁴. En adultos y adultos mayores su actividad sexual es alta, sin embargo, se menciona que esta declina a partir de los 75 años. Ya que debido al proceso fisiológico y en que la mayoría de funciones de

nuestro organismo van declinando de manera exponencial, generando incapacidad y consecuentemente altos niveles de estrés ²⁵.

- **Estrés familiar.** La familia como constructo social es una de las acciones más significativas desarrolladas por el ser humano para expresar de manera libre su yo interior, emociones y sentimientos. Para lograr los recursos personales de cada miembro de la familia, no se debe tomar en cuenta sólo los recursos económicos que posee la familia, sino englobar los vínculos, flexibilidad y una comunicación abierta que ayuden a la superación personal de cada miembro de la familia. Las familias frecuentemente se enfrentan a diferentes situaciones que generan cierto nivel de estrés dentro de los miembros, si bien ciertos niveles de estrés son beneficiosos para la familia ya que nos ayudan a superar dificultades del diario vivir. El problema surge cuando las personas se sienten incapaces de responder a tales circunstancias, generando graves problemas personales y relacionales ²⁶.
- **Estrés médico.** Si bien es de conocimiento que en el área de la salud hay mayores índices de estrés debido a la carga laboral, esto se vio afectado por la pandemia de COVID-19, agravando los síntomas de estrés laboral presente en los trabajadores de distintas áreas. Al momento de lo acontecido de la pandemia los sistemas sanitarios de diferentes países han sido puestos a prueba en eficacia y eficiencia. Así como las exigencias en cuanto a los protocolos de los distintos tratamientos y la administración de cuidados médicos, estos son muy susceptibles al temor y estrés en las personas que integran los equipos de salud en los diferentes establecimientos. Viéndose afectada la salud emocional y sintiéndose frustrados ante las deficiencias que se encuentran expuestos dentro de las distintas áreas ^{27,28}.
- **Estrés académico.** La transición a la vida universitaria requiere que los estudiantes realicen esfuerzos para adaptarse a un nuevo rol, normas, responsabilidades y demandas académicas, en un ambiente que tiene un trasfondo de mayor competitividad. El estudiante se enfrenta a situaciones estresantes relacionada con horarios, exámenes, espera de calificaciones. Se le conoce al estrés académico como una respuesta a estímulos o situaciones académicas, que ocasionan la implementación de estrategias para afrontar la reacción ⁴. El estrés académico (EA) es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se configura a partir de tres componentes procesuales: Los estresores (la valoración de ciertas demandas como estresores es el inicio del proceso), los síntomas (es la experiencia subjetiva del estrés y la evidencia del desequilibrio sistémico) y las estrategias de afrontamiento (utilizadas para restaurar el equilibrio sistémico) ²⁹.

- **Estrés laboral/ocupacional:** En los primeros años del siglo XX, el psicólogo Walter Cannon llevó a cabo las primeras investigaciones sobre el estrés laboral. Su enfoque se centró en explorar las conexiones entre las reacciones emocionales y fisiológicas, y su trabajo se reconoce como pionero en el ámbito de la medicina psicosomática, donde se investiga la interacción entre estados psicológicos y enfermedades físicas. Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la presencia de un creciente número de trabajadores que experimentan estrés en el entorno laboral conlleva a la generación de costos significativos. En este contexto, los empleados experimentan desmotivación, fatiga, ansiedad, estrés, disminución de ingresos e incluso pueden enfrentar el desempleo, lo que podría dar lugar a trastornos de salud mental. El impacto del estrés en el trabajo no se limita únicamente a la salud y el bienestar de los empleados, sino que también repercute en la economía de cada nación. El estrés laboral surge como una respuesta de los trabajadores a las demandas y presiones laborales que superan sus capacidades y recursos, sometiendo su habilidad para lidiar con la situación a prueba. Esta problemática se agrava cuando los empleados carecen del respaldo necesario por parte de sus colegas o superiores, y cuando tienen un control limitado sobre su trabajo y su capacidad para hacer frente a las exigencias y presiones laborales ^{30,31}.
- **Estrés socioeconómico:** El estrés no solo se ha vinculado con indicadores cuantificables objetivos relacionados con el estatus socioeconómico, sino también con cómo las personas perciben su situación económica. Por ejemplo, en un estudio realizado por Berger, Powell y Cook en 1988, se exploró la relación entre el estrés que las personas experimentaban de forma subjetiva y su percepción sobre su bienestar económico después de mudarse. Los resultados revelaron que las personas informaban niveles más altos de estrés cuando percibían que su situación económica actual era peor que la que tenían antes de la mudanza. Además, en un estudio realizado por Baik y colaboradores en 2019 con una muestra de residentes en Estados Unidos, se descubrió que la percepción del estrés está relacionada con la interacción entre el nivel de ingresos y el género. Específicamente, las personas con ingresos bajos manifestaron mayores niveles de estrés percibido, y dentro de este grupo, los hombres experimentaron niveles de estrés superiores a las mujeres con un nivel de ingresos similar ³².

4.4. Definición de estrés académico

La universidad es un ambiente totalmente nuevo para los chicos/as de nuevo ingreso a las diferentes carreras, por tal motivo es un paso importante en la vida de las personas. Siendo

un nuevo ambiente en el que tienen que adaptarse ya que demanda autonomía, seguridad y confianza en la toma de decisiones dejando de lado las normas rígidas y decisiones controladas que conlleva la educación secundaria. Debido a la libertad y que los estudiantes se encuentran en un ambiente menos resguardado estos pueden afrontar estrés profundo y sientan confusión, viéndose más notorio al inicio de la carrera profesional. El estrés académico es considerado como un proceso de adaptabilidad en el proceso Enseñanza - Aprendizaje, en los que se ven involucrados mecanismos personales y ambientales siendo el resultado de la búsqueda de conocimientos y debido a la exigencia de las actividades que demanda la educación de pregrado universitario ³³.

El estrés académico es el fenómeno de mayor prevalencia dentro de la población estudiantil, lo cual ocasiona en los estudiantes malestar físico, psicológico y emocional. En la que los estudiantes buscarán diferentes estrategias de afrontamiento, que les permitirán adaptarse de mejor manera al ambiente. Si el estudiante percibe exigencias académicas como un estresor, la persona sufre una desadaptación que genera inestabilidad física y mental. Como mencionamos anteriormente el individuo buscará estrategias de afrontamiento, pero si no se logra obtener un mecanismo de afrontamiento el estrés perdurará, generando graves patologías a largo plazo ³⁴.

Si bien el estrés académico puede afectar a todos los estudiantes de las carreras profesionales, varios estudios mencionan que los profesionales de la salud reportan los más altos niveles de estrés dentro del ámbito laboral, mencionando de igual manera, que los estudiantes de enfermería experimentan mayor estrés, trastornos del sueño, problemas gastrointestinales, aumento de la frecuencia cardíaca y tensión arterial, dificultad para concentrarse, dolores de espalda y ansiedad que del resto de universitarios ³⁵.

4.5. Factores que llevan al estrés académico

El estrés de los estudiantes universitarios se debe principalmente a muchos factores, como la presión académica, los problemas sociales y los problemas financieros. Los factores relacionados con la universidad que contribuyen al estrés de los estudiantes incluyen la transición del entorno escolar al universitario, la carga del plan de estudios y la evaluación sumativa ³⁶. Muchos factores contribuyen al complejo fenómeno del estrés académico. Estas incluyen variables psicosociales (estrategias de afrontamiento, apoyo social), variables psicoeducativas (autoconcepto académico, procrastinación) y variables socioeconómicas (residencia, beca). Estas variables influyen en todo el proceso de estrés, desde la aparición de los factores causales hasta las propias consecuencias ³⁷. Dentro de

los estresores más significativos que encontramos a nivel general tenemos, la sobrecarga académica, la falta de tiempo para realizar actividades académicas y la realización de exámenes, que fueron los más comunes. En general, hay cinco fuentes de estrés que parecen ser los más estresantes para los estudiantes. A los tres anteriores habría que añadir tareas de aprendizaje y trabajo en grupo ³⁸.

La formación académica que requiere un profesional del área de la salud es compleja y estresante. Por lo que puede crear trastornos a nivel psicológico y síntomas de agotamiento, que estas pueden repercutir de manera negativa en la vida personal y profesional de la persona. Dentro de los factores de estrés que se pudieron obtener fueron que la carga de trabajos fue el factor más común por lo que los estudiantes padecen de estrés, así como también las calificaciones, la falta de tiempo para realizar trabajos, las prácticas, pruebas, exámenes, competencia entre compañeros, el temor de reprobar una materia y la falta de tiempo para desestresarse fueron las causas más comunes que generan estrés ³⁹. En la formación de los estudiantes de enfermería, es fundamental conocer las fuentes de estrés relacionadas con el rol para determinar qué habilidades potenciar y así contribuir a la salud laboral de los futuros profesionales e, indirectamente, a un mejor cuidado de las personas atendidas. Además, interesa conocer la evolución de esas fuentes de estrés a medida que el alumno se forma y va adquiriendo experiencia ⁴⁰.

Dentro de estos factores encontramos de igual manera factores específicos individuales como problemas financieros, cambios en el ambiente de vida, funcionalidad familiar, la edad, sexo, estados civil, lugar de residencia y el ciclo que está cursando ⁴¹.

4.5.1. Definición de cada factor/estresor que causan estrés académico

Se definió a cada uno de los factores asociados al estrés académico y aquellos factores que constan dentro del inventario sistémico cognoscitivista (SISCO), se utilizó en la investigación y el mismo mide los niveles de estrés académico en cada estudiante y los estresores que lo causan ⁴². Este inventario tiene algunas ventajas, entre ellas incluyen la rentabilidad, la facilidad de su uso con grandes grupos; todo esto implica examinar los principales síntomas del estrés académico (físico, psicológico y conductual) y además nos da una idea de las estrategias de afrontamiento que los estudiantes utilizan ante la presencia de estrés ⁴³.

