



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

**“VIVENCIAS DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE
ENFERMERÍA DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID-19”**

T E S I S

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

PRESENTA:

PÉREZ SANTIAGO EMMANUEL

TREJO TREJO SULEYMA ABIGAIL

ASESORA: DRA. GUILLERMINA ARENAS MONTAÑO

LOS REYES IZTACALA, TLALNEPANTLA, ESTADO DE MÉXICO, 2021.





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM - Dirección General de Bibliotecas

Tesis Digitales

Restricciones de Uso

DERECHOS RESERVADOS©

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por los respectivos titulares de los Derechos de Autor de este trabajo realizado.

Agradecimientos

Un trabajo de investigación es siempre fruto de ideas, proyectos y esfuerzos previos que corresponden a otras personas.

En este caso nuestro más sincero agradecimiento, a la asesora de esta Tesis, la Dra. Guillermina Arenas Montaña, por todas sus enseñanzas, su apoyo, confianza, guía, dirección, tiempo y asesorías que hicieron posible la culminación de este trabajo; y sobre todo por su maravilloso ejemplo que ha contribuido a nuestra formación y crecimiento profesional, humano y académico.

A la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM, que llevamos en el corazón y en el alma por abrirnos las puertas del conocimiento y sabiduría, por todas las enseñanzas y aprendizajes significativos obtenidos de sus excelentes maestros de la Licenciatura en Enfermería que representaremos con orgullo, amor y respeto.

Pero un trabajo de investigación es también fruto del reconocimiento y del apoyo vital que nos ofrecen las personas que nos estiman, sin el cual no tendríamos la fuerza y energía que nos anima a crecer como personas y como profesionales a todas estas personas les agradecemos y hacemos presente nuestro más grande afecto.



UNAM

“Por mi raza hablará el espíritu”

Lic. en Enfermería Pérez Santiago Emmanuel

Dedicatoria

Gracias a mis papás: Jaime Pérez Gómez e Hilda Araceli Santiago Santiago por ser los principales motores de mis sueños, gracias a ellos por siempre confiar en mí, creer en mí y en mis expectativas. A ti mamá, por siempre darme tu amor y apoyo incondicional para superarme personalmente, por estar conmigo en mis tropiezos y triunfos en lo que llevo de mi vida universitaria. A ti papá, por siempre desear lo mejor para mí y luchar para que lo tuviera, gracias por cada palmada en la espalda y por cada palabra que fueron mi guía en el transcurso de la carrera, y de mi vida. Muchas gracias por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad; muchos de los logros se los debo a ustedes, incluido este. Al final de cuentas, me motivaron con constancia para alcanzar mis anhelos.

A mi compañera de Tesis, Suleyma Abigail Trejo Trejo, porque para mí no fuiste una compañera de trabajo, descubrí en ti lo que significa ser una amiga y una madre comprometida. Te doy las gracias por tu paciencia y tu empatía que tuviste conmigo a lo largo de este tiempo de servicio social, ya que sin tu dedicación, sacrificio y empeño no estaríamos llegando a esta etapa. Estaré en deuda contigo.

A todos mis amigos de la FESI que me ayudaron de una manera desinteresada, gracias por su amistad, sus consejos, horas de estudio y aventuras que pasamos dentro y fuera de la Universidad. Hoy termina una etapa muy feliz para mí, ya que pude desenvolverme y explotar mi máximo potencial que siempre vieron en mí. Nunca los olvidaré... Los llevaré siempre en mi mente y mi corazón:

- **Ma. Fernanda Martínez Romero:** Gracias por hacerme conocer mis fortalezas en la universidad que ignoraba, por ser mi mejor amiga y mi fortaleza cuando me sentía triste.

- **Lizbeth Araceli Martínez Gómez:** Gracias por tu apoyo incondicional, por explicarme muchas cosas que yo no entendía, por enseñarme a ser responsable de mi vida.
- **Ana Isabel Trejo Esquivel:** Gracias por hacerme ver la vida desde distintas y maravillosas perspectivas, por las risas a montones en hospitales y consejos.
- **Alondra Nayeli Vázquez López:** Gracias por ser mi compañera de locuras en la FESI, por tu sinceridad, protección y los miles de lugares nuevos que me llevabas a conocer.
- **Wendolin Reyes González:** Gracias por escucharme, por no dejarme solo en un episodio que yo creía imposible de superar y encontré tu amistad en estos últimos años.

Lic. en Enfermería Pérez Santiago Emmanuel

Resumen

Introducción: El confinamiento por la pandemia causada por efectos del COVID19 genero cambios drásticos en el proceso enseñanza aprendizaje, ya que este se reubicó en el espacio de las viviendas y en un aprendizaje autodirigido. Lo que llevo a producir un estrés académico, intenso, continuo y prolongado por varios meses en el estudiantado universitario. Se dieron como resultado efectos dañinos en la salud física, mental y social, que llevo al alumnado a buscar estrategias de afrontamiento para mantenerse en estados de autodefensa emocional y así avanzar en su proceso educativo. **Objetivo:** Categorizar las vivencias de estrés académico en estudiantes de enfermería durante el confinamiento causado por la pandemia por COVID-19. **Metodología:** Estudio cualitativo, fenomenológico hermenéutico, las técnicas empleadas para la obtención de los datos fueron el diario de campo y la entrevista a profundidad a 6 estudiantes que cursaban el segundo semestre de la Licenciatura en Enfermería durante el confinamiento. Para el análisis de la información se transcribieron las entrevistas en EMIC y ETIC y se utilizó el software Atlas/ Ti 9. La investigación se apego de acuerdo con lo dispuesto en el Reglamento de la Ley General de Salud de México y los criterios de credibilidad y transferibilidad. **Hallazgos y discusión:** Se obtuvieron tres categorías de análisis: 1. Agentes estresores, se hace referencia a todo estímulo o situación perjudicial que provoco un estado mental interno de tensión o excitación. 2. Síntomas y signos del estrés, son reacciones fisiológicas, psicológicas y comportamentales que el estudiantado manifestó haber sufrido. 3. Estrategias de afrontamiento ante el estrés, se refiere a tácticas y habilidades que ayudaron a enfrentar los estados de estrés. **Consideraciones finales:** Las situaciones que generaron más estrés fue la sobrecarga de tareas, exámenes, escases de tiempo para realizar las tareas escolares. En el hogar, los ruidos no deseados, carga de labores domésticos para las mujeres, la mala conexión a internet, limitación de recursos económicos y exposición a violencia doméstica. Las manifestaciones del estrés que se identificaron fueron cefaleas, epigastralgias, urticaria, alopecia, agotamiento, desgano, aumento y reducción en el consumo de alimentos, consumo de tabaco en exceso, falta de concentración, preocupación excesiva, irritabilidad y tristeza.

Tanto varones como mujeres demostraron implementar Estrategias de afrontamiento centradas en las respuestas emocionales mientras que las centradas en la resolución del problema solo fueron implementadas por los varones.

Palabras clave: Vivencias, Estrés académico, COVID-19, Confinamiento, Universitarios, Enfermería.

Abstract

Introduction: The confinement due to the pandemic caused by the effects of COVID19 generated drastic changes in the teaching-learning process, since it was relocated in the space of the houses and in self-directed learning. This led to intense, continuous, and prolonged academic stress for several months in the university student body. Damaging effects on physical, mental, and social health resulted, which led students to seek coping strategies to stay in states of emotional self-defense and thus advance their educational process. **Objective:** To categorize the experiences of academic stress in nursing students during the confinement caused by the COVID-19 pandemic. **Methodology:** Qualitative study with the phenomenological approach of Edmund Husserl, the technique used was the in-depth interview to determine knowledge perspectives about academic stress, the participants were 6 students of the Nursing Degree. The investigation was carried out in accordance with the provisions of the Regulations of the General Health Law of Mexico. For the information analysis, the interviews in EMIC and ETIC were transcribed and the Atlas / Ti 9 software was used. **Findings and discussion:** Three categories of analysis were obtained: 1. Stressors, reference is made to any stimulus or harmful situation that I provoke an internal mental state of tension or excitement, 2. symptoms and signs of stress, are physiological, psychological, and behavioral reactions that the student body declared to have suffered, 3. Coping strategies in the face of stress, refers to tactics and skills that helped to cope with stress states. **Final considerations:** The situations that generated the most stress were the overload of homework, exams, and lack of time to do homework. At home, unwanted noise, burden of domestic work for women, poor internet connection, limited financial resources and exposure to domestic violence.

Keywords: Experiences, Academic Stress, COVID-19, Confinement, University students, Nursing.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	6
CAPITULO I INTRODUCCIÓN	8
Justificación	8
Problematización	10
Pregunta de Investigación.....	12
Objetivos del estudio.....	12
CAPÍTULO II MARCO CONCEPTUAL Y TEORICO	13
Las vivencias según la perceptiva de Edmund Husserl	13
Husserl y la fenomenología	14
El concepto de estrés	18
Clasificación del estrés.....	23
Estrés académico antes del confinamiento por COVID-19	25
Estrés académico durante el confinamiento por COVID-19.....	27
Signos y síntomas del estrés académico	30
Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico	31
¿Quiénes son los Jóvenes Universitarios?	33
Integración de los jóvenes dentro del sistema universitario	36
¿Cómo se vivió la pandemia por COVID-19 en México?.....	38
Enseñanzas pedagógicas durante el confinamiento por COVID-19.....	40
CAPÍTULO III ESTADO DEL ARTE	42
CAPÍTULO IV METODOLOGÍA.....	45
Método de Investigación	45
Tiempo y extensión del estudio.....	45
Trabajo de campo.....	45
Población y selección de participantes	46
Aspectos éticos y legales	47
Rigor científico	49
Técnicas metodológicas para la obtención de datos.....	50
Manejo y control de los datos.....	50
Análisis de la información.....	51

CAPÍTULO V HALLAZGOS Y DISCUSIÓN.....	52
Descripción de los estudiantes participantes en la investigación	52
Categoría 1: Agentes estresores.....	56
Subcategoría 1.1: Agentes dentro de la formación teórica.....	56
Subcategoría 1.2: Agentes dentro del hogar	61
Subcategoría 1.3: Agentes socioeconómicos.....	64
Categoría 2: Síntomas y signos del estrés.....	68
Subcategoría 2.1: Manifestaciones físicas.....	68
Subcategoría 2.2: Manifestaciones psicológicas.....	71
Subcategoría 2.3: Manifestaciones comportamentales	78
Categoría 3: Estrategias de afrontamiento ante el estrés.....	82
Subcategoría 3.1: Estrategias centradas en las respuestas emocionales.....	83
Subcategoría 3.2: Estrategias centradas en la resolución del problema	85
Consideraciones finales	88
Aportaciones	90
Aportaciones a la investigación.....	90
Aportaciones para mejorar el proceso educativo	90
Referencias bibliográficas	91
Anexos	116
Anexo 1 Entrevista	116
Anexo 2 Consentimiento informado	117
Anexo 3 Nota de Campo	118
Anexo 4 Cedula para la realización de la entrevista.....	119

PRESENTACIÓN

La presente investigación se realizó utilizando el paradigma cualitativo, estuvo encaminada a categorizar las vivencias de estrés académico en estudiantes de enfermería durante el confinamiento producido por la pandemia de COVID-19. Entendiendo como vivencias aquellas experiencias, sucesos o hechos que vive una persona y que dejan huella en ella.

En la investigación se identificaron factores estresores, signos y síntomas del estrés académico, así como estrategias de afrontamiento ante el estrés que el estudiantado de la carrera de enfermería demostró implementar. La técnica utilizada para obtener la información, fue la entrevista a profundidad donde se mantiene con el entrevistado un dialogo abierto pero encaminado, que a través del lenguaje nos permita reconstruir la teoría subjetiva de la persona entrevistada para aprender del fenómeno; ya que no solo se trata de explorar la conciencia actual de la vivencia si no de analizar la vivencia misma. Se reconoce la relación que mantiene el confinamiento causado por la pandemia de COVID 19, el estrés académico, las emociones, sentimientos, rendimiento escolar y afectaciones en el estado de la salud física y mental del estudiantado.

Se trabajó con el enfoque fenomenológico de Edmund Husserl quien afirma que "La fenomenología otorga un nuevo método descriptivo y una ciencia apriorística que se desglosa de él y que está destinada a suministrar el órgano fundamental para una filosofía rigurosamente científica".¹

Este modelo fenomenológico por su naturaleza nos permitió sacar a la luz cada fragmento de las vivencias percibidas interiormente por el estudiantado, para después analizarlas, entenderlas y fundamentarlas.

La investigación consta de cinco capítulos: En el primero se desarrolla la introducción, la justificación y la relevancia del mismo, el planteamiento del problema donde se define el contexto del estudio, se hace la delimitación de la pregunta de investigación y de los objetivos.

En el segundo capítulo, se realizó un marco conceptual y teórico con la recopilación, de los conceptos, argumentos filosóficos y teóricos que dan soporte a la investigación.

En el tercer capítulo aborda el estado del arte, integrado por ocho artículos que anteceden la presente investigación.

El cuarto capítulo se relaciona con el abordaje metodológico, aquí se describen el tiempo y extensión del estudio, el trabajo de campo, la población y selección de participantes, los aspectos éticos, las técnicas para la obtención de los datos, el manejo y control de la información, el análisis de la información y el rigor científico.

El quinto capítulo se describe, analiza y discuten los hallazgos, las categorías y subcategorías encontradas, y se presentan los esquemas generados de la investigación.

Por último, se integran las consideraciones finales y las propuestas que pueden ser consideradas para la prevención y afrontamiento del estrés académico de los estudiantes de la licenciatura en enfermería.

CAPITULO I INTRODUCCIÓN

Justificación

Debido a la crisis sanitaria provocada por el COVID-19 se tuvo como medida preventiva el cierre de las aulas educativas en todos los niveles académicos. Un antecedente de este suceso en nuestro país fue durante el sismo de 1985 donde 1,568 escuelas fueron afectadas y durante el sismo de 2017 donde 3,678 planteles educativos fueron inhabilitados. Aunque hubo una suspensión de las actividades escolares por unos días un importante grupo de estudiantes no tuvo un lugar a donde regresar y por tal motivo la Secretaría de Educación Pública (SEP) implementó un programa emergente de clases por televisión para estos alumnos, otro antecedente y quizá el más antiguo del cual tiene registro nuestro país es la tele secundaria donde es importante mencionar que siempre estuvo acompañada de un maestro y fue apoyada por un sistema de satélite de la dirección general de televisión educativa (Red Edusat) logrando que la señal llegara a todas las tele secundarias del país.²

Sin embargo, la pérdida del espacio escolar que ha provocado la pandemia de COVID-19 se volvió un hecho inédito a nivel mundial y nacional. La UNAM, como la máxima casa de estudios de México, bajo el lema “La UNAM no se detiene” buscó diversas estrategias para continuar con sus actividades académicas y administrativas; puso en marcha el Campus Virtual de la UNAM, donde se han organizado herramientas tecnológicas para el uso de toda la comunidad universitaria: docentes, alumnos y administrativos.³

Como lo declaro la doctora María del coro Arizmendi⁴ “Durante la pandemia por COVID-19 la FES Iztacala se convirtió de la noche a la mañana en un espacio virtual, hemos tenido que aprender a dar clases en línea y a virtualizar nuestras prácticas en ambientes muy poco conocidos y nuestros alumnos y nuestras alumnas han tenido que utilizar recursos como sus teléfonos celulares, tabletas y computadoras más allá de lo que hubieran imaginado”.

De acuerdo con los datos de la Coordinación de Universidad Abierta, Innovación Educativa y Educación a Distancia (CUAIEED), 1517 docentes de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FESI) han solicitado 597 aulas en Moodle, 413 aulas en Blackboard collaborate, 1461 licencias en Zoom y 258 licencias en Webex. Con el fin de cumplir esta necesidad de enseñanza - aprendizaje.⁴ Considerando el surgimiento abrupto de la nueva modalidad colegiada a distancia en medio de un ambiente lleno de incertidumbre donde perdimos nuestras aulas y los hogares se convirtieron en nuestros espacios educativos, se observó que durante el confinamiento los estudiantes de enfermería se encontraban constantemente desanimados y angustiados.

La investigación pretende analizar las vivencias de estrés académico por las cuales paso el estudiantado de enfermería durante el confinamiento a raíz de la pandemia por COVID-19. Pretendemos darles voz, escuchar sus experiencias, sentimientos e ideas y opiniones, para lograr que sus vivencias sean parte no solo de esta investigación sino parte de la historia de la educación en enfermería, incrementar el acervo teórico sobre el tema del estrés académico en estudiantes y sentar evidencias para establecer políticas y líneas de acción institucional para la prevención, tratamiento y erradicación del estrés académico.

Problematización

El 31 de diciembre de 2019 se tenían un total de 26 casos y una persona fallecida con diagnóstico de neumonía con etiología desconocida. Fueron reportados una serie de casos de pacientes hospitalizados con una enfermedad nueva caracterizada por neumonía e insuficiencia respiratoria, a causa de un nuevo coronavirus (SARS-CoV-2), en la provincia de Hubei, China.⁵

En México, como en muchos países del mundo se vivió una situación coyuntural ocasionada por la pandemia del COVID-19. Pasamos de ser observadores de lo que ocurría en otras regiones del mundo a vivir en nuestras comunidades tanto las medidas de prevención como la presencia de la enfermedad. En lo inmediato, la enfermedad ha impuesto fuertes exigencias sobre la operatividad del sistema de salud, desde la divulgación de información, la vigilancia epidemiológica, las campañas de prevención; también ha demandado fortalecer la coordinación y cooperación interinstitucional entre los diferentes órdenes de gobierno y entre distintas dependencias de la administración pública.⁶

Ante la pandemia del coronavirus, el 14 de marzo de 2020 se emitió un anuncio por el secretario de Educación Pública, Esteban Moctezuma Barragán, referente al adelanto de las vacaciones de semana santa como medida preventiva para mitigar los contagios de la nueva enfermedad.⁷

El confinamiento ha sido una de las estrategias de salud pública internacionales para detener la propagación del COVID-19, la cual consiste en el aislamiento social y resguardo de las personas en sus hogares, implicando un cambio drástico en las actividades y en los comportamientos en la vida cotidiana, entre ellos, el trabajo y la educación en línea.⁸

Durante esta situación la UNAM implemento la estrategia inmediata de cambiar las clases presenciales a clases virtuales, lo que sin duda represento un desconcierto incertidumbre y desafío para las autoridades educativas, estudiantado, planta docente y las familias. Ante este escenario tan repentino de continuar a distancia los programas educativos, se presentaron infinidad de situaciones problemáticas

muchos de gran gravedad como el desafío de los recursos disponibles, como espacios físicos, mobiliario, tecnológicos y humanos entre otros.

La percepción del estudiante sobre su capacidad para enfrentar exitosamente las exigencias académicas en forma autónoma durante el confinamiento se basa en cumplir o no sus propias expectativas entre sus docentes o compañeros, esto conlleva a que generen pensamientos, emociones y sentimientos negativos que propician el incremento del de estrés académico, fenómeno cada vez más frecuente, que afecta al bienestar físico, psicológico y social de estudiantes, debilita el rendimiento académico y propicia el abandono y la deserción escolar. Hay evidencias que hasta en un 75.5% de la población universitaria ha estado estresada por la sobrecarga académica.⁹

Durante el confinamiento las practicas cotidianas de los jóvenes universitarios se trastocaron, la situación de los estudiantes es diversa, por ejemplo, aquellos que ingresan por primera vez a la universidad solo conocen a sus profesores y compañeros a través de la pantalla de la computadora o de los celulares, estos estudiantes están más expuestos al estrés académico, por estar en un proceso de integración en ausencia de las y los otros. En tanto los que ya habían cursado algunos semestres en modalidad presencial, que ya estaban integrados académica y socialmente, ahora se les termino la convivencia, el apoyo y trabajo entre pares.

Por otra parte, se agrega el temor de que muchos no cuentan con una computadora Tablet, celular o el internet permanente para mantenerse conectados a las clases y realizar las tareas. Sabemos que en las universidades públicas hay alumnado de condiciones económicas bajas y habitan en espacios de difícil acceso a la telecomunicación, este hecho es una fuente de estrés familiar y del estudiantado.¹⁰ Al respecto López y Rodríguez¹¹ señalan que “Existe el riesgo de que estudiantes mexicanos puedan ser afectados de manera importante en su trayectoria académica e incluso provocar su deserción”. Aunado a lo anterior se supone que las nuevas generaciones pertenecen a la generación tecnológica, sin embargo, muchos adolescentes y jóvenes carecen de las habilidades necesarias para

desarrollar actividades de aprendizaje de forma virtual, así como de la autodisciplina que demandan estas modalidades.

Esta investigación surge de la aseveración de González¹⁰ que el estrés académico durante la pandemia por la COVID-19 se está incrementado, afectando no solo el rendimiento académico, sino también el bienestar físico, psicológico, conductual y emocional. Por ello, lo que se pretende es identificar las vivencias de estrés académico, para descubrir y evidenciar las situaciones y obstáculos por los cuales han transitado y con ello proponer estrategias que prevengan y mitiguen los efectos del estrés académico. muestran una disminución de la motivación y del rendimiento académico con un aumento de la ansiedad

Pregunta de Investigación

- ¿Cuáles son las vivencias de estrés académico que presenta el estudiantado de enfermería durante el confinamiento causado por la pandemia por COVID-19?

Objetivos del estudio

Objetivo general

- Categorizar las vivencias de estrés académico en estudiantes de enfermería durante el confinamiento causado por la pandemia por COVID-19.

Objetivos específicos

- Reconocer signos y síntomas que el estudiantado presenta ante el estrés académico durante el confinamiento causado por la pandemia de COVID-19.
- Identificar cuáles son los factores de estrés académico que presenta el estudiantado.
- Describir cuáles son las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico que realizan el estudiantado.
- Definir si el estrés académico constituye una problemática de salud física, psicológica, social y espiritual.

CAPÍTULO II MARCO CONCEPTUAL Y TEORICO

Las vivencias según la perceptiva de Edmund Husserl

Según la Real Academia Española una vivencia “Hace referencia al hecho de vivir o experimentar algo”.¹²

La vivencia como tal es una experiencia de vida, es algo ya dado, algo que ya surgió y este hecho origina que la persona aprenda del mundo que lo rodea, sienta su influencia, lo analice y lo cuestione. Esta experiencia de vida trasciende, es decir deja huella en la persona perdurablemente.

Así mismo Edmund Gustav Albrecht Husserl,¹³ hace referencia a las vivencias como procesos rememorativos intencionales, donde el objeto se nos da en la persona - conciencia del ahora. Podemos decir que una vivencia es lo que cada uno de nosotros experimenta, reconociendo que cada hecho vivenciado es de un modo muy particular por quien lo vivió o experimento, lo que hace que cada individuo tenga su propia percepción de aquello que ha vivido.

“Toda vivencia que logre una mirada reflexiva tiene una esencia propia, aprehensible, un contenido susceptible de ser contemplado en su peculiaridad”

Edmund Husserl

Dado que el objeto de estudio de la presente investigación, son las vivencias de estrés académico de los estudiantes de enfermería durante el confinamiento causado por la pandemia de COVID-19, es imprescindible señalar que la fenomenología es entendida como el análisis descriptivo de las vivencias intencionales. Por esta razón es importante abordar algunos conceptos relevantes que componen la fenomenología de Edmund Husserl.

Husserl y la fenomenología

Edmund Gustav Albrecht Husserl (8 de abril de 1859 - 27 de abril de 1938) fue un filósofo y matemático alemán, fundador de la fenomenología trascendental y, a través de ella, del movimiento fenomenológico. Al leer a Husserl nos encontramos con un autor que dedicó toda su vida y obra a la búsqueda infatigable de un fundamento absolutamente incuestionable del conocimiento. Desde su conocido artículo de 1911 “La filosofía como ciencia estricta” hasta sus últimos escritos, expresan este compromiso intelectual de diferentes formas, hablando unas veces de una filosofía original, una filosofía científica, una ciencia universal y otras veces de “una verdadera y auténtica ciencia de fundamentación última”. En su publicación “La idea de la fenomenología” Husserl define la fenomenología como una “ciencia de fenómenos puros” encaminada a formular claramente el problema del conocimiento y asegurar con rigor la posibilidad del mismo.¹⁴

Según Guillen,¹⁵ para este enfoque lo primordial es comprender que el fenómeno es parte de un todo significativo y no hay posibilidad de analizarlo sin el abordaje holístico ya que se fundamenta en el estudio de las experiencias de vida, respecto de un suceso, desde la perspectiva del sujeto. La fenomenología no es una disciplina deductiva, sino descriptiva, razón por la cual Husserl enfatiza en repetidas ocasiones que “La fenomenología representa un tipo de ciencia diferente a las matemáticas. Se trata de objetos que siempre son capaces de sorprendernos, es decir, que pueden mostrarse de una manera diferente a la esperada. Pero esto no significa referirse a objetos independientes o inaccesibles a la conciencia, pues solo tiene sentido hablar de objetos trascendentes en cuanto son trascendentes para nosotros”.¹⁶

Las vivencias se estructuran en partes y aspectos, es por eso que el análisis fenomenológico consiste en evidenciar cada una de esas partes y describirlas; en descomponer dichos objetos de la percepción interna para así poderlos describir adecuadamente.¹⁷ La evidencia no es otra cosa que la vivencia de la verdad.