Según “Bazarra”, quien fue el que validó este instrumento, indica lo siguiente, “SISCO ha validado sus satisfactorias propiedades psicométricas: confiabilidad y evidencia de validez mediante consistencia interna y grupos de contraste que demuestra su eficacia en una

muestra de 724 estudiantes mexicanos”³⁷. En base a estudios del estrés académico, se desarrolló una herramienta psicométrica autodescriptiva, el inventario SISCO del estrés académico, el cual fue estudiado psicométricamente con buenos resultados en México, con confiabilidad en base a alfa de Cronbach de 0.85, 0.91, 0.69 y 0.90 para las dimensiones de estresores, sintomatología, afrontamiento e instrumento completo, respectivamente. Mientras que en Colombia, Malo y colaboradores dieron a conocer una buena confiabilidad para el instrumento completo, con alfa de Cronbach de 0.87 y en base a la estructura de tres factores describieron confiabilidad por mitades de 0.76, 0.87 y 0.70 para la dimensión de estresores, sintomatología y afrontamiento, respectivamente. En Perú, Manrique y colaboradores reportan de igual forma una confiabilidad en base a 3 factores de 0.82, 0.88 y 0.69 para las dimensiones de estresores, sintomatología y afrontamiento, según corresponda. Además, reportan un análisis confirmatorio en base a 3 y 5 factores con indicadores de ajuste adecuado para solución tanto en base a 3 factores (CFI=0.95, RMSA=0.050) como a 5 factores (CFI=0.96, RMSA=0.047)⁴⁴.

El inventario consta de 31 ítems. El primero es un filtro inicial, en términos dicotómicos (sí-no), que ayudará a determinar si el encuestado continúa o no con el test. El segundo ítem, de una sola pregunta, tiene como objetivo identificar el nivel global auto percibido de estrés académico. La tercera parte cuenta con 8 ítems para identificar la frecuencia de variables consideradas como estímulos estresantes o estresores. La cuarta parte consta de 15 ítems e identifica la frecuencia de los síntomas o reacciones ante el estímulo estresante. Finalmente, la quinta parte tiene 6 ítems que buscan identificar la frecuencia con la que el individuo utiliza estrategias de afrontamiento. Excepto la primera parte, todas las partes utilizan un sistema de valores de cinco números similar a la escala de Likert (1–5; 1=nunca; 2=muy raramente; 3=a veces; 4=casi siempre; 5=siempre)⁴⁵.

4.5.1.1. Competencia entre compañeros/as

Algunos compañeros de clase se ven amenazados entre ellos, esto ocasiona que el estudiante no pueda manejar sus conflictos en el aula, provocando estrés⁴⁶. En un estudio realizado, demuestra en sus resultados con un valor $p=0.160 > 0.05$, que la competencia entre compañeros fue de 3.16 puntos (rango 1–5), lo que indica que se encuentra en un nivel moderado, y por consiguiente que si se encuentra relacionado con el estrés académico⁴⁷.

4.5.1.2. Sobrecarga de tareas y trabajos académicos

Deriva a consecuencia de la importante cantidad de contenidos de aprendizaje, por lo que constituye como uno de los principales estresores en los estudiantes universitarios. Además, la sobrecarga de trabajo parece adquirir una mayor potencia estresora en los estudiantes de ciencias de la salud, debido a la combinación de contenidos teóricos y clínicos ⁴⁸.

4.5.1.3. Realización de exámenes

Este es un evento en el que muchas veces esto puede generar estrés, por la presión, una experiencia previa negativa o preocupación para el fracaso, en donde se puede llegar a provocar un bloqueo mental en el estudiante y lo mismo llevar a un nivel alto de estrés. Si bien los exámenes son programados con anticipación y son contenidos que se han ido desarrollando en clase, esto suscita reacciones emocionales desagradables antes, durante y después de rendirlo. Ante la situación preexamen los estudiantes se preparan y analizan la forma más eficaz en las que regulan sus emociones, la incertidumbre en esta etapa suele ser alta por la cual la aparición de emociones negativas obteniendo malos resultados ⁴⁹.

4.5.1.4. Personalidad, carácter, método de enseñanza del docente

En este sentido, el docente puede ser un buen canalizador y atenuador de los sentimientos y emociones negativas que experimentan los estudiantes, debido a la influencia que tienen sobre ellos como consecuencia de su conocimiento de la materia y de la interacción diaria con los estudiantes. El apoyo del docente al bienestar del alumno es un rasgo fundamental de la educación que promueve la automotivación y la participación del mismo en el aula. En este sentido, los docentes apoyan a los estudiantes fomentando la espontaneidad, la autorregulación y el autoconcepto, presentando metas pertinentes y minimizando las contingencias. Por el contrario, el control psicológico de los profesores (hacer que el estudiante se comporte de cierta manera según como se desea) sobre los alumnos en ocasiones tiene ventajas, puesto que facilita la motivación por el aprendizaje, sin embargo, en algunas ocasiones, este control psicológico puede tener desventajas, entre ellas que dificulta la participación de los alumnos en la clase, y llegando a causar estrés en los mismos por algunas exigencias ⁵⁰.

4.5.1.5. Tiempo limitado para hacer o realizar trabajos

El tiempo corto (limitado) para realizar trabajos, hacen que los estudiantes se tensen y esto puede conducir a la incapacidad de dedicar el tiempo adecuado a las diferentes actividades

relacionadas con el estudio, puesto que este no solo se basa únicamente en la realización de trabajos ⁵¹.

4.5.1.6. Género

Existencia de diferencias significativas en función del género de los estudiantes, en donde son las mujeres aquellas que presentan niveles de estrés significativamente superiores especialmente obligaciones académicas, expresión y comunicación de ideas propias, sobrecarga horaria, exámenes y en algunas ocasiones por responsabilidades familiares (madres) ⁵².

4.5.1.7. Ciclo que se encuentra cursando

Es considerado como un factor estresante, debido a las dificultades que presenta en cada ciclo, y según se va avanzando de semestre, cada vez la dificultad y el estrés puede ser mayor. Según María Silva, et al, en sus estudios de estrés académico en estudiantes de enfermería se puede apreciar que el 51.1% pertenece al quinto semestre, 24.4% al tercer semestre y el 24.4% al séptimo semestre ⁵³. Siendo el estrés más predominante en el segundo año de carrera debido a las prácticas preclínicas y las clases, así como también la metodología que optan los docentes para enseñar a los chicos de segundo año ³⁸.

4.6. Consecuencias del estrés académico.

Es claro que el estrés se presenta en un nivel alto en los estudiantes debido a la combinación de todas las actividades académicas, y en sí todo lo que el estudiante debe cumplir durante su trabajo académico para completar sus estudios ⁵⁴. El estrés académico es quizás el factor estresante más dominante que afecta el bienestar psicológico de los estudiantes. Algunos grupos de estudiantes pueden experimentar más estrés que otros ⁵⁵. Las consecuencias de este afectan a nuestro cuerpo, mente y emociones. Debe ser vigilado, porque sus efectos pueden causar daño e incluso llevar a la muerte ⁵⁶. Los efectos dentro de este estrés van desde depresión, ansiedad, irritabilidad, dudas, insomnio hasta asma, estrés mental, úlceras gástricas, etc, mismos que afectan la salud y el funcionamiento de los estudiantes ⁵⁴.

Cuando los universitarios se ven expuestos a un estrés excesivo o negativo, sufren consecuencias físicas y psicológicas. El estrés excesivo puede causar problemas de salud como fatiga, pérdida de apetito, dolores de cabeza y problemas gastrointestinales. El estrés académico está relacionado con una variedad de resultados negativos, que incluyen mala

salud, ansiedad, depresión y bajo rendimiento académico. En particular, Travis et al. encontró un fuerte vínculo entre el estrés académico y la salud mental y física ⁵⁷. Gutiérrez y Amador, señalan que, entre las consecuencias del estrés académico, así como de otros tipos de estrés se pueden encontrar manifestaciones físicas individuales como taquicardia, sudoración, tensión muscular en brazos y piernas; dificultad para respirar y desgaste de los dientes, también se puede presentar trastornos del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza y problemas digestivos. Dentro de las respuestas conductuales más relevantes encontramos el deterioro del rendimiento, la abstinencia, el letargo, el tabaquismo, el consumo de alcohol o drogas, el ausentismo, el nerviosismo, el aumento o disminución del apetito y somnolencia ⁴.

En una investigación realizada para obtener datos entre los géneros de los estudiantes y las consecuencias del estrés académico, la más relevante fue un bajo nivel emocional/mental, acorde a los resultados, se constató que las personas no binarias tenían la salud mental más baja y el estrés académico más alto, y los hombres mostraban la tendencia opuesta para ambas medidas. Además, las mujeres y los estudiantes no binarios reportaron mayor estrés académico y afecciones por el mismo, antes que los hombres, Pascoe, et al, dentro del mismo estudio mencionan que el estrés académico puede reducir la motivación, dificultar el rendimiento académico y provocar un aumento de las tasas de deserción universitaria ⁵⁵.

Los estudiantes al padecer de mayores tasas de estrés desarrollan problemas conductuales, generando en los adolescentes incapacidad para concentrarse, miedo al fracaso, evaluación negativa del futuro, etc. De manera que los adolescentes son más propensos a diversos comportamientos de riesgo, como lo son un mayor consumo de alcohol y drogas, actividades sexuales sin protección, inactividad física y malos patrones de alimentación y sueño ⁵⁸. La presión a la que se ven sometidos los adolescentes es tan severa que esto aumenta hasta cinco veces más los intentos de suicidio ⁵⁹.

4.7. Prevención y afrontamiento del estrés académico.

Conllevar el estrés y superarlo involucra todos los aspectos de la vida: en cuerpo, mente y espíritu; y para ello podemos seguir estas guías: El programa psicológico, que es el tratamiento más eficaz para el estrés, y se llama terapia cognitiva, la cual consiste en enseñar a una persona a controlar sus pensamientos, en lugar de dejar que los pensamientos la/lo controlen. El ejercicio físico es el mejor antídoto contra el estrés. El

estado de ánimo, la tranquilidad y las emociones no están asociados al estrés, pero se puede mantener una conciencia limpia a través de la fe y la oración ⁵⁶.