Las vivencias intencionales tienen la peculiaridad de referirse de diverso modo a los objetos representados y lo hacen precisamente en el sentido de la intención.¹⁸

Husserl,¹⁴ quiere describir nuestras vivencias tal como se dan desde la perspectiva de la primera persona. Sus análisis de las estructuras de la conciencia prestan especial atención a un grupo de vivencias caracterizadas por el hecho de ser conscientes de algo, es decir, que están dirigidas hacia algo, que remiten a algo, por tanto, la conciencia es intencional. En la intencionalidad se encuentra la forma en cómo podemos llegar al origen del conocimiento. Lo que, para Husserl,¹⁸ sería regresar a la esencia de las cosas.

La fenomenología, como reconoce Husserl,¹⁴ es un conocimiento y descripción de esencias de los fenómenos del mundo o bien de las vivencias humanas, ese conocimiento y descripción de las esencias dados en la conciencia se logra a través de la intuición, que Husserl llama intuición eidética.

“Dejar que las cosas se ocurran de manera normal en su contenido esencial,
a través de una mirada intuitiva”

Edmund Husserl

Al igual que Platón, Husserl,¹⁴ parte de la convicción de que todo objeto intencional posee una esencia, un eidos. un objeto individual no es solo un esto-aquí, dado en un espacio y un tiempo determinados, sino que también presenta ciertas determinaciones objetivas que constituyen su esencia. La experiencia nos ofrece continuamente datos de hechos que se suceden aquí y ahora, como este color de la mesa, este sonido del motor del coche y este olor del café recién molido. Sin embargo, junto a este color concreto, este sonido particular y este olor real, captamos una esencia: el color, el sonido y el olor. Husserl, amplía el concepto de experiencia heredado del empirismo. No solo podemos experimentar objetos concretos y particulares, sino también abstractos y universales.¹⁴

Reinero S,¹⁹ menciona que solo podemos conocer la conciencia pura con la intencionalidad, con la propiedad común de la conciencia para referirse a un objeto, por ejemplo: si yo amo es que hay un objeto amado, si yo imagino es porque hay

un objeto imaginado, de esta manera podemos decir que hay una correlación entre fenómeno y conciencia. El fenómeno solo es para la conciencia y la conciencia solo es con relación al fenómeno.

Para expresar esta idea Husserl,¹⁹ acude a dos términos básicos en su vocabulario: Noesis: Sería propiamente el acto intencional. Intención de enjuiciar, es el acto mismo de la comprensión por ejemplo amar, imaginar, percibir, es el aspecto subjetivo.

Noema: Sería el fenómeno u objeto intencionado. El juicio formulado, el contenido del acto por ejemplo lo amado, lo imaginado, lo percibido es el aspecto objetivo.

Pero si la intencionalidad define a la conciencia, el yo o esta conciencia que vive de las vivencias no es algo que se pueda considerar como un objeto, sino que es un yo puro este yo o conciencia pura nos permite el conocimiento de los fenómenos y así la intencionalidad.

Según Husserl,²⁰ el método fenomenológico es un paradigma que pretende buscar la verdad la esencia de las cosas y del yo, el onto son lo que verdaderamente es.

Como la conciencia humana es intencional y como no se puede conocer a las esencias por sí mismas, si no tal como se presenta en la conciencia, para llegar a la certeza de esta conciencia se utiliza el método de la reducción; de esta manera la reducción es la que nos permite comprendernos a nosotros mismos y comprender al mundo ante la diversidad de datos de lo real, recordando que este método surge a partir del lema “volver a las cosas mismas”.²⁰

Para captar la esencia de los fenómenos el investigador debe cambiar la actitud natural que se tiene del mundo y ponerlo entre paréntesis, suspender la realidad y mantener la actitud de un mero espectador que ve únicamente lo que está en la conciencia para captar lo universal o bien la esencia sin emitir ningún juicio, esta suspensión fenomenológica es llamada “Epoje”.²⁰

“Desconectar todas las concepciones filosóficas, teológicas, científicas que se tienen del mundo natural y que impiden describir los fenómenos tal “como se manifiestan desnudamente a la conciencia”

Edmund Husserl

Husserl, reconoce dos tipos de reducciones:

- Reducción eidética

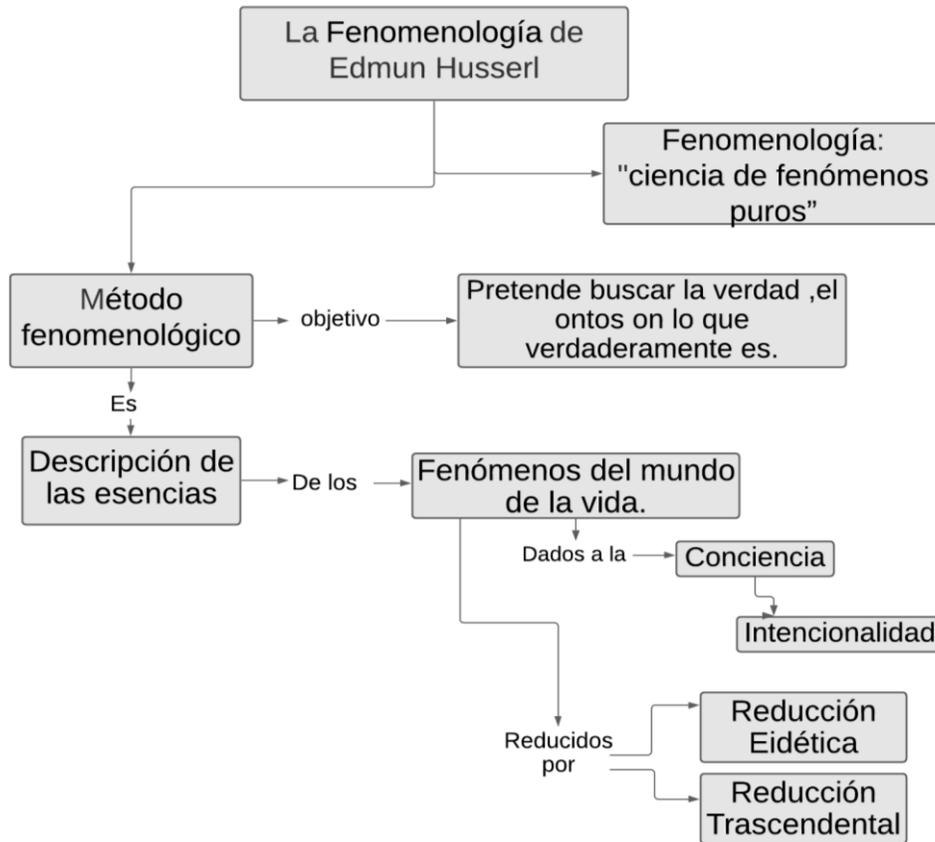
La reducción eidética se refiere a la retención de sólo los aspectos esenciales de una vivencia o de su objeto. La reducción eidética consiste en apartar o excluir todo lo que no es dado en la pura esencia del fenómeno. Permitiendo captar lo que ahí aparece en términos de esencias y de relaciones esenciales dejando de lado los fenómenos y describiendo las esencias. Se ve a la noema como la unidad significativa, por ejemplo:

“Cuando escuchamos un Do alto, observamos un objeto redondo, reconocemos nuevamente un rostro, utilizamos un nombre o distinguimos una determinada marca de autos. Esta generalidad esta encajada en la experiencia como figuras en un trabajo de marquetería, ella da a las cosas una determinada fisionomía”.¹⁸

- Reducción trascendental - fenomenológica

La reducción trascendental abre el campo de la consciencia pura, la conciencia tiende hacia sí misma y se observa el yo puro o yo trascendental, se reduce la noesis y noema. “Este segundo modo de reducción permite comprenderse a partir de la diferencia significativa del algo como algo. En este caso es tematizado el que, o sea la aparición fáctica de esta diferencia como tal. En la reducción fenomenológica no se habla de la contraposición de un mundo externo o interno más bien se habla de la diferencia entre la actitud natural, que se dirige a algo en el mundo, y actitud trascendental, que está dirigida a los acontecimientos de la experiencia y a la dación del mundo como tal”.¹⁸

La fenomenología de Edmund Husserl



Fuente: La fenomenología de Edmund Husserl. Elaborado por Suleyma Abigail Trejo Trejo.

Figura 1.

El concepto de estrés

La palabra estrés viene de la palabra griega “stringere” y significa provocar tensión”.²¹ La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como “El conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción.”²²

De acuerdo con el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos mentales (DSM-V), la definición de estrés es la “aparición de síntomas característicos que sigue a la exposición a un acontecimiento estresante y extremadamente traumático, y donde el individuo se ve envuelto en hechos que representan un peligro real para su vida o cualquier otra amenaza para su integridad física”.²³

Actualmente el estrés es considerado un problema de salud pública; la exposición continua de las personas a altos niveles de situaciones estresantes puede generar reacciones psicológicas o físicas, y si estas se repiten de forma constante, los efectos negativos que resultan pueden favorecer la aparición de enfermedades e influir en las emociones y en el aprendizaje.²⁴

Desde sus orígenes en el siglo XIV, la definición del término “estrés” ha sufrido numerosas variaciones, hasta llegar al concepto que tenemos hoy en día. Uno de los principales puntos de inflexión en la definición de este concepto llegó de la mano del fisiólogo y médico Hans Selye, al que se le considera el padre en el estudio del estrés.²⁵

Hans Selye, lo define como una “respuesta inespecífica ante las demandas hechas sobre el que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico. Así, el estrés tiene su forma y composición características, pero ninguna causa particular”.²⁶

El agente desencadenante del estrés es un elemento que atenta contra la homeostasis y que percibimos consciente o inconscientemente como una amenaza o una dificultad. Según esta teoría cualquier estímulo puede ser un estresor siempre y cuando provoque en el organismo la respuesta inespecífica del estrés, esta respuesta es una “respuesta estereotipada” que implica una activación del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal (con activación de corticoides) y del sistema nervioso autónomo (véase la figura 2).

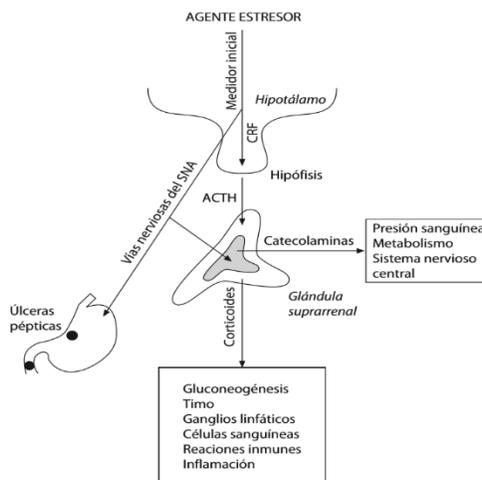
Si tal activación persiste produce un “síndrome de estrés” característico, consistente en:

- 1) hiper desarrollo de la corteza suprarrenal (hiperplasia suprarrenal).
- 2) involución de la glándula timo.
- 3) desarrollo de úlcera péptica.

Por otra parte, Cannon²⁶ influyó de forma notoria en Selye, en particular a partir de su hipótesis sobre la homeostasis, es decir, la capacidad que tiene todo organismo

para mantener constante un equilibrio interno. Cannon,²⁶ empleó el término de estrés para referirse a las reacciones de “lucha-huida” respuestas automáticas que emiten los organismos en defensa de estímulos amenazantes externos o internos. En esta respuesta interviene básicamente la activación del sistema nervioso simpático, con la subsecuente liberación de catecolaminas por la médula suprarrenal (adrenalina y noradrenalina), liberación de glucosa a los músculos para que el cuerpo sea capaz de afrontar la amenaza. Selye²⁶, aparte de elaborar un modelo sobre el estrés, cosa que no hizo Cannon, no sólo consideró la relevancia de la activación del sistema nervioso autónomo, sino que, sobre todo destacó la activación del sistema hormonal hipófiso-corticosuprarrenal (enfaticó más la implicación de las hormonas de la corteza que de la médula suprarrenal).

Patrón de respuesta de estrés. Vías principales que median la respuesta del organismo al estresor



Fuente: Patrón de respuesta de estrés. Vías principales que median la respuesta del organismo al estresor (según Selye, 1974).

Figura 2

La teoría de Selye tiene la ventaja de ofrecer una definición operativa del estrés basada en la acción de dos tipos de fenómenos objetivables, el estresor y la respuesta de estrés. La respuesta de estrés está constituida por un mecanismo tripartito que se denomina síndrome general de adaptación (SGA). Este síndrome recoge un conjunto de cambios, signos y síntomas comunes, en aquellos

organismos expuestos a factores estresantes. Mientras que el estrés consiste en la suma de los cambios inespecíficos que tienen lugar en todo momento en el organismo, el “Síndrome General de Adaptación (SGA) “es la expresión del estrés a través del tiempo, junto con todos los cambios inespecíficos que se desarrollan durante una exposición continua.

Las reacciones producidas en el SGA de Selye se encuentran definidas en tres fases o etapas de adaptación al estrés:²⁷

-Fase de alarma, el organismo percibe un agente que identifica como nocivo y genera una respuesta inicial de alerta. El organismo moviliza el sistema nervioso autónomo (SNA), para poder emitir una respuesta de ataque y huida donde se produce una movilización de las defensas del organismo contra lo que considera amenazante.

Si el estresor desaparece, se da una activación parasimpática y el cuerpo se recupera de su reacción de alarma. Si, por el contrario, el estresor continúa, se da paso a la segunda fase llamada resistencia.

- Fase de resistencia, en esta fase el organismo se adapta o se enfrenta a las exigencias del estresor. si el SNA no puede satisfacer las exigencias del estresor, pasará a una tercera fase de agotamiento.

- Fase de agotamiento, si el estresor continúa se produce el daño, el colapso, reaparecen los síntomas, hay una ruptura de los procesos de recuperación.

Selye,²⁸ menciona lo siguiente acerca del estrés “Todo el mundo lo tiene, todo el mundo habla de él, pero pocas personas se han tomado la molestia de averiguar qué es realmente el estrés”. La palabra estrés para cada persona puede significar cosas distintas por lo cual es difícil definirlo a pesar de que en nuestro día a día se ha vuelto una palabra popular que muchas veces utilizamos sin saber a ciencia cierta lo que realmente implica el estrés.

A lo largo de nuestra vida nos vemos involucrados en diversas situación que nos orillan a hacerle frente al estrés, las situaciones y escenarios vividos de cada persona son muy subjetivos ya que los problemas a los que se enfrentan son

totalmente diferentes, el empleado que está bajo presión de su jefe día a día, el alumno al cual se le acumulan las tareas al por mayor no termina una y al siguiente día ya tiene otras tres o la profesionista que también es ama de casa y madre la cual debe de cumplir más de un rol en su vida diaria; todos estos personajes en algún momento sintieron este estrés y a pesar de que cada circunstancia es totalmente diferente la medicina ha comprobado que el cuerpo responde a este estrés de manera estereotipada con cambios bioquímicos muy similares que están destinados a hacer frente a estas dificultades de la vida .

“No es el estrés lo que nos mata, es nuestra reacción al mismo”

Hans Selye

A partir de los postulados originales de Selye surgieron nuevos planteamientos respecto al estrés:

Lazarus y Folkman,²⁹ definen el concepto de estrés refiriéndose a las interrelaciones que se producen entre la persona y el contexto, en el que está inserto. El estrés se produce cuando la persona valora lo que sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar, además se tiene en cuenta el elemento emocional que conlleva esta situación. Lo que plantea Lazarus es que, ante situaciones estresantes, las personas despliegan unos “esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”.

Así mismo Bajo la línea teórica clásica del estrés podemos encontrar las siguientes definiciones descritas por Pimentel María y Redondo Lucero,³⁰ en general el estrés se ha definido de tres maneras:

1. Como un conjunto de estímulos que se denominan estresores que son todas las condiciones que nos producen este sentimiento de tensión y que se perciben como amenazantes o peligrosas.

2. Como una respuesta, este enfoque se centra en cómo reacciona una persona ante los estresores esta respuesta tiene dos componentes el psicológico y el fisiológico.
3. Por último, se puede conceptualizar al estrés como un proceso que incorpora tanto estresores como las respuestas a los mismos el determinante crítico del estrés es como la persona percibe y responde a diferentes acontecimientos.

Se puede observar que las definiciones se centran en la aparición de un agente estresor (estimulo) y las manifestaciones que estos estresores tienen sobre el individuo (respuesta). A pesar de que el estrés es una respuesta natural para la supervivencia; Cuando se afirma que un individuo sufre de estrés significa que éste es excesivo, es decir, esta respuesta natural se ha dado en exceso y esto implica un sobreesfuerzo que repercute en el organismo, por ende, estas repercusiones se manifiestan en la salud física y Psicológica de aquel que lo padece.

Clasificación del estrés

Una vez definido el estrés vamos a abordar su clasificación para fines de esta investigación se tomó en cuenta la clasificación que nos brinda la Asociación Americana de Psicología, esta describe tres tipos de estrés que son el estrés agudo, el estrés agudo episódico y el estrés crónico. Según Herrera D,³¹ el estrés se clasifica en:

Estrés agudo: Considerado el más frecuente, se presenta debido a las presiones de la vida diaria o del entorno. El estrés agudo como ya se ha mencionado es beneficioso pues nos ayuda a prepararnos y combatir en caso de encontrarnos en una situación amenazante. Sin embargo, el estrés agudo intenso puede desencadenar diversos síntomas que incluyen; irritabilidad, dolores de cabeza, dolores musculares, trastornos estomacales, hipertensión, taquicardias, mareo, vértigo, ansiedad y depresión el estrés agudo es de corta duración por lo que los efectos que origina no causan daños severos a la salud.

Estrés agudo episódico: Este tipo de estrés se diferencia del estrés agudo porque el episódico además de ser intenso es repetitivo sin llegar a establecerse como crónico. Las personas que lo padecen no sólo presentan irritabilidad, tensión, migraña, hipertensión arterial, dolor en el pecho, punzadas y enfermedad cardíaca, sino también preocupación incesante.

Estrés crónico: Engloba los síntomas de los anteriores, pero de manera prolongada, por lo cual tiende a ser agotador. Además de generar cambios importantes en el organismo lo que hace vulnerable a quien lo padece.

Míguez A,²⁵ menciona que si la respuesta ante un estímulo es una respuesta adaptativa benéfica se trata de un estrés positivo y por el contrario si esta respuesta presenta un exceso de intensidad y altera la calidad de vida se trata de un estrés negativo de esta manera se distinguen dos tipos de estrés:

Eustrés: Representa el estrés positivo para el organismo, siendo el que contribuye al afrontamiento de un evento estresante de la mejor manera posible. Se trata de una activación natural del organismo, que se produce cuando una situación necesita de un esfuerzo elevado para ser resuelta, permitiendo una rápida reacción adaptativa ante los problemas y los cambios. Se percibe como una sensación de apremio o de reto para resolver un problema o situación en concreto, lo cual hace a las personas más eficaces y activas. Por todo esto, se puede deducir que el eustrés es un elemento esencial para la supervivencia de las personas, dado que, además de permitir la superación de situaciones complicadas, mejora la autoestima y la confianza para afrontar nuevos retos en el futuro.

Distrés: representa el estrés negativo para el organismo, siendo el que aparece cuando un evento estresante supera la capacidad de afrontamiento de la persona. Se trata de un estado de tensión, fatiga y cansancio psicológico, generado por una excesiva gravedad y mantenimiento en el tiempo de la situación estresante, y por consecuencia de la activación. Se percibe como una sensación de pérdida de control de la situación, en la cual, la persona entra en un estado de agotamiento general, derivado de situaciones de conflicto o de grandes cargas de trabajo. El distrés se trata del tipo de estrés más conocido en la sociedad, al que la mayoría de

las personas se refieren en la vida cotidiana, siendo además el causante de diversos problemas para la salud.

Estrés académico antes del confinamiento por COVID-19

La teoría clásica del estrés aporta grandes conceptualizaciones y definiciones del estrés sin embargo se ha enfocado principalmente en el esquema estímulo y respuesta. Con la idea de avanzar en una conceptualización multidimensional del estrés académico el doctor Barraza Macías Arturo,³² elaboró el Modelo Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico que toma como base la teoría General de Sistemas y la teoría cognoscitiva del Estrés:

- Teoría general de sistemas: La teoría general de sistemas corresponde a la perspectiva sistémica y menciona que toda esfera de la realidad tiene constitución sistémica es decir que constituye un sistema y por tanto solo se puede conseguir su conocimiento real bajo modelos sistémicos. Permitiendo considerar un fenómeno en su totalidad enumerando sus componentes y estudiando las relaciones que tiene cada uno de estos componentes, considerando que el todo es más que la suma de sus partes. Parte de esta teoría nos habla de ver al ser humano como un sistema abierto, lo que quiere decir que el ser humano se relaciona con su entorno, en un continuo flujo de entrada (input) que son las demandas del entorno y de salida (output) que son las formas de enfrentar estas demandas, con el fin de alcanzar su equilibrio.
- Teoría cognoscitivista: La Teoría cognoscitiva del Estrés permite explicar los procesos cognoscitivos o psicológicos que realiza el ser humano para interpretar las demandas de su entorno (input) y decidir así las formas de afrontamiento(output). Este proceso se da en tres momentos que se describirán a continuación:
 1. Relación persona entorno que se da mediante tres componentes:
- La situación inicial donde surge un acontecimiento que es potencialmente perjudicial o peligroso.

- La interpretación que se da sobre este acontecimiento perjudicial o peligroso.
- La activación del organismo como respuesta a esta amenaza.

2. El ser humano realiza una valoración cognoscitiva del acontecimiento y de los recursos que tiene para afrontar este acontecimiento: Esta valoración puede darse de tres maneras neutra, positiva o negativa.

- Valoración neutra: los acontecimientos no implican al individuo y por ende no lo obligan a actuar.
- Valoración positiva: los acontecimientos son catalogados como favorables para mantener el equilibrio y se cuentan con todos los recursos para actuar
- Valoración negativa: los acontecimientos son evaluados como una amenaza para el equilibrio

3. Aparición del afrontamiento:

cuando las situaciones o acontecimientos rebasan los recursos que se tienen disponibles se sobreviene el estrés que obliga a la persona a buscar las estrategias de afrontamiento entendiendo como afrontamiento al conjunto de respuestas cognoscitivas o conductuales ante el estrés con el fin de manejar o neutralizar la situación estresante.

Se debe de entender como estrés académico solamente aquel que padecen los alumnos y que tiene como fuente exclusiva estresores relacionados con las actividades que se desarrollan en el ámbito escolar.³³

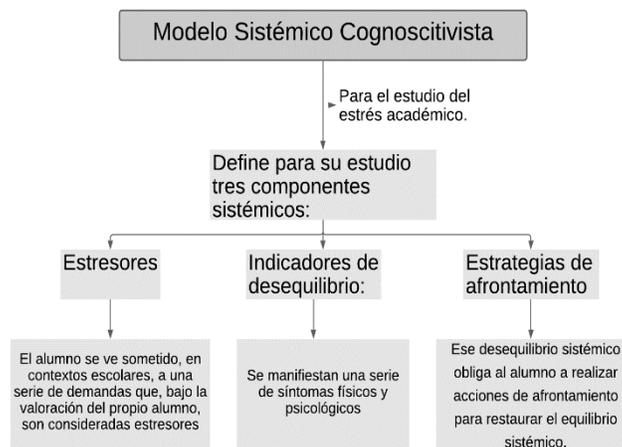
En palabras de Barraza A,³³ “El estrés académico es considerado como un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que define para su estudio tres componentes sistémicos: los estresores, los indicadores del desequilibrio sistémico y las estrategias de afrontamiento”, que se describirán a continuación:

- Estresores: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno, son consideradas

estresores, al considerar que dichas demandas desbordan los recursos con los que cuenta para realizarla.

- Indicadores de desequilibrio: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas físicos y psicológicos
- Estrategias de afrontamiento: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

Modelo sistémico cognoscitivista



Fuente: El Modelo Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Elaborado por Suleyma Abigail Trejo Trejo.

Figura 3.

Estrés académico durante el confinamiento por COVID-19

Como ya se abordó para que surja este estrés académico es necesario la aparición de estresores. Se debe de entender como estresor a todo estímulo, factor o situación que dispara automáticamente la respuesta de estrés en relación con el ámbito académico. Durante el desarrollo de la Licenciatura de Enfermería, los alumnos que la estudian reciben una formación teórica y práctica, mediante el desarrollo de clases y prácticas clínicas en hospitales y unidades médicas

familiares. La exigencia de integración teórico-práctico expone a los estudiantes a diversos estresores.

Las situaciones generadoras de estrés académico que comúnmente se presentan en los estudiantes de enfermería en la formación teórica son: sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas la realización de exámenes, exposición de trabajos en clase, competitividad entre compañeros y la realización de tareas.³⁴

Dentro de la formación práctica las situaciones generadoras de estrés que comúnmente se presentan son: Realizar procedimientos, Encontrarme en una situación de urgencia sin saber qué hacer, Diferencias entre lo aprendido en clase y lo que vemos en prácticas.³⁵

Durante el confinamiento ocasionado por la pandemia mundial asociada a COVID-19 los espacios educativos cerraron sus puertas de tal manera que esta formación teórica – practica tuvo que modificarse para convertirse en una formación impartida virtualmente. De esta manera los estudiantes se están enfrentando a un escenario nuevo, pero a la vez con bastantes dificultades.³⁶ Como consecuencia han surgidos nuevos factores estresantes que junto con los factores ya antes mencionados sin duda representan una gran problemática para los estudiantes y fomentan el incremento del estrés académico.

Para tener más claro el surgimiento de estos estresores durante el confinamiento por COVID-19 vamos a hacer mención del trabajo de Gabriela Cruz Flores,³⁷ en su escrito menciona que “la pandemia causada por el COVID-19 trajo modificaciones en nuestros hogares como lo fue el traslado forzoso de las actividades escolares al seno familiar generando así conflictos y tensiones “

Estas tensiones afectan el rendimiento académico de los estudiantes y para su análisis a continuación se describirán 4 de estas tensiones:

- Dedicación al estudio versus carencias en el hogar

La aparición de la escuela a distancia nos brinda un amplio ejemplo de promoción de la desigualdad social.

Ya que datos de la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares, 2019, señala que solo 44.3 por ciento de los hogares contaban con computadora, y que el 56.4 tenían acceso a internet.

Otro dato que ilustra la desigualdad social es que los profesores manifestaron que solo el 25% de sus alumnos cuentan con una computadora conectada a internet en sus casas.

Otra problemática es que a diferencia de la telesecundaria que fue apoyada por el EDUCASAT, los canales de la UNAM no llegan a todos los estados de la república, más que a través de sistemas de televisión de paga y aunque 95 por ciento de los hogares de México cuentan con un receptor de televisión no necesariamente tiene acceso a este servicio.

Dentro de un solo hogar, muchas veces no se cuenta con equipos de cómputo para cada integrante familiar.

- Control escolar externo versus autorregulación

Ahora, en medio de la pandemia, se apela a que los alumnos sean capaces de llevar su propia agenda. No los hemos formado para la autorregulación y ahora se les exige asumir responsabilidades y un papel activo, a pesar de que estos procesos contribuyen a la autonomía y al pensamiento crítico la tensión es evidente.

A pesar de que los alumnos están vinculados con las tecnologías digitales, esto no quiere decir que puedan aprender con esta tecnología debido a que la autorregulación se ve mermada por diferentes distractores como lo es el desapego que tienen con sus maestros y compañeros al no estar en contacto directo el control escolar se ve disminuido y recae meramente en los alumnos que requieren de una gran autodisciplina para seguir el ritmo escolar desde sus hogares esto se vuelve un estresor más ya que no todos los alumnos cuentan con este rigor disciplinario.

- Demandas de la escuela versus apoyo académico familiar

se ha documentado que las principales dificultades que han enfrentado las familias para apoyar las actividades escolares en estos tiempos de confinamiento han sido: a) no contar con estrategias para favorecer el aprendizaje; b) dificultades para

expresarse, y c) poca comprensión sobre los métodos que utilizan los profesores en clase.

Estas dificultades llegan a superarse si los padres cuentan con un nivel educativo superior o si existen condiciones en el hogar que favorezcan el aprendizaje.

- Armonía familiar versus violencia

La investigación educativa, en especial las indagaciones que han profundizado en las condiciones que coadyuvan a la mejora de las escuelas y al aprendizaje, ha documentado ampliamente la importancia del apoyo familiar.

En hogares donde se vive violencia la estructura familiar se vuelve inestable y poco propicia para favorecer el aprendizaje en medio de la emergencia sanitaria los índices de violencia incrementaron es evidente que en estos hogares no existen las condiciones apropiadas para el estudio, para todos aquellos que sufren de violencia en sus hogares la escuela representaba también un sitio de refugio que perdieron ,este escenario es sin duda lamentable pero no podemos dejar de mencionarlo dado que la violencia se vuelve un estresor más para los estudiantes.

Signos y síntomas del estrés académico

La exposición continua al estrés puede generar una serie de reacciones. Para la presente investigación de opto por tomar la clasificación de Arturo Barraza macias,³⁸ creador del Inventario SISCO del Estrés Académico que permite reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de post grado durante sus estudios su estructura interna se base en la construcción tridimensional de las reacciones ante el estrés académico:

Reacciones físicas posibles, es decir, aquellas reacciones propias del cuerpo:

- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)
- Fatiga crónica (cansancio permanente)
- Dolores de cabeza o migrañas.

- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.
- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.
- Somnolencia o mayor necesidad de dormir.

Reacciones psicológicas que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona:

- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)
- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)
- Ansiedad, angustiado desesperación.
- Problemas de concentración.
- Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.

Reacciones comportamentales aquellas que involucran la conducta de la persona:

- Conflictos tendencia polemizar o discutir.
- Aislamiento de los demás.
- Desgano para realizar las labores escolares.
- Aumento o reducción del consumo de alimentos.
- Fumar o beber en exceso, consumo de otras sustancias nocivas.

En palabras de Barraza,³⁹ “Este conjunto de indicadores se articula de manera idiosincrática en las personas, dicho de otro modo, el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada estudiante”

Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico

Originalmente, el afrontamiento fue definido por Lazarus y Folkman²⁹ como los esfuerzos, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, que desarrolla cada individuo con el fin de enfrentarse a una determinada situación que es valorada como excedentes o desbordantes para los recursos del organismo. Estas situaciones pueden representar demandas externas e internas.

En la misma línea Regueiro A,⁴⁰ hace mención de que debido a la relación que existe entre la personalidad y el afrontamiento del estrés en cada persona, se

diferencian dos conceptos complementarios, interrelacionados entre sí: los estilos de afrontamiento y las estrategias de afrontamiento:

- Los estilos de afrontamiento: Representan las propensiones personales de cómo hacer frente a las situaciones, lo cual dispone las preferencias individuales de cada persona a la hora de afrontar el estrés de una forma u otra. Son las formas más estables y consistentes de afrontamiento.
- Las estrategias de afrontamiento: Se tratan de los procesos concretos utilizados según cada circunstancia concreta o contexto, variando para cada una de las situaciones que surgen. Son las formas más variables del afrontamiento, siendo las acciones y comportamientos más específicos para cada escenario que se presente.

Por motivo de la variabilidad de las estrategias de afrontamiento, estas serán diferentes según el contexto del estrés ante el que deben responder. Con relación a esto Mónico,⁴¹ nos menciona que existen dos tipos de estrategias de afrontamiento, dependiendo de hacia qué resolución se encuentran encaminadas. Estas estrategias son las siguientes:

- Estrategias centradas en la resolución del problema: Son las estrategias de búsqueda de soluciones ante el problema, intentando con ello alterar la situación o la apreciación individual de cada persona.
- Estrategias centradas en las respuestas emocionales: Estas estrategias buscan la regulación de las consecuencias emocionales generadas por la situación estresante. Representan las estrategias más adecuadas a desarrollar cuando no hay posibilidades de control sobre la situación.

Estas estrategias se pueden considerar adaptativas, si son capaces de reducir el estrés y mejorar la respuesta y consiguen reducir las emociones negativas a largo plazo, solucionen o no el problema. Suelen ser respuestas activas frente a los estímulos. Por el contrario, si no reducen estas emociones o solo reducen el estrés a corto plazo causando problemas en el futuro, se consideran desadaptativas.

¿Quiénes son los Jóvenes Universitarios?

Los jóvenes universitarios son un grupo social importante, se distinguen de otros sectores juveniles por haber obtenido éxito en su trayectoria escolar previa, en un país donde la mayoría de los jóvenes mexicanos han quedado excluidos, ya que entre siete y ocho de cada diez sujetos de entre 18 y 24 años no llega a los estudios superiores. Adrián de Garay Sánchez,⁴² dentro de su libro que lleva como título “Los actores desconocidos una aproximación al conocimiento de los estudiantes”. Expone algunas variables que nos muestran el origen y situación social de los estudiantes para conocer realmente quienes eran los jóvenes universitarios. El estudio se realizó con un muestreo aleatorio simple levantando encuestas en distintas ciudades de la República Mexicana, en 24 instituciones de educación superior, con un total de 9,811 casos.

Primer variable perfil sociodemográfico: Esta variable abarca las condiciones sociales junto con los antecedentes escolares de los que provenían los estudiantes, centrándonos más en las vivencias que tuvieron en la trayectoria escolar. Es importante recalcar algunas características sociodemográficas como la edad, el estado civil, o si laboran de manera remunerada. La población de mayor incidencia en los estudiantes de universidades públicas se ubica entre los 20 y 24 años (siendo un 62%), seguido de un 26% entre 17 a 19 años y solo un 12% se localizó en el rango de 25 años o más. Mientras que en las universidades privadas solo existe un 6% en el rango de 25 años o más.

De Garay⁴² menciona que por motivos personales o familiares un importante sector de estudiantes en institutos públicos invierte mucho de su tiempo en su trayectoria escolar, o peor aún, dejó de hacerlo en algún momento de su vida. Las instituciones de educación superior, generalmente, hacen caso omiso de las responsabilidades sociales que pueden tener sus estudiantes, más allá del compromiso escolar. Aunque algunos estudiantes están comprometidos con sus estudios a veces les es difícil lograr en tiempo y forma su titulación ya sea por falta de economía, están

casados, trabajan, tienen descendientes económicos o son los principales proveedores de la familia.

Tarde que temprano, indudablemente afecta en su vida académica, su ritmo de trabajo y el tiempo de dedicación. En el año 2000 en México, un 95% de la población joven establecía lazos matrimoniales, independientemente de la clase social, siendo considerado un promedio de edad de 19 años. Por consiguiente, conviene observar el tiempo que dedican los estudiantes que trabajan a sus respectivas actividades laborales, pues no es lo mismo invertir unas pocas horas a la semana que dedicarle un aproximado de veinte, De Garay⁴² expone que México tiene un sistema de educación superior caracterizado por la existencia de miles de estudiantes que trabajaban, motivo por el cual su tiempo potencial de dedicación al estudio se recorta irremediabilmente para cumplir con sus obligaciones laborales.

Aquellos estudiantes que trabajan tienen que responder ante dos realidades que están compitiendo: no están plenamente incorporados al trabajo porque siguen siendo estudiantes, pero no tienen condiciones para dedicarse de tiempo completo a los estudios porque trabajan. Pensar en el estudiante de tiempo completo, viviendo para la escuela, resulta ser algo ficticio si se le considera como aquel joven que puede dedicarse exclusivamente a los estudios. Los jóvenes universitarios que trabajan se relacionan de manera distinta con sus compañeros de clase, con sus profesores, e incluso construyen sus propias ideas o visiones sobre el ser joven.

Otro problema que nos interesa conocer es el máximo grado de estudios de los padres, con el fin de categorizar las desigualdades entre diferentes ambientes familiares de origen de los estudiantes. El comportamiento de los jóvenes universitarios es diferente entre las instituciones privadas y públicas. En concordancia, en las instituciones privadas el 69% de los padres de los estudiantes tienen estudios superiores de licenciatura terminada o posgrado y en las universidades públicas equivale al 29% ya que son licenciaturas incompletas.⁴²

Otra manera de observar la segmentación de nuestro sistema educativo consiste en indagar la trayectoria escolar previa de los estudiantes. Al respecto, un estudio de la ANUIES⁴² arrojó que el 68% de los estudiantes de las universidades públicas

habían cursado la primaria, la secundaria y el bachillerato exclusivamente en escuelas públicas, en los institutos tecnológicos el 73% había seguido dicha trayectoria académica, mientras que en las universidades privadas sólo el 17%. Las diferencias sociales se están así edificando desde la educación básica.

Segunda variable condiciones de estudio en casa:

La computadora y la conexión a internet, ya que son aspectos importantes en el contexto actual del estudio. Independientemente de la relación, manejo y uso que puedan tener los jóvenes mexicanos con dichos recursos, el hecho de contar con equipo de cómputo e internet en sus casas los coloca en una posición que les puede permitir desenvolverse mejor en el medio escolar.

En el estudio de la ANUIES⁴² sólo el 43% de los estudiantes de las universidades públicas poseían computadora personal. Así mismo el 80% de los estudiantes de instituciones públicas que tenían computadora no tenían conexión a internet.

Tercer variable hábitos de estudio y prácticas escolares:

La vida de los estudiantes se desarrolla en las aulas, ahí ocurren algunos de los principales procesos de socialización y se tejen relaciones duraderas de carácter educativo entre maestros y alumnos y entre su grupo de iguales. A través de las actividades escolares que efectúan con mayor o menor frecuencia, es posible encontrar indicios sobre las prácticas académicas predominantes de los jóvenes universitarios en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Algunos indicadores que nos ayudan a determinar el aprendizaje de los estudiantes son: Asistencia y puntualidad a clases, el tiempo dedicado a la lectura y los trabajos escolares, participación en las sesiones de clase, elaboración de trabajos en clase.

En el estudio por parte de la ANUIES⁴² se encontró que la costumbre de asistir a clases y ser puntuales era una práctica generalizada entre los estudiantes. Pero lamentablemente, el 52% de los estudiantes de los institutos públicos “casi nunca” o “nunca” preparan sus clases. Como puede notarse, el panorama es desolador, pues amplios sectores de los jóvenes universitarios no tenían suficientemente

arraigado el compromiso y la responsabilidad que significa estudiar en la universidad.

Cuarta variable prácticas de consumo cultural.

En términos generales, la difusión y extensión de la cultura es una actividad sustantiva de las universidades. En el estudio de la ANUIES⁴² mostró que la mayoría de los jóvenes universitarios no tenía arraigada la práctica de acudir con regularidad a las diversas actividades culturales salvo el cine, y las conferencias, estas últimas muchas veces producto de la obligación escolar. En este tenor, una conjetura posible era que el ritmo de trabajo académico y las exigencias escolares de la universidad obligó a los jóvenes a concentrarse en el estudio y abandonar paulatinamente su vida cultural. Sin embargo, si recordamos que también en los indicadores de prácticas académicas y hábitos de estudio se manifestó su relajamiento, no pareciera ser que la nueva dinámica de trabajo escolar tuviera un impacto suficiente como para disminuir su consumo cultural.

Integración de los jóvenes dentro del sistema universitario

Adrián de garay Sánchez,⁴³ en su publicación “Integración de los jóvenes al sistema universitario” menciona que la incorporación en la vida universitaria de los jóvenes supone la paulatina integración a nuevas identidades sociales. La integración de los jóvenes universitarios al sistema académico y social depende de los siguientes factores:

En la integración académica son cuatro las dimensiones de mayor peso, a saber:

Capital cultural objetivado: Aquellos jóvenes que tienen un nivel alto en la posesión de bienes materiales para el trabajo escolar tienen el doble de posibilidades de integrarse totalmente al sistema académico.

Consumo cultural interno: los jóvenes con una alta participación en las actividades culturales que organiza la institución tienen cuatro veces más posibilidades de estar totalmente integrados a la vida universitaria.

Consumo Televisivo: Según el cual ante un nulo o mínimo consumo televisivo las posibilidades de ser un joven totalmente integrado aumentan nueve veces.

La edad: Cuanta mayor ésta (22-27) tanta mayor integración en el sistema académico universitario.

En la integración social los factores significativos son:

La edad: Según la cual mientras ésta aumenta, la probabilidad de que los jóvenes participen en la oferta cultural disminuye.

Consumo cultural externo: Si éste es frecuente se tienen mayores posibilidades de ser un joven integrado.

Opinión sobre la oferta cultural de la institución: Si ésta es favorable aumentan las posibilidades de integrarse.

Integración al sistema académico: Estar integrado académicamente triplica las posibilidades de integrarse socialmente.

El género: Los hombres asisten a las actividades culturales y deportivas en mayor medida que las mujeres.

Escolaridad de los padres: Cuando ésta es alta, aumenta la posibilidad de ser un joven integrado.

Los datos de la publicación de Adrián de garay,⁴³ indican que 37% de los estudiantes se integran mejor al sistema social que al sistema académico de la universidad, y sólo 13% se integran totalmente a ambos sistemas.

Queda claro que el universitario es un individuo que desempeña el papel de estudiante de acuerdo con múltiples variantes que ocurren dentro y fuera de la institución escolar. Aquel estudiante que cuente con todos los recursos socioeconómicos y culturales tendrá una mejor integración al sistema universitario que aquel que no cuente con ellos; pero hay que reconocer también que “origen no es destino” Adrián de Garay Sánchez.

¿Cómo se vivió la pandemia por COVID-19 en México?

De acuerdo con la OMS, una pandemia es un brote epidémico que afecta a todo el mundo. Para que una enfermedad tome la denominación de Pandemia, ésta debe tener un alto grado de inafectabilidad y un fácil traslado de un sector geográfico a otro. Y no tiene nada que ver con la mortalidad o la letalidad de la enfermedad en cuestión.⁴⁴

Suarez V,⁴⁵ nos brinda una narrativa cronológica en su artículo: “Epidemiología de COVID-19 en México: del 27 de febrero al 30 de abril de 2020” del cómo fue la llegada del COVID-19 a nuestro país. Los datos que se narraran en breve se obtuvieron del sitio web oficial de la Secretaría de Salud en México.

El primer caso o caso índice de COVID-19 se detectó el 27 de febrero de 2020 se trataba de un mexicano que había viajado a Italia y tenía síntomas leves.

El 28 de febrero se confirmaron dos casos más: un italiano de 35 años, residente de la Ciudad de México, y un ciudadano mexicano del estado de Hidalgo que se encontraba en el estado de Sinaloa. Los dos habían viajado recientemente a Italia. La fase 1 de COVID-19 comenzó ese día. En esta fase, los casos de infección son importados del extranjero y no hay casos de contagio local; el número de personas infectadas con el virus es limitado y no hay medidas estrictas de salud, excepto acciones con el objetivo de difundir las acciones preventivas.

El 11 de marzo, el mismo día que la OMS clasificó a la COVID-19 como pandemia, se informaron de cuatro nuevos casos: dos en la Ciudad de México y uno más en Querétaro, todos ellos pacientes que habían regresado de un viaje a España. También ese día se registró el caso de una mujer de 64 años del estado de México, que había viajado a Estados Unidos recientemente. En esa fecha se tenía el reporte de once casos en México.

El 14 de marzo de 2020, la SEP adelantó el período de vacaciones de Semana Santa, extendiéndolo a un mes, del 23 de marzo al 20 de abril en todas las instituciones educativas de todo el país.

El 18 de marzo se reportaron 118 casos confirmados de COVID-19, un aumento de 26% en comparación con el resultado del día anterior. Ese mismo día, la Secretaría de Salud (SSa) confirmó la primera muerte por COVID-19 en México.

El gobierno federal decretó el 24 de marzo el inicio de la fase 2 de la pandemia COVID-19 en el país, tras registrar las primeras infecciones locales. En esta fase se suspenden principalmente ciertas actividades económicas, se restringen las congregaciones masivas incluyendo las acudidades educativas todas las escuelas de todos los grados académicos cierran sus instalaciones como medida preventiva ante la crisis sanitaria y se recomienda permanecer en el domicilio a la población en general. El 30 de marzo, se decretó una emergencia de salud nacional en México, dada la evolución de casos confirmados y las muertes por la enfermedad. Esto condujo al establecimiento de medidas adicionales para su prevención y control.

El 21 de abril del 2020 se dio por iniciada la fase 3 por COVID-19 en México, ya que se tenía evidencia de brotes activos y propagación en el territorio nacional con más de mil casos. De tal manera se prolonga la Jornada Nacional de Sana Distancia y se suspendió todas las actividades educativas.

Por otro lado, en la FESI se está trabajando para implementar todas las medidas de prevención que permitan el regreso de la comunidad iztacalteca a las instalaciones en el momento más adecuado, así lo dio a conocer la Dra. María del Coro Arizmendi Arriaga, directora de esta unidad multidisciplinaria, durante la ceremonia virtual de Bienvenida a la Generación 2022.⁴⁶

Enseñanzas pedagógicas durante el confinamiento por COVID-19

A lo largo de la historia la pedagogía ha evolucionado y se ha adaptado a los cambios tecnológicos.⁴⁷ Sin embargo, durante el confinamiento ocasionado por la pandemia, “el sentir de millones de niñas, niños, jóvenes, madres, padres, maestros, directivos y demás implicados en el ámbito educativo se ha vuelto totalmente adverso, tomando diferentes posturas ante la nueva manera de impartir educación”.⁴⁸

Frente a la situación actual por la cual atraviesa nuestro país Porlán R,⁴⁹ menciona que la escuela y la universidad no están preparadas para el uso de los nuevos recursos tecnológicos. Es necesaria una revolución digital para poner la educación a la altura de los tiempos. El personal educativo ha tenido que replanificar y adaptar los procesos educativos. Con el paso del tiempo durante esta pandemia, el profesorado ha tenido que actualizarse en nuevos ámbitos para utilizar plataformas y metodologías virtuales con las que no necesariamente se encontraba familiarizado.⁵⁰

Pese a la adversidad la gran mayoría de los docentes lograron la proeza de dar continuidad a sus tareas de enseñanza. Para ello, recurrieron a los recursos y herramientas a su alcance, adaptándolas a sus estrategias de enseñanza y a las necesidades de sus estudiantes todo sobre la marcha y en forma emergente.⁵¹

Ante este panorama Avello Martínez,⁵² menciona que las tecnologías que se han desarrollado, como las herramientas de la web y los dispositivos móviles, generan cambios en la dinámica grupal por lo tanto es importante diseñar claves para la implementación efectiva del aprendizaje en línea:

Formación de los grupos: La creación de los grupos parece una tarea fácil en los entornos del aprendizaje en línea. Sin embargo, se evidenció que, para evitar problemas de frustración y desacuerdos entre los miembros del grupo, es necesario tener en cuenta aspectos claves, como la empatía al formar estos grupos.

Selección de la tarea grupal: La selección de la tarea es muy importante, porque no todas las tareas son adecuadas para llevarlas a cabo en grupos. Se ha evidenciado que las tareas de mayor complejidad y carga cognitiva son desarrolladas mejor en grupos.

Claridad y flexibilidad de la tarea: Se debe proveer una guía a los miembros del equipo, que explique claramente la tarea, y garantizar que la tarea sea alcanzable en términos de tiempo y esfuerzo. Además, cuando los estudiantes conocen, con detalle, la tarea, como el contenido, proceso, objetivos, consecuencias, resultados esperados, miembros, etc., su compromiso, responsabilidad y pertinencia se incrementa.

Significatividad de la tarea: Permitirles a los estudiantes que propongan temas acordes a los intereses mutuos de los miembros del grupo, controlar y dirigir su propio aprendizaje, conlleva a una creación colectiva de conocimientos más fluida y efectiva.