Desde el punto de vista proactivo, las investigaciones sobre el estrés académico enfatizan la importancia de las estrategias de afrontamiento para evitar resultados dañinos. En los últimos años ha habido un interés creciente en la medida en que las personas son capaces de combinar diferentes estrategias de afrontamiento y cuáles son las consecuencias adaptativas de esta flexibilidad. Sin embargo, la investigación con este enfoque centrado en la persona todavía es rara en un contexto académico ⁶⁰. Varios investigadores han identificado estrategias en diversos ámbitos, como en el centro de estudio, en casa con padres y los propios estudiantes que pueden usar estas para manejar el estrés académico. Las estrategias del centro académico incluyen reducir las preocupaciones sobre "calificaciones", incorporar educación sobre el estrés en el plan de estudios y revisar el trabajo de los estudiantes y las políticas de evaluación. Los padres en cambio pueden usar una variedad de estrategias para ayudar a sus hijos a sobrellevar el estrés académico, tales como: centrarse en el aprendizaje más allá de las calificaciones, hablando abiertamente con sus hijos sobre las obligaciones del centro de estudio, limitando las actividades extracurriculares y desarrollando la autoestima de sus hijos ⁶¹.

Algunos autores disciernen entre algunos estilos de afrontamiento, algunos centrados en la emoción y otros centrados en el problema, mientras que otros distinguen entre estilos de afrontamiento activo y evitativo o identifican estrategias de afrontamiento inadecuadas, como la negación, consumo de sustancias, descarga emocional negativa, los cuales ayudan a reducir el malestar subjetivo ⁶². En base a esta clasificación, se puede decir que existe un amplio consenso en que las estrategias para conllevar el estrés académico, están relacionadas con un buen ajuste académico, físico y psicológico, además también que algunas estrategias suelen tener consecuencias desadaptativas para los estudiantes ⁶³.

Capítulo III

5. Objetivos

5.1. Objetivo general

Identificar los factores asociados al estrés académico en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca, marzo – agosto 2023.

5.2. Objetivos Específicos

- Caracterizar la población según las variables sociodemográficas: sexo, edad, semestre.
- Describir los factores asociados al estrés académico.
- Determinar la prevalencia de los factores asociados al estrés académico.

Capítulo IV

6. Metodología

6.1. Diseño del estudio

Cuantitativo, descriptivo, observacional y correlacional.

6.2. Área de Estudio

La investigación se realizó en la Universidad de Cuenca, Facultad de Ciencias Médicas, Carrera de Enfermería.

6.3. Población y muestra

6.3.1. Población

La población estuvo constituida por 327 estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca.

6.3.2. Muestra:

El tamaño de la muestra fue de 177 estudiantes, definida a través de un cálculo muestral para poblaciones finitas, con un intervalo de confianza del 95% y un margen de error del 5%.

En donde:

N = Es el tamaño de la población

Z= El intervalo de confianza

p= La probabilidad de éxito

q= Probabilidad de fracaso

e= El margen de error

$$n = \frac{N \times Z^2 \times p \times q}{e^2 \times (N - 1) + Z^2 \times p \times q}$$
$$n = \frac{327 \times 1,96^2 \times 0,5 \times 0,5}{0,05^2 \times (327 - 1) + 1,96^2 \times 0,5 \times 0,5} = 176,89 = 177$$

6.4. Criterios de inclusión/exclusión

6.4.1. Criterios de inclusión

- Estudiantes de la Carrera de Enfermería que se encuentren matriculados en el periodo septiembre 2023 - febrero 2024

6.4.2. Criterios de exclusión

- Estudiantes de enfermería que se nieguen a participar en la investigación.

6.5. Variables del estudio

- **Sociodemográficas/Intervinientes:** edad y sexo.
- **Variables dependientes:** estrés académico.
- **Variables independientes:** competencia entre compañeros/as; sobrecarga de tareas y trabajos académicos; realización de exámenes; personalidad, carácter, método de enseñanza del docente; tiempo limitado para hacer o realizar trabajos.

6.6. Operacionalización de las variables (variable, definición, dimensión, indicador, escala)

Variable	Definición	Indicador	Dimensión	Escala
Edad	Tiempo transcurrido desde el nacimiento hasta el momento de la encuesta	Años	Tiempo transcurrido	Numérica Número de años.
Sexo	Condición biológica que clasifica a las personas en hombres y mujeres	Características sexuales secundarias que se pueden observar	Fenotípica	Nominal: Femenino Masculino

Semestre	Nivel o ciclo de la carrera en la que el estudiante está matriculado	Ciclo académico	Ciclo de estudio actual	Primer ciclo Tercer ciclo Quinto ciclo Séptimo ciclo
Nivel de preocupación o nerviosismo	Sentimiento de miedo o malestar que puede ser desencadenado por el estrés	Inventario SISCO	Académico	Nominal 1 - Poco 2 - Pocas veces 3 - Algunas veces 4 - Casi mucho 5 - Mucho

<p>Estrés académico</p>	<p>Condición psicológica frente a las exigencias académicas, generando la activación del mecanismo de alerta – huida del organismo. Provocando a largo plazo trastornos mentales y patologías agudizando más el cuadro.</p>	<p>Inventario SISCO</p>	<p>Cognitiva</p>	<p>Preguntas dicotómicas (si-no)</p>
<p>Competencia entre compañeros</p>	<p>Amenazas que perciben los estudiantes, transmitidas por sus compañeros, evitando que pueda manejar situaciones estresantes dentro del aula</p>	<p>Escala de Likert</p>	<p>Pedagógico</p>	<p>Nominal 1 - Nunca 2 - Rara vez 3 - Algunas veces 4 - Casi siempre 5 - Siempre</p>

<p>Sobrecarga de tareas y trabajos</p>	<p>Actividades curriculares realizadas por los estudiantes universitarios</p>	<p>Escala de Likert</p>	<p>Académico</p>	<p>Nominal 1 - Nunca 2 - Rara vez 3 - Algunas veces 4 - Casi siempre 5 - Siempre</p>
<p>Realización de exámenes</p>	<p>Momento más estresante de los estudiantes, debido a todos los contenidos teóricos y prácticos que deben aprender</p>	<p>Escala de Likert</p>	<p>Académico</p>	<p>Nominal 1 - Nunca 2 - Rara vez 3 - Algunas veces 4 - Casi siempre 5 - Siempre</p>

<p>Personalidad, carácter, método de enseñanza del docente</p>	<p>Características esenciales en las que los docentes logran generar el interés de las distintas asignaturas a los estudiantes</p>	<p>Escala de Likert</p>	<p>Académico</p>	<p>Nominal 1 - Nunca 2 - Rara vez 3 - Algunas veces 4 - Casi siempre 5 - Siempre</p>
<p>Tiempo limitado para realizar tareas</p>	<p>Tiempo establecido en la realización de las distintas tareas asignadas</p>	<p>Escala de Likert</p>	<p>Académico</p>	<p>Nominal 1 - Nunca 2 - Rara vez 3 - Algunas veces 4 - Casi siempre 5 - Siempre</p>

6.7. Método, técnicas e instrumento para recolección de la información.

6.7.1. Método

La investigación es observacional, descriptivo y correlacional. En la cual, se solicitó la aprobación del protocolo por el Comité de Ética de investigación en

Seres Humanos (CEISH) de la Universidad de Cuenca y por la Facultad de Ciencias Médicas, así como también, la carta de interés brindada por la decana de la Facultad. De igual manera, se solicitó la aprobación libre y voluntaria de los estudiantes de la Carrera de Enfermería mediante la aplicación del consentimiento informado.

6.7.2. Técnica

Para la recopilación de los datos, se aplicó encuestas a los estudiantes. Estas fueron realizadas de manera presencial en la Carrera de Enfermería.

6.7.3. Instrumentos

- **Instrumento 1**

Para la identificación de los factores relacionados al estrés académico, se utilizó como instrumento el formulario/inventario SISCO (Anexo A). En donde se tomó en cuenta el número de estudiantes que respondieron en “siempre” y “casi siempre” (lo cual se consideró como estresor en mayor cantidad presente), y las respuestas de “nunca” y “casi nunca” (se consideró como estresor en menor cantidad presente).

- **Instrumento 2**

Hernández Sampieri en su libro “Metodología de la investigación” utiliza para el cálculo de la prevalencia, la siguiente fórmula: $p = \frac{\text{Número de casos existentes}}{\text{Total de la población}} \times 100$ ⁶⁴. La misma que adaptada a nuestra investigación, se vería de la siguiente manera: $p = \frac{\text{Total de estudiantes en los que se evidencia el estresor(4;5)}}{\text{Total de la población}} \times 100$. Es importante destacar que, para la determinación de la prevalencia de los factores relacionados al EA se tomó en cuenta el número de estudiantes que respondieron en “siempre” y “casi siempre” (lo cual se consideró como estresor presente), y fue reemplazado en la primera variable de la fórmula, según los valores obtenidos de cada estresor.

6.8. Procedimiento para la recolección de información

Para llevar a cabo la recolección de datos de la investigación, se contó con la autorización del CEISH de la Universidad de Cuenca. Además, se realizó la solicitud de autorización a la Decana de la facultad de Ciencias Médicas, la Dra.

Vilma Bojorque, y finalmente, se obtuvo la autorización mediante la firma voluntaria del consentimiento informado por parte de los participantes.

6.9. Plan de tabulación y análisis

La información se sintetizó en una base de datos en Microsoft Excel 2019, la misma que fue indexada en el programa SPSS versión 29.0.2.0 (20). A partir de los datos obtenidos se elaboraron tablas simples, frecuencias y porcentajes.