Monitoreo y control de la tarea: El docente debe estar disponible para brindar retroalimentación, así como información general y privada durante la mayor parte del proceso colaborativo. Sobre esta misma línea la UNAM con el fin de para impulsar la capacitación de los docentes en la implementación de nuevas tecnologías en la enseñanza, el proyecto PC PUMA (Programa de Conectividad Móvil) de nuestra máxima casa de estudios y Google unieron esfuerzos para brindar el Curso Educador Nivel 1 de esta corporación, cuyo objetivo es que los participantes conozcan las herramientas que ofrece en el ámbito educativo y general. Fueron 250 los profesores inscritos, quienes el pasado 2 de julio presentaron el examen simulador en tres de los 18 centros PC PUMA de manera presencial y en línea. En la ceremonia inaugural, la directora de la FESI, Dra. Ma. del Coro Arizmendi, agradeció a Google por formar y actualizar a los docentes de la FES Iztacala en este mundo de la tecnología "... que llegó para quedarse".⁵³

CAPÍTULO III ESTADO DEL ARTE

Un estudio con un enfoque cualitativo titulado “Estrés, estrategias de afrontamiento y experiencia académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia del COVID-19. La experiencia de Nicaragua y Chile”⁵⁴ los resultados arrojados fue que los estudiantes de la Universidad presentaron manifestaciones de estrés de mayor gravedad que los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, como ansiedad, depresión e ideas de muerte. Las principales estrategias de afrontamiento fueron acatar las medidas sanitarias.

Otro estudio de Mancilla A et al⁵⁵ encontró que el estrés académico era provocado por la falta de tiempo y el exceso de trabajo y que aquellos estudiantes que no tienen apoyo de sus familiares y de amigos aumenta sus niveles de estrés

Acosta D et al⁵⁶ publicó un artículo de tipo cualitativo titulado “Afrontamiento y tolerancia al estrés académico en situación de confinamiento según Calixta Roy”, los resultados evidenciaron que los 4 modos de adaptación definidos por Calixta Roy se encuentran afectados. en la adaptación fisiológica los estudiantes presentaron trastornos de sueño y preocupación; en la adaptación de autoconcepto establecen mecanismos de ayuda frente al problema; en la adaptación de función de rol, se ve afectado la relación estudiante-hijo; por último, en la adaptación de interdependencia se observó un apego a las creencias religiosas para generar fortalecimiento propio.

Román, J⁵⁷ en su artículo denominado “La educación superior en tiempos de pandemia: una visión desde dentro del proceso formativo”. Que la mala comunicación con los profesores, cargas de tareas, sin explicación previa y retroalimentación, así como la deficiente conectividad representaba un problema que generaba estrés académico.

Díaz Ruiz, KA et al⁵⁸ realizaron una investigación por título: “Factores generadores de estrés escolar en los estudiantes de los grados décimo y undécimo de la Institución Educativa Currulao en el año 2020: un análisis cualitativo” de la Universidad de Antioquia, Colombia. Tuvo como objetivo principal conocer los

factores generadores de estrés en los estudiantes donde se analiza los puntos de vista o experiencias en grupos de diálogo en 8 estudiantes. Usando el programa Atlas Ti para la codificación y categorización se encontró que la sobrecarga de trabajos y la mala distribución del tiempo son factores generadores de estrés académico, esto genera impactos negativos, como la reducción de la atención, falta de concentración, lo que genera una frustración frente a su rendimiento académico; cuando el sujeto se encuentra frente a todas estas situaciones busca mantener el equilibrio mediante las estrategias de afrontamiento, tales como la gestión del tiempo para poder cumplir con sus actividades e ignorando el problema a través de actividades y disminuyendo la tensión emocional.

Otro estudio de enfoque cualitativo, de alcance explicativo y de diseño fenomenológico acerca del estrés académico realizado por Morales, A et al⁵⁹ de la Universidad Tecnológica del Perú con el título de “La educación virtual y el estrés académico en el contexto del COVID-19 de los estudiantes de sexto ciclo del curso de Diseño Arquitectónico de la Escuela Profesional de Arquitectura en una universidad privada de Piura, en el 2020-II” con la finalidad de indagar cómo la educación virtual provoca estrés académico en los estudiantes de Diseño Arquitectónico. La muestra se realizó con 16 estudiantes de ambos géneros. Los resultados evidencian que la educación virtual en el contexto del Covid-19 provoca estrés académico en los estudiantes, debido a la presencia de estresores académicos como la falla en las conexiones a internet, la sobrecarga de tareas y trabajos, las excesivas horas que pasan los estudiantes frente a su computadora, desconocimiento del manejo de herramientas digitales, la falta de empatía de sus docentes, ausencia de clases interactivas, entre otros. Se concluye que la educación virtual en el contexto del COVID-19 provoca la aparición de estrés académico en los estudiantes, quienes presentan diversos síntomas tanto físicos, psicológicos y/o comportamentales.

De acuerdo con la autora Colonia SV⁶⁰ realizó una tesis con el título de “Estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés en estudiantes de la asignatura de procesos sensorio-perceptivos de una Universidad Particular”. Tiene por objetivo dar

tratamiento al estrés de los estudiantes universitarios. Es una investigación cualitativa, cuyo diseño es descriptivo. Las técnicas empleadas fueron: la entrevista, la observación y la encuesta. El estado actual del estrés en los estudiantes explica que un entorno extremadamente demandante se vuelve un potencial que puede originar estrés, ya que tienen que adaptarse a nuevas rutinas, y estas son percibidas como estresores (resultados de exámenes, sobrecarga de tareas, conservar un buen promedio académico, evaluación de los docentes, etc.). Estos estresores provocan un desequilibrio sistémico en la relación del alumno con su entorno (la institución), y se manifiesta a través de síntomas (irritabilidad, dolores de cabeza, ansiedad, sudoración excesiva, etc.)

Las estrategias metodológicas para los procesos de enseñanza-aprendizaje producen cambios en los esquemas mentales cognitivos de los estudiantes por lo cual se realizó un tratamiento al estrés usando fundamentos socioeducativos, sociológicos, psicológicos, pedagógicos.

Asenjo-Alarcón⁶¹ en su investigación titulada " Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19" reportó que: El nivel de estrés académico global fue severo en mujeres (51,7%) y varones (48,6%), Los estresores más frecuentes fueron: sobrecarga de tareas y trabajos (66,4%), tiempo limitado para trabajos (64,8%), nivel de exigencia de profesores (58,2%), exámenes o prácticas (58,2%), formas de evaluación de profesores (54,1%), tipo de trabajos solicitados (54,1%) y profesores muy teóricos (53,3%); el síntoma más frecuente fue los dolores de cabeza (45,1%) y las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron: escuchar música o ver televisión (54,9%), navegar en internet (53,3%), habilidad asertiva (51,6%), concentrarse en resolver la situación (49,2%) y encomendarse a Dios (48,4%).

CAPÍTULO IV METODOLOGÍA

Método de Investigación

Se realizó un estudio cualitativo y descriptivo debido a que este tipo de investigación se enfoca en comprender y profundizar los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con el contexto. ya que se busca comprender la perspectiva de los participantes, profundizar en sus vivencias, es decir, la forma en que los participantes perciben subjetivamente su realidad.⁶²

El método que se utilizó fue el enfoque fenomenológico hermenéutico de Edmund Husserl debido a que la fenomenología se identifica como un método científico cualitativo que permite al investigador tener un acercamiento a un fenómeno tal cual acontece en una persona.⁶³

Tiempo y extensión del estudio

La presente investigación se empezó a desarrollar el 21 de octubre del 2020 durante el ciclo escolar 2021-1 y concluyo en octubre del 2021 durante el ciclo escolar 2021-2 perteneciente a la licenciatura en enfermería de la FESI.

Trabajo de campo

Para la presente investigación los escenarios fueron los hogares de cada uno de los estudiantes de la licenciatura en enfermería que accedieron a participar dentro de la investigación, debido al confinamiento asociado a la pandemia mundial causada por COVID-19 nos adentramos a este escenario de manera virtual, mediante la plataforma de Zoom Meetings. En una primera cita los investigadores se presentaron y establecieron un diálogo con cada estudiante participante, donde explicaron ampliamente los objetivos de la investigación y la importancia de la misma, al mismo tiempo aclararon todas las preguntas realizadas por los participantes, en esta cita se obtuvo el consentimiento informado por parte de los

participantes para acceder a ser entrevistados, así mismo se agendo fecha y hora para efectuar la entrevista.

En la segunda cita ya agendada, se realizó la entrevista a profundidad a cada participante, las entrevistas fueron grabadas con doble respaldo y se hicieron las observaciones pertinentes en el diario de campo, al finalizar la entrevista se hizo un agradecimiento por el tiempo y disposición dedicado como participante de la investigación. En esta sesión se llegó a la saturación de los datos necesaria.

Población y selección de participantes

Los participantes del estudio fueron 3 mujeres y 3 varones que cursaban el segundo semestre de la Licenciatura en enfermería dentro de la facultad de estudios superiores Iztacala durante el confinamiento por COVID-19. En el proceso cualitativo la muestra es un grupo de personas o eventos del cual se recopilarán datos sin que necesariamente sean representativos del universo o población que se estudia y puede trabajarse con números relativamente pequeños de unidades de observación, siempre que se llegue a la saturación de datos. Las pruebas que suelen utilizarse son las no probabilísticas o dirigidas, cuya finalidad no es la generalización en términos de probabilidad, pues la elección de los elementos depende de razones relacionadas con las características de la investigación.⁶²

Para reunir a los participantes de esta investigación se realizó una invitación a todo aquel estudiante que aceptara conceder de manera virtual una entrevista abierta, de esta manera los participantes fueron localizados e incluidos dentro del estudio. A este tipo de muestreo se le conoce como muestra de participantes voluntarios también se le puede llamar autoseleccionada, ya que las personas se proponen como participantes en el estudio o responden activamente a una invitación.⁶⁴

Aspectos éticos y legales

Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud⁶⁵

Título Segundo de los aspectos Éticos de la Investigación en Seres Humanos

Artículo 13. En toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberán prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y bienestar. Artículo 14. La Investigación que se realice en seres humanos deberá desarrollarse conforme a las siguientes bases:

VI.- Deberá ser realizada por profesionales de la salud a que se refiere el artículo 114 de este Reglamento, con conocimiento y experiencia para cuidar la integridad del ser humano, bajo la responsabilidad de una institución de atención a la salud que actúe bajo la supervisión de las autoridades sanitarias competentes y que cuente con los recursos humanos y materiales necesarios, que garanticen el bienestar del sujeto de investigación.

Artículo 16. En las investigaciones en seres humanos se protegerá la privacidad del individuo sujeto de investigación, identificándolo sólo cuando los resultados lo requieran y éste lo autorice.

Artículo 17. Se considera como riesgo de la investigación a la probabilidad de que el sujeto de investigación sufra algún daño como consecuencia inmediata o tardía del estudio. Para efectos de este Reglamento, las investigaciones se clasifican en las siguientes categorías:

I.- Investigación sin riesgo: Son estudios que emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y aquéllos en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada en las variables fisiológicas, psicológicas y sociales de los individuos que participan en el estudio, entre los que se consideran: cuestionarios, entrevistas, revisión de expedientes clínicos y otros, en los que no se le identifique ni se traten aspectos sensitivos de su conducta.

Artículo 18. El investigador principal suspenderá la investigación de inmediato, al advertir algún riesgo o daño a la salud del sujeto en quien se realice la investigación. Asimismo, será suspendida de inmediato cuando el sujeto de investigación así lo

manifieste. Artículo 20. Se entiende por consentimiento informado el acuerdo por escrito, mediante el cual el sujeto de investigación o, en su caso, su representante legal autoriza su participación en la investigación, con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos y riesgos a los que se someterá, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna.

Artículo 21. Para que el consentimiento informado se considere existente, el sujeto de investigación o, en su caso, su representante legal deberá recibir una explicación clara y completa, de tal forma que pueda comprenderla, por lo menos, sobre los siguientes aspectos:

VI. La justificación y los objetivos de la investigación. II. Los procedimientos que vayan a usarse y su propósito, incluyendo la identificación de los procedimientos que son experimentales. III. Los beneficios que puedan observarse. IV. La garantía de recibir respuesta a cualquier pregunta y aclaración a cualquier duda acerca de los procedimientos, riesgos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación y el tratamiento del sujeto; V. La libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio, sin que por ello se creen prejuicios para continuar su cuidado y tratamiento. VI. La seguridad de que no se identificará al sujeto y que se mantendrá la confidencialidad de la información relacionada con su privacidad.

Rigor científico

El rigor científico de esta investigación estuvo dado por los siguientes criterios establecidos por Guba, E⁶⁹.

- La credibilidad es una habilidad particular de los investigadores. Se logra, a través de la triangulación que es una técnica de análisis de datos basado en la revisión de registros e información pertinente la que a su vez ha de contar con óptimos estándares de claridad y orden para abordar mejor el fenómeno que se investiga.⁶⁹
- La transferibilidad se refiere a la responsabilidad de proporcionar suficiente información sobre el trabajo de campo y del contexto del estudio para permitir trasladar y comparar los hallazgos con otros contextos.⁶⁹ En la investigación cualitativa la audiencia o el lector del informe son los que determinan si pueden transferir los hallazgos a un contexto diferente del estudio. Para ello se necesita que se describa densamente el lugar y las características de las personas donde el fenómeno fue estudiado.¹³⁴

Por lo cual para nuestra investigación se utilizó la credibilidad, por el motivo de una congruencia en los hallazgos con la realidad que están viviendo los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería, y se logró cuando se contrastaron los datos e interpretaciones, siendo una verdadera aproximación sobre lo que ellos piensan y sienten acerca del fenómeno de estudio.

El criterio de transferibilidad se cumple al realizar la descripción detallada del lugar y las características de las personas donde el fenómeno fue estudiado permitiendo que los hallazgos descritos se puedan transferir a otras poblaciones o contextos.

Técnicas metodológicas para la obtención de datos

La técnica metodológica para la recolección de los datos fue a través de la entrevista a profundidad con cuatro preguntas detonadoras (Anexo 1)

La peculiaridad de la entrevista a profundidad es que destaca la búsqueda de continuidad en el discurso, ya que recupera el significado etimológico de este término: dejar correr. Para esto el entrevistador es un instrumento más de análisis que explora, detalla y rastrea por medio de preguntas, cuál es la información más relevante para los intereses de la investigación, por medio de ellas se conoce a la gente lo suficiente para comprender qué quieren decir, y con ello, crear una atmósfera en la cual es probable que se expresen libremente; El investigador está dispuesto a escuchar, captar y convivir con el fenómeno de esta manera lo que se rescata es el discurso mismo ya procesado por la persona y que ha estructurado en base a lo que el fenómeno es por sí mismo.⁶⁶

A bien dice Heidegger:

“La reflexión sobre el lenguaje sirve aquí como camino decisivo para saltar dentro del pensar completamente del otro, a saber, el pensamiento de la historia del ser”

Antes de aplicar la entrevista se le proporcionó a cada participante un consentimiento informado en el que se estableció la protección de los participantes y el manejo de la información (ver Anexo 2).

Se creó un diario de campo mediante notas en las cuales se plasmó las observaciones relevantes de la entrevista (ver Anexo 3). “El diario de campo debe permitirle al investigador un monitoreo permanente del proceso de observación. Puede ser especialmente útil al investigador en él se toma nota de aspectos que considere importantes para organizar, analizar e interpretar la información que está recogiendo.”⁶⁷

Manejo y control de los datos

Se les proporciono a cada uno de los participantes de manera virtual por medio de correo electrónico los siguientes documentos:

Consentimiento informado, donde se menciona los por menores que involucran su participación, el cual cada participante firmo. Cedula para la realización de la entrevista, donde se registraron los siguientes datos: Día de la entrevista, hora de la entrevista, link de inicio, ID y contraseña de zoom para la realización de la entrevista. Diario de campo mediante notas con los siguientes datos: seudónimo del participante, día de la entrevista, hora de la entrevista, observaciones relevantes de la entrevista.

Las entrevistas con cada uno de los participantes fueron grabadas con el consentimiento de los mismos. Para proteger la información únicamente tuvieron acceso a ellas los investigadores. Los resultados se ofrecerán de manera general para proteger la identidad de los participantes estudiados. Además de proporcionarles seudónimos para reforzar la seguridad y evitar filtros de información.

Análisis de la información

En la investigación cualitativa la obtención de información a través del doble enfoque EMIC-ETIC, supone un análisis profundo del contexto donde se desarrolla la investigación, ya que la interpretación EMIC es una descripción en términos significativos, mientras que una interpretación ETIC, lo es en términos observables y de inserción por parte del investigador.⁶⁸

Posteriormente se utilizó el software Atlas/ti un programa desarrollado en la Universidad Técnica de Berlín por Thomas Muhr, para segmentar datos en unidades de significado, las entrevistas fueron analizadas a partir de la codificación axial, en el software, por medio de la creación de códigos, los cuales se utilizaron para la creación de las siguientes categorías de análisis:

1. Agentes estresores
2. Síntomas y signos del estrés

3. Estrategias de afrontamiento ante el estrés

CAPÍTULO V HALLAZGOS Y DISCUSIÓN

Descripción de los estudiantes participantes en la investigación

A continuación, se presenta la caracterización de los participantes del estudio, con la finalidad de identificar las singularidades de los estudiantes de enfermería entrevistados, y contextualizar las características sociodemográficas relacionadas con el estrés académico durante el confinamiento por COVID-19.

Cesio tiene 20 años de edad, soltero, sin hijos, clase social actual media alta, se encuentra cursando el segundo semestre de la Licenciatura en Enfermería. Fue entrevistado el día 1 de julio de 2021, la duración de la entrevista fue de 50 minutos.

Rosa tiene 19 años de edad, soltera, sin hijos, clase social media alta, se encuentra estudiando en el segundo semestre de la Licenciatura en Enfermería. Fue entrevistada el día 2 de julio de 2021, la duración de la entrevista fue de 68 minutos.

Margarita tiene 20 años de edad, soltera, sin hijos, Su posición económica la cataloga dentro de la clase media baja, se encuentra cursando el segundo semestre de la Licenciatura en Enfermería. Fue entrevistada el día 4 de julio de 2021, la duración de la entrevista fue de 57 minutos.

Hierro tiene 19 años de edad, soltero, sin hijos, clase económica actual media baja, se encuentra cursando el segundo semestre de la Licenciatura en Enfermería. Fue entrevistado el día 6 de julio de 2021, la duración de la entrevista fue de 50 minutos.

Magnesio tiene 22 años de edad, soltero, sin hijos, clase social actual media baja, se encuentra trabajando y estudiando en el segundo semestre de la Licenciatura en Enfermería. Fue entrevistado el día 9 de julio de 2021, la duración de la entrevista fue de 45 minutos.

Hortensia tiene 19 años de edad, es soltera, sin hijos, es una estudiante que pertenece a la clase social baja, se encuentra cursando el segundo semestre de la

Licenciatura en Enfermería. Fue entrevistada el día 17 de julio de 2001, la duración de la entrevista fue de 60 minutos. A continuación, se muestra la tabla número 1.

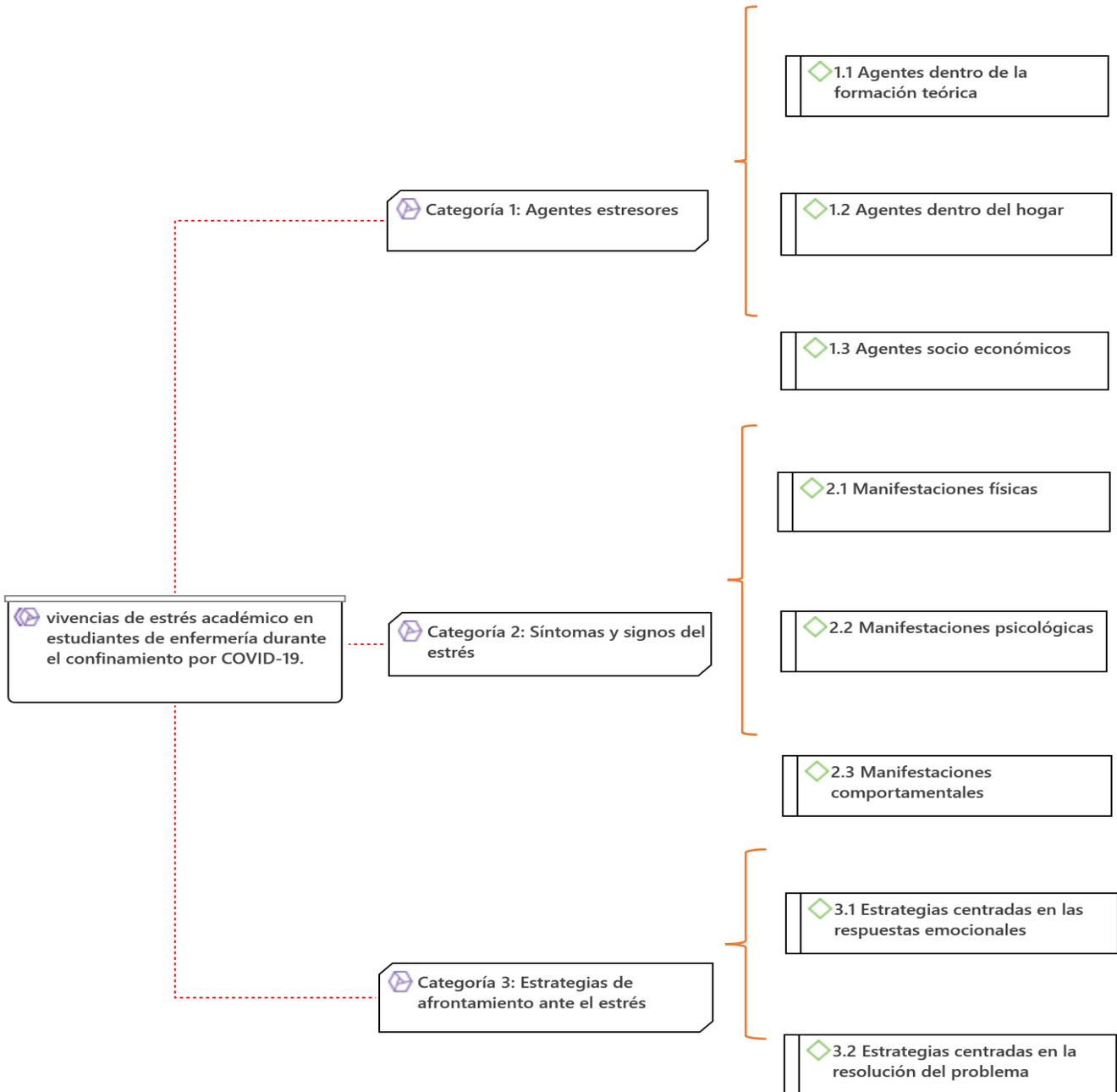
Tabla N.º 1 Características demográficas de los sujetos participantes

Entrevista	1	2	3	4	5	6
Nombre	Cesio	Hortensia	Magnesio	Margarita	Rosa	Hierro
Edad	20 años	19 años	22 años	20 años	19 años	19 años
Sexo	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Femenino	Masculino
Estado Civil	Soltero	Soltera	Soltero	Soltera	Soltera	Soltero
Clase Social actual	Media alta	Baja	Media baja	Media baja	Media alta	Media baja
Semestre	2º Semestre	2º Semestre	2º Semestre	2º Semestre	2º Semestre	2º Semestre
Ocupación	Estudiante	Estudiante	Estudiante Trabajador	Estudiante	Estudiante	Estudiante

Fuente : Datos arrojados de la entrevista a profundidad

Tabla 1.

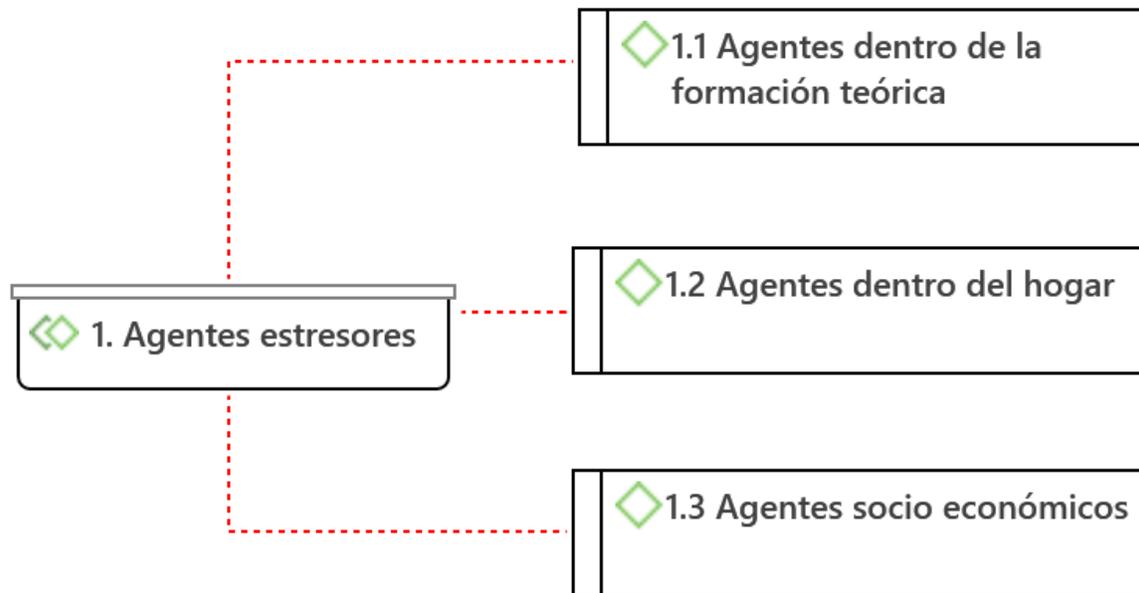
A partir de la codificación y categorización de la información aportada por los entrevistados se identificaron las siguientes categorías de análisis, en las cuales se retoman los conceptos que definen al estrés académico durante el confinamiento por COVID-19. A Continuación, se desarrolla cada una y el respectivo análisis de los discursos.



Fuente: Categorías y subcategorías de análisis. Atlas/ti 9

Figura 4.

Categoría 1: Agentes estresores



Fuente: Nube de palabras "vivencias de estrés académico en estudiantes de enfermería durante el confinamiento por COVID-19". (Atlas Ti 9)

Figura 8.

La categoría de agentes estresores hace referencia a todo factor, circunstancia o situación perjudicial que provoca una respuesta de estrés.⁷⁰

En palabras de Barraza A,³⁹ el alumno se ve sometido, a una serie de circunstancias que a partir de su valoración son consideradas como estresores, ya que las demandas desbordan los recursos con los que cuenta para solucionarlas.

Subcategoría 1.1: Agentes dentro de la formación teórica

Esta subcategoría hace referencia a los agentes estresores que están relacionados con la formación teórica de los estudiantes. Las situaciones generadoras de estrés académico que comúnmente se presentan en los estudiantes de enfermería dentro de la formación teórica durante el confinamiento por COVID-19 son: la realización de exámenes, entrega de tareas, falta de tiempo para cumplir con las actividades

académicas y dificultades de integración al sistema universitario. Iniciaremos con los siguientes discursos para ejemplificar esta subcategoría.

[...] “Las cosas que me estresan son los exámenes me cuesta trabajo memorizar para estudiar porque siento que no tengo suficiente cabeza para sacar buenas calificaciones”. [...]

Estudiante Hierro

[...] “Cada que iniciaba un nuevo periodo de exámenes y de calificaciones me estresaba mucho porque no me daba tiempo de estudiar para los exámenes y mucho menos de hacer las tareas, siento que en muchas ocasiones las tareas suelen ser excesivas “. [...]

Estudiante Magnesio

[...] “Lo que a mí me estresa de las clases virtuales, son los trabajos o exámenes que se juntan todo en un solo día, me causa conflicto porque por más que intento apurarme, no puedo “. [...]

Estudiante Rosa

[...] “Trate de leer mucho, de prestar atención en las clases, de hacer anotaciones, pero a veces no me daba tiempo de escribir casi nada porque mi audio fallaba mucho por ende casi no tenía apuntes con los cuales estudiar y al momento que se presentaba un examen sentía mucho estrés me ponía muy ansiosa sentía que esta angustia me sobrepasaba”. [...]

Estudiante Hortensia

Peña Paredes et al ⁷¹ mencionan que las situaciones que siempre generan estrés en los estudiantes es la sobrecarga de trabajos y las evaluaciones lo que coincide con el presente estudio, ya que los discursos encontrados muestran que durante el confinamiento los estudiantes de enfermería se sentían más estresados principalmente por la entrega de tareas y realización de exámenes.

Así mismo, se evidencia que la falta de tiempo para consumir las actividades académicas es un factor importante que origina estrés en los alumnos. Leamos los siguientes discursos para fundamentar lo dicho.

[...] “Para mí la entrega de tareas es muy estresante me tengo que desvelar para cumplir con todo porque en el día no me da tiempo “. [...]

Estudiante Cesio

[...] “Hay veces que tengo que entregar trabajos y tengo que decidir qué hacer primero y se me complica porque se juntan varias tareas de todos los módulos. trato de ver los temas antes de empezar la clase para poder resolver mis dudas, pero muchas veces no me da tiempo “. [...]

Estudiante Rosa

[...] “Siempre deje las tareas para después, paso el tiempo, y nunca hice nada de lo que yo tenía planeado ahora tengo muchas tareas que entregar y eso me genera mucho estrés “. [...]

Estudiante Margarita

En estos discursos se aprecia la manifestación del estrés debido a la escasez de tiempo que declaran los estudiantes. La percepción subjetiva del tiempo, el cómo sentimos su paso, tiene un papel muy importante en la vida, pues afecta a nuestra salud somática y mental. El tiempo es relativo, o lo que es lo mismo: no es absoluto. Es así, que el tiempo pueda pasar más despacio o más rápido para una persona que para otra.

La cronobiología ha establecido la presencia de relojes internos; los relojes infradianos son capaces de registrar la percepción del paso del tiempo, según Gil y Droit-Volet⁷² mencionan que las emociones negativas son capaces de inducir una percepción acelerada del transcurrir del tiempo.

Consideramos que el estrés ocasionado por la insuficiencia de tiempo que mencionan los estudiantes para realizar sus actividades escolares también es producto de la falta de autorregulación, de acuerdo con Gabriela cruz flores¹⁷Ahora,

en medio de la pandemia, se apela a que los alumnos sean capaces de llevar su propia agenda a pesar de que estos procesos contribuyen a la autonomía y al pensamiento crítico, la tensión es evidente. A pesar de que los alumnos están vinculados con las tecnologías digitales, esto no quiere decir que puedan aprender con esta tecnología debido a que la auto regulación se ve mermada por diferentes distractores como lo es el desapego que tienen con sus maestros y compañeros al no estar en contacto directo el control escolar se ve disminuido y recae meramente en los alumnos que requieren de una gran autodisciplina para seguir el ritmo escolar desde sus hogares. Este desapego lo podemos analizar en los siguientes discursos.

[...] “Las clases virtuales tienen la desventaja de que, no conoces a nadie la interacción que se tiene con los compañeros y maestros es muy poca eso desmotiva mucho te sientes alejado de todos. Sobre todo, para nosotros que somos una generación que entro en medio de la pandemia todo fue muy diferente”. [...]

Estudiante Magnesio

[...] “Estaba emocionado por haber entrado a la UNAM, pero me decepciono el hecho de ingresar de manera virtual, el primer día los maestros iniciaban sus clases presentándose con nosotros y haciendo que nos presentáramos uno por uno para conocernos, pero aun así sentía a todos alejados”. [...]

Estudiante Cesio

Al encontramos en medio de una emergencia sanitaria la utilización de las aulas virtuales se volvió una obligación para precautelar la vida de los estudiantes, un análisis realizado en una universidad de Colombia, previo al desbordamiento del COVID-19, expone que las aulas virtuales se configuran en escenarios de innovación educativa caracterizados por su flexibilidad, integralidad, versatilidad, potencialidad y diversidad, de esta manera se busca destacar las características cognitivas, de los estudiantes, fomentando así el autodidactismo y la autogestión.⁷³ A pesar de las ventajas que la modalidad virtual con lleva, los estudiantes en sus discursos denotan un claro sentimiento de inconformidad.

Lo anterior está muy relacionado con la integración de los jóvenes al sistema universitario, ya que este sistema supone la paulatina incorporación a nuevas identidades, según Adrián de Garay⁴³ “cuando un joven es aceptado y matriculado dentro de alguna institución universitaria se vuelve automáticamente un alumno, pero ser alumno no te hace estudiante”, ser estudiante es un proceso que implica cambios en el pensamiento y la vida; la exigencia académica en el primer año de universidad cambia de manera importante provocando que el proceso de adaptación resulte más difícil para algunos alumnos que para otros, estas dificultades pueden generar la aparición de estrés académico. Veamos los siguientes ejemplos:

[...] “La universidad es un mundo totalmente nuevo, la manera de trabajar es muy diferente a lo que estaba acostumbrado en ocasiones he sentido estrés debido a la complejidad y el ritmo que demanda la carrera, siento que no encajo y que la modalidad virtual complica más la situación”. [...]

Estudiante Magnesio

[...] “La manera de trabajar aquí en la universidad es muy diferente a como trabajábamos en la preparatoria, para mí ha sido muy difícil adaptarme”. [...]

Estudiante Cesio

[...] “Me estresa la forma de trabajar, todos los temas son abordados mediante exposiciones que nosotros realizamos, siento que no debe de ser así; estamos para aprender, pero también para que nos enseñen”. [...]

Estudiante Margarita

De acuerdo con los discursos expuestos, el estrés académico se hace presente cuando el alumno no consigue adaptarse al sistema universitario. Es importante resaltar que las instituciones dentro de la formación teórica promueven el aprendizaje auto dirigido con el objetivo de moldear profesionales capaces de gestionar su propio aprendizaje de tal manera, el estudiante debe ser más responsable y participativo en su formación, y en la adquisición de las competencias profesionales.⁷⁴

Sin embargo, a pesar de que las habilidades del aprendizaje autodirigido son esenciales para conseguir un aprendizaje permanente la realidad es que no todos los estudiantes logran adaptarse de manera exitosa al ritmo de trabajo que demanda la universidad por tal motivo creemos que es importante detectar a tiempo aquellas circunstancias generadoras de estrés, para evitar que afecten la salud mental y física del alumnado.

Subcategoría 1.2: Agentes dentro del hogar

Derivado de la pandemia por el COVID-19, los hogares se convirtieron en salones de clases para evitar la propagación del virus dentro de las aulas. De esta manera los estudiantes se están enfrentando a un escenario nuevo, pero a la vez con bastantes dificultades.³⁶ Uno de los retos más importantes a los que los estudiantes se enfrentaron fueron los sonidos dentro del hogar que bajo la consideración del estudiante generan incomodidad y estrés al no poder prestar atención a sus clases. Esto lo podemos analizar en los siguientes discursos:

[...] “En mi casa yo era el primero que se levantaba me iba a la sala, ahí tomaba las clases, pero después me empezaba a sentir incomodo porque mi familia hacía mucho ruido y no me dejaban concentrarme, aparte por mi casa pasan a cierta hora vendedores y cuando me tocaba participar se escuchaba el del gas o la basura me daba pena, eso me desesperaba muchísimo a tal punto de ponerme de mal humor”.
[...]

Estudiante Cesio

[...] “Cuando estuve en casa de mi tía me fue muy difícil me costaba trabajo concentrarme ya que había más distractores. Mis primos hacían mucho ruido”. [...]

Estudiante Margarita

[...] “Vivo en un departamento pequeño, así que realmente no tengo un sitio propio para tomar mis clases, suelo sentarme en el comedor, pero es muy incómodo ya que tanto mi mamá como mis hermanos realizan sus actividades diarias y no me

dejan concentrarme aparte mis vecinos todos los días ponen música muy fuerte y todo este ruido me ocasionaba mucho estrés”. [...]

Estudiante Hortensia

El problema inesperado del ruido muchas veces es inevitable y los estudiantes que toman clases virtuales están expuestos a más distractores que en clases presenciales.⁷⁵

Cuando el agente estresor es el ruido hablamos de un estresor físico, que se define como la presencia de vibraciones del aire percibidas como sonidos no deseados. Esta reactividad de estrés inducida por el ruido genera el desarrollo de desórdenes del sistema cardiovascular, sueño, aprendizaje, memoria, motivación, resolución de problemas, agresión e irritabilidad. La exposición al ruido afecta a los niveles de cortisol, y la regulación de éste es un factor importante para poder sobrellevar de manera adecuada el estrés físico y psicológico.⁷⁶ Es importante señalar, que un mismo hecho no resulta igual de estresante para todas las personas, ni siquiera en todas las circunstancias o momentos de la vida para ella misma.

Por otro lado, se identificó que las tareas escolares y del hogar se mezclan en cuarentena; cabe mencionar que se presentó una mayor incorporación de las mujeres al trabajo doméstico y de cuidados no remunerado. El género como categoría analítica permite visibilizar de qué forma las diferencias sexuales y los significados que a estas se imputan organizan la sociedad y con ello, dictaminan “quién hace qué”. La participación de hombres y mujeres en el espacio doméstico ha sido históricamente desigual a pesar de que el ingreso de las mujeres a la Universidad en la plantilla académica ha aumentado desde la década de 1970 en la actualidad se observa que las mujeres, siguen asumiendo la mayor parte del trabajo doméstico.⁷⁷ Estas aseveraciones son muy acertadas ya que se ven reflejadas en los discursos de las estudiantes donde se hace evidente esta desigualdad de género. Y así lo manifiestan en los siguientes discursos:

[...] “Durante la pandemia mis abuelitos se enfermaron creo que esa situación fue el detonante de mi estrés por la carga de trabajo en el hogar, cocinar, limpiar, cuidar

de mis abuelitos, lavar. Tenía que estar al pendiente de ellos y estar llevando un equilibrio entre las clases de los profesores y las tareas que dejan, la verdad fue muy difícil muchas veces no me conectaba a las clases por atender las labores del hogar”. [...]

Estudiante Rosa

[...] “Hago la limpieza de toda mi casa tengo que hacer la comida ayudar con todo el quehacer de la casa eso me agota; Cuando ya no puedo con la carga de la escuela y de mi hogar, mi única salida es llorar porque así siento que saco toda la impotencia que tengo en mí”. [...]

Estudiante Margarita

[...] “Entre mi mamá y yo nos encargamos de hacer la comida, en lo que ella va al mercado yo debo de lavar los trastes, barrer, le ayudo a lavar la ropa de todos y en ocasiones cuando ella tiene que salir de la casa yo me encargo de hacer todo sola por esta razón durante el día, no me daba tiempo de hacer mis tareas y las hacía ya muy noche”. [...]

Estudiante Hortensia

Con base en la Encuesta Nacional sobre uso del Tiempo (ENUT) del 2014, se estima que el promedio de horas semanales dedicadas al trabajo doméstico y de cuidados no remunerado fue de 50.1 horas para las mujeres y de 17.6 horas para los hombres.⁷⁷ En la actualidad las visiones de género tradicionales se han ido modificando para adoptar modelos que proponen actitudes más liberales respecto a las tareas domésticas como se observa en el siguiente discurso:

[...] “Ahora ya son otros tiempos, ya los hombres ayudamos en la casa a la mamá a limpiar, recoger y eso no te hace menos hombre. Yo siempre me ocupo de mi cuarto, no me ponen a hacer la gran cosa, pero el hecho de no poder acomodar mi tiempo me hace sentir presionado”. [...]

Estudiante Hierro

Sin embargo, es evidente que para los hombres la carga de trabajo doméstico sigue siendo mucho menor y la desigualdad de género sigue prevaleciendo en la actualidad. Este tema ha puesto el énfasis en la manera en que las mujeres retrasan sus trayectorias académicas enfrentando mayores dificultades que los varones. Esto tiene además efectos directos no solo sobre la trayectoria académica de las mujeres, sino también sobre su bienestar. Investigaciones como la de Ordorika et al.⁷⁷ muestran una mayor presencia de malestares físicos entre las académicas en relación con sus pares varones: Ellas experimentan en mayor porcentaje padecimientos como cansancio crónico, estrés, gastritis y depresión.

Subcategoría 1.3: Agentes socioeconómicos

Esta subcategoría se le ha denominado agentes socioeconómicos ya que este tipo de agente estresor surge a partir del nivel socioeconómico del estudiante e involucra el ingreso económico, la educación, y la ocupación de los miembros de la vivienda a la cual pertenece cada alumno.

Consideramos importante destacar que existe una influencia entre el nivel socioeconómico y el desempeño educativo. Fraser et al.⁷⁸ coincidían en afirmar que “Las cuestiones socioeconómicas familiares se asocian significativamente con el medio académico”. Lo anterior lo podemos observar en los siguientes discursos:

[...] “Perdí a uno de mis hermanos en esta pandemia, a mí me tocaba tocar de puerta en puerta, para juntar donaciones, lo que la gente quiera y salga de su corazón porque teníamos que pagar la cirugía de mi hermano, cuando me fui a un examen extraordinario me dio igual”. [...]

Estudiante Hierro

[...]” Muchas veces no asistía a mis clases porque debía de ir a trabajar y no podía darme el lujo de no ir porque si me corren y pierdo el trabajo de que viviría”. [...]

Estudiante Magnesio

[...]” En mi casa la conexión a internet es muy lenta, tuve que comprar también una computadora, pero la única que pude pagar en ese momento ya es muy vieja,

cuando mi internet fallaba no podía tomar mis clases completas. Todas estas situaciones me causaban una sensación de angustia y desesperación todo el semestre me la pase estresado no todos contamos con el equipo adecuado y eso hace que te quedes atrás.”. [...]

Estudiante Magnesio

[...] “Durante 4 semanas no tuve internet y me estresé demasiado, me iba a la casa de mi tía, tuve que pararme temprano y trasladarme hasta allá sentía una sobre carga de estrés.”. [...]

Estudiante Margarita

[...] “Ahora que todo es virtual para mí ha sido todo un reto, mi internet suele ser muy lento, comparto una computadora con 3 de mis hermanos y mi celular se descompuso, para cargarlo debo de quitarle la batería eso me dificultaba mucho entrar a todas mis clases”. [...]

Estudiante Hortensia

La aparición de la escuela a distancia nos brinda un amplio ejemplo de promoción de la desigualdad social. Ya que datos de la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares, 2019, señala que sólo 44.3 por ciento de la población dispone de computadora y 70.1 de acceso a internet; no obstante, estos datos varían entre los distintos niveles socioeconómicos de pertenencia.¹¹

Según la ONU en tiempos de confinamiento, en los países de ingresos bajos, la cobertura de sistemas de educación virtual no llegaría al 50%. Datos de la UNESCO en el 2020 informaron que la mitad del número total de estudiantes, unos 826 millones, no tenía acceso a una computadora en el hogar y el 43% (706 millones) no tenía Internet en casa, en un momento en que el aprendizaje a distancia con base digital se utilizó para garantizar la continuidad educativa en la gran mayoría de países. Por ésta y otras razones, la brecha digital, se ha agudizado.⁷⁹

El aprendizaje virtual reemplazó drásticamente a los escenarios presenciales de aprendizaje. La realidad que viven varias familias de clase media baja, sobre todo en América Latina deja ver la precariedad de las políticas educativas para la era digital. La formación educativa ocurre de manera fragmentada pues existen escenarios donde más de tres personas necesitan ingresar a sus entornos de aprendizaje, sin embargo, la falta de recursos obliga a los padres de familia a colocar turnos de ingreso a la plataforma virtual, negando al otro la posibilidad de continuar con normalidad sus estudios, tales condiciones traen consigo afectaciones psicológicas como el estrés.⁸⁰

Por otro lado, la exposición a la violencia ocasiona un desequilibrio sistémico en el eje hipotálamo hipofisiario adrenal lo que genera una producción excesiva de cortisol provocando un estado de hiper vigilancia de esta forma la violencia se torna como una adversidad que se convierte en un agente estresor.⁸¹

Iyamira P⁸², declara que la existencia de la violencia intrafamiliar y específicamente la de género es un fenómeno propio de los problemas de la sociedad. La familia, transmiten patrones de comportamiento sobre el significado de ser hombre y mujer, en los que se incluye el dominio masculino sobre el femenino; esos patrones tienen un vínculo directo con la violencia intrafamiliar. El siguiente testimonio da cuenta de lo mencionado:

[...] “Con mi papá no llevo una buena relación cuando él está en la casa hay un ambiente muy pesado siempre se la pasa peleando con mi mamá, incluso han llegado a los golpes esto para mí es muy triste porque no me gusta ver a mi mamá sufrir ni a mis hermanos antes le tenía miedo, pero ahora siento que le tengo mucho rencor, me siento muy impotente porque no entiendo a mi mamá ni la relación que lleva con mi padre quisiera ayudarla, pero no sé cómo hacerlo. espero que pronto se abra la escuela porque tomar clases en mi casa es muy difícil; para mí estar encerrada con mi padre es un infierno cada día que pasa me angustio más, no veo la hora de que se abra la universidad”. [...]

Estudiante Hortensia

El discurso anterior reafirma la liberación de las emociones violentas en los contextos familiares a causa del encierro sanitario, no sólo desde una necesidad biológica para expresarlas, sino como una experiencia ante la influencia de los contextos sociales que la estructuran. La presencia de la violencia física, psicológica y verbal en la convivencia familiar a causa del confinamiento por COVID-19 es una de las reportadas con mayor frecuencia. Medina⁸³ menciona que “La situación de confinamiento agrava las circunstancias en las que se produce la violencia familiar, ya que el encierro en lugares reducidos exacerba los motivos para que la violencia se ponga de manifiesto”.

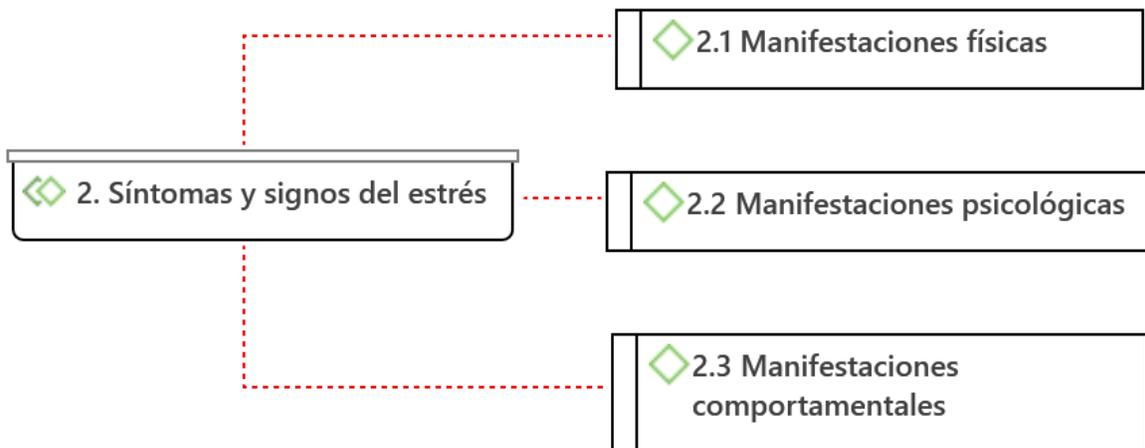
De la misma manera Ruíz et al⁸⁴ mencionan que durante la pandemia se ha incrementado un 60% los reportes por violencia familiar en nuestro país, reflejado en el uso de los servicios de denuncia en línea o telefónicos. Sin embargo, sigue siendo una condición familiar silenciosa que se encuentra vulnerada ante el confinamiento pandémico, debido a la dificultad para salir a denunciar y por la convivencia directa con la o el maltratador.

Es evidente que en estos hogares no existen las condiciones apropiadas para el estudio, este fenómeno pone en evidencia que la escuela no solo representa un centro destinado a la enseñanza sino que también representaba un sitio de refugio que debido a la crisis sanitaria ocasionada por la enfermedad de COVID-19 los estudiantes perdieron, este escenario es sin duda lamentable pero no podemos dejar de mencionarlo dado que la violencia en sus distintas manifestaciones acarrea grandes costos para la salud física y psicológica de todo a aquel estudiantado que la vive.

“El estrés es la basura de la vida moderna. Todos generamos un poco, pero si no puedes eliminarlo de manera apropiada, se acumulará y te complicará la existencia”

Danzae Pace

Categoría 2: Síntomas y signos del estrés



Fuente: Categoría 2 síntomas y signos del estrés. (Atlas Ti 9)

Figura 6.

Esta categoría aborda todas las reacciones y respuestas ante el estrés académico. Barraza, A³⁹ menciona que “los indicios y alteraciones del estrés o distrés se pueden clasificar en manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales”. Las manifestaciones físicas son aquellas reacciones propias del cuerpo, las manifestaciones psicológicas tienen que ver con las funciones cognitivas o emocionales de la persona y las manifestaciones comportamentales son aquellas que involucran la conducta de la persona. “Este conjunto de indicadores se articula de manera idiosincrática en las personas, dicho de otro modo, el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada estudiante”.