6.10. Consideraciones bioéticas

Para la realización de la investigación, se empleó un instrumento (Inventario SISCO) que fue aplicado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería de manera presencial e individual dentro de las aulas de la carrera, para que de esta manera los estudiantes tengan mayor comodidad y se expresen con total libertad, garantizando la autonomía de los mismos. Se brindó información acerca del estudio a realizarse, su objetivo principal, sus beneficios y riesgos, previo a la firma del consentimiento informado, siendo la participación de los estudiantes totalmente voluntaria. Los datos obtenidos fueron manejados con absoluta confidencialidad y para codificar cada uno de los formularios se utilizó un código que inició en 001. Cabe recalcar que bajo ningún concepto se ocasionó daño a los participantes del estudio, ya sea por intención, omisión o negligencia.

6.10.1. Consentimiento informado

Se redactó un texto denominado “Consentimiento Informado”, el mismo que tuvo la finalidad de verificar la participación voluntaria de los estudiantes.

6.10.2. Seguridad y confidencialidad de los datos

La confidencialidad de los participantes es una prioridad fundamental; por tal motivo, la información proporcionada fue manejada únicamente por los investigadores.

6.10.3. Riesgos potenciales para los sujetos de investigación

Los participantes que formen parte del estudio no están expuestos a ningún tipo de riesgo biológico, intelectual o social.

6.10.4. Beneficios para los sujetos de investigación

Los resultados de esta investigación serán comunicados a las autoridades de la Facultad de Ciencias Médicas y de la Carrera de Enfermería, a fin de que puedan realizar actividades y tomar decisiones a favor de los estudiantes. Una vez obtenidos los resultados, se compartirán con el departamento de bienestar estudiantil para abordar el tema del estrés académico dentro de las aulas. De igual manera, aquellos estudiantes que padezcan de estrés académico se les brindará apoyo psicológico, por parte del mismo departamento antes mencionado, para así mejorar su calidad de vida durante el transcurso universitario.

6.10.5. Aportes/ beneficios para la sociedad o comunidad

Con los resultados de esta investigación, se busca desencadenar directrices y constructos teóricos en beneficio tanto de los estudiantes como de la comunidad en general, así como de las instituciones universitarias en particular, debido a que existen escasas investigaciones sobre el estrés académico en el ámbito universitario del Ecuador.

6.10.6. Idoneidad de los/las investigadores/as

Las estudiantes que realizan esta investigación, están debidamente preparadas, habiendo completado y aprobado exitosamente tres ciclos de investigación (investigación básica, investigación profesional e investigación aplicada), un ciclo de bioestadística y finalmente, un ciclo de ética y valores.

6.11. Recursos materiales y humanos

6.11.1. Talento humano:

- **Docente director de tesis:** Lcda. María del Rosario Morejón González Mgt.
- **Investigadoras:** Daniela Michelle Abad Cajamarca; Nayely Vanessa Patiño Morocho.
- **Recursos Humanos:** Estudiantes de la Carrera de Enfermería.
- **Recursos materiales:** computadora, internet, programas de office (Excel), esferos, hojas para la resolución del inventario.

6.12. Cronograma de Actividades y Presupuesto

- **Cronograma:** Anexo B.

- **Presupuesto:** Anexo C

Capítulo V

7. Análisis de los resultados

Tabla 1. Clasificación sociodemográfica según edad, sexo y ciclo que se encuentra cursando, de los 177 estudiantes encuestados de la Carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca, 2023.

		Frecuencia f (177)	Porcentaje (%)
Sexo	Femenino	152	85,9%
	Masculino	25	14,1%
Edad	Adolescente Tardío	118	66,7%
	Adulto Joven	59	33,3%
Semestre	Primer ciclo	44	24,9%
	Tercer ciclo	43	24,3%
	Quinto ciclo	45	25,4%
	Séptimo ciclo	45	25,4%

Fuente: Formulario de datos SPSS

Realizado por: Daniela Abad – Nayely Patiño

En la tabla 1, se da a conocer la población de estudio conformada por 177 estudiantes de la carrera de Enfermería, dentro de la misma se reconoce que la población femenina es más prevalente con un 85,9%, que la población masculina con un total de 14,1%, respecto a la edad obtenemos que el 66,7% pertenecen a adolescentes tardíos y el 33,3% son adultos jóvenes.

Tabla 2. Distribución de los 177 estudiantes encuestados de la carrera de enfermería que presentan algún nivel de preocupación o nerviosismo

		Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momento de preocupación o nerviosismo?			
		Si		No	
Nivel de	Poco	6	3,6%	0	0,0%

preocupación o nerviosismo					
Pocas veces	11	6,7%	0	0,0%	
A veces	59	35,8%	0	0,0%	
Casi mucho	58	35,2%	0	0,0%	
Mucho	31	18,8%	0	0,0%	
No aplica	0	0,0%	12	6,77%	
Total	165	93,2%	12	6,77%	

Fuente: Formulario de datos SPSS

Realizado por: Daniela Abad – Nayely Patiño

En la tabla 2, se demuestra la relación entre aquellos estudiantes encuestados que han presentado preocupación o nerviosismo o no lo han presentado y además, nos indica el nivel que experimentan los mismos: es así que, el 93,2% de estudiantes encuestados han mencionado que presentan preocupación o nerviosismo, mientras que el 6,77% no han presentado. En consecuencia, se puede observar que el estrés académico está presente en la población de estudio a veces en 35,8%, casi mucho con 35,2%, mucho con un 18,8%, pocas veces con un 6,7% y poco con un 3,6%

Tabla 3. La competencia entre los compañeros de curso percibido como estresor en 177 estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca

		Frecuencia	Porcentaje
		f (177)	%
La competencia con los compañeros de curso	Nunca	55	31,1%
	Rara vez	61	34,5%
	Algunas veces	32	18,1%
	Casi siempre	12	6,8%
	Siempre	5	2,8%
	No aplica	12	6,8%

Fuente: Formulario de datos SPSS

Realizado por: Daniela Abad – Nayely Patiño

En la tabla 3, podemos observar la presencia de competencia entre los compañeros como un estresor en los estudiantes encuestados, siendo la más frecuente rara vez con un 34,5%, seguido de nunca con 31,1%, algunas veces con el 18,1% y casi siempre y siempre con un 6,8% y 2,8% respectivamente.

Tabla 4. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos percibido como estresor en 177 estudiantes encuestados de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca

	Frecuencia f (177)	Porcentaje %
Nunca	2	1,1%
Rara vez	18	10,2%
Algunas veces	55	31,1%
Casi siempre	52	29,4%
Siempre	38	21,5%
No aplica	12	6,8%

Fuente: Formulario de datos SPSS

Realizado por: Daniela Abad – Nayely Patiño

En la tabla 4, se da a conocer los porcentajes de estudiantes en los cuales influye la sobrecarga de tareas y trabajos académicos como un estresor. De los 177 estudiantes encuestados, el 10,2% rara vez se han estresado por lo mencionado, 31,1% algunas veces, 29,4% casi siempre y 21,5% siempre.

Tabla 5. La personalidad y el carácter del docente percibido como estresor en 177 estudiantes encuestados de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca

	Frecuencia f (177)	Porcentaje %
Nunca	5	2,8%
Rara vez	44	24,9%
Algunas veces	71	40,1%
Casi siempre	29	16,4%
Siempre	16	9,0%
No aplica	12	6,8%

Fuente: Formulario de datos SPSS

Realizado por: Daniela Abad – Nayely Patiño

En la tabla 5, se da a conocer los porcentajes en los cuales influye la personalidad y el carácter del docente como un estresor. De los 177 estudiantes encuestados el 2,8% nunca se han estresado por lo mencionado, el 24,9% rara vez, el 40,1% algunas veces, un 16,4% casi siempre y el 9% siempre.

Tabla 6. Las evaluaciones de los docentes (exámenes, ensayos, trabajos de investigación) percibido como estresor en 177 estudiantes encuestados de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca

		Frecuencia f (177)	Porcentaje %
Las evaluaciones de los docentes (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	Nunca	7	4,0%
	Rara vez	19	10,7%
	Algunas veces	49	27,7%
	Casi siempre	52	29,4%
	Siempre	38	21,5%
	No aplica	12	6,8%

Fuente: Formulario de datos SPSS
Realizado por: Daniela Abad – Nayely Patiño

En la tabla 6 se da a conocer los porcentajes en los cuales influye las evaluaciones de los docentes como un estresor. De los 177 estudiantes encuestados, el 4% nunca se han estresado por lo mencionado, 10,7% rara vez, el 27,7% algunas veces, un 29,4% casi siempre y el 21,5% siempre.

Tabla 7. Los tipos de trabajo que piden los docentes (consulta de temas, ensayos, mapas conceptuales, etc) percibido como estresor, en 177 estudiantes encuestados de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca.

		Frecuencia f (177)	Porcentaje %
El tipo de trabajo que te piden los docentes (consulta de temas ensayos mapas conceptuales, etc.)	Nunca	2	1,1%
	Rara vez	24	13,6%
	Algunas veces	56	31,6%
	Casi siempre	54	30,5%
	Siempre	29	16,4%
	No aplica	12	6,8%

Fuente: Formulario de datos SPSS
Realizado por: Daniela Abad – Nayely Patiño

En la tabla 7, se da a conocer los porcentajes en los cuales influye el tipo de trabajo que piden los docentes (consulta de temas, ensayos, mapas conceptuales, etc) como un estresor. De los 177 estudiantes encuestados, el 1,1% nunca se han estresado por lo

mencionado, el 13,6% rara vez, 31,6% algunas veces, 30,5% casi siempre y el 16,4% siempre.

Tabla 8. El no entender los temas que se abordan en clases, percibido como estresor en 177 estudiantes encuestados de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca

		Frecuencia f (177)	Porcentaje %
No entender los temas que se abordan en la clase	Nunca	2	1,1%
	Rara vez	48	27,1%
	Algunas veces	68	38,4%
	Casi siempre	27	15,3%
	Siempre	20	11,3%
	No aplica	12	6,8%

Fuente: Formulario de datos SPSS

Realizado por: Daniela Abad – Nayely Patiño

En la tabla 8, se da a conocer el no entender los temas que se abordan en la clase como un estresor. De los 177 estudiantes encuestados, el 1,1% responde que nunca se han estresado, 27,1% rara vez, el 38,4% algunas veces, un 15,3% casi siempre y el 11,3% siempre.

Tabla 9. La participación en clase percibido como un estresor en 177 estudiantes encuestados de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca

		Frecuencia f (177)	Porcentaje %
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	Nunca	13	7,3%
	Rara vez	48	27,1%
	Algunas veces	49	27,7%
	Casi siempre	38	21,5%
	Siempre	17	9,6%
	No aplica	12	6,8%

Fuente: Formulario de datos SPSS

Realizado por: Daniela Abad – Nayely Patiño

En la tabla 9, se da a conocer los porcentajes en los cuales influye la participación en clase como un agente estresor. De los 177 estudiantes encuestados, el 7,3% responden que

nunca se han estresado, el 27,1% rara vez, un 27,7% algunas veces, un 21,5% casi siempre y el 9,6% siempre.

Tabla 10. El tiempo limitado para realizar los trabajos percibido como estresor en 177 estudiantes encuestados de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca

		Frecuencia f (177)	Porcentaje %
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Nunca	6	3,4%
	Rara vez	26	14,7%
	Algunas veces	53	29,9%
	Casi siempre	42	23,7%
	Siempre	38	21,5%
	No aplica	12	6,8%

Fuente: Formulario de datos SPSS

Realizado por: Daniela Abad – Nayely Patiño

En la tabla 10, se da a conocer los porcentajes en los cuales influye el tiempo limitado para hacer los trabajos como un estresor. De los 177 estudiantes, el 3,4% responden que nunca se han estresado, el 14,7% rara vez, 29,9% algunas veces, 23,7% casi siempre y el 21,5% siempre.

Tabla 11. Reacciones físicas que presentan 177 estudiantes encuestados de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca

		Frecuencia f (177)	Porcentaje %
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas.)	Nunca	22	12,4%
	Rara vez	40	22,6%
	Algunas veces	55	31,1%
	Casi siempre	28	15,8%
	Siempre	20	11,3%
	No aplica	12	6,8%
Fatiga crónica (cansancio permanente.)	Nunca	18	10,2%
	Rara vez	45	25,4%
	Algunas veces	51	28,8%

Dolores de cabeza o migraña.	Casi siempre	36	20,3%
	Siempre	15	8,5%
	No aplica	12	6,8%
	Nunca	16	9,0%
	Rara vez	41	23,2%
	Algunas veces	58	32,8%
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	Casi siempre	30	16,9%
	Siempre	20	11,3%
	No aplica	12	6,8%
	Nunca	51	28,8%
	Rara vez	41	23,2%
	Algunas veces	36	20,3%
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc	Casi siempre	22	12,4%
	Siempre	15	8,5%
	No aplica	12	6,8%
	Nunca	34	19,2%
	Rara vez	39	22,0%
	Algunas veces	40	22,6%
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	Casi siempre	30	16,9%
	Siempre	22	12,4%
	No aplica	12	6,8%
	Nunca	9	5,1%
	Rara vez	22	12,4%
	Algunas veces	53	29,9%

Fuente: Formulario de datos SPSS

Realizado por: Daniela Abad – Nayely Patiño

En la tabla 11, podemos observar las reacciones físicas que se encuentran presentes en 177 estudiantes de la carrera de enfermería, en la cual se observa que el 11,3% de estudiantes siempre presentan trastornos del sueño mientras que el 12,4% nunca lo han presentado. En segundo lugar, encontramos la fatiga crónica en el cual el 11,3% de estudiantes respondieron siempre y el 10,2% nunca. Con respecto a los dolores de cabeza o migrañas el 11,3% respondió que siempre presenta este síntoma mientras que el 9% nunca lo han presentado. El 8,5% de estudiantes indicaron que siempre presentan problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea y el 28,8% nunca lo presentaron. En el quinto ítem encontramos que el 12,4% de los estudiantes siempre presentan síntomas como náuseas, morderse las uñas, frotarse, etc, y el 19,2% nunca lo han presentado. Y, por último, en el ítem acerca de somnolencia o mayor necesidad de dormir el 23,7% de estudiantes mencionaron siempre y el 5,1% nunca.

Tabla 12. Reacciones psicológicas presentes en 177 estudiantes encuestados de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca

		Frecuencia f (177)	Porcentaje %
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo.)	Nunca	5	2,8%
	Rara vez	46	26,0%
	Algunas veces	58	32,8%
	Casi siempre	40	22,6%
	Siempre	16	9,0%
	No aplica	12	6,8%
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído.)	Nunca	12	6,8%
	Rara vez	43	24,3%
	Algunas veces	63	35,6%
	Casi siempre	28	15,8%
	Siempre	19	10,7%
	No aplica	12	6,8%
Ansiedad, angustia o desesperación.	Nunca	11	6,2%
	Rara vez	37	20,9%
	Algunas veces	58	32,8%

	Casi siempre	43	24,3%
	Siempre	16	9,0%
	No aplica	12	6,8%
Problemas de concentración	Nunca	4	2,3%
	Rara vez	36	20,3%
	Algunas veces	70	39,5%
	Casi siempre	33	18,6%
	Siempre	22	12,4%
	No aplica	12	6,8%
	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	Nunca	38
Rara vez		65	36,7%
Algunas veces		32	18,1%
Casi siempre		22	12,4%
Siempre		8	4,5%
No aplica		12	6,8%

Fuente: Formulario de datos SPSS

Realizado por: Daniela Abad – Nayely Patiño

En la tabla 12, se puede observar las reacciones psicológicas presentes en 177 estudiantes de la carrera de enfermería, encontramos que el 9% de estudiantes siempre presentan inquietud mientras que el 2,8% nunca lo han presentado. En el segundo ítem encontramos sentimientos de depresión y tristeza en el que el 10,7% respondieron siempre y el 6,2% nunca. Con respecto a la ansiedad, angustia o desesperación el 9% de estudiantes respondieron que siempre presentan estos síntomas mientras que el 6,2% nunca los han presentado. En el quinto ítem encontramos que el 12,4% siempre presentan problemas de concentración y el 2,3% nunca. Y, por último, en el ítem acerca de sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad tenemos que el 4,5% de estudiantes mencionaron siempre y el 21,5% nunca.

Tabla 13. Reacciones comportamentales presentes en 177 estudiantes encuestados de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca

		Frecuencia f (177)	Porcentaje %
Conflictos o	Nunca	61	34,5%

tendencia a polemizar o discutir	Rara vez	66	37,3%
	Algunas veces	29	16,4%
	Casi siempre	7	4,0%
	Siempre	2	1,1%
	No aplica	12	6,8%
Aislamiento de los demás	Nunca	42	23,7%
	Rara vez	58	32,8%
	Algunas veces	37	20,9%
	Casi siempre	21	11,9%
	Siempre	7	4,0%
	No aplica	12	6,8%
Desgano para realizar las labores académicas	Nunca	21	11,9%
	Rara vez	64	36,2%
	Algunas veces	57	32,2%
	Casi siempre	15	8,5%
	Siempre	8	4,5%
	No aplica	12	6,8%
Aumento o reducción del consumo de alimentos	Nunca	18	10,2%
	Rara vez	36	20,3%
	Algunas veces	57	32,2%
	Casi siempre	40	22,6%
	Siempre	14	7,9%
	No aplica	12	6,8%

Fuente: Formulario de datos SPSS

Realizado por: Daniela Abad – Nayely Patiño

En la tabla 13 se puede observar las reacciones comportamentales en 177 estudiantes de la carrera de enfermería, en el primer ítem encontramos que el 1,1% de los estudiantes siempre presentan conflictos o tendencias a polemizar o discutir mientras que el 34,5% nunca lo han presentado, En el segundo ítem se observa que el 4% de los estudiantes siempre presentan aislamiento de los demás y el 23,7% nunca. Con respecto al desgano para realizar las labores académicas observamos que el 4,5% de los estudiantes siempre presentan desgano mientras que el 11,9% nunca lo han presentado. Y, finalmente de

acuerdo al aumento o reducción del consumo de alimentos encontramos que el 7,9% de estudiantes mencionaron siempre y el 10,2% nunca.

Tabla 14. Estrategias usadas ante el estrés por parte de los 177 estudiantes encuestados de la Carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca

		Frecuencia f (177)	Porcentaje %
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros.)	Nunca	10	5,6%
	Rara vez	29	16,4%
	Algunas veces	63	35,6%
	Casi siempre	49	27,7%
	Siempre	14	7,9%
	No aplica	12	6,8%
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	Nunca	7	4,0%
	Rara vez	30	16,9%
	Algunas veces	62	35,0%
	Casi siempre	51	28,8%
	Siempre	15	8,5%
	No aplica	12	6,8%
Elogios a sí mismo (o adularse.)	Nunca	18	10,2%
	Rara vez	53	29,9%
	Algunas veces	46	26,0%
	Casi siempre	29	16,4%
	Siempre	19	10,7%
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa, culto o asistencia a reuniones religiosas.)	Nunca	12	6,8%
	Rara vez	46	26,0%
	Algunas veces	44	24,9%
	Casi siempre	24	13,6%
	Siempre	25	14,1%
	No aplica	12	6,8%
Búsqueda de información sobre la situación	Nunca	17	9,6%
	Rara vez	48	27,1%
	Algunas veces	54	30,5%
	Casi siempre	35	19,8%
	Siempre	11	6,2%
	No aplica	12	6,8%
Chismes y confidencias	Nunca	25	14,1%
	Rara vez	58	32,8%
	Algunas veces	46	26,0%

(verbalización de la situación que preocupa.)	Casi siempre	23	13,0%
	Siempre	13	7,3%
	No aplica	12	6,8%

Fuente: Formulario de datos SPSS

Realizado por: Daniela Abad – Nayely Patiño

En la tabla 14, se puede observar las estrategias que los estudiantes encuestados utilizan para afrontar el estrés, presentándose con mayor frecuencia la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas con un 66%, seguido por la habilidad asertiva con un 63% , la religiosidad con un 49%, los elogios a sí mismos con un 48%, búsqueda de información sobre la situación con un 46% y finalmente los chismes y confidencias en un 36%, estas han sido clasificadas de mayor a menor frecuencia respectivamente teniendo en cuenta al respuestas de casi siempre y siempre.

8. Prevalencia de factores asociados al estrés académico

Para calcular la prevalencia de los estresores percibidos por los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca, se ha empleado la siguiente fórmula, $p = \frac{\text{Total de estudiantes en los que se evidencia el estresor(4;5)}}{\text{Total de la población}} \times 100$. En donde la constante “Total de estudiantes en los que se evidencia el estresor (aquellos que respondieron 4 o 5)” fue reemplazada por los valores obtenidos en Excel, mientras que la segunda constante de total de la población es 327. De esta manera, se aplicó la fórmula para cada uno de los estresores.

8.1. Prevalencia de la competencia entre compañeros, percibido como estresor en los estudiantes.

Según los datos obtenidos, se evidenció que 17 estudiantes presentaron este estresor entre 4 (casi siempre) y 5 (siempre). Al aplicar la fórmula, obtenemos lo siguiente:

$$P = (17/327) \times 100 \quad \text{por lo que} \quad \text{Prevalencia} = 5,19\%$$

Por lo tanto, la prevalencia del estresor “competencia entre compañeros” es del 5,19% en los estudiantes de la carrera de Enfermería.

8.2. Prevalencia de la sobrecarga de tareas y trabajos académicos, percibido como estresor en los estudiantes.

Según los datos obtenidos, se evidenció que 90 estudiantes presentaron este estresor entre 4 (casi siempre) y 5 (siempre). Al aplicar la fórmula, obtenemos lo siguiente:

$$P = (90/327) \times 100 \quad \text{por lo que} \quad \text{Prevalencia} = 27,52\%$$

Entonces, la prevalencia del estresor “sobrecarga de tareas y trabajos académicos” es del 27,52% en los estudiantes de la carrera de Enfermería.

8.3. Prevalencia de la personalidad y carácter del docente, percibido como estresor en los estudiantes.

Según los datos obtenidos, se evidenció que 45 estudiantes presentaron este estresor entre 4 (casi siempre) y 5 (siempre). Al aplicar la fórmula, obtenemos lo siguiente:

$$P = (45/327) \times 100 \quad \text{por lo que} \quad \text{Prevalencia} = 13,76\%$$

Entonces, la prevalencia del estresor “la personalidad y carácter del docente” es de 13,76% en los estudiantes de la carrera de Enfermería.

8.4. Prevalencia de la evaluación de los docentes (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc), percibido como estresor en los estudiantes.

Según los datos obtenidos, se evidenció que 90 estudiantes presentaron este estresor entre 4 (casi siempre) y 5 (siempre). Al aplicar la fórmula, obtenemos lo siguiente:

$$P = (90/327) \times 100 \quad \text{por lo que} \quad \text{Prevalencia} = 27,52\%$$

Por lo tanto, la prevalencia del estresor “la evaluación de los docentes (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc)” es de 27,52% en los estudiantes de la carrera de Enfermería.

8.5. Prevalencia del tipo de trabajo que te piden los docentes (consulta de temas, ensayos, mapas conceptuales, etc), percibido como estresor en los estudiantes.

Según los datos obtenidos, se evidenció que 83 estudiantes presentaron este estresor entre 4 (casi siempre) y 5 (siempre). Al aplicar la fórmula, obtenemos lo siguiente:

$$P = (83/327) \times 100 \quad \text{por lo que} \quad \text{Prevalencia} = 25,38\%$$

Entonces, la prevalencia del estresor “tipo de trabajo que te piden los docentes (consulta de temas, ensayos, mapas conceptuales, etc)” es de 25,38% en los estudiantes de la carrera de Enfermería.

8.6. Prevalencia del no entender los temas que se abordan en clase, percibido como estresor en los estudiantes.

Según los datos obtenidos, se evidenció que 47 estudiantes presentaron este estresor entre 4 (casi siempre) y 5 (siempre). Entonces al aplicar la fórmula, obtenemos lo siguiente:

$$P = (47/327) \times 100 \quad \text{por lo que} \quad \text{Prevalencia} = 14,37\%$$

Por lo tanto, la prevalencia del estresor “no entender los temas que se abordan en clase” es de 14,37% en los estudiantes de la carrera de Enfermería.

8.7. Prevalencia de la participación en clases (responder a preguntas, exposiciones, etc), percibido como estresor en los estudiantes.

Según los datos obtenidos, se evidenció que 55 estudiantes presentaron este estresor entre 4 (casi siempre) y 5 (siempre). Al aplicar la fórmula, obtenemos lo siguiente:

$$P = (55/327) \times 100 \quad \text{por lo que} \quad \text{Prevalencia} = 16,82\%$$

Por lo tanto, la prevalencia del estresor “participación en clases (responder a preguntas, exposiciones, etc)” es de 16,82% en los estudiantes de la carrera de Enfermería.

8.8. Prevalencia del tiempo limitado para hacer los trabajos, percibido como estresor en los estudiantes.

Según los datos obtenidos, se evidenció que 80 estudiantes presentaron este estresor entre 4 (casi siempre) y 5 (siempre). Al aplicar la fórmula, obtenemos lo siguiente:

$$P = (80/327) \times 100 \quad \text{por lo que} \quad \text{Prevalencia} = 24,46\%$$

Por lo tanto, la prevalencia del estresor “tiempo limitado para hacer los trabajos” es de 24,46% en los estudiantes de la carrera de Enfermería.

Capítulo VI

9. Discusión

En la presente investigación se encuestaron a 177 estudiantes pertenecientes a la Carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca, dentro de los cuales 152 (85,9%) pertenecen al sexo femenino y 25 (14,1%) de sexo masculino. Los estudiantes fueron categorizados según la edad, en donde predominan los adolescentes tardíos (15-19 años) con un total de 118 (66,7%), existiendo una minoría de adultos jóvenes (20-25 años) con un total de 59 (33,3%). La segunda categorización fue según el semestre/ciclo, obteniendo cifras sin mucha variación: 44 (24,9%) estudiantes se encuentran cursando el primer ciclo de la carrera de Enfermería, 43 (24,3%) el tercer ciclo, 45 (25,4%) quinto ciclo y finalmente, 45 (25,4%) séptimo ciclo.

Los resultados de la presente investigación, teniendo en cuenta las respuestas de “casi siempre” y “siempre”, demostraron que los principales estresores son la sobrecarga de tareas y trabajos académicos (50,9%), el tipo de evaluación de los docentes (50,9%), el tipo de trabajo que piden los docentes (46,9%) y finalmente, el tiempo limitado para hacer trabajos (45,2%). Mientras tanto, los estresores menormente percibidos por los estudiantes son: la competencia entre los compañeros (65,6%), la participación en clase (34,4 %), no entender los temas que se abordan en clase (28,2%) y la personalidad y carácter del docente (27,7%). Esto coincide con la investigación de Kloster y Perrotta (2019, Argentina) ⁶⁵, cuyo objetivo era analizar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento del mismo en los estudiantes universitarios, en donde trabajaron con una muestra de 243 estudiantes, y con ello obtuvieron que los principales estresores eran la sobrecarga de tareas y trabajos académicos (M=2,49), seguido por las evaluaciones de los profesores (M= 2,34) y, por último, el tiempo limitado para hacer los trabajos (M=2,24); donde se difiere de nuestra investigación con el estresor el tipo de trabajo que te piden los docentes (M= 1,65), al igual que la personalidad y carácter del docente (M=1,94), el no entender los temas que se abordan en clase (M= 1,73), la participación en clase (M= 1,61) y la competencia con los compañeros de grupo (M= 0,84), los cuales concuerda con los estresores menos considerados de nuestro estudio.

Igualmente, Castillo. I. et al (2018, Colombia) ³⁵, en su estudio con el objetivo de describir el estrés académico de estudiantes de enfermería de la ciudad de Cartagena, Colombia, en la que contó con una muestra de 587 universitarios, mediante lo cual identificaron que la sobrecarga de tareas escolares (48,2%), las evaluaciones de los profesores (41,7%), el tiempo limitado para hacer los trabajos (37,4%), el tipo de trabajo

(34,9%) son los principales estresores, y siendo la competencia entre compañeros el que menos estresa (65,7%), al igual que la participación en clase (41.1%), no entender los temas que se abordan en clase (40%), la personalidad del docente (37,9%), lo cual es congruente con nuestra investigación.

Para el cumplimiento de nuestro tercer objetivo, se aplicó el Inventario SISCO a 177 estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca en la que existe un índice entre moderado y alto de estrés, siendo los estímulos estresores más prevalentes la sobrecarga de tareas y trabajos académicos con un 27,52%, la evaluación docente con 27,52%, el tipo de trabajo que piden los docentes con un 25,38% y el tiempo limitado para realizar los trabajos es de 24,46%. Obteniendo datos superiores a los registrados por Elvia Peña Marcial, et al (2018, Chilpancingo, México) ⁶⁶, cuyo objetivo de su estudio fue calcular la prevalencia de estrés y las condiciones que generan el mismo con 158 encuestas válidas en la que los factores más estresantes fueron temas que se abordan en clases 25,3%, tiempo limitado para hacer trabajos 23,4%, sobrecarga de trabajos 21,5% y por último las evaluaciones docentes 20,9%, coincidiendo con los resultados del estudio de Teque Miriam et al (2020, Perú) ³³, en la que el objetivo del estudio fue establecer el nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería e identificar sus causas, manifestaciones y recursos de afrontamiento con una muestra de 1090 estudiantes entre el primer y décimo ciclo en la que se obtuvo que las causas más estresantes de estrés son la sobrecarga de trabajos con 70,9%, evaluaciones de los profesores 66,7%, tipo de trabajo que demandan los docentes 56,9% y el tiempo limitado para presentar los trabajos con un 49,8%, coincidiendo con los estresores de la presente investigación.

10. Conclusiones y recomendaciones

10.1. Conclusiones

- Dentro de este estudio se contó con la participación de 177 estudiantes, en donde el sexo femenino tuvo una gran diferencia de números respecto a los hombres; más de la mitad de encuestados se encontraban entre las edades de 15-19 (Adolescencia tardía) y de acuerdo al semestre/ciclo que se encuentran cursando, primero, tercero, quinto y séptimo tuvieron similares cantidades de participantes entre 43-45.
- Respecto a la descripción de los factores relacionados al estrés académico se obtuvo que la sobrecarga de tareas y trabajos académicos, la evaluación de los docentes (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc), el tipo de trabajo que piden los docentes (consulta de temas, ensayos, mapas conceptuales, etc), el

tiempo limitado para hacer trabajos, la personalidad y carácter del docente, no entender los temas que se abordan en clase, la participación en clase y la competencia entre los compañeros de curso; son factores que causan estrés, de mayor a menor porcentaje respectivamente.

- De acuerdo a la prevalencia de estos factores en la Carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca, se reconoce que los factores más prevalentes (al haber obtenido los mismos porcentajes) en los estudiantes son la sobrecarga de tareas y trabajos académicos y la evaluación de los docentes (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc). Estos seguidos por del tipo de trabajo que te piden los docentes (consulta de temas, ensayos, mapas conceptuales, etc), el tiempo limitado para hacer los trabajos, la participación en clases (responder a preguntas, exposiciones, etc), el no entender los temas que se abordan en clase, la personalidad y carácter del docente y la competencia entre compañeros, de mayor a menor prevalencia respectivamente.

10.2. Recomendaciones

- Debido a la relación que existe entre la edad y el ciclo que se encuentran cursando los estudiantes, se debe tomar en cuenta las consecuencias graves que existen si no se diagnostica o evalúa de manera temprana el estrés académico, en donde un mal manejo de este podría implicar posteriormente no solo la muerte del estudiante, sino que de igual manera conlleva a graves problemas de salud como lo es la ansiedad. Por tal motivo se debe brindar charlas informativas dentro de las instituciones Universitarias acerca de este enemigo silencioso, sin subestimar la situación del estudiante, puesto que esto puede llegar a causar que el individuo que este pasando por EA no busque apoyo psicológico por miedo o por el simple hecho de que crea que su salud mental no es importante.
- Para la escuela de la Carrera de Enfermería en donde se realizó la investigación, se recomienda realizar para los estudiantes de la misma, talleres de control y brindarles información sobre las técnicas de afrontamiento y apoyo ante la presencia de estrés, puesto que según los resultados obtenidos en la presente investigación, se ha encontrado que la mayoría de estudiantes de la Carrera de Enfermería padecen estrés académico, así también dentro del estudio, se evidenció que el principal estresor fue la sobrecarga de tareas, que si bien este es importante para un correcto conocimiento teórico del estudiante sobre las diversas asignaturas, en la mayoría de casos esta sobrecarga solo genera más ansiedad y mayor cantidad de estrés, lo

cual afectará la comprensión y aprendizaje del estudiante, así como también su rendimiento.

- Se recomienda a los estudiantes universitarios una mayor colaboración para ejecutar proyectos de investigación.

Referencias

1. Acuña DVR. Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS. Horizonte sanitario. 2014;13(1).
2. Espinosa-Castro JF. sobre el rendimiento académico. 2020;
3. Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. RCS [Internet]. 2019 [citado 17 de marzo de 2023]; Disponible en: <https://produccioncientificaluz.org/index.php/rcs/article/view/29629>
4. Silva-Ramos MF, López-Cocotle JJ, Meza-Zamora MEC. Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y Ciencia. 2020;28(79):75-83.
5. Chust-Hernández P, Fernández-García D, López-Martínez L, García-Montañés C, Pérez-Ros P. Female gender and low physical activity are risk factors for academic stress in incoming nursing students. Perspectives in Psychiatric Care. 2022;58(4):1281-90.
6. Berrío García N, Mazo Zea R. Estrés Académico. Revista de Psicología Universidad de Antioquia. diciembre de 2011;3(2):65-82.
7. Almojali AI, Almalki SA, Alothman AS, Masuadi EM, Alaqeel MK. The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. Journal of Epidemiology and Global Health. 2017;7(3):169.
8. Cárdenas NNB, Mamani LAL, Romero GRM, Martínez NC, Moreno GMC. TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN TECNOLOGÍA MÉDICA EN LA ESPECIALIDAD DE TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN.
9. Álvarez-Silva LA, Gallegos-Luna RM, Herrera-López PS, Álvarez-Silva LA, Gallegos-Luna RM, Herrera-López PS. Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. Universitas-XXI, Revista de Ciencias Sociales y Humanas. agosto de 2018;(28):193-209.
10. PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.pdf [Internet]. [citado 16 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/31344/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>
11. Loor Vera VJ, Ormazá Pincay M de los A, Vera Loor KM. La influencia del estrés académico en el comportamiento de los estudiantes universitarios. Caribeña de Ciencias Sociales [Internet]. 29 de julio de 2019 [citado 16 de marzo de 2023];(julio). Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/estres-academico-universitarios.html>
12. PS92S_SP_Managing_Stress2019.pdf [Internet]. [citado 23 de enero de 2024]. Disponible en: https://www.ils.org/sites/default/files/National/USA/Pdf/Publications/PS92S_SP_Managing_Stress2019.pdf
13. Estrés y salud: investigación básica y aplicada. Manual moderno; 2012.

14. Estrés [Internet]. [citado 8 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
15. Manual-de-bases-biológicas-del-comportamiento-humano(1).pdf [Internet]. [citado 8 de abril de 2023]. Disponible en: [https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/21091/1/Manual-de-bases-biolo%CC%81gicas-del-comportamiento-humano\(1\).pdf#page=177](https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/21091/1/Manual-de-bases-biolo%CC%81gicas-del-comportamiento-humano(1).pdf#page=177)
16. Aguilar MEB. El estrés y su influencia en la calidad de vida. MULTIMED [Internet]. 17 de enero de 2018 [citado 8 de abril de 2023];21(6). Disponible en: <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688>
17. Eustrés y distrés: Diferencias entre los tipos de estrés positivo y negativo - MundoPsicologos.com [Internet]. mundopsicologos. [citado 8 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.mundopsicologos.com/articulos/eustres-y-distres-diferencias-entre-los-tipos-de-estres-positivo-y-negativo>
18. Pérez GC. DESESTIGMATIZANDO LA FUNCION DEL ESTRÉS. Revista Electrónica de Psicología Iztacala [Internet]. 19 de junio de 2018 [citado 8 de abril de 2023];21(2). Disponible en: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/65292>
19. Sánchez MH. Estrés: una Constante Danza Entre la Biología y la Cultura. Revista Científica Hallazgos21. 12 de marzo de 2018;3(1):120-35.
20. Alarcón MEB. Estrés Y Burnout Enfermedades En La Vida Actual. Palibrio; 2018. 243 p.
21. MIRIAM LUCRECIA BRIONES VELASQUEZ.pdf [Internet]. [citado 8 de abril de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1407/MIRIAM%20LUCRECIA%20BRIONES%20VELASQUEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
22. Espinoza Ortiz AA, Pernas Álvarez IA, González Maldonado R de L, Espinoza Ortiz AA, Pernas Álvarez IA, González Maldonado R de L. Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. Humanidades Médicas. diciembre de 2018;18(3):697-717.
23. Espinosa Sierra V, Salinas Rodríguez JL, Santillán Torres-Torija C. Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS). Journal of Behavior, Health & Social Issues. 1 de noviembre de 2017;9(2):27-35.
24. Pillajo MCA, Naranjo ARM, Vásconez RPA. Influencias del estrés, ansiedad y depresión en el deseo sexual de estudiantes. Universidad Nacional de Chimborazo, 202.
25. López Ramos H, Medina Rico M, Hernandez P, Silva JM. Sexualidad en el adulto mayor, conductas y retos – revisión de la literatura. Urología colombiana. 2019;28(2):121-9.
26. Rodríguez-Mateo H, Luján Henríquez I, Díaz Bolaños CD, Rodríguez Trueba JC, González Sosa Y, Rodríguez Rodríguez RI. Satisfacción familiar, comunicación e inteligencia emocional. Revista INFAD de Psicología. 28 de abril de 2018;1(1):117.

27. Quijije R, Vargas G, Pincay M, Cando N. EVALUACIÓN DE ESTRÉS EN EL PERSONAL MÉDICO HOSPITALARIO ANTE EL COVID-19. Universidad Ciencia y Tecnología. 16 de noviembre de 2020;24:96-101.
28. Moncada B, Suárez M, Duque L, Escobar K. ESTRÉS LABORAL EN PERSONAL MÉDICO Y ENFERMERÍA DE ATENCIÓN PRIMARIA ANTE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID-19. Perf. 25 de mayo de 2021;1(25):13-23.
29. Vidal Conti J, Muntaner Mas A, Palou Sampol P. Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. Contextos educativos: Revista de educación. 2018;(22):181-95.
30. Patlán Pérez J. ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? Revista Salud Uninorte. abril de 2019;35(1):156-84.
31. Osorio JE, Cárdenas Niño L, Osorio JE, Cárdenas Niño L. Estrés laboral: estudio de revisión. Diversitas: Perspectivas en Psicología. enero de 2017;13(1):81-90.
32. Mola D, Correa P, Reyna C. Explorando las relaciones entre el estrés y la situación económica en ciudadanos de Córdoba, Argentina*. Diversitas: Perspectivas en Psicología. 2019;15(2):251-6.
33. Teque- Julcarima MS, Gálvez Díaz N del C, Salazar Mechán DM. Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. Medicina naturista. 2020;14(2):43-8.
34. Chacha MBL. Desarrollo Humano y Salud Mental.
35. Avila IYC, Cantillo AB, Estrada LRA. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo [Internet]. 1 de noviembre de 2018 [citado 16 de abril de 2023];20(2). Disponible en: <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/imagenydesarrollo/article/view/16457>
36. Yousif MA, Arbab AH, Yousef BA. <p>Perceived Academic Stress, Causes, and Coping Strategies Among Undergraduate Pharmacy Students During the COVID-19 Pandemic</p>. AMEP. 28 de febrero de 2022;13:189-97.
37. Manrique-Millones D, Millones-Rivalles R, Manrique-Pino O. The SISCO Inventory of Academic Stress: Examination of its psychometric properties in a Peruvian sample. Ansiedad y Estrés. 1 de enero de 2019;25(1):28-34.
38. Castillo Pimienta C, Chacón de la Cruz T, Díaz-Véliz G. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. Investigación en educación médica. diciembre de 2016;5(20):230-7.
39. Córdova Sotomayor DA, Santa María Carlos FB. Factores asociados al estrés en estudiantes de odontología de una universidad peruana. Rev Estomatol Herediana. 20 de diciembre de 2018;28(4):252.
40. Zupiria-Gorostidi X, Uranga-Iturrioz M, Alberdi-Erice M, Barandiaran-Lasa M, Huitzi-Egilegor J, Sanz-Cascante X. Fuentes de estrés en la práctica clínica de los estudiantes de enfermería. Evolución a lo largo de la diplomatura. Enfermería Clínica. 1 de septiembre de 2006;16.

41. Reddy KJ, Menon KR, Thattil A. Academic Stress and its Sources Among University Students. *Biomedical and Pharmacology Journal*. 25 de marzo de 2018;11(1):531-7.
42. Alania-Contreras RD, Chanca-Flores A, Condori-Apaza M, Fabián Árias E, Rafaele de la Cruz M, Ortega-Révolo DID, et al. Baremación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de COVID-19 en una población universitaria peruana. *SL*. 3 de enero de 2021;5(1):242-60.
43. Andreau J, Pedrón V, Bruno N, Valdez A, Ursino D. Adaptación cultural y validación del inventario Sisco del estrés académico en estudiantes universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. *Anuario de Investigación USAL [Internet]*. 30 de diciembre de 2020 [citado 27 de enero de 2024];(7). Disponible en: <https://p3.usal.edu.ar/index.php/anuarioinvestigacion/article/view/5259>
44. Castillo-Navarrete JL, Guzmán-Castillo A, N CB, S WZ, P BV. Propiedades Psicométricas del Inventario SISCO-II de Estrés Académico. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*. 2020;3(56):101.
45. Guzman-Castillo A, Saez K, Pérez-Villalobos C, Castillo-Navarrete J. Validity and reliability of SISCO inventory of academic stress among health students in Chile. *Journal of the Pakistan Medical Association*. 1 de diciembre de 2018;68:1759-62.
46. Kloster Kantlen GE, Perrotta FD. Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. Tesis de Licenciatura Pontificia Universidad Católica Argentina Facultad Teresa de Ávila, 2019 [Internet]. 2019 [citado 13 de abril de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
47. Li G, Li Z, Wu X, Zhen R. Relations Between Class Competition and Primary School Students' Academic Achievement: Learning Anxiety and Learning Engagement as Mediators. *Frontiers in Psychology [Internet]*. 2022 [citado 15 de abril de 2023];13. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.775213>
48. Cabanach RG, Souto-Gestal A, Fernández Cervantes R. Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. *European Journal of Education and Psychology*. 1 de diciembre de 2017;10(2):57-67.
49. Dominguez-Lara SA. Afrontamiento ante la ansiedad pre-examen y autoeficacia académica en estudiantes de ciencias de la salud. *Educación Médica*. 1 de enero de 2018;19(1):39-42.
50. Trigueros R, Padilla A, Aguilar-Parra JM, Lirola MJ, García-Luengo AV, Rocamora-Pérez P, et al. The Influence of Teachers on Motivation and Academic Stress and Their Effect on the Learning Strategies of University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. enero de 2020;17(23):9089.
51. Aihie ON, Ohanaka BI. Perceived Academic Stress among Undergraduate Students in a Nigerian University. *Journal of Educational and Social Research*. 1 de mayo de 2019;9(2):56-66.
52. García-Ros R, Pérez-González F, Pérez-Blasco J, Natividad LA. Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*. mayo de 2012;44(2):143-54.

53. Silva Ramos M, López Cocotle J, Cruz O, González Angulo P. Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. 1 de diciembre de 2019;
54. Instituto Tecnológico de Sonora, Mexico, Armenta L, Quiroz CY, Abundis F, Universidad autónoma de Nayarit, Mexico, Zea A, et al. Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Espacios*. 17 de diciembre de 2020;41(48):402-15.
55. Barbayannis G, Bandari M, Zheng X, Baquerizo H, Pecor KW, Ming X. Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology* [Internet]. 2022 [citado 1 de abril de 2023];13. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.886344>
56. Espinosa-Castro JF, Hernández-Lalinde J, Rodríguez JE, Chacín M, Bermúdez-Pirela V. Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 2020;39(1):63-9.
57. Deng Y, Cherian J, Khan NUN, Kumari K, Sial MS, Comite U, et al. Family and Academic Stress and Their Impact on Students' Depression Level and Academic Performance. *Front Psychiatry*. 16 de junio de 2022;13:869337.
58. Barraza-Sánchez BE, Pelcastre-Neri A, Martínez Mario D, Iglesias Hermenegildo AY, Ruvalcaba Ledezma JC. El estrés como problema de salud durante la adolescencia. *ICSA*. 5 de diciembre de 2019;8(15):273-6.
59. Muriel VL, Buitrago SCC. Factores de riesgo para conducta suicida en adolescentes escolarizados: revisión de tema. *Archivos de Medicina (Col)*. 2020;20(2):472-80.
60. Freire C, Ferradás M del M, Regueiro B, Rodríguez S, Valle A, Núñez JC. Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach. *Frontiers in Psychology* [Internet]. 2020 [citado 1 de abril de 2023];11. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.00841>
61. Kaur H. Strategies for Coping with Academic Stress, Stress Management. *Stress Management*. 2019;(10).
62. Babicka-Wirkus A, Wirkus L, Stasiak K, Kozłowski P. University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *PLOS ONE*. 26 de julio de 2021;16(7):e0255041.
63. Valdivieso-León L, Mangas SL, Tous-Pallarés J, Espinoza-Díaz IM. Estrategias De Afrontamiento Del Estrés Académico Universitario: Educación Infantil - Primaria. *Educación XX1*. 2020;23(2):165-86.
64. Hernández Sampieri R, Fernández-Collado CF. Metodología de la investigación. Sexta edición. Baptista Lucio P, editor. México D.F.: McGraw-Hill Education; 2014.
65. Eugenia KKG. ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE PARANÁ.
66. Peña-Paredes E, Bernal Mendoza LI, Pérez Cabañas R, Reyna Avila L, García Sales KG. Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *NURE investigación: Revista Científica de enfermería*. 2018;(92):1.

Anexos

Anexo A. Inventario SISCO

Inventario SISCO de Estrés Académico (Bazarra, 2006)				
Código:	Sexo: F — M —			
Edad:	Ciclo y paralelo:			
<p>1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?</p> <p style="text-align: center;">SI —</p> <p style="text-align: center;">NO —</p>				
<p>En caso de seleccionar la alternativa “NO”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “SI”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.</p>				
<p>0. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señale su nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.</p>				
<p>0. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señale con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones.</p>				

	1 Nunca	2 Rara vez	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
La competencia con los compañeros de curso.					
Sobrecarga de tareas y trabajos académicos.					
La personalidad y el carácter del docente.					
Las evaluaciones de los docentes (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los docentes (consulta de temas ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase.					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

0. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, **señale con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.**

REACCIONES FÍSICAS					
	1	2	3	4	5
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas.)					
Fatiga crónica (cansancio permanente.)					
Dolores de cabeza o migraña.					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
REACCIONES PSICOLÓGICAS					

	1 Nunca	2 Rara vez	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo.)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído.)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración.					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					
REACCIONES COMPORTAMENTALES					
	1 Nunca	2 Rara vez	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
Aislamiento de los demás.					

Desgano para realizar las labores académicas.					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

0. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, **señale con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que le causa la preocupación o el nerviosismo.**

	1 Nunca	2 Rara vez	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros.)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
Elogios a sí mismo (o adularse.)					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa, culto o asistencia a reuniones religiosas.)					
Búsqueda de información sobre la situación.					

Chismes y confidencias (verbalización de la situación que preocupa.)					

Anexo B. Cronograma de actividades

Meses desde Septiembre 2023 a Enero 2024		
Septiembre - Octubre	Noviembre - Diciembre	Enero - Febrero
Recolección de datos, a través de encuestas a los estudiantes de la carrera de enfermería.	Procesamiento, análisis, e interpretación de los datos obtenidos.	Culminación del proyecto de titulación y presentación del mismo.

Anexo C. Presupuesto

Elemento	Cantidad	Valor unitario	Total
Transporte	2	\$ 2.50	\$ 5
Alimentación	2	\$ 15	\$ 30
Internet	2	\$ 22	\$ 44
Impresiones	250	\$ 0.10	\$ 25
Esferos	50	\$ 0.35	\$ 17.50
Carpeta	4	\$ 1	\$ 4
Programa Office (Excel)	1	\$ 120	\$ 120
Total			\$ 245.50