Subcategoría 2.1: Manifestaciones físicas

Las manifestaciones físicas del estrés son aquellas respuestas automáticas que se ven reflejadas en el cuerpo.⁸⁵ Ante un acontecimiento catalogado como estresante el organismo se activa instintivamente, si el estresor desaparece se da una activación parasimpática y el cuerpo se recupera de su reacción de alarma si, por

el contrario, el estresor continúa, el organismo se adapta o se enfrenta a las exigencias del estresor. si el estresor persiste se produce una ruptura de los procesos de recuperación. Consecuentemente, los órganos del cuerpo sufren daños (por sobrecarga), dando lugar a lo que Selye llamó “Enfermedades de la adaptación” dentro de las expresiones físicas al estrés se encuentran dolores de cabeza, dolor estomacal, sequedad de la piel, dermatitis, prurito, tensión y dolor muscular.²⁷ Los siguientes discursos muestran lo mencionado:

[...] “La mayor parte del semestre me la pase o con dolores de cabeza o con dolor de estómago y en ocasiones me dolían las dos”. [...]

Estudiante Cesio

[...] “Me la he pasado muy angustiada con la escuela porque en varias ocasiones me he sentido muy mal a tal punto que he tenido que ir al médico porque se me baja la presión y me dan migrañas”. [...]

Estudiante Hortensia

[...] “Cuando me estreso demasiado, primero trato de tranquilizarme, pero rápidamente me da un dolor de cabeza intenso”. [...]

Estudiante Rosa

[...] “Cuando me estreso, me duele muchísimo la cabeza”. [...]

Estudiante Hierro

[...] “Muchas veces me desesperaba mucho y me empezaba a doler la cabeza sobre todo en las noches.” [...]

Estudiante Magnesio

En relación a los discursos anteriores el estrés, la autopercepción de dificultad para relajarse son factores implicados en la cefalea tensional.⁸⁶ Así mismo estudios similares demuestran que las cefaleas de origen tensional son las más prevalentes un 80 % de la población ha reportado este problema en algún momento de su vida.⁸⁷

Sobre la misma línea de investigación Ganfornina A⁸⁸ explica que existe una red neuro-endocrina que permite la comunicación bidireccional entre el sistema nervioso central y el sistema nervioso entérico como consecuencia de esta relación el estrés altera funciones gastrointestinales el síndrome del intestino irritable es el trastorno gastrointestinal funcional, asociado al estrés, con una prevalencia mundial del 10-20%.

Marquina R⁸⁹ aborda que son muchas las enfermedades que se relacionan con el estrés tales como caída del cabello y urticaria en la piel. El siguiente discurso ejemplifica esta información:

[...] “Cuando me estreso, exploto, no le hablo a nadie, se me cae mucho el cabello, me empieza a salir salpullido por todo el cuerpo y me rasco todo el día”. [...]

Estudiante Hierro

En el discurso anterior se pueden observar claramente la aparición de síntomas relacionados con estrés crónico manifestado por urticaria y alopecia.

La urticaria es un síndrome reaccional de la piel y las mucosas no contagiosa con mayor tendencia de aparición en adolescentes y adultos jóvenes que se caracteriza por ronchas que suelen ocasionar una intensa picazón. Al respecto Staubach et al⁹⁰ en una muestra de pacientes con urticaria, encontró que el 30% reveló padecer síntomas de ansiedad.

La Alopecia Androgénica es la calvicie común, más frecuente de alopecia en los hombres y se puede iniciar desde temprana edad. Este tipo de alopecia es la causa más frecuente de pérdida de pelo en el adolescente.⁹¹ Siguiendo estos dos abordajes teóricos el estrés se considera un factor desencadenante para la aparición de alopecia y urticaria.

Por otro lado, los estudiantes están sujetos a condiciones estresantes como tareas, fechas de entrega y largas horas de dedicación que provocan agotamiento. Leamos los siguientes discursos:

[...] “Hay días en que me siento muy agotado y estresado la sobre carga de tareas escolares absorbe mucho de mi tiempo.” [...]

Estudiante Magnesio

[...] “Lo que a mí me estresa de las clases virtuales, son los trabajos o exámenes que se juntan todo en un solo día, me causa conflicto porque por más que intento apurarme, no puedo.” [...]

Estudiante Rosa

[...] “Para mí la entrega de tareas es muy estresante me tengo que desvelar para cumplir con todo porque en el día no me da tiempo “. [...]

Estudiante Cesio

El agotamiento en el contexto universitario se relaciona a sentimientos de tensión y estrés vinculados a la vida académica; se manifiesta a través de fatiga crónica por la carga académica y las demandas escolares Este cúmulo de signos y síntomas relacionados al agotamiento estudiantil si no son detectados y tratados pueden derivar en Síndrome de Burnout Académico puesto que El agotamiento emocional es la dimensión más notable del Burnout.⁹² Debido al agotamiento, los alumnos pierden el entusiasmo y les es más difícil concentrarse en ellos. Estudios realizados durante la pandemia de COVID-19 encontraron que el estrés psicológico en estudiantes, con agotamiento emocional subsecuente aumento.⁹² De ahí la gran importancia que tiene en estos tiempos de confinamiento detectar oportunamente situaciones que amenacen la salud y la vida de los estudiantes.

Subcategoría 2.2: Manifestaciones psicológicas

Las manifestaciones psicológicas son reacciones que experimentamos ante ciertas situaciones comúnmente relacionadas con una queja emocional. Las emociones provocan cierto tipo de pensamientos y los pensamientos están conformados por todo aquello que nos decimos de manera “interna” y resuena en nuestra cabeza

siendo un reflejo de lo que estamos sintiendo donde interviene todos nuestros sentidos todo lo que vemos, lo que vivimos y lo que escuchamos, pero también se crean a partir de lo que otros nos dicen provocando así una realidad subjetiva.⁸⁵ Ante una situación que representa una amenaza el cuerpo instintivamente se activa generando un estado de alerta que permite afrontar dicho peligro, sin embargo, aquellos que no cuenten con las herramientas necesarias para manejar correctamente estas situaciones experimentaran emociones negativas produciéndose así en ellos, estrés académico.³⁹ Leamos los siguientes discursos para ejemplificar lo mencionado:

[...] “Tuve sentimientos encontrados, muchas veces porque me sentía muy estresado con la carga de tareas y actividades escolares, esto en muchas ocasiones me hacía sentir un poco de tristeza”. [...]

Estudiante Cesio

[...] “He intentado llevar el ritmo que demanda la universidad, pero a pesar de todos mis esfuerzos siento que nadie me toma en cuenta, que mi opinión, mis problemas y mis sentimientos no son relevantes; muchas veces siento un gran sentimiento de tristeza o melancolía”. [...]

Estudiante Hortensia

[...] “Me pongo triste porque me alejé de todo el mundo literalmente, estar tras una pantalla no sirve de nada. Siento que nadie me escucha o me comprenden es un poco deprimente.” [...]

Estudiante Rosa

Cuando se habla de un fenómeno afectivo, de un sentimiento o emoción hay que tener presente que es un fenómeno complejo que presenta diversas dimensiones.

Al hablar de la tristeza aludimos sin duda a un determinado estado de ánimo o modificación de la autoconciencia. De acuerdo con Freud la melancolía y la tristeza “se caracteriza psíquicamente por un estado de ánimo profundamente doloroso, una cesación del interés por el mundo exterior, la pérdida de la capacidad de amar, la

inhibición de todas las funciones y la disminución el amor propio. Este último se traduce en reproches y acusaciones, de que la persona se hace objeto a sí mismo”⁹³

Analicemos los siguientes discursos sobre lo mencionado:

[...] “Me sentía decepcionado e inseguro de mí, la carrera me gusta, pero muchas veces pensé que yo no era bueno en ella o que simplemente yo no tenía lo que se necesitaba, cuando en la escuela no te va como tu espera te hace sentir mal te lleva a cuestionarte si esta carrera realmente es para tí”. [...]

Estudiante Cesio

[...] “Me sentía confundido presionado y desilusionado de mí mismo, esta sensación de no poder alcanzar mis propósitos me desanimaba mucho, me hacía sentir incompetente, sentía que absolutamente todo se me iba de las manos y no lograba concentrarme.” [...]

Estudiante Magnesio

En los discursos de Cesio y Magnesio se observa la disminución de este amor propio traducido en inseguridad se sienten y se piensan como seres incompetentes demeritando sus propias capacidades.

[...] “Resentí mucho la muerte de mi hermano, tengo remordimiento de no haber ido a despedirme de él; me diagnosticaron con claustrofobia y sentía que mi familia me desplazaba, me hacían menos, fueron meses de amargura, siento que soy la oveja negra, veía sus caras de rechazo, decepción y frustración, nunca me dieron un voto de ánimo o de esperanza en mis clases, así que solo quiero pasar de semestre y ya”. [...]

Estudiante Hierro

Para Hierro se puede apreciar la tristeza y la desesperanza que presenta por la pérdida de su hermano, no encuentra apoyo emocional dentro de su familia, más bien se siente rechazado “solo quiero pasar de semestre y ya”; sin embargo, no es el semestre que es lo que él quiere que termine, más bien toda la situación que le está produciendo un gran dolor lleno de auto reproches.

La tristeza, por tanto, no es más que la cara desfalleciente de ese sujeto que retrocede y que bajo ese acto de renuncia toma de posición pasiva frente a su conflicto.⁹⁴

La exposición continua al estrés sin ninguna pausa para la recuperación genera una vulneración de la salud mental transformándose en diestrés, que involucra todas las reacciones que afectan negativamente el bienestar como la Irritabilidad excesiva, ansiedad, angustia, desesperación y problemas de concentración. Estas reacciones se ven reflejadas en los siguientes discursos:

[...] “Cuando me estreso, exploto, no le hablo a nadie y mucho menos a mi otro hermano aun cuando está a lado mío en el comedor”. [...]

Estudiante Hierro

[...] “Cuando me estreso demasiado, me vuelvo muy irritable, más con mi mamá, me enojo con ella sin motivos no es su culpa, pero es que estar todo el tiempo sentado desde las 7 u 8 de la mañana para mí se ha vuelto muy pesado, me pone muy irritable”. [...]

Estudiante Margarita

La irritabilidad que manifiestan Margarita y Hierro es un síntoma que se describe como una respuesta emocional provocada por un estímulo que fácilmente lleva al estado de ira.⁹⁵ Desde el pensamiento aristotélico “La ira oye, pero, a causa del acaloramiento y de su naturaleza precipitada, no escucha lo que se le ordena, y se lanza la venganza. La razón en efecto o la imaginación le indican que se le hace un ultraje o un desprecio, y ella, como concluyendo que debe luchar contra esto, al punto se irrita”.⁹⁶

Así mismo las preocupaciones ansiosas se relacionan con pensamientos futuros en donde la persona no sabe que pasara o que consecuencias podría tener la situación que le perturba, sin embargo, genera pensamientos recurrentes acerca de las consecuencias que podrían surgir de manera anticipada.⁹⁷ Los siguientes discursos dan cuenta de lo redactado:

[...] “Me siento muy estresado de que el confinamiento se alargue más y tenga que ingresar a tercer semestre de manera virtual eso me quita el sueño porque considero que enfermería es una carrera que no se puede ni debe de ser impartida virtualmente ya que el hecho de no poder ir a campo clínico limita mucho nuestro aprendizaje”. [...]

Estudiante Magnesio

[...] “Se me presento la oportunidad de ir a un hospital donde me dejan realizar ciertos procedimientos hospitalarios, eso me calma un poco porque me tenía muy estresado saber que muy probablemente iniciaría el siguiente semestre de manera virtual, pienso que la práctica es un elemento imprescindible para carreras como la nuestra y dada la situación actual de contingencia el acceso a los campos clínicos ha quedado cerrado ,sin duda esto representa una gran preocupación para nosotros, pasar de semestre sin asistir a campos clínicos perjudica muchísimo nuestro aprendizaje”. [...]

Estudiante Cesio

La preocupación es una respuesta cognitiva característica del estrés. Estudios realizados sugieren que los niveles de preocupación son mayores en jóvenes ya que estos están sujetos a mayor estrés y fluctuación emocional o afectiva.⁹⁷

En medio de la crisis sanitaria de COVID-19 las escuelas de enfermería, nacional e internacionalmente, han requerido, en tiempo récord, adaptar sus planes de formación, con el apoyo de las Tics, para responder al distanciamiento social en la formación virtual. Estudiantes y docentes han visto alterada su estabilidad emocional, personal, familiar, social y económica, en un proceso de cambio sin precedentes, en medio de resistencias y temores por el presente y la incertidumbre del futuro. Si bien son tiempos complejos, también son estas circunstancias las que nos ofrecen un espacio de apertura al cambio, a la innovación, a la creatividad.⁹⁸

La preocupación que manifiestan Cesio y Magnesio es entendible, sin embargo, la preocupación excesiva se vuelve desadaptativa dejando a la persona desorientada,

sufriendo síntomas de ansiedad que amenazan su salud. Dentro de los discursos anteriores de Cesio y Magnesio consideramos importante analizar la percepción del rol profesional de los alumnos de enfermería. Hablar de rol, según Berger y Luckman, es referirse a la “tipificación de comportamientos objetivados socialmente en el acto”, y cuando esta tipificación aparece en el contexto de un cúmulo de conocimientos objetivados, común a una colectividad de actores, se puede empezar a hablar de roles.⁹⁹

Llama la atención que la imagen que los alumnos tienen del ejercicio profesional mayoritariamente se inclina con el rol asistencial. Lo anterior está muy relacionado con el modelo médico hegemónico de salud vigente en México, el cual se caracteriza por operar predominantemente en el plano curativo.¹⁰⁰ A pesar de que, en el transcurso de la formación académica se brindan las bases conceptuales para la práctica disciplinaria en las áreas asistencial, docente, administrativa y de investigación.¹⁰¹ Lo que encontramos son programas, cargados de contenidos que se ajustan al trabajo dependiente y organizado dentro de las de las instituciones de salud, donde el rol de la enfermera es de subordinación, lo que repercute negativamente para el desarrollo de las demás áreas de enfermería.¹⁰⁰

Por otro lado, los problemas de concentración son síntomas cognitivos que están relacionados con el estrés académico.³⁹

[...] “Para mí fue muy difícil trabajar las clases virtuales desde mi hogar, trate siempre de estudiar y de hacer las tareas, pero no me concentraba, anteriormente ya había tenido problemas en la escuela me costaba mucho concentrarme”. [...]

Estudiante Hortensia

[...]” Las cosas que me estresan son los exámenes me cuesta trabajo memorizar para estudiar porque siento que no tengo suficiente cabeza para sacar buenas calificaciones”. [...]

Estudiante Hierro

Las palabras de los estudiantes demuestran la falta de concentración como es lógico pensar toda esta situación incide en una disminución del rendimiento escolar. La complejidad de las materias sumadas al ritmo de trabajo impuesto por el entorno académico deriva en momentos de frustración, ansiedad y falta de concentración.¹⁰² Así mismo en estudios con alumnos universitarios, se han relacionado las dificultades de atención con el desempeño académico, encontrándose promedios más bajos o hasta deserción escolar de igual modo, la falta de atención es una variable que incrementar la sobrecarga y la ansiedad en el proceso de aprendizaje.¹⁰³

“No es el estrés el que nos mata, es nuestra reacción al mismo”

Hans Selye

Para concluir el análisis de esta subcategoría queremos destacar que las emociones deben de ser expresadas en el momento adecuado ya que si no son expresadas se van acumulando y originan la tensión emocional.¹⁰⁴

El manejo del estrés puede resultar complicado y propiciar la desregulación emocional que se refiere a dificultades en la habilidad para regular o modular las emociones. En relación con ello algunos autores López-Martín A et al¹⁰⁵ proponen que el manejo de esta dificultad en la habilidad para regular o modular la emoción, implicaría la realización de intervenciones que favorezcan el desarrollo de la regulación emocional. La regulación emocional eficaz está asociada al funcionamiento social efectivo y adecuado, así quienes disponen de mayor capacidad para regular sus emociones muestran menos conductas sociales desviadas y son menos propensas a desarrollar trastornos psicológicos.¹⁰⁶

“Nuestros complejos son la fuente de nuestra debilidad; pero con frecuencia, son también la fuente de nuestra fuerza”

Sigmund Freud

Subcategoría 2.3: Manifestaciones comportamentales

En esta subcategoría se muestran las manifestaciones comportamentales de los estudiantes frente al estrés.

De acuerdo con Barraza A³⁹ las manifestaciones comportamentales del estrés son aquellas que involucran la conducta de la persona como: desgano para realizar las labores escolares, aumento o reducción del consumo de alimentos, aislamiento y fumar excesivamente. Estas características se ven reflejadas en los siguientes discursos:

[...] “No tengo ganas de conectarme a las clases o de realizar tareas; sin embargo, intento hacerlo, me consideraba una persona que a pesar de las dificultades se mantenía entusiasta me gustaba mucho bailar, pero últimamente no he tenido ganas de hacerlo ya no me entusiasma como antes”. [...]

Estudiante Hortensia

El discurso denota un claro ejemplo de desgano Hortensia demuestra poco interés por la escuela y hasta por el baile que antes le apasionaba, declara haber perdido ese entusiasmo que antes la caracterizaba. La real academia española define el desgano como la pérdida o falta de emoción, motivación o entusiasmo de hacer lo que antes se hacía con gusto y por propia elección.¹⁰⁷

Según Palmero¹⁰⁸, la motivación se considera como la fuerza que actúa de forma externa o interna sobre el individuo, dando inicio y dirección a la conducta de éste, facilitando la consecución de los objetivos que este organismo se plantea en los diferentes ámbitos a lo largo de su vida. Cuando estamos desmotivados es como si las fuerzas nos abandonasen este tipo de estados no deben de ignorarse ya que podrían estar asociados a trastornos más severos. Un indicio de depresión es la pérdida del interés o el placer en actividades tales como los pasatiempos.¹⁰⁹

Desde un enfoque cognitivo conductual el comportamiento observable se analiza teniendo en cuenta como variables el conjunto de estímulos y repuestas que conforman el entorno.¹¹⁰ La alimentación emocional se define como un

afrontamiento disfuncional de los acontecimientos estresantes y puede dar lugar a un aumento de la ingesta de alimentos [sobre alimentación] o a la evitación de los mismos [subalimentación].¹¹¹ Leamos los siguientes discursos que fundamentan lo dicho:

[...] “Cuando me estreso demasiado, se me olvida comer y me empiezo a sentir un poquito mal del estómago”. [...]

Estudiante Rosa

[...] “Hay días en que me siento muy agotado y estresado la sobre carga de tareas escolares absorbe mucho de mi tiempo muchas veces me desesperaba mucho y me empezaba a doler la cabeza sobre todo en las noches, durante este tiempo de confinamiento noté que subí mucho de peso.” [...]

Estudiante Magnesio

El “Hambre emocional” es un estado consciente que no demanda nutrientes, sino que responde a situaciones de estrés. La ansiedad puede verse reflejada en la pérdida del apetito.¹¹² Por el lado contrario estudios sobre metabolismo advierten que el estrés puede ser una causa de aumento de peso debido a la evidencia que existe sobre la relación entre la respuesta fisiológica al estrés que altera el sistema neuro endocrino aumentando la producción de cortisol que ocasiona retención de calorías, retención de líquidos y preferencia por alimentos de alto contenido calórico.¹¹³

Por otro lado, La soledad es un tema que ha estado presente a lo largo de la historia a través de la música, la poesía y la literatura. Sin embargo, a pesar de que es una experiencia conocida universalmente por todos los seres humanos, es difícil de definir, casi imposible de cuantificar y, muchas veces, penosa para los individuos, a quienes se les dificulta revelar abiertamente este sentimiento a otros.¹¹⁴

La soledad es un fenómeno multidimensional que varía en intensidad, causas y circunstancias en las que se presenta.¹¹⁵ A continuación, se presentan las siguientes declaraciones que dan cuenta de lo mencionado:

[...] *“Siento que me despegue mucho de mi familia porque antes convivía mucho con mis papás y nos poníamos a platicar, jugaba mucho con mis hermanos veíamos películas juntos, pero ahorita con todo el trabajo escolar me he sentido muy angustiado y prefiero estar solo para tomar mis clases y hacer mis tareas muchas veces llegué a sentir aburrimiento pero sobre todo esta sensación de tristeza soy muy reservado y cuando mis papás me preguntaban cómo me iba en la escuela decía que todo iba bien, ellos no se tomaban la molestia de indagar más y yo jamás les hable de lo que sentía.” [...]*

Estudiante Cesio

[...] *“Cuando tengo clases, me encierro todo el día en mi cuarto siento que ya no comparto cosas con mi familia, me he vuelto muy solitario me acostumbre a la soledad, pero me hace daño me considero antisocial”. [...]*

Estudiante Hierro

En estos discursos se muestra el aislamiento por parte de los estudiantes principalmente de su familia expresan que el principal motivo de aislarse es el exceso de trabajos escolares y las clases, sin embargo, en sus declaraciones se observa el dolor y la tristeza estos sentimientos cuando son persistentes y dolorosos no son normales. Karnick¹¹⁶ afirma que la soledad es un problema que ha sido sistemáticamente negado como un trastorno que requiere atención seria. La literatura muestra que los sentimientos de soledad y desesperanza se asocian con conductas depresivas y suicidas.¹¹⁴

“La soledad se admira y desea cuando no se sufre, pero la necesidad humana de compartir cosas es evidente”

Carmen Martín Gaité

Durante la cuarentena por COVID-19 los índices del consumo de sustancias como el tabaco se han incrementado. Al respecto Ponciano-Rodríguez, MG¹¹⁷ menciona

que desafortunadamente cuando se supere la epidemia, habrá nuevas personas con adicción a diversas sustancias, los cuales encontraron en el consumo de drogas un escape a su estrés y ansiedad generados durante el confinamiento. Así lo expresa el estudiante Magnesio:

[...] “Entre más largo se hacia el confinamiento me sentía más estresado y empecé a fumar un poco más de lo habitual para calmar mis nervios, era lo único que podía hacer para tranquilizarme, el fumar se me ha hecho una costumbre sé que está mal, pero me ayuda a relajarme”. [...]

Estudiante Magnesio

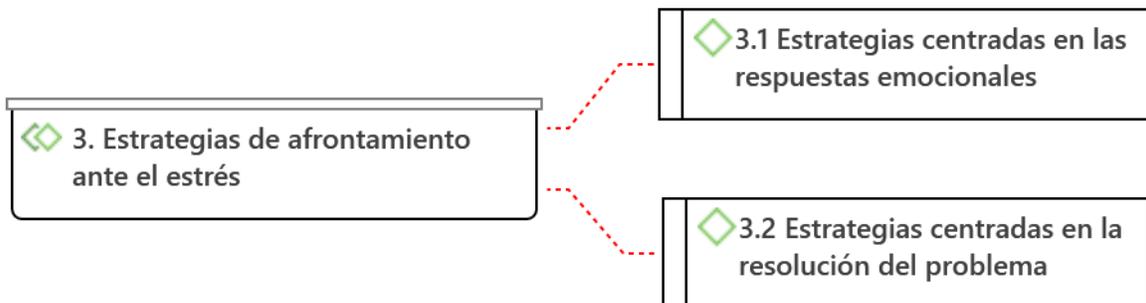
El testimonio hace referencia al abuso del tabaco durante el confinamiento asociado al estrés académico, Magnesio recurre al tabaco como una vía de escape con el fin de apaciguar su estado de angustia. El concepto de abuso es aquella forma de relación con las drogas en la que, por su cantidad, frecuencia de uso o por la situación física, psíquica y social del sujeto se producen consecuencias negativas para el consumidor y su entorno.¹¹⁸

Son múltiples las teorías que han surgido en torno a modelos teóricos que explican el consumo de drogas estas teorías pretenden crear un cuerpo explicativo que dé respuesta a la relación que se establece entre determinadas variables y factores, y la conducta que pretenden explicar. La Teoría de la Acción Razonada es uno de los modelos más difundidos sobre la relación entre factores cognitivos y consumo de drogas. Esta teoría expone la existencia de determinadas influencias. En este sentido, las expectativas, las creencias, las actitudes y, en definitiva, las variables relacionadas con la cognición social actúan de forma más directa que otras El objetivo central de este modelo es la predicción de la conducta desde la actitud del sujeto y de las normas subjetivas, estando ambas mediadas por la intención conductual. Es decir, aplicando la teoría al fenómeno que nos ocupa, tener intención de consumir es la “causa” más inmediata del consumo.¹¹⁹

Sobre la misma línea de investigación comportamental Kaplan¹²⁰ elaboro un modelo explicativo de la conducta desviada aplicable al consumo de drogas apoyándose en

el concepto de autoestima. El autor mantiene que la conducta desviada respondería a una necesidad auto compensatoria del sujeto ante una escasa autovaloración. En este sentido, el individuo tenderá progresivamente a alejarse de aquellas instancias que son fuente u origen de su malestar y buscará alternativas que le permitan recuperar su autoestima. En la medida en que otra serie de factores como la accesibilidad a sustancias de abuso o la relación con un grupo de pares desviados, etc., estén cercanas al sujeto, éste puede verse sensibilizado a adoptar estas conductas. Al ingresar al nivel universitario, el estudiante pasa de la adolescencia a la etapa de adulto-joven en donde se presenta sensación de inseguridad, curiosidad y baja autoestima. Estudios realizados por Villegas Pantoja et al redactan que existe correlación entre la forma de afrontamiento de los eventos estresantes y el consumo de tabaco. Es probable que esto tenga también correlación con la forma no saludable de manejar estos eventos.¹²¹ De esta forma, se reconoce la importancia que tiene la implementación de las estrategias para combatir el estrés de la cual hablaremos en la siguiente categoría analítica.

Categoría 3: Estrategias de afrontamiento ante el estrés



Fuente: Categoría 3 Estrategias de afrontamiento ante el estrés. (Atlas Ti 9)

Figura 7.

Las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes.¹²²

Originalmente, el afrontamiento fue definido por Lazarus y Folkman como los esfuerzos, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, que desarrolla cada individuo con el fin de enfrentarse a una determinada situación que es valorada como excedente o desbordante para los recursos del organismo.⁴⁰

Helson¹²³ señala que la adaptación es el proceso de responder de forma positiva ante cambios en el entorno y las respuestas de adaptación son una función del estímulo recibido y del nivel de adaptación que está compuesto por el efecto combinatorio de tres tipos de estímulos: Estímulos focales, que son los que se presentan ante el individuo. Estímulos contextuales, que son el resto de los estímulos presentes que contribuyen en el efecto de los estímulos focales y Estímulos residuales, factores del entorno.

Calixta Roy reconoce que “El afrontamiento constituye una variable crucial para comprender el efecto del estrés sobre la salud y la enfermedad; para lo cual, el afrontamiento es clave en el manejo de la enfermedad, el mantenimiento de la salud o bien la recuperación.”⁵⁶

En este punto, se hace preciso diferenciar los estilos de afrontamiento de las estrategias de afrontamiento. “Los estilos de afrontamiento se refieren a predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategia de afrontamiento.¹²⁴ En relación con las estrategias de afrontamiento una de las clasificaciones más clásicas es la de Lazarus y Folkman¹²⁵ quienes distinguieron entre estrategias de afrontamiento centrados en el problema y centrados en la emoción. que se describirán en las siguientes subcategorías.

Subcategoría 3.1: Estrategias centradas en las respuestas emocionales

Las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción son aquellas dirigidas a regular la emoción que aparece como consecuencia del problema. Las hay de una amplia gama: procesos cognitivos dirigidos a disminuir el grado de trastorno emocional y procesos conductuales como hacer ejercicio físico para olvidar un

problema o tomarse unas copas, que pueden servir, entre otras cosas, como elementos distractores.¹²⁵ Así lo expresan los estudiantes Magnesio, Cesio y Margarita.

[...] *“Cuando me sentí muy angustiado sacaba a mi perro a pasear un rato ya con eso me despejaba un poco estar con mi perrito de cierta forma me alegraba el día.”*
[...]

Estudiante Magnesio

[...] *“Cuando sentía que no podía más me iba a mi cuarto y me encerraba ponía música y me calmaba la música para mí era una manera de tranquilizarme”. [...]*

Estudiante Cesio

[...] *“Lo único que he hecho es hacer ejercicio en mi casa, tengo poco tiempo para mí y los dedico a hacer meditación, escuchar música, práctico danza árabe, me salgo a caminar o luego a grabar videos acerca todo lo que me rodea”. [...]*

Estudiante Margarita

En los discursos se aprecia el uso de estrategias conductuales ya que los estudiantes establecieron acciones que les permitían afrontar la situación. Desde la concepción de Calixta Roy estos mecanismos de afrontamiento son adquiridos ya que se crean por medio de las experiencias vividas que contribuyen a presentar reacciones habituales ante estímulos particulares.¹²⁶ Dentro de las estrategias centradas en las respuestas emocionales la persona puede recurrir a sí misma.⁵⁶ El siguiente testimonio da cuenta de lo mencionado:

[...] *“Dejo todo a un lado y lo primero que hago es buscar algo que me guste, una serie o una película, algo que siempre me digo a mí misma todos los días, es que tengo que ser siempre fuerte y echarle ganas a todo lo que venga creo que la manera de ayudarme es ser muy optimista”. [...]*

Estudiante Rosa

Por otro lado, la estudiante Hortensia cometa lo siguiente:

[...] “Cuando me sentía muy angustiada y estresada me ponía a ver algún programa que me gustara, simplemente me distraigo para no pensar en la escuela o no pensar en los problemas que hay en mi casa de esta manera, aunque sea por ese breve momento me siento en paz”. [...]

Estudiante Hortensia

En el caso de este discurso la estudiante Hortensia, hace uso de la evitación o distracción con el objetivo de disminuir el grado de trastorno emocional. Se puede apreciar que los estudiantes tienden a utilizar más las estrategias centradas en las respuestas emocionales como forma de afrontamiento. Estas estrategias se pueden considerar adaptativas, si son capaces de reducir el estrés y disminuir las emociones negativas a largo plazo, solucionen o no el problema, Por el contrario, si no reducen estas emociones o solo reducen el estrés a corto plazo se consideran desadaptativas.⁴¹

Subcategoría 3.2: Estrategias centradas en la resolución del problema

Esta subcategoría abarca las estrategias de afrontamiento centradas en el problema que son aquellas que tratan de modificar el problema causante de la emoción.¹²⁵ Según Calixta Roy en este tipo de afrontamiento interviene el procesamiento sistemático que describe las estrategias personales y físicas para hacerse cargo de las situaciones y manejarlas metódicamente.⁵⁶ Al respecto nos comentan los estudiantes Magnesio y Cesio.

[...] “Una vez que me calmaba llegaba a mi casa y si me había ido mal en una tarea la revisaba y trataba de ver en que me había equivocado o que me había faltado para no volver a cometer los mismos errores y mejorar mis tareas”. [...]

Estudiante Magnesio

[...] “Me acostaba en mi cama un rato y me ponía a pensar en cómo podía organizarme mejor hacia una lista de todos mis pendientes y trataba de cumplir con todo también repasaba o estudiaba y trataba de leer los temas de las clases para

aprender por mi cuenta. Con respecto a mi estado de ánimo encontré un canal de YouTube donde salen videos de motivación personal esto me ha ayudado a lidiar con los sentimientos de tristeza y negatividad". [...]

Estudiante Cesio

Los anteriores discursos son ejemplo de que las respuestas de adaptación eficaces son las que fomentan la integridad y ayudan a la persona a conseguir el objetivo de adaptarse. Existe un acuerdo entre los investigadores en considerar que la manera de afrontar los problemas que en la vida nos causan estrés puede ser uno de los determinantes de la resiliencia. un estudio realizado por Fínez y Morán-Astorga demostró que aquellos que son capaces de sobreponerse a la adversidad y fortalecerse con la misma, es decir, resilientes, son los que hacen unas evaluaciones más positivas de sí mismos, de su funcionamiento y de su propio entorno.¹²⁷

Por otro lado, desde la perspectiva de género las diferencias entre hombres y mujeres son fundamentales para entender el nivel de estrés, los agentes que lo desencadenan, las estrategias de afrontamiento y el impacto diferencial en ambos. En este contexto Chávez en Impacto diferencial del estrés entre hombres y mujeres: una aproximación desde el género¹²⁸ menciona que el género es una construcción social basada en las ideas, creencias, representaciones y atributos sociales, culturales, económicos y políticos que generan las culturas en un momento histórico determinado, donde a partir de las diferencias sexuales se fincan y establecen los papeles de lo masculino y lo femenino a través de los cuales las personas constituyen sus identidades: Los roles y estereotipos masculinos indican que los hombres deben ser educados para cultivar la razón, la inteligencia, la autoestima, la seguridad, la agresividad, la valentía. Los roles y estereotipos femeninos establecen que a las mujeres se les educa para cultivar el sentimiento, para ser abnegadas, tiernas, dependientes, pasivas, dependientes.

Según los datos obtenidos en el estudio las mujeres no suelen utilizar las estrategias centradas en la resolución del problema en comparación con los varones que emplean ambas estrategias de afrontamiento y en mayor medida suelen utilizar las

estrategias centradas en la resolución del problema. Esta aseveración tiene gran concordancia con la investigación de Cabanach, F et al ¹⁴² donde reportan que las mujeres utilizan afrontamiento de carácter emocional y apoyo social, mientras que los varones emplean estrategias de afrontamiento vinculadas al uso de la planeación, del afrontamiento activo de corte cognitivo y conductual encaminado a reflexionar el modo de enfrentarse al estresor para solucionar el problema.

Esta forma de afrontamiento tiene que ver con la forma en que los hombres y las mujeres son educados dentro de la sociedad. Es necesario resaltar que el estrés académico es una de las causas principales de agotamiento con graves repercusiones a nivel físico y mental tanto en hombres como en mujeres; si bien, es cierto que existen fuentes de estrés propias de género también existen fuentes comunes por lo que es necesario evaluar los espacios y la situación particular de los estudiantes universitarios ya que la forma de afrontar el estrés no sólo dependerá de las características del estresor, sino también de los recursos que tenga el sujeto para superarlo.

“La salud no consiste en liberarse del estrés, sino que es la capacidad de combatirlo del mejor modo posible”

Calixta Roy

Consideraciones finales

Los hallazgos reportados de esta investigación enfocada a las vivencias de estrés académico en el estudiantado de enfermería durante el confinamiento por COVID-19 permiten decir que:

Las situaciones que más generan estrés dentro de la formación académica es la sobrecarga de tareas, realización de exámenes y escasos de tiempo para culminar las tareas escolares, se identificó en los estudiantes la falta de autorregulación relacionada con la dificultad de integración al sistema universitario.

Dentro del hogar se detectó la aparición de ruidos no deseados, así como una mayor carga de labores domésticos para las mujeres permitiendo visibilizar que la desigualdad de género prevalece en la actualidad, teniendo efectos no solo en la trayectoria académica de las mujeres si no también sobre su bienestar.

Las cuestiones socioeconómicas que se reflejaron en el estudio fue la conexión a internet, limitación de recursos económicos y la exposición a la violencia doméstica que genera y adiciona estrés.

Se encontró que los estudiantes de enfermería que presentan estrés por un periodo prolongado manifiestan un desequilibrio sistémico con repercusiones académicas, físicas, psicológicas. y que las mujeres no suelen utilizar las estrategias centradas en la resolución del problema en comparación con los varones que emplean ambas estrategias de afrontamiento y en mayor medida suelen utilizar las estrategias centradas en la resolución del problema.

Ante estos resultados, se acota que los objetivos planteados de esta investigación se cumplieron ya que el estrés académico es un fenómeno presente en la población estudiada, se logró conocer las más relevantes situaciones estresantes a las cuales se enfrentaron los estudiantes, los principales signos y síntomas del estrés y a su vez se identificaron las estrategias de afrontamiento empleadas por el alumnado.

El estrés académico es un fenómeno que siempre ha existido dentro de la comunidad estudiantil sin embargo la crisis sanitaria de COVID-19 y las medidas

para su contención tiene un fuerte impacto exacerbando las desigualdades y provocando el surgimiento de nuevas problemáticas, este panorama pandémico ocasiona que los niveles de estrés aumenten por tal motivo es de suma importancia conocer el sentir de los estudiantes, su entorno, sus condiciones y formas de vivir para tener marcos de referencia que ayuden a la conformación de líneas de acción y prevención para evitar complicaciones que pongan en riesgo la salud física y mental de los estudiantes.

Aportaciones

Aportaciones a la investigación

Los hallazgos presentados en esta investigación contribuyen a aumentar el acervo de conocimientos sobre el estrés académico que sufren los estudiantes durante su formación. A su vez, es incentivativa a que haya más líneas de investigación relacionadas con el tema, desde el punto de vista metodológico explora esta temática en otros contextos y desde otros abordajes no solo cualitativos sino cuantitativos que permitan tener mayor sustento científico sobre el fenómeno.

Aportaciones para mejorar el proceso educativo

Es imperativo detectar a tiempo en el alumnado las señales tempranas del estrés para evitar las repercusiones físicas y psicológicas por ello, sugerimos:

1. La incorporación de un curso o taller dirigido a los estudiantes que aborde el estrés académico y cómo afrontarlo para sensibilizar a los alumnos ante el tema y que estos puedan detectar señales tempranas del estrés, así como aprender técnicas de prevención y regulación del estrés como:
 - Reconocieron Planificar actividades priorizando entre ellas.
 - Decidir entre diversas técnicas de estudio.
 - Alimentarse saludablemente en horarios estables.
 - Practicar deporte o actividades recreativas.
 - Dedicar tiempo a pasatiempos y hobbies.
 - Mantener ciclos de sueño estables.
2. Implementar como estrategia de intervención contra el estrés la asistencia virtual y telefónica en apoyo a el alumnado.
3. Incrementar la divulgación de los centros de orientación y apoyo a los estudiantes que existen dentro de la facultad de estudios superiores Iztacala por medio de Facebook, Instagram, Twitter.

Referencias bibliográficas

1. Fuster G. Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. USIL. Propósitos y representaciones. Revista de psicología educativa [Internet] 2019 [Consultado el 8 de octubre 2020];7(1): 201229. Disponible en: <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/267>. DOI: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>
2. Barriga A. La escuela ausente, la necesidad de replantear su significado. En: ISSUE, Educación y pandemia. Una visión académica. México: UNAM;2020. p. 20-24.
3. Barrón-Tirado MC. La educación en línea, transiciones y disrupciones. En: ISSUE, Educación y pandemia. Una visión académica. México: UNAM;2020. p.72.
4. María del Coro Arizmendi. Primer informe de actividades de la Fez Iztacala. En: Facultad de Estudios Superiores Iztacala. México: UNAM;2020.
5. Ferrer R. Pandemia por COVID-19: El mayor reto de la historia del intensivismo. Medintensiva [Internet] 2020 [Consultado el 8 de octubre 2020];44(6):323-324. Disponible en: <https://www.medintensiva.org/espandemia-por-COVID-19-el-mayor-articulo-S0210569120301017>
6. Medel C, Rodríguez A, Jiménez G, Martínez R. México ante el COVID-19: acciones y retos. México: UAM;2020. p.13.

7. Edición América. Gobierno Mexicano suspenderá todas las actividades escolares por Coronavirus. EFE: México. [Internet] 2020. [Consultado el 22 de noviembre de 2021] Disponible en: <https://www.efe.com/efe/america/mexico/gobierno-de-mexicosuspendera-todas-las-actividades-escolares-por-coronavirus/500005454196102>
8. González N, Tejeda A, Espinoza C, Ontiveros, Z. Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por COVID--19. Scielo. [Internet] 2020 [Consultado el 1 de abril 2021];108(9):3. Disponible en: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/756/version/797>
9. Mayta, R. Estrés académico en estudiantes universitarios de 18-25 años ante el COVID-19. Scribd. [Internet] 2020 [Consultado el 1 de abril 2021] Disponible en: <https://es.scribd.com/document/468636031/EstresAcadEMICo-en-Estudiantes-Universitarios-de-18-a-25-Anos-Frente-AICovid-19-Investigacion-Estadistica>
10. González-Velázquez L. Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. Revista digital de la Universidad Autónoma de Chiapas. [Internet] 2020 [Consultado el 1 de abril 2021];9(25):158-179. Disponible en: <http://www.dgei.unam.mx/hwp/wpcontent/uploads/2021/05/07e13951aa7762ed8a2f8b3885927f23.pdf>
11. López- Ramírez, Rodríguez S. Trayectorias escolares en la educación superior ante la pandemia ¿Continuar, interrumpir o desistir? En: En: ISSUE, Educación y pandemia. Una visión académica. México: UNAM;2020. p.103-104.

12. Definición de Vivencias. Real Academia Española [Internet] 2020 [Consultado el 1 de abril 2021] Disponible en: <https://dle.rae.es/vivencia>

13. Soto C, Vargas I. La Fenomenología de Husserl y Heidegger. Magister Enfermería Universidad Católica de Chile [Internet] 2017 [Consultado el 10 enero de enero 2021] ;21(48):8. Disponible en: https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/69271/1/CultCuid_48_05.pdf

14. Escudero J. Edmund Husserl La idea de la fenomenología. Barcelona: Herder; 2011.

15. Guillen D. Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. Scielo [Internet] 2018 [Consultado el 10 enero de enero 2021];7(1):201–229. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n1/a10v7n1.pdf>

16. Manuel G, Gaos J. Edmund Husserl investigaciones lógicas. Madrid: Alianza; 2006.

17. García B. Edmund Husserl (1859-1938). Madrid: Del Orto;1997.

18. Viorato N. Vivencias del ejercicio libre de la profesión en enfermeras que emplean terapias complementarias [Tesis magistral]. México: UNAM;2020. Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/cuidarte/article/view/76708>

19. Reinero S. Edmund Husserl [Video en internet] Youtube. 19 de octubre del 2020. [Consultado el 12 de enero 2021] Recuperado a partir de: https://www.youtube.com/watch?v=m7FjZMFzeUQ&t=600s&ab_channel=SilvinaReniero

20. La travesía. Husserl y su fenomenología - Método Fenomenológico - Filosofía del siglo XX [Video en internet] Youtube. 26 de julio del 2020. [Consultado el 12 de enero 2021] Recuperado a partir de: https://www.youtube.com/watch?v=0nIDH9ECmMI&t=572s&ab_channel=LaTraves%C3%ADa

21. Slipak O. Historia y concepto del estrés. Alcmeón. [Internet] 2017 [Consultado el 14 de enero 2021];3(1):1-2. Disponible en: https://www.alcmeon.com.ar/1/3/a03_08.html

22. Definición de estrés. La organización del trabajo y el estrés, OMS [Internet] 2020 [Consultado el 14 de enero 2021]. Disponible en: https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf

23. Asociación Americana de Psiquiatría. Guía de consulta de los criterios de diagnóstico del DSM-5. 5° Ed. Arlington: Asociación Americana de Psiquiatría; 2013.

24. Noriega-Vidal, CA. Nivel de estrés de los estudiantes en las áreas clínicas de la Facultad de Estomatología [Tesis de grado]. Perú: UIGV; 2019. Disponible en: <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4294>

25. Míguez Abad S. El estrés en la enfermería y sus consecuencias [Tesis de grado]. España: Universidad de Cantabria, Facultad de Enfermería; 2018 Disponible en: <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/14137/MiguezAbadS.pdf?sequence=1>

26. Belloch A. Manual de Psicopatología. Madrid: McGraw-Hill;2009.

27. Jaureguizar, J; Espina, A. Enfermedad Física Crónica y Familiar: Un programa de intervención en la Enfermedad de Crohn y Colitis UlceRosa. Centro de Psicoterapia. Libros en Red [Internet]; 2005 [Consultado el 7 de octubre de 2021]. Disponible en: <http://www.centrodepsicoterapia.es/pdf/7enfermedad%20cronica%20y%20familia.pdf>

28. Hans-Selye, H. Estrés sin angustia. EE. UU: La nueva biblioteca americana;1976.

29. Lazarus R, Folkman S. Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Ediciones Martínez Roca; 1986.

30. Pimentel G, Rendón L. Estrés académico en estudiantes del área de la salud de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. [Tesis de grado]. México: Editorial UNAM;2018. Disponible en: https://repositorio.unam.mx/contenidos/estres-acadEMICo-enestudiantes-del-area-de-la-salud-de-la-facultad-de-estudios-superioresiztacala-234460?c=EYxw5X&d=false&q=*&i=9&v=1&t=search_0&as=0

31. Herrera D, Coria A. Impacto del estrés psicosocial en la salud. Dialnet [Internet] 2017 [Consultado el 16 de enero 2021];8(17):23. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7735104>

32. Águila B, Calcines M. Estrés académico. Scielo [Internet] 2015 [Consultado el 5 de febrero 2021];7(2):163–178. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S207728742015000200013&script=sci_abstract

33. Barraza A, Jaik A. Estrés, burnout y bienestar subjetivo: Investigaciones sobre la salud mental de los agentes educativos. México: Mc Graw Hill;2011.

34. Castillo C, Chacón C, Díaz-Véliz G. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. Scielo [Internet] 2016 [Consultado el 15 de marzo 2021];5(20): 230-237. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007505716000491>

35. Flores A, Sixta A. Principales situaciones que generan estrés en estudiantes de enfermería, durante la práctica clínica, en distintos semestres académicos. UNAB [Internet] 2017 [Consultado el 3 de junio de 2021] Disponible en: <http://repositorio.unab.cl/xmlui/handle/ria/5802>

36. Estrada E, Mamani M, Gallegos et al. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. AVFT [Internet] 2021 [Consultado el 3 de junio de 2021];40(1):89. Disponible en: http://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_acadEMiCo_estudiantes.pdf

37. Flores G. El hogar y la escuela: Lógicas en tensión ante la COVID-19" En: ISSUE Educación y pandemia: Una visión académica. México: UNAM;2020. p.41,43,45.

38. Barraza Macías A. El inventario sistémico del estrés académico (SISCO). México: Universidad de Pedagogía; 2007. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/28175062_El_Inventario_SISCO_del_Estres_AcadEMICo

39. Olivetti S. Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario [Tesis de grado]. Argentina: Universidad Abierta Interamericana de Buenos Aires; 2010. Disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104100.pdf>

40. Regueiro, A. ¿Qué es el estrés y como nos afecta nos afecta? En: Psicología clínica y de la salud. España: UMA;2020 Disponible en: <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>

41. Mónaco E, Schoeps K, Montoya I. La personalidad y su relación con el afrontamiento al estrés. UFLO [Internet]. 2017 [Consultado el 20 de julio de 2021];10(2):84. Disponible en: <https://mobirodueriv.uv.es/bitstream/handle/10550/65605/123795.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

42. De Garay Sánchez, A. Mis estudios y propuestas sobre los jóvenes universitarios mexicanos. México: UAM;2012.

43. De Garay Sánchez A. Integración de los jóvenes en el sistema universitario. Prácticas sociales, académicas y de consumo cultural México: UAM;2004.

44. Centro Nacional de Epidemiología y Control de Enfermedades. Definiciones Generales y Fases de la pandemia de COVID-19 [Internet]. 2020 [Consultado el 20 de julio de 2021]. Disponible en: <http://www.dge.gob.pe/influenza/flu/documentos%20tecnicos/pandemia%20y%20fases%20de%20pandemia.pdf>

45. Suárez V, Suárez M, Oros S, Ronquillo de Jesús E. Epidemiología de COVID-19 en México: del 27 de febrero al 30 de abril de 2020. Elsevier [Internet] 2020 [Consultado el 2 de mayo 2020];220(8):463-471. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0014256520301442>

46. López E. Dan la bienvenida a la Generación 2022 de la FES Iztacala [Internet]. México: UNAM;2021[Consultado el 24 de agosto de 2021] Disponible en: <https://fenix.iztacala.unam.mx/?p=30945>

47. Monroy A, Hernández I, Jiménez M. Aulas Digitales en la Educación Superior: Caso México. Scielo [Internet] 2018 [Consultado el 24 agosto 2021];11(5):93–104. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S071850062018000500093&script=sci_arttext

48. Mendoza-Cardozo, LG. La educación en México en tiempos de COVID19. Educación Futura [Internet] 2020 [Consultado el 24 de agosto 2021]. Disponible en: <https://www.educacionfutura.org/la-educacion-en-mexicoen-tiempos-de-COVID--19/>

49. Porlán, R. El cambio de la enseñanza y el aprendizaje en tiempos de pandemia. Educación Ambiental y Sostenibilidad [Internet] 2020 [Consultado el 24 de agosto 2021];2(1):7. Disponible en: <https://revistas.uca.es/index.php/REAyS/article/view/6168>

50. CEPAL-UNESCO. La educación en tiempos de la pandemia de COVID19 [Internet] 2020 [Consultado el 24 de agosto 2021]. Disponible en: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdf

51. Martínez S. Educación y enseñanza en tiempos de COVID-19. Digital Universitaria [Internet] 2021 [Consultado el 24 de agosto 2021];22(1). Disponible en: <https://www.revista.UNAM.mx/2021v22n1/editorialv22n1/> DOI: <http://doi.org/10.22201/cuaieed.16076079e.2021.22.1.0>

52. Avello-Martínez R, Duart J. Nuevas tendencias de aprendizaje colaborativo en e-learning. Claves para su implementación efectiva. Scielo [Internet]. 2016 [Consultado el 24 de agosto 2021];42(1):271–282. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/estped/v42n1/art17.pdf>

53. Flores A. El proyecto PC PUMA y Google capacitan a docentes [Internet] México: UNAM;2021 [Consultado el 24 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://fenix.iztacala.UNAM.mx/?p=30733>

54. Acevedo-Mena, Karen María; Amador-Jiménez, Dustin Ezequiel. Estrés, estrategias de afrontamiento y experiencia académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia del COVID-19. La experiencia de Nicaragua y Chile. Revista Torreón Universitario. 2021;10(27): 45–58. Disponible en: <https://www.lamjol.info/index.php/torreon/article/view/10839>

55. Mancilla-Bustillos A, Rodríguez-Sanguña Y, Calvache-Melo J, GarzónParra L, Ruiz-Vesga K. Factores de riesgos asociados al estrés en estudiantes universitarios. [Tesis de grado]. Colombia: Universidad Politécnico Grancolombiano; 2020. Disponible en: <https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/2690/Proyecto%20final.pdf?sequence=1&isAllowed=>

56. Acosta-Salazar D, Lapeira-Panneflex P, Osorio-Duran, E. Afrontamiento y tolerancia al estrés académico en situación de confinamiento según Calixta Roy. Duazary [Internet] 23 de agosto de 2021 [Consultado el 26 de septiembre de 2021];18(3): 26-35. Disponible en: <http://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/4260>

57. Miguel-Román JA. La educación superior en tiempos de pandemia: una visión desde dentro del proceso formativo. Revista Latinoamericana de Estudios Educativos [Internet] 2021 [consultado el 26 de septiembre de 2021] ;50(95):13-40, Disponible en: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/270/27063237017/html/index.html>

58. Ascue-Ruiz RN, Loa-Navarro E. Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región de Apurímac en tiempos de pandemia COVID-19. MCL [Internet] 2021 [Consultado el 26 de septiembre de 2021];5(1):365-376. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/238>

59. Cuestas-Ríos, J. Estrés percibido durante la pandemia COVID-19 en un grupo de estudiantes de enfermería de una universidad en Lima Norte. [Tesis de grado] Perú: Universidad de Ciencias y Humanidades, Facultad de Ciencias de la Salud; 2020. Disponible en:

https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/561/Cuestas_J_tesis_enfermeria_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y

60. Asenjo-Alarcón JA, Linares-Vásquez O, Díaz-Dávila Y. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID19. Revista Peruana de Investigación en Salud [Internet]. 7 de abril de 2021 [Consultado el 27 de septiembre de 2021];5(2):59-66. Disponible en:

<http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/867>

61. González-Velázquez L. Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. Espacio I+D [Internet] 2020 [citado 1 de octubre de 2021];9(25). Disponible en:

<https://espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/view/249>

62. Roberto-Hernández Sampieri. Metodología de la investigación. 5° Ed. Cd. de México, 2010.

63. Guerrero-Castañeda RF, Oliva-Meneces TM, Ojeda-Vargas, Ma. G. Características de la entrevista fenomenológica en la investigación en enfermería. Scielo Brasil [Internet] 2017 [Consultado el 12 de febrero de 2021];38(2). Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/GDjsMnYpgDBM5cL55msXpwg/?lang=es>

64. Roberto Hernández Sampieri. Metodología de la investigación. 6° Ed. Cd. de México, Mc Graw Hill, 2014.

65. Secretaría General de Servicios Parlamentarios. Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud. Diario Oficial de la Federación. 2014 [Consultado el 5 de marzo de 2021]. Disponible en: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LGS_MIS.pdf

66. Clemente-Penalva, V; Alaminos, A; Francés, F; Santacreu, O. La investigación cualitativa: Técnicas de investigación y análisis con Atlas Ti. [Internet] Universidad de Cuenca, Ecuador. PYDLOS Ediciones, 2015 [Consultado el 19 de noviembre de 2021]. Disponible en: <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/52606>

67. Bonilla-Castro, E. Rodríguez-Sehk, P. Más allá de los métodos: La investigación en ciencias sociales. Editorial Norma. Colombia., 1997 p. 118.

68. Corona-Lisboa JL, Maldonado-Julio JF. Investigación Cualitativa: Enfoque EMIC-ETIC. Scielo [Internet]. 2018 [Consultado el 28 de septiembre de 2021];37(4):1-4. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086403002018000400022&lng=es

69. Guba E. Criterios de credibilidad en la investigación naturalista. En: Varela Ruiz, Margarita. México: Educación médica. 2016;5(19): p.193-194.

70. Definición Salud Mental. Comisión Nacional contra las Adicciones. ¿Qué es la Salud Mental? [Internet] 2020 [Consultado el 11 de marzo de 2021] Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/conadic/acciones-yprogramas/que-es-la-salud-mental>

71. Peña-Paredes E, Bernal-Mendoza LI., Pérez-Cabañas R., Reyna-Ávila L., García-Sales, KG. Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. NURE Investigación, Universidad Autónoma de Guerrero [Internet] 2018 [Consultado el 28 de septiembre de 2021]; 15(92):8. Disponible en: <https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/1299/816>

72. Squillace-Louhau M, Picón-Janeiro J, Menéndez J; Azzollini, S. La percepción del tiempo: un abordaje psicofisiológico. Revista Neuropsicología Latinoamericana [Internet] 2020 [Consultado el 7 de junio de 2021];12(4):1-7. Disponible en: https://www.neuropsicolatina.org/index.php/Neuropsicologia_Latinoamericana/article/viewFile/663/287#:~:text=La%20percepcci%C3%B3n%20del%20tiempo%20ha,corroborado%20en%20diversos%20trabajos%20experimentales

73. Galván-Jara IN. Las clases virtuales durante la pandemia de COVID-19. Scielo [Internet] 2021 [Consultado el 2 de octubre de 2021];24(3):159. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/fem/v24n3/2014-9832-fem-24-3159.pdf>

74. Rascón-Hernán, C. El aprendizaje autodirigido en la educación superior. Percepción de los estudiantes de grado de ciencias de la salud. [Tesis de grado]. España: Universidad de Girona; 2017. Disponible en: <https://docplayer.es/86434052-El-aprendizaje-autodirigido-en-laeducacionsuperior-percepcion-de-los-estudiantes-de-grado-de-cienciasde-la-salud.html>

75. Guijosa C. La distracción un freno para la educación en línea [Internet] Tecnológico de Monterrey, Instituto para el Futuro de la Educación, 26 de febrero de 2019 [Consultado el 8 de abril de 2021]. Disponible en: <https://observatorio.tec.mx/edu-news/la-distraccion-un-freno-en-laeducacion-online>

76. Psicología Velázquez. Estrés provocado por el ruido [Internet] Peritos Psicólogos [Consultado el 6 de junio de 2021]. Disponible en: <https://psicologiavelazquez.com/estres-provocado-por-el-ruido/>

77. Flores-Garrido N; Nava-Bolaños, I; Ortiz-Romero E; García-Pareja, TH. Trabajo doméstico y de cuidados: un análisis de las poblaciones académica, administrativa y estudiantil de la UNAM [Internet] Ciudad Universitaria, UNAM, México; Centro de Investigaciones de Estudios de Género, 2017 [Consultado el 26 de agosto de 2021]. Disponible en: https://www.puees.unam.mx/curso2021/materiales/Sesion5/Flores_etal2017_TrabajoAcadEMICoYDeCuidados_R.pdf

78. Coschiza C, Fernández JM, Redcozub G, Nieves M, Ruiz, Haraví. Características Socioeconómicas y Rendimiento Académico. El Caso de una Universidad Argentina. REICE [Internet]. 2016; [Consultado el 28 de mayo de 2021];14(3):51-76. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55146042003>

79. García-Aretio, L. COVID-19 y educación a distancia digital: preconfinamiento, confinamiento y postconfinamiento. RIED [Internet] 2021 [Consultado el 11 de abril de 2021];24(1):9-32. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=331464460001>

80. Aguilar-Gordon, Floralba del Rocío. Del aprendizaje en escenarios presenciales al aprendizaje virtual en tiempos de pandemia. Estudios Pedagógicos Valdivia [Internet] 2020 [Consultado el 1 de octubre de 2021];46(3):213-223. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071807052020000300213&lng=es&nrm=iso

81. González -Icaza D. Impacto en la violencia en la salud mental En: 1º jornada de la salud mental “El auto cuidado como prioridad frente a la nueva normalidad”. México: CAOPE; 2021 [Consultado el 13 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://www.facebook.com/CAOPEIztacala/>

82. Hernández-Pita, I. Violencia de género una mirada desde la sociología. La Habana, Cuba: Científico-Técnica, 2014.

83. Robles AL, Junco JEM, Martínez VM. Conflictos familiares y económicos en universitarios en confinamiento social por COVID-19 [Internet] Cuidarte. 2021 [Consultado el 30 de marzo de 2021];10(19):43-57. Disponible en: <http://revistas.unam.mx/index.php/cuidarte/article/view/78045>

84. Ruiz-Pérez I, Pastor-Moreno G. Medidas de contención de la violencia de género durante la pandemia de COVID-19. Elsevier [Internet] 2020 [Consultado el 28 de junio de 2021];35(4): 1-6. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911120300881?via%3Dihub>

85. Dra. Mayaro O, Dra. Hernández. A. Kit psicológico para manejar la ansiedad en la nueva normalidad. En: 1° jornada de la salud mental “El auto cuidado como prioridad frente a la nueva normalidad”. México: CAOPE;2021. Disponible en: <https://www.facebook.com/CAOPEIztacala/>

86. Raisa-Pérez E, Sánchez-Caballero FM, Jiménez-Hernández MD. Cefalea Tensional. En: Guía Oficial de Cefaleas. Madrid: Medea [Internet] 2019. [Consultado el 6 de octubre de 2021]. Pág. 63 Disponible en: http://www.saneurologia.org/wpcontent/uploads/2019/03/Guia_Cefaleas_san-2019.pdf

87. García FE; Catrilef, MA; Fuentes, Y; Garabito, S; y Aravena, V. Estrategias de afrontamiento, estrés percibido y bienestar psicológico en individuos con cefalea primaria. Acta Colombiana de Psicología [Internet] 2021 [Consultado el 19 de octubre de 2021];24(1):9. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v24n1/0123-9155-acp-24-01-8.pdf>

88. Ganfornina-Andrade A. El estrés y el sistema digestivo. [Tesis de grado]. Sevilla: Universidad de Sevilla, Facultad de Farmacia 2017; [Consultado el 7 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/64735/GANFORNINA%20ANDRADES,%20ANA.pdf?sequence=1>

89. Marquina-Lujan RJ. Autopercepción del estrés en aislamiento social en tiempos de COVID-19. RCCEPG [Internet]. 2020 [Consultado el 7 de octubre de 2021];5(1):83-97. Disponible en: <http://revistaconcienciaepg.edu.pe/ojs/index.php/55551/article/view/8>

90. Paucar-Lescano PK. Relación bidireccional de las patologías cutáneas con los trastornos mentales. RCCM, Universidad Mayor de San Simón [Internet] 2018 [Consultado el 7 de octubre de 2021];21(1):84-89. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/4260/426057020017/html/>

91. Pérez-Cotapos Ma. Luisa. Dermatitis del adolescente. Elsevier, Revista Médica Clínica Las Condes [Internet] 2011 [Consultado el 7 de octubre de 2021];22(6):785-792. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revistarevista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-dermatitis-del-adolescente-S0716864011704916>

92. Jacobo-Galicia G, Máñez-Guadarrama AI, Cavazos-Arroyo J. Miedo al COVID-19, agotamiento y cinismo: su efecto en la intención de abandono universitario. Dialnet [Internet] 2021 [Consultado el 19 de octubre de 2021];14(1): 1-18. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7872539>

93. Sigmund Freud. Duelo y Melancolía. Madrid: Biblioteca Nueva, 1973.

94. López- Herrero, Luis-Salvador, Pérez A, La cara oculta de la tristeza. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría [Internet]. 2003; 1(87):53-65. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=265019665004>

95. Salazar-Saavedra Yesenia M, Saavedra-Castillo, Javier E, Factores asociados a irritabilidad en adultos con episodio depresivo en Lima Metropolitana. Revista de Neuro-Psiquiatría [Internet]. 2019 [Consultado el 29 de mayo de 2021];82(1):37-54. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372058950005>

96. Garcés Giraldo LF, Giraldo Zuluaga C de J. Emociones en Aristóteles: Facultades anímicas en la formación de las opiniones y de los juicios. Sophia [Internet]. 17 de abril de 2018 [Consultado el 4 de noviembre de 2021];14(1):75-76. Disponible en: <https://revistas.ugca.edu.co/index.php/sophia/article/view/826>
97. Borda-Riveros, Eyzaguirre-Rojas, Ponce-Valdivia. Autocontrol, preocupación, desesperanza y nivel socioeconómico en un contexto de pandemia por COVID-19. Universidad Católica Boliviana "San Pablo" [Internet] 2021 [Consultado el 22 de octubre de 2021]; 19(1): 63,81. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v19n1/v19n1_a03.pdf
98. Lara Jaque Roxana. Educación en enfermería en tiempos de pandemia: desafíos presentes y futuros. Cien. enferm. [Internet]. 2020 [consultado 4 de noviembre 2020]; 26: 16. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071795532020000100102&lng=es. Epub 27-Oct-2020. <http://dx.doi.org/10.29393/ce26-14eer10014>
99. Jara- concha P, Polanco A, Alveal- Lagos M. Percepción del rol profesional de alumnos de enfermería de la Universidad de Concepción, Chile. IEE [Internet] 2005 [Consultado el 22 de octubre de 2021];23(2):56-69. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105215403005>
100. Arenas-Montaña G. El ejercicio libre de la profesión de enfermería en México: situación y trascendencia [Tesis doctoral]. Perú-México: UNAM; 2015. Disponible en: <https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/5508>

101. Rosales-barrera S, Reyes-Gómez E. Fundamentos de enfermería. 3° Ed. México: manual moderno 2004.

102. Asian- Canchis HE, Ramírez- Linares SR, Reyes -Cabrera NA, Navarro Depaz, CE. Tratamiento del estrés estudiantil universitario mediante la danza. Scielo [Internet] 2021 [Consultado el 11 de junio de 2021];8(3). Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S200778902021000200012&lng=es&nrm=iso

103. Granados-Ramos DE, Figueroa Rodríguez S, Velásquez Durán A. Dificultades de atención y competencias de investigación en estudiantes universitarios de psicología. Enseñanza e Investigación en Psicología [Internet] 2016 [Consultado el 12 de septiembre de 2021];21(2):131-140. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29248181003>

104. Chaparro Aguilera, GA. Salud y procesos emocionales. En: 1° jornada de la salud mental “El autocuidado prioridad frente a la nueva normalidad”. México: CAOPE;2021. Disponible en: <https://www.facebook.com/CAOPEIztacala/>

105. Vargas-Gutiérrez RM, Muñoz-Martínez AM. La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. Psicología USP [Internet] 2013 [Consultado el 3 de octubre de 2021];24(2):225-240. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=305128932003>

106. Villouta-Porcile Ma E. Autorregulación emocional: Un descubrimiento a través del arte. Terapia reposito institucional del desarrollo. [Tesis de grado]. Chile: Universidad del Desarrollo, Facultad de arquitectura y arte;2017. Disponible en: <https://repositorio.udd.cl/bitstream/handle/11447/1709/Autorregulaci%c3%b3n%20emocional.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

107. Definición de desgano. Real Academia Española [Internet] 2021 [Consultado el 15 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://dle.rae.es/desganar#D0SARKx>

108. Segovia-Martínez C. Estrés, motivación y rendimiento. [Tesis de grado]. España: Universidad de psicología Jaume; 2016. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/61489143.pdf>

109. Swaby-Atherton E, Ramírez-Romaguera M, Rodríguez-Alonso R, López-Rodríguez P, Fajardo-Bernal J, Romero-Frómata R. Algunos aspectos actuales acerca de la depresión. RIC [Internet] 2006 [Consultado el 22 de mayo de 2021];49(1):2-10 Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551757337013>

110. Ardila R. Los orígenes del conductismo, Watson y el manifiesto conductista de 1913. Revista Latinoamericana de Psicología [Internet] 2013 [Consultado el 24 de septiembre de 2021];45(2):315-319. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80528401013>

111. Rojas-Vichique, JA; Quintero-Pereda S, Carmona-Figueroa YP. Alimentación emocional durante tiempos de COVID-19 en adultos jóvenes de 18 a 29 años. Revista Mexicana de Medicina Forense. Universidad Veracruzana [Internet] 2020 [Consultado el 18 de octubre de 2021]4(4):4-6 Disponible en: <https://revmedforense.uv.mx/index.php/RevINMEFO/article/view/2906/4802>

112. Gómez-Chamizo R, Laborda LM. Alimentos imprescindibles durante el confinamiento por COVID-19. CUNIMAD. [Internet] 2020 [Consultado el 6 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.cunimad.edu.es/noticias/alimentos-imprescindiblesconfinamiento-COVID/>

113. Rodríguez-García J. Relación entre el estrés y la obesidad. Revista Entre textos: Labor de punto [Internet] 2019 [Consultado el 7 de octubre de 2021];11(32): 32-42. Disponible en: <http://entretextos.leon.uia.mx/num/32/labor-depunto/PDF/ENTRETEXTOS-32-L3.pdf>

114. Carvajal-Carrasca G, Caro-Castillo CV. Soledad en la adolescencia: análisis del concepto. Scielo [Internet] 2009 [Consultado el 6 de noviembre de 2021];9(3): 281-296. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S165759972009000300008&lng=en

115. Heinrich L, Gullone E. El significado clínico de la soledad: una revisión de la literatura. RPC [Internet] 2006 [Consultado el 7 de octubre de 2021];26(6):695-718. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16952717/>

116. Karnick PM. Sentirse solo: perspectivas teóricas. *Nursing Science Quarterly* [Internet] 2005 [Consultado el 29 de julio de 2021];18(1):7-12. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0894318404272483>

117. Ponciano-Rodríguez, MG. Adicciones en la época de la COVID-19. Departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina, UNAM [Internet] 2020 [Consultado el 21 de octubre de 2021]; 1(3): 6-9. Disponible en: <http://dsp.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2013/12/COVID-19No.3-04-Adicciones-COVID-19.pdf>

118. Sagñay, J. ¿Qué son las drogas? Las consecuencias de su uso. Instituto de Neurociencias, Guayaquil, Ecuador [Internet] 2012 [Consultado el 14 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://institutoneurociencias.med.ec/component/k2/item/845-drogasconsecuencias>

119. Reyes-Rodríguez L. La Teoría de la acción razonada: Implicaciones para el uso de las actitudes. *Dialnet* [Internet] 2007 [Consultado el 27 de agosto de 2021];7(1):66-77. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358919>

120. Gonzalo Musitu O, Herrero J. El rol de la autoestima en el consumo moderado de drogas en la adolescencia. *Redalyc* [Internet] 2003 [Consultado el 10 de septiembre de 2021];13(1):285-306. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65413111>

121. Valdez-Rodríguez BE, Rodríguez-Olivas MA, Hernández -Bernadette J, Terrazas-Altamirano DA. Características de Fumadores Universitarios. Conciencia Tecnológica [Internet]. 2019 [Consultado el 27 de junio de 2021];1(58):14-20. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=94461547002>

122. Macías-Ma A, Madariaga-Orozco C, Valle-Amarís M, Zambrano J. Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. Psicología desde el Caribe [Internet] 2013 [Consultado el 4 de noviembre de 2021];30(1):123-145. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21328600007>

123. Martha-Raile A, Mariner T. Modelos y teorías de enfermería. 7ed. México: Elsevier;2011: P.336

124. Fernández-Abascal E. Cuaderno de prácticas de motivación y emoción. España: pirámide; 1997.

125. Conejero-López S, Pascual-Jimeno A. Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. Revista Mexicana de Psicología [Internet] 2019 [Consultado el 15 de agosto de 2021];36(1):74-83. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html>

126. Roy C, Andrews HA. El modelo de adaptación de Roy.2 Ed. Stamford, CT: Appleton y Lange; 1999: p.46

127. Morán-Astorga MC. Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. IJD and EP [Internet] 2019 [Consultado el 22 de septiembre de 2021];4(1):183-190. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/journal/3498/349861666018/html/>

128. Segura-González RM, Pérez-Segura I. Impacto diferencial del estrés entre hombres y mujeres: una aproximación desde el género. Alternativas en Psicología. Programa Institucional de Estudios de Género de la FES Iztacala [Internet] 2016 [Consultado el 7 de agosto de 2021];36. Edición especial. Disponible en: <https://alternativas.me/attachments/article/138/Impacto%20diferencial%20del%20estr%C3%A9s%20entre%20hombres%20y%20mujeres.pdf>

129. Díaz-Ruiz KA, Pacheco-Martínez M. Factores generadores de estrés escolar en los estudiantes de los grados décimo y undécimo de la Institución Educativa Currulao en el año 2020 : un análisis cualitativo. [Tesis de grado]. Colombia: Repositorio Universal, Universidad de Antioquía;2020. Disponible en: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/16314>

130. Morales A, Yeraldin C, Silva A, Aby K, Valladares B, Janet M, Pachao V, Magda L. La educación virtual y el estrés académico en el contexto del Covid-19 de los estudiantes de sexto ciclo del curso de Diseño Arquitectónico de la Escuela Profesional de Arquitectura en una universidad privada de Piura, en el 2020-II. [Tesis de grado]. Perú: Repositorio Institucional, Universidad Tecnológica del Perú; 2021. Disponible en: <https://repositorio.utp.edu.pe/handle/20.500.12867/4421>

131. Colonia-Torres, SV. Estrategia metodológica para dar tratamiento al estrés en estudiantes de la asignatura de procesos sensorceptivos de una universidad particular. [Tesis de grado]. Lima, Perú: Universidad San Ignacio de Loyola; 2019. Disponible en: http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/8959/1/2019_Colonia-Torres.pdf

132. Toribio-Ferrera C, Franco-Bárceñasa S. Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. Universidad del Papaloapan, Salud y Administración [Internet] 2016 [Consultado el 13 de diciembre de 2021];3(7):11-18. Disponible en: http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf

133. Silva-Ramos Ma. F, López-Cocotle J, Meza-Zamora Ma. EC. Estrés académico en estudiantes universitarios. Universidad Autónoma de Aguascalientes, Investigación y ciencia [Internet] 2020 [Consultado el 10 de diciembre de 2021];28(79):75-83. Disponible en: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>

134. Castillo E, Vásquez ML. El rigor metodológico en la investigación cualitativa. Colombia Médica [Internet] 2003 [Consultado el 10 de diciembre de 2021];34(3):164-167. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/283/28334309.pdf>

Anexos

Anexo 1 Entrevista



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Licenciatura en Enfermería



“Vivencias de estrés académico en estudiantes de enfermería durante el confinamiento por COVID-19”

1. Durante el confinamiento ¿Cómo fue para ti trabajar las clases virtuales desde tu hogar?
2. Cuéntame ¿Qué emociones has tenido en relación a las clases virtuales?
3. Cuéntame tus experiencias con la familia relacionadas a tomar tus clases virtualmente desde tu hogar.
4. ¿Y cómo lo resolviste?

Anexo 2 Consentimiento informado



Universidad Nacional Autónoma de México
 Facultad de Estudios Superiores Iztacala
 Licenciatura en Enfermería



CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mediante la firma de este documento, doy mi consentimiento para contestar a una entrevista que es parte del proyecto de investigación de tesis denominado: “Vivencias de estrés académico en estudiantes de enfermería durante el confinamiento por COVID-19”

Tengo claro que mi participación en este proyecto es de manera voluntaria y anónima, y que la información que apporto es confidencial, por lo que no se revelara a otras personas, así mismo estoy consciente que la firma de aceptación no me compromete absolutamente a nada, por lo tanto, no afectara mi situación personal ni académica.

Al mismo tiempo afirmo que se me proporciono suficiente información acerca de la investigación y los aspectos éticos que involucran mi participación.

 Firma del consentimiento del participante.

 Lic. Trejo Trejo Suleyma Abigail.

Lic. Pérez Santiago Emmanuel.

Firma de los investigadores.

Anexo 3 Nota de Campo



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Licenciatura en Enfermería



Nota de campo

“Vivencias de estrés académico en estudiantes de enfermería durante el confinamiento por COVID-19”

Seudónimo del participante:

Día de la entrevista:

Hora de la entrevista:

Observaciones:

Anexo 4 Cedula para la realización de la entrevista



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Licenciatura en Enfermería



“Vivencias de estrés académico en estudiantes de enfermería durante el confinamiento por COVID-19”

Seudónimo del participante:

Día de la entrevista:

Hora de la entrevista:

Link de acceso para la entrevista:

ID:

Contraseña:

