



**UNIVERSIDAD
DE
SOTAVENTO A.C.**



ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

**“PREVALENCIA DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA
EN UNA UNIVERSIDAD DEL SUR DE VERACRUZ”**

TESIS PROFESIONAL

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PRESENTA:

ROSY FERNANDA LARA DOMINGUEZ

SHADIA BRIYITTE LÓPEZ REVUELTA

ASESORA DE TESIS:

LIC. ADELA MARTINEZ PERRY

Coatzacoalcos, Veracruz

NOVIEMBRE 2022



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 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.

Agradecimiento

A Dios.

Ser supremo que está conmigo siempre, que me protege y me ilumina con su luz divina para seguir mi camino, por darme la dicha de existir en este mundo y de contemplar todo lo maravilloso que me ha regalado y permitir lograr uno de mis sueños.

A mis padres.

Irene Revuelta Ambrosio y Perfecto López Cortes, por apoyarme en todo este transcurso de mi vida, por brindarme su amor y comprensión en todo momento.

A mis profesores.

Que pacientemente me transmitieron, no solo los Conocimientos, sino las competencias necesarias para la vida profesional.

LÓPEZ REVUELTA SHADIA BRIYITTE

A Dios.

Por sobre todas las cosas, por darme la sabiduría para realizar este proyecto, por guiar cada uno de mis días y ayudarme a permanecer firme.

A mi familia

Por ser mi motor en todo momento, por creer en mí, esto es para ellos como una muestra del cariño, la entrega y consejos que me han inculcado a lo largo de mi vida, he llegado a realizar una de mis metas, la herencia mas valiosa que pudiera recibir.

LARA DOMINGUEZ ROSY FERNANDA

Resumen

Estudio descriptivo transversal que tiene como objetivo determinar la prevalencia del nivel de estrés de los estudiantes de una universidad en Coatzacoalcos, Veracruz. La muestra se obtuvo mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, donde se consideraron estudiantes de sexo indistinto y con la total disposición por voluntad propia para la participación; la cual fue de 194 estudiantes de una escuela nivel superior constituida por un mayor número de mujeres que equivale a un 74.7%, con una media de edad de 20.6. Los resultados muestran la presencia de estrés leve con un 40.2%, estrés moderado con un 53.6% y estrés severo con un 6.1%, de acuerdo a esto el 77.1% de la muestra que presenta estrés son mujeres, el 39.1% cursa el segundo semestre, el 90.5% son solteros, el 88.3% solo se dedican a estudiar y por último el 83.8% cursan en el turno matutino.

Palabras clave: Estrés, Jóvenes, Estudio

Transversal descriptive study that aimed to determine the prevalence of stress level in students of an university in Coatzacoalcos, Veracruz. The sample that was obtained by non-probabilistic sampling for convenience, where student of indistinct gender were considered and with the total disposition of their own will for the participation, which was 194 students of a higher level school constituted by a greater number of women that is equivalent to 74.7% with an average age of 20.6. The results show slight stress with 40.2%, moderate stress with 53.6% and severe stress with 1.6%, according this, 77.1% are women, 39.1% is in te second semester, the 90.5% are single, 88.3% only dedicated to study and finally 83.8% attend the morning shift.

Keywords: Stress, Young people, Study

Índice

CAPITULO I.....	6
1. Introducción	6
1.1 Descripción del problema.....	6
1.2 Planteamiento del problema	9
1.3 Marco Teórico	10
1.4 Importancia del estudio para la disciplina	16
1.5 Definición de términos	17
1.6 Objetivos.....	18
CAPITULO II	19
CAPITULO III	23
3.0 Resultados.....	23
Análisis de datos	23
3.1 Discusión	41
3.2 Recomendaciones	42
3.3 Conclusión	42
3.4 Referencias bibliográficas	44
Anexos.....	46

CAPITULO I

Introducción

1.1 Descripción del problema

El estrés es una respuesta natural en el cuerpo del ser humano a ciertas situaciones, es bueno conocerlo y saberlo manejar. Es un estupendo mecanismo animal, de supervivencia. En ocasiones se comporta como un enemigo que afecta el cuerpo, a la mente y al comportamiento del ser humano, por lo tanto, a las familias, al trabajo y a formación académica.

Un enemigo que no se sabe manejar puede provocar enfermedades y en ocasiones se llega hasta la muerte. Es bueno conocerlo, soportar su exceso y manejarlo de manera positiva. En ocasiones puede ser la propia defensa. Hay que aprender a manejar el estrés positivo para que cuando se presente se pueda enfrentar sin causar enfermedad a la persona¹.

El estrés académico afecta a variables tan diversas como el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, pudiendo ser vivenciadas de forma distinta por diferentes personas. A partir de la revisión de los estudios sobre el estrés académico, podemos distinguir en estos tres tipos principales de efectos: en el plano conductual, cognitivo y fisiológico.

El estrés es el mayor causante de ciertas patologías, principalmente se refiere que puede estimular un exceso de ácido estomacal, lo cual dará origen una úlcera o puede contraer arterias ya dañadas, aumentando la presión y precipitando una angina de pecho o un paro cardíaco. Así mismo, el estrés puede provocar una pérdida o un aumento del apetito con la consecuente variación de peso en la persona.

Actualmente vivimos en un periodo en la que el ser humano experimenta diversos grados de estrés, entendiendo a este suceso como “la respuesta del organismo ante

cualquier estímulo amenazador” lo cual es generado por factores económicos, laborales, sociales, personales, etc. Por lo que el estrés es considerado como un hecho habitual en la vida de la persona, y es imprescindible estudiar aplicaciones de bienestar para la salud².

El estrés, en muchas ocasiones, ha acompañado al adolescente a lo largo de esta etapa, originado por varias causas, muchas de éstas el individuo se enfrenta a situaciones inciertas que le generan a la vez desconfianza, acompañada de sensaciones de no estar preparado para enfrentar problemas de índole personal como académico.

El individuo en nuestra sociedad moderna, está expuesto a niveles altos de estrés, por lo que es normal que algunos estudiantes sientan más cansancio, alteraciones en el estado de ánimo, dolores de cabeza en fechas de mucha carga académica, debido al exceso de trabajos académicos diarias³.

Se deduce que un alto porcentaje de este tipo de población manifiesta constantemente síntomas tanto físicos como emocionales que pueden llegar a perjudicar negativamente en el desempeño tanto laboral como en la formación académica. Del mismo modo, hay otras señales de alarma al estrés, entre las que podemos mencionar el sentimiento de fracaso, la pérdida de confianza, la tristeza, los sentimientos de culpa, la frustración, la indecisión, la intranquilidad y hasta pérdida de interés en la vida. Por último, se aprecia que este tipo de reacciones pueden llevar a que el estudiante tome decisiones drásticas y también se ven reflejados en su vida académica⁴.

Al menos 60 por ciento de los estudiantes universitarios, principalmente de carreras relacionadas con la medicina y la odontología, padece estrés ocasionado por los horarios y el nivel de exigencia académica, señaló la experta Claudia Erika Ramírez Ávila. La Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica indica, por ejemplo, que, en la Ciudad de México, 16% de la población en edad escolar presenta indicios de algún padecimiento mental. Del total, 19% sufre inquietud; 17%, irritabilidad; 16%, nerviosismo y 14%, problemas de concentración. Entre las consecuencias del estrés escolar, especialistas enlistan problemas para conciliar el sueño y dificultades para cumplir sus

objetivos, lo que hace que los estudiantes bajen su desempeño y requieran atención psiquiátrica e incluso contemplan dejar sus estudios temporalmente⁵.

1.2 Planteamiento del problema

Prevalencia de estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad del sur de Veracruz.

1.3 Marco Teórico

Pinto (2010), en la revista *Psicología y Educación* No. 11 del artículo, *Factores del estrés que afectan el rendimiento escolar*, puntualiza que la finalidad es dar a conocer los factores asociados al estrés y tener en cuenta el grado en que pueden perturbar. Señala que las investigaciones hacen énfasis en el rendimiento escolar pero no es el único campo que afecta, señala también que el estrés no solo aqueja adultos sino adolescentes.

Existe actualmente la opinión generalizada de que la exposición a estresores de diferente naturaleza, está estrechamente relacionada con el deterioro de la salud. La aparición de determinadas enfermedades es considerada como la consecuencia de la exposición prolongada a situaciones estresantes y de la desadaptación que ésta produce en el organismo. Las enfermedades cardiovasculares, cáncer y alteraciones psicológicas como la depresión y la ansiedad, presentan cada vez mayor incidencia social. En 1970 se estudió el incremento de las enfermedades crónicas y la disminución de las infecciosas en los Estados Unidos de América durante el periodo de 1900 a 1953.

Utilizaron dos índices para estudiar esta evolución: el nivel de mortalidad infantil y la tasa de suicidio, como medida de estrés. Estos autores encontraron 18 que los niveles de incidencia de las enfermedades crónicas cardiovasculares y malignas se relacionaban más con la tasa de suicidio que con el índice de mortalidad infantil⁶.

Melgosa (2005), explica que el ser humano fue creado por Dios con la capacidad para detectar las señales que indican peligro, tiene la opción de acercarse a las situaciones que generan amenazas o evitarlas y alejarse de ellas. El estrés no sobreviene de modo repentino, se apodera de la gente como si se tratara de una emboscada⁷. Desde que aparece hasta que alcanza al máximo efecto pasa por una serie de etapas, durante las cuales se puede detener la acción que este trastorno genera o permitir que este se desarrolle plenamente hasta llegar a las últimas consecuencias.

Explica que el estrés pasa por tres etapas: Fase de alarma, Fase de resistencia Fase de agotamiento. Fase de alarma constituye el aviso claro de la presencia de un

agente estresor la cual es seguida por la fase de resistencia cuando la presencia del estrés supera la primera. Una vez percibida la situación que genera estrés, los sujetos pueden enfrentarla y resolverla satisfactoriamente y el estrés no llega a concretarse; pero cuando se realiza lo contrario la fase de alarma se prolonga y disminuye su capacidad de respuesta y la persona acaba por llegar a la fase de agotamiento, en la cual se produce una disminución progresiva en el organismo, la cual conduce a un estado de deterioro que se caracteriza por la presencia de fatiga, ansiedad y depresión, síntomas que pueden aparecer de manera simultánea o individual⁸.

Melgosa (2005) explica que, el estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se les somete a fuertes demandas, tiene dos componentes básicos: Los agentes estresantes o estresores, La respuesta al estrés. Los agentes estresores son aquellas circunstancias que se encuentran en el entorno de las personas y que producen situaciones de estrés. Los estresores pueden ser de índole individual, grupal y organizacional⁹.

Santos (2004), señala que se denominan estresores a los factores que originan el estrés y hace énfasis en que el nivel de activación o estado de alerta del individuo se estima como el nivel inicial de una condición de estrés¹⁰. La respuesta es la reacción del individuo ante los factores que lo originan. Los tipos de respuesta que pueden brindarse frente a una situación estresante son dos: Respuesta en armonía adecuada con la demanda que se presenta. Respuestas negativa, insuficiente o exagerada en relación con la demanda planteada, lo cual genera desadaptación. En este punto se pueden notar significativas diferencias individuales, ya que mientras para unas personas unas experiencias resultan agotadoras, difíciles o con un fuertísimo efecto negativo sobre el organismo, para otras personas estas vivencias resultan solo ligeramente alteradoras, no ocasionan daños en el sistema nervioso y en ninguna parte del organismo¹¹.

Existen aproximadamente siete puntos conocidos los cuales son: Efectos emocionales: depresión y desánimo, aumento de desánimo, descenso del deseo de vivir. Tensión, dificultad para mantenerse relajado desde el punto de vista físico y emotivo.

Hipocondría, parte de los desajustes físicos reales, se empieza a sospechar de nuevas enfermedades. Ética, los principios morales o éticos que rigen en la vida de las personas se relajan y se posee menor dominio propio. Rasgos de la personalidad, desarrollo de la impaciencia, la intolerancia, y el autoritarismo y la falta de consideración por los demás. Fatiga, sentimientos de culpa, vergüenza, irritabilidad, mal genio, tristeza, baja autoestima, nerviosismo, soledad, ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento.

Efectos del estrés sobre el pensamiento: desconcentración y atención, dificultad para permanecer concentrado en una actividad difícil, frecuente pérdida de atención. Memoria, la retención memorística se reduce, tanto en la memoria a corto como a largo plazo. Reacciones inmediatas, los problemas que exigen una reacción inmediata y espontánea se resuelven de manera impredecible.

Errores, cualquier problema que requiera actividad mental tiende a solucionarse con un número elevado de errores. Lógica y organización del pensamiento, la manera de pensar no sigue patrones lógicos y coherentes dentro de un orden, sino que se presenta desorganizada¹². Predisposición a accidentes, consumo de drogas, explosiones emocionales, comer en exceso, falta de apetito, beber y fumar en exceso, excitabilidad, conductas impulsivas, alteraciones en el habla, risas nerviosas, incapacidad de descansar, temblores, lenguaje, incapacidad de dirigirse verbalmente a un grupo de personas de forma satisfactoria como tartamudez, descenso de fluidez verbal Intereses, falta de entusiasmo por las aficiones preferidas, así como por los hobbies o pasatiempos favoritos.

Sueño, el patrón del sueño se altera, generalmente se sufre de insomnio. Cambios en la conducta, aparecen tics y reacciones extrañas¹³. Villalobos (2004), indica que los estilos de vida actuales son cada día más demandantes, esto lleva al hombre moderno a incrementar notablemente en mucho sus cargas tensionales y esto produce la aparición de diversas patologías. Las patologías que surgen a causa del estrés laboral pueden ser asimiladas de diferentes formas por los individuos, ya que en este nivel se toman en cuenta aspectos como diferencias individuales reflejadas en el estado actual de salud e

historia clínica de las personas, por lo que un determinado efecto del estrés laboral no se presentará de igual forma en todos los seres humanos y lo que puede ser nocivo para unos será leve para otros¹⁴.

Santos (2005) hace referencia que al debilitarse las defensas del organismo las actividades del cuerpo se desaceleran y pueden cesar totalmente, generando problemas psicológicos, una enfermedad física o incluso la muerte. Está comprobado científicamente que el estrés produce una disminución notable de las defensas en el organismo, por lo que una persona que adolece continuamente de estrés está expuesta a sufrir cualquier tipo de enfermedades ocasionadas por bacterias o virus y esto es más grave en sociedades, en donde el medio ambiente es vulnerable y se encuentra la presencia de enfermedades originadas por estrés en el sector laboral conlleva a la inadecuada realización de las tareas en el trabajo, ya que una persona enferma no rinde lo necesario.

Santos (2005), explica que la mejor técnica para evitar caer en situaciones estresantes es evitar de manera eficaz todo aquello que conlleva a desequilibrios emocionales o laborales con el fin de prevenir los efectos agudos ocasionados por el estrés. La manera en que cada individuo, cada sector y en general la sociedad responde ante el estrés, identifica la complejidad del fenómeno y la necesidad de plantear ante sus efectos estrategias de confrontación en las diversas instancias.

Existen diferentes formas de prevenir el estrés, estas pueden ser aplicadas de diferente manera a cada individuo, hay un aspecto muy importante que es necesario mencionar y es la necesidad de cambiar los estilos de vida rutinarios y la de incorporar nuevos hábitos, que muchas veces son sencillos, pero pueden dar solución a importantes problemas de salud física y mental originados por el estrés, sin embargo, estos hábitos deben realizarse de manera recurrente para obtener buenos resultados¹⁷.

Implica controlar y reducir la tensión que ocurre en situaciones estresantes, haciendo cambios emocionales y físicos. El grado de estrés y el deseo de cambiar determinarán el nivel de cambio que tiene lugar. Crear programas individuales para el manejo del estrés como hacer un esfuerzo por eliminar los pensamientos negativos, planear algo de diversión, reenfocar lo negativo en positivo, tomarse un descanso, pensar positivamente¹⁸. Las actividades físicas ayudan a manejar el estrés como: hacer 20 minutos de ejercicios aeróbicos 3 veces por semana, caminar 20 minutos en campo abierto, encontrar un compañero con quien practicar los ejercicios, ya que es más divertido y motiva a la persona a no abandonar la rutina de ejercicios.

En la nutrición, escoger alimentos que mejoren la salud y el bienestar, como frutas y verduras. Usar la guía de grupos básicos de alimentos para ayudar a seleccionar alimentos saludables. Comer cantidades apropiadas de alimentos dentro de un horario regular. Apoyo social; hacer un esfuerzo por interactuar socialmente con gente, ya que, aunque la persona se sienta estresada, le alegrará encontrar amigos, así sea sólo para liberar la mente de preocupaciones¹⁸. Es importante la relajación se puede escuchar el cuerpo, tomarse un pequeño descanso, tomarse tiempo para los intereses y pasatiempos personales.

En cualquier tiempo en la vida, para alcanzar un rendimiento óptimo, es muy importante esforzarse y ser perseverante, pero al mismo tiempo es necesario que toda actividad que se emprenda pueda verse interrumpida en ciertas ocasiones por períodos de descanso y relajación lo cual traerá como consecuencia beneficios asombrosos para el organismo. Se han realizado diversos estudios sobre el estrés en estudiantes de distintas universidades en México y en el mundo.

En el año 2014 se realizó un estudio en Tabasco, de tipo cuantitativo-descriptivo, transversal con muestreo no probabilístico por conveniencia, cuyo principal objetivo es dar a conocer la prevalencia del estrés en estudiantes, se aplicó una cédula de datos personales y el Inventario SISCO del Estrés Académico, se obtuvo a una muestra de tipo aleatorio simple de los cuales se eligieron 137 estudiantes de la Licenciatura en

Enfermería del 2º al 8º ciclo. Se llegó al resultado que el estrés fue poco frecuente en un 46%, con intensidad moderada del 55.5%. En conclusión, los principales factores estresantes fueron la sobrecarga de tareas 44.5%, evaluaciones del profesor 43.8% y el tiempo para realizar los trabajos 37.2%, en cuanto a reacciones estresantes físicas, psicológicas y conductuales, la somnolencia o mayor necesidad de dormir 24.1%, la inquietud 21.4% y aumento o reducción de consumo de alimentos 18.3% son las más frecuentes, la búsqueda de información es la estrategia implementada para manejar el estrés de una forma positiva 24.8%¹⁹.

En el año 2016, se realizó un estudio en Mihuatlán, Oax, de tipo descriptivo y correlacional de alcance transversal. Cuyo principal objetivo fue medir el estrés en estudiantes. La población de estudio se integró por estudiantes de la Licenciatura en Enfermería del cuarto al octavo semestre, a través del cuestionario de SISCO, se seleccionó un total de 213 estudiantes de ambos sexos, posteriormente para la selección de los estudiantes se utilizó el método de muestreo por estratos y aleatorio simple. Independientemente de la edad y del género de la población. Se obtuvo como resultado que el 98% de la población presentó estrés académico mientras que el 2% no lo presentó. Con respecto al nivel de estrés académico de los 209 alumnos que lo refirieron, 16% presentó estrés académico leve, 69% moderado y 15% un nivel alto²⁰.

Se realizó un estudio en la Ciudad de Papaloapan, México en el año 2016. La investigación que se llevó a cabo puede ser caracterizada como descriptiva y transversal. Cuyo principal objetivo fue medir el estrés en estudiantes, a través del cuestionario de SISCO. La población objeto de estudio de este trabajo se compuso de 60 alumnos, 30 de segundo y 30 de octavo semestre de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad del Papaloapan, campus Tuxtepec, matriculados en el año 2015-2016. Del total de la población el 48,80% fue de sexo femenino y 12,20% de sexo masculino. La edad media del segundo semestre fue de 19 años, con un rango de 18 a 22 años, mientras que la edad media de los alumnos del octavo semestre fue de 22, con un rango de 21 a 26 años de edad. Se obtuvo como resultado la sobrecarga académica con 35 y la evaluación de

los profesores con 28%. Es importante mencionar que la personalidad y el carácter del profesor (20%) influyen considerablemente en la presencia del estrés académico²¹.

En el año 2016 se realizó un estudio en Miahuatlán de Porfirio Díaz, Oaxaca, México de tipo observacional, transversal, prospectivo y comparativo, tuvo como finalidad comparar el nivel de estrés en estudiantes universitarios de enfermería y nutrición a través del cuestionario de SISCO, se seleccionó un total de 280 estudiantes. 220 estuvieron conformados por estudiantes de enfermería y 60 de nutrición de ambos sexos, para la selección de los estudiantes se utilizó el método aleatorio simple. Se obtuvo como resultado que el 40% de enfermería presenta un estrés leve, 58% moderado y un 2% severo. Mientras que en nutrición el 50% presenta estrés leve, 48% moderado y el 2% severo. Las variables sociodemográficas que se asociaron al nivel de estrés fueron el semestre que cursaba, para ambas licenciaturas, y el ingreso económico, la vida sexual activa y las horas de biblioteca para la Licenciatura en Enfermería. Entre los estresores que destacan se encuentran la sobrecarga de trabajo, la evaluación del profesor, entender los temas vistos en clase y el límite de tiempo para tareas²².

1.4 Importancia del estudio para la disciplina

El propósito de esta investigación es conocer el nivel de estrés en adolescentes que estudian. Este estudio es de gran importancia para el enfoque en el área de enfermería, ya que da a conocer el nivel de estrés en estudiantes y el cómo influye en su vida cotidiana, la manera en cómo manejan el estrés continuo para poder así desarrollar sus actividades diarias. En un mundo globalizado, los altos índices de desempleo, la inestabilidad económica, los problemas familiares y laborales, llevan a los adolescentes a enfrentar situaciones de estrés. El mismo es un fenómeno que cada día es más frecuente y que está aumentando en la sociedad actual.

El estrés es la respuesta natural que da el cuerpo ante situaciones amenazadoras y desafiantes; se ha convertido en un tema de investigación tanto psicológico, fisiológico

y laboral, debido fundamentalmente a que las condiciones ambientales, sociales, laborales y personales afectan las situaciones de vida. Es conocido que el estrés, puede afectar la salud física y mental de los adolescentes, lo que conlleva a cambios de comportamiento, provoca como consecuencia una disminución en su rendimiento académico²³.

La baja satisfacción en el trabajo y de los receptores de la actividad es otra de las repercusiones del estrés. Desde el punto de vista los estudiantes estresados muchas veces llevan sus problemas y preocupaciones al hogar o a la integración con su grupo de clases, bajando el nivel de rendimiento, provocando baja satisfacción de los integrantes durante y después. Es importante estudiar los niveles de estrés laboral en adolescentes que estudian y trabajan; ya que, estar al tanto hace tomar decisiones para mantener o reducir dichos niveles y de esta forma aumentar la productividad de los colaboradores, así como, proteger la salud física y mental. En esta investigación se busca averiguar sobre el estrés que los adolescentes experimentan a diario.

1.5 Definición de términos

Estrés: conjunto de reacciones fisiológicas que se presentan cuando una persona sufre un estado de tensión nerviosa, producto de diversas situaciones en el ámbito laboral o personal: exceso de trabajo, ansiedad, situaciones traumáticas que se hayan vivido, etc²⁴.

1.6 Objetivos

Objetivo general

Determinar la prevalencia del nivel de estrés de los estudiantes de una universidad en Coatzacoalcos, Veracruz.

Objetivo Específico.

Identificar el nivel de estrés en los estudiantes de la facultad de enfermería por sexo.

Identificar el nivel de estrés en los estudiantes de la facultad de enfermería por semestre.

Identificar los factores causantes del estrés.

CAPITULO II

2. Material y método

La siguiente investigación se realizó con base al tipo de estudio descriptivo y trasversal. Descriptivo porque se midió las propiedades y características del estrés académico de una universidad, y trasversal porque los datos fueron recolectados en un momento único²⁵.

2.1 Descripción general del estudio.

Procedimientos

Se solicitó la autorización de la directora de la facultad de enfermería de la universidad para la realización de la investigación. Posteriormente se visitó a la universidad que fue candidata a participar para solicitar el permiso correspondiente de manera verbal y formal, una vez obtenido el permiso se gestionó y obtuvo de la facultad de enfermería los oficios correspondientes que dará a conocer el objetivo del estudio a la directora de la institución para la autorización formal de la aplicación de la investigación.

Continuando con la realización de la lista obtenida de los grupos se obtuvo el número de participantes total por semestre, se realizó posteriormente por último el total de participantes hombres y mujeres de dichos semestres.

Ya con el tamaño de muestra y los nombres de los estudiantes que fueron seleccionados se prosiguió a la entrega y firma del consentimiento informado para así proceder con el llenado del cuestionario de los factores de riesgos para el estrés.

Procesamiento de datos y aspectos estadísticos.

Los datos obtenidos fueron procesados a través del paquete estadístico Statistical Package for the social sciences (SPSS), versión 22.0 para Windows donde se obtuvo frecuencia, porcentaje y media.

Aspectos éticos

El estudio se apegó a las disposiciones generales del reglamento de la ley general de salud en materia de investigación para la salud.

De los aspectos éticos de la investigación en seres humanos se tomó en cuenta el Art. 13 relacionado con el respeto, la dignidad y la protección de los derechos y el

bienestar del usuario. Se protegieron los derechos del usuario al contar con el consentimiento informado, reiterando la libertad de retirarse en el momento que lo dieran.

Se mantuvo la privacidad mientras el anonimato durante la aplicación del instrumento, así como los resultados del estudio (Art.16). Se considera una investigación de riesgo, debido a que el instrumento se aplicara mediante la toma del inventario académico de SISCO.

El sujeto de investigación recibió una explicación clara y completa sobre la justificación y los objetivos de la información, los procedimientos que se utilizaron y sus propósitos con la garantía de recibir respuesta a cualquier pregunta o aclaración, todo esto antes de firmar el consentimiento informado (Art18.). Se garantizo la seguridad de que no se le identificará y que se mantendrá la confidencialidad relacionada con su privacidad (Art. 21).

Recursos financieros y factibilidad.

Recursos Humanos

Recursos Materiales

En este estudio se aplicó el Inventario de SISCO del estrés académico el cual cuenta con dos apartados., el primero de datos personales que consta de 4 ítems donde se encuentran: edad, sexo, semestre, estado civil.

En el segundo apartado se concentra en cuestionarios consta de 31 Ítems: factores psicológicos, físicas y comportamientos.

Un ítem permite identificar el nivel de intensidad de estrés académico.

Ocho ítems permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

15 ítems permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

Seis ítems permiten identificar de uso de las estrategias de afrontamiento.

El tercer apartado del instrumento es para determinar el comportamiento de los estudiantes ante el nivel de estrés que presentaran días tras días en sus actividades diarias.

2.2 Obtención de financiamiento

Financiado por los autores:

López Revuelta Shadia Briyitte, Lara Domínguez Rosy Fernanda.

Con los materiales, impresiones, lapiceros etc.

2.3 Factibilidad

El estudio es viable y factible porque se cuenta con los recursos humanos, materiales y de infraestructura para aplicarlo.

CAPITULO III

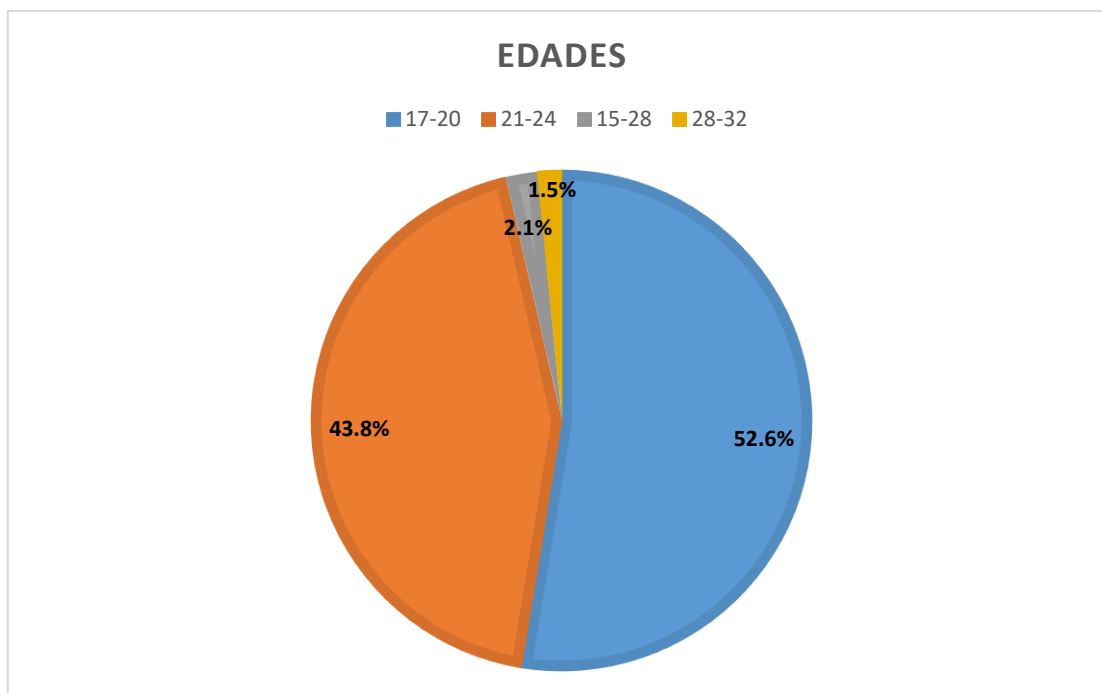
3.0 Resultados

Análisis de datos

Tabla 1**Edad**

Grupos de edad	<i>f</i>	%
17 – 20	102	52.6%
21 – 24	85	43.8%
15 – 28	4	2.1%
29 - 32	3	1.5%
Total	100	100%

n = 194

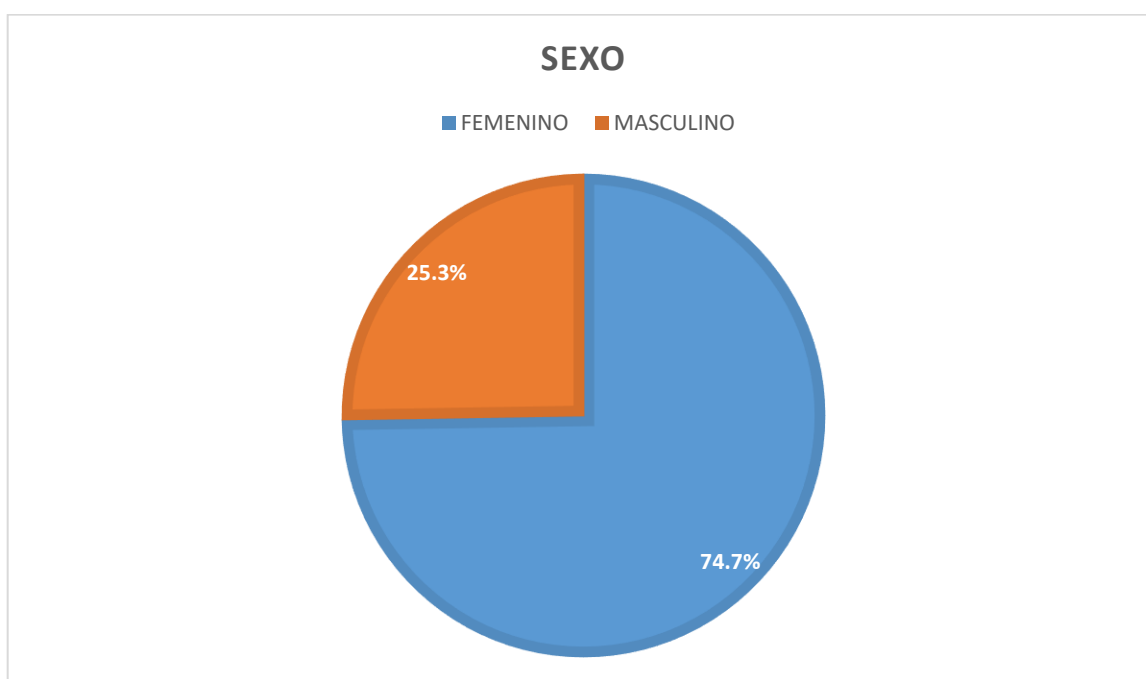


El 52.5% de la muestra equivale a 102 alumnos, se obtuvo una edad de 17 a 20 años; con una media de 20.60.

Tabla 2**Sexo**

Sexo	<i>f</i>	%
Femenino	145	74.7%
Masculino	49	25.3%
Total	194	100%

n = 194

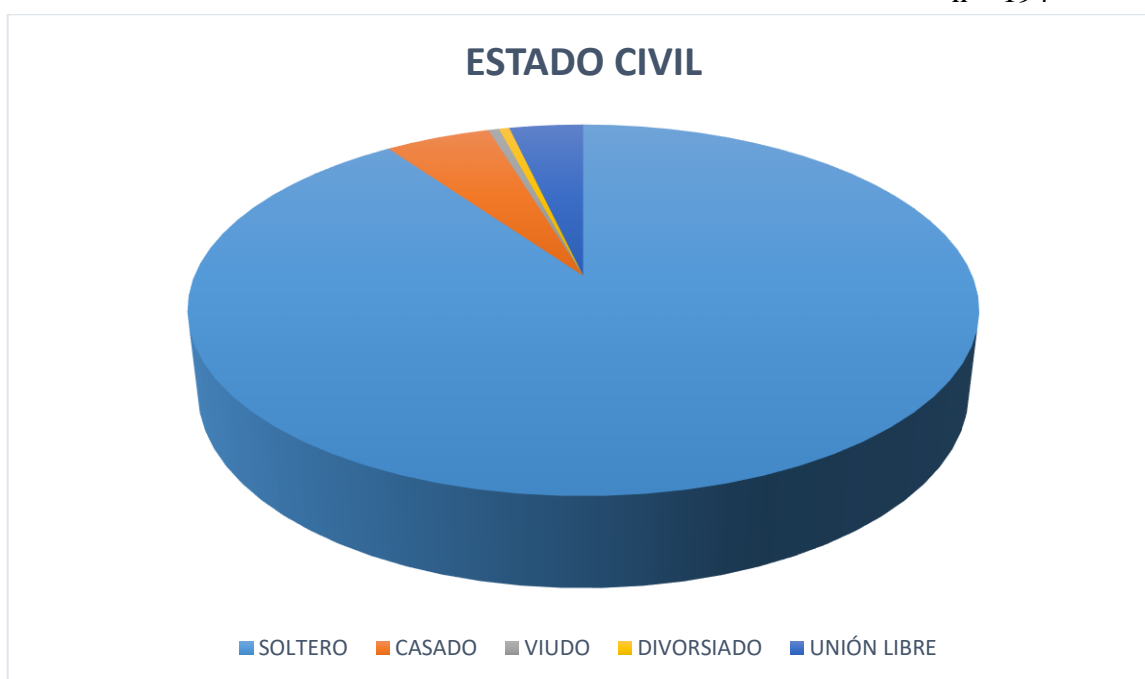


De la muestra total el porcentaje más alto es de 74.7% con un total de 145 del sexo femenino.

Tabla 3.**Estado Civil**

Estado civil	<i>f</i>	%
Soltero	175	90.2%
Casado	10	5.2%
Viudo	1	.5%
Divorciado	1	.5%
Unión libre	7	3.6%
Total	194	100%

n = 194



De la muestra se obtuvo que el 90.2% que es equivalente a 175 alumnos son solteros.

Tabla 4.**Ocupación**

Ocupación	<i>f</i>	%
Estudiante	172	88.7%
Trabajador	2	1%
Ambos	20	10.3%
Total	194	100%

n = 194

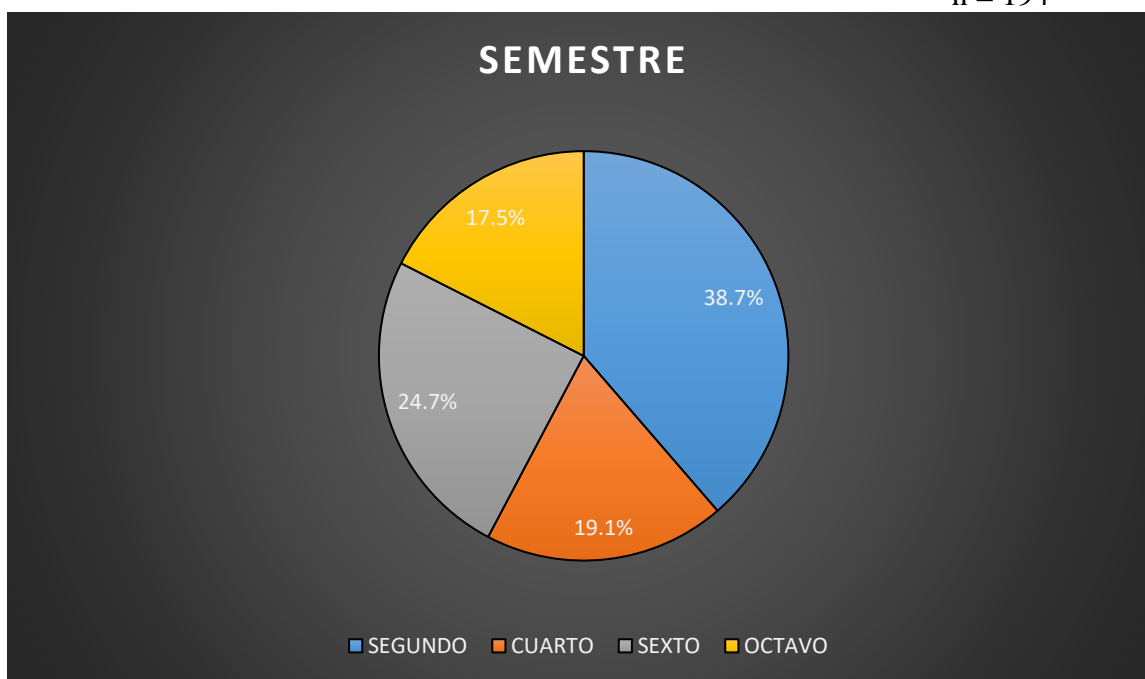


La muestra obtuvo que el 88.7% son estudiantes y no tienen ninguna otra actividad extraoficial con un equivalente de 172 alumno.

Tabla 5.**Semestre**

Semestre	<i>f</i>	%
Segundo	75	38.7%
Cuarto	37	19.1%
Sexto	48	24.7%
Octavo	34	17.5%
Total	194	100%

n = 194

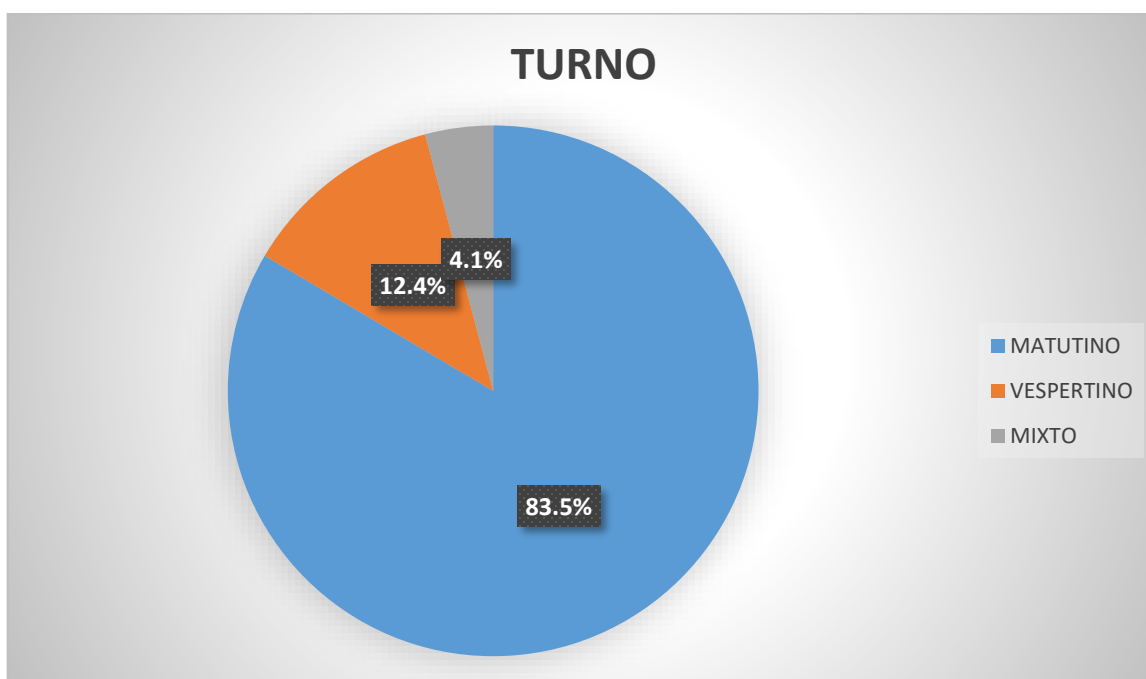


En toda la facultad de la Lic. En enfermería se obtuvo el porcentaje más alto de 38.7 % con una equivalencia que 75 alumnos son del segundo semestre.

Tabla 6.**Turno.**

Turno	f	%
Matutino	162	83.5%
Vespertino	24	12.4%
Mixto	8	4.1%
Total	194	100%

n = 194



En la facultad de enfermería se obtuvo que la prevalencia más alta son estudiantes del turno matutino, con un porcentaje de 83.5% que equivale a 152 alumnos.

Tabla 7.**Prevalencia de estrés**

Prevalencia al estrés	<i>f</i>	%
Si	179	92.3%
No	15	7.7%
Total	194	100%

n = 179



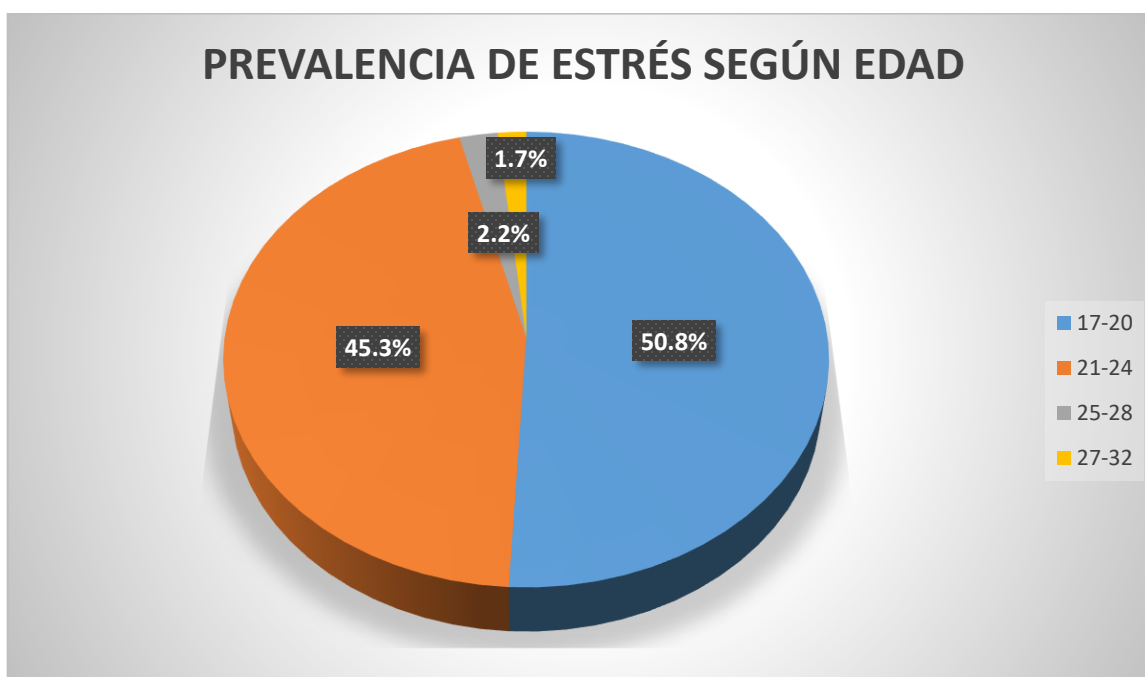
En el diagnóstico de la muestra el 92.3% infiere que si tienen preocupación y/o nerviosismo con una equivalencia de 179 alumnos.

Tabla 8.

Prevalencia de estrés según Edad.

Prevalencia de estrés según Edad.	<i>f</i>	%
17 – 20	91	50.9%
21 – 24	81	45.1%
25 – 28	4	2.3%
27 – 32	3	1.7%
Total	179	100%

n = 179



Los alumnos que tienen preocupación y/o nerviosismo, la edad con más prevalencia son entre 17 y 20 años con el que se obtuvo un porcentaje del 50.9%, con equivalencia a 91 alumnos.

Tabla 9.

Prevalencia de estrés según Sexo

Prevalencia de estrés según Sexo	<i>f</i>	%
Femenino	138	77.1%
Masculino	41	22.9%
Total	179	100%

n = 179



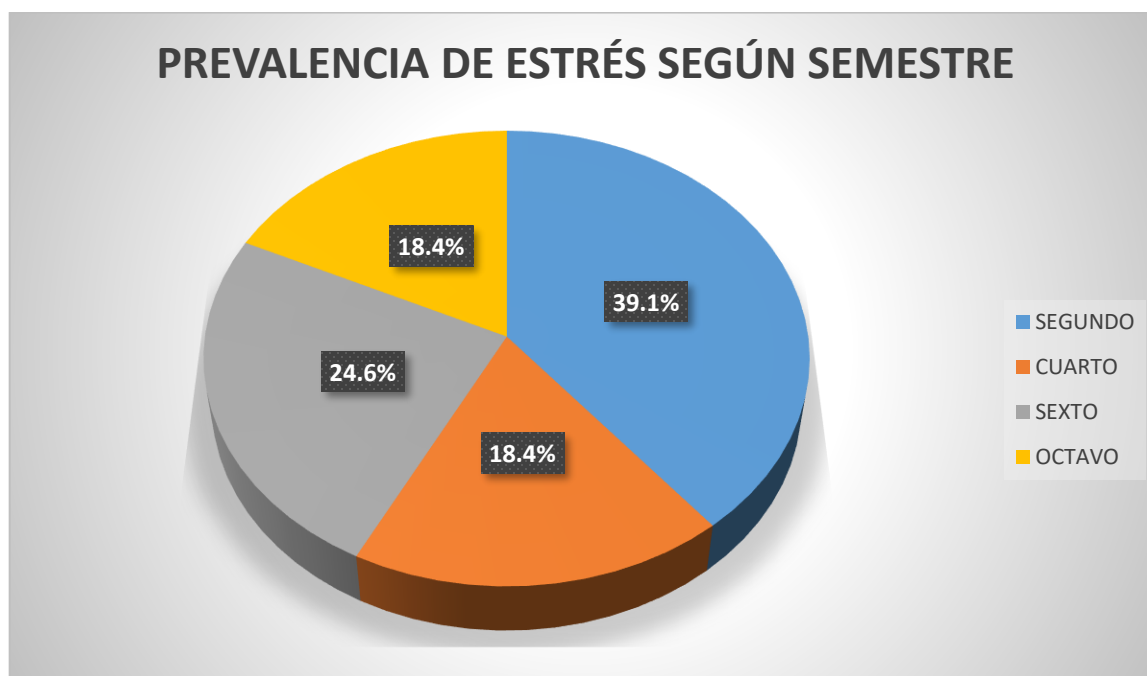
Los alumnos que tienen preocupación y/o nerviosismo, el sexo con más prevalencia es el femenino, se obtuvo un porcentaje del 77.1% con equivalencia de 138 alumnos.

Tabla 10.

Prevalencia de estrés según Semestre.

Prevalencia de estrés según Semestre.	<i>f</i>	%
Segundo	70	39.1%
Cuarto	33	18.4%
Sexto	44	24.6%
Octavo	32	17.9%
Total	179	100%

n = 179

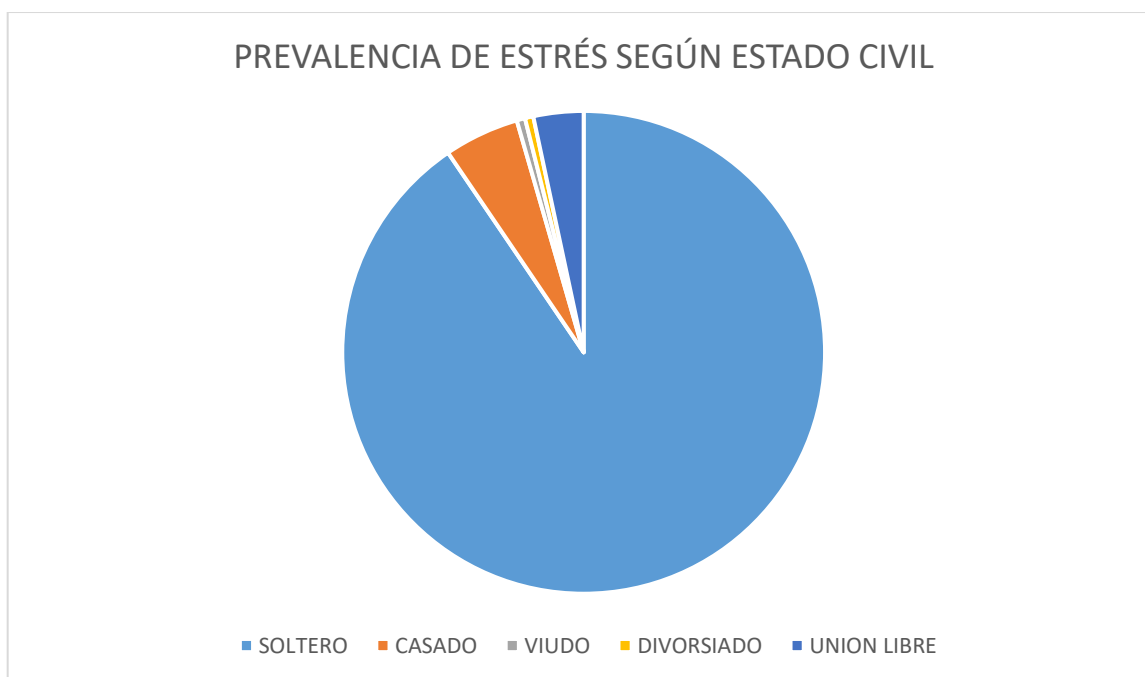


Los alumnos que tienen preocupación y/o nerviosismo, el semestre con más prevalencia es el segundo semestre, se obtuvo un porcentaje del 39.1% que es igual a un total de 70 alumnos.

Tabla 11.**Prevalencia de estrés según Estado Civil.**

Prevalencia de estrés según Estado Civil	<i>f</i>	%
Soltero	162	90.5%
Casado	9	5%
Viudo	1	.6%
Divorciado	1	.6%
Unión libre	6	3.4%
Total	179	100%

n = 179



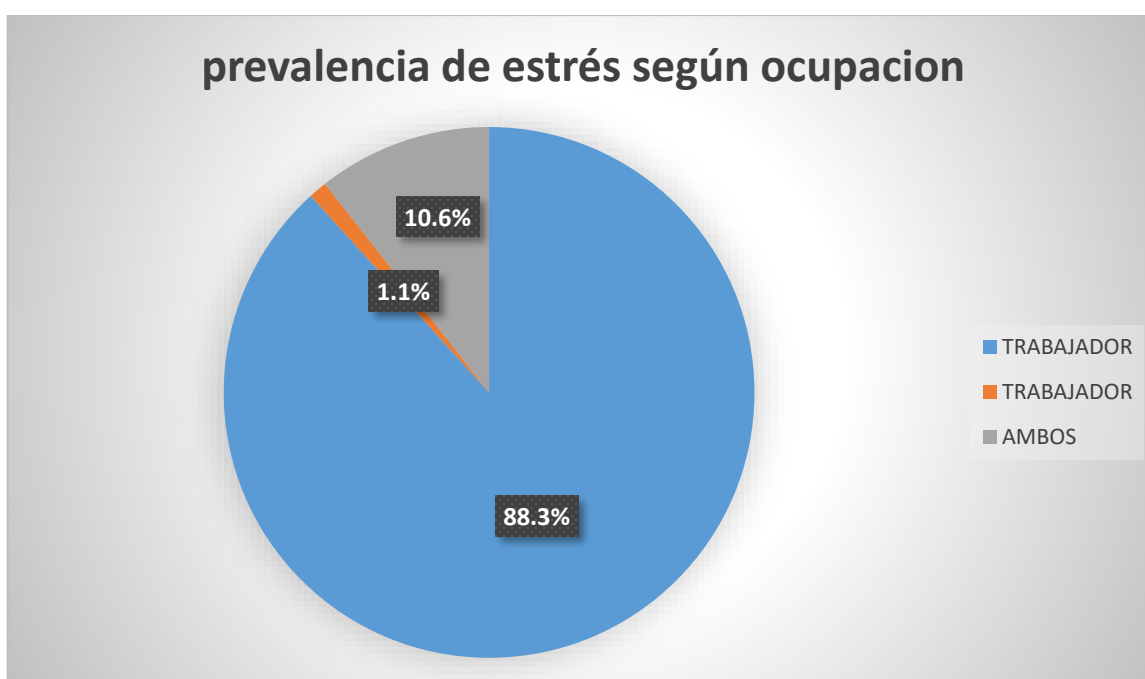
Los alumnos que tienen preocupación y/o nerviosismo, el estado civil con más prevaecía es “soltero” que equivale a un 90.5%, con equivalencia a 162 alumnos.

Tabla 12.

Prevalencia de estrés según Ocupación.

Prevalencia de estrés según Ocupación	<i>f</i>	%
Estudiante	158	88.3%
Trabajador	2	1.1%
Ambos	19	10.6%
Total	179	100%

n = 179



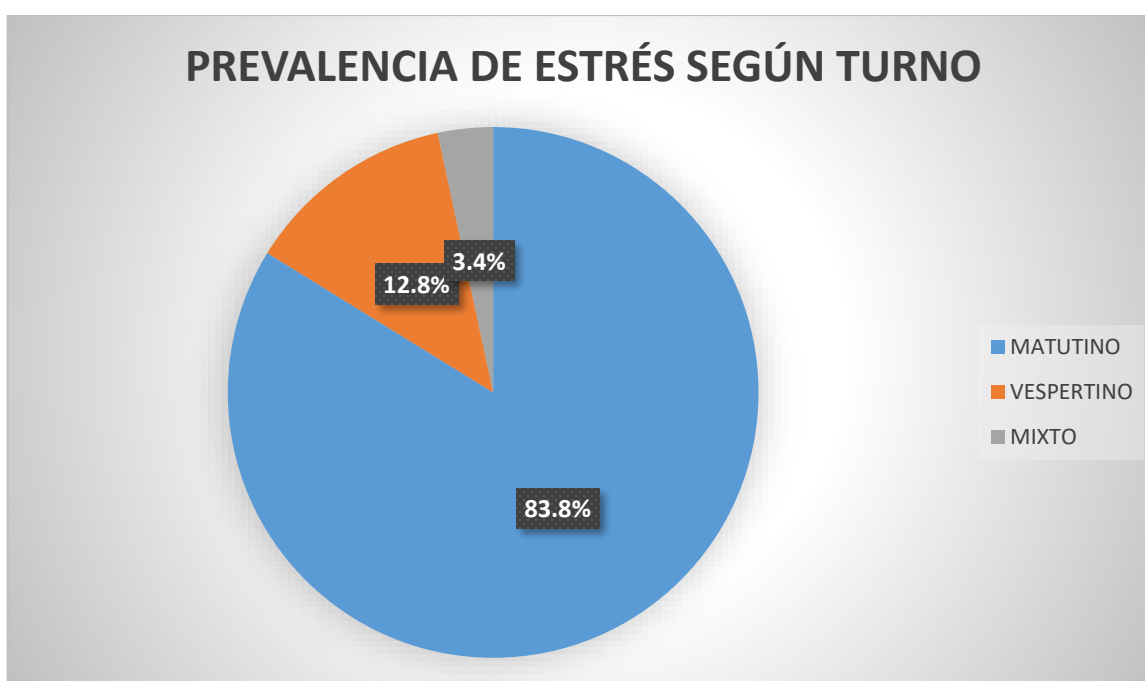
Los alumnos que tienen preocupación y/o nerviosismo, la ocupación con más prevalencia es “estudiante”, se obtuvo un 83.3%, que es igual a 158 alumnos.

Tabla 13.

Prevalencia de estrés según Turno.

Prevalencia de estrés según Turno	<i>f</i>	%
Matutino	150	83.8%
Vespertino	23	12.8%
Mixto	6	3.4%
Total	179	100%

n = 179

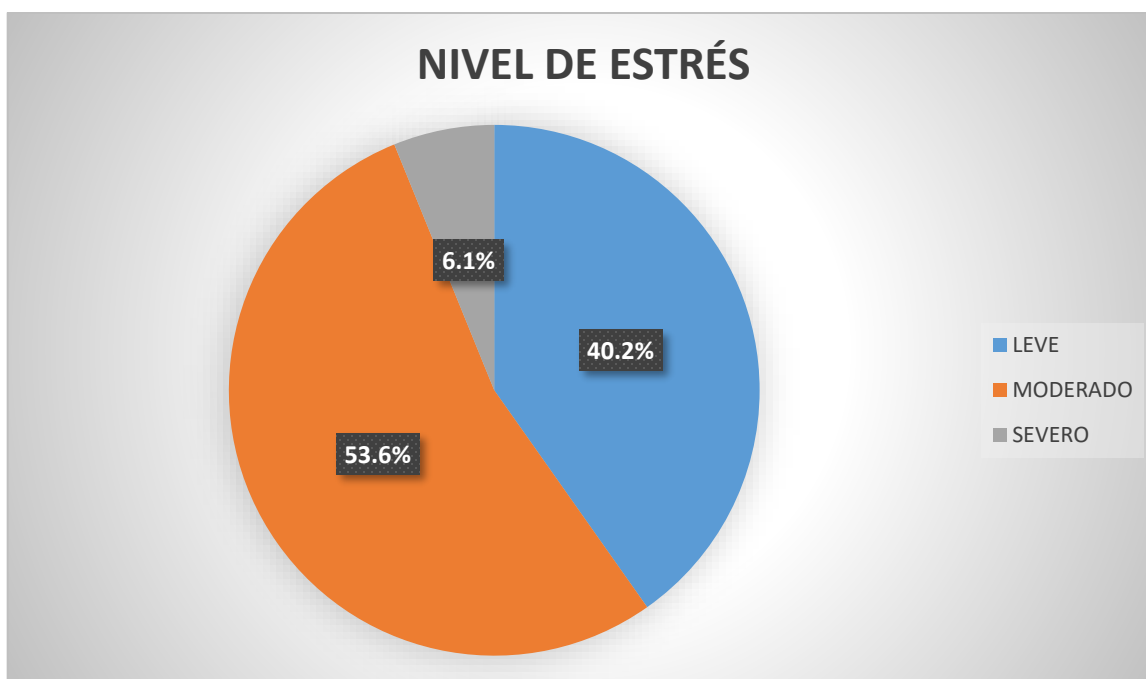


Los alumnos que tienen preocupación y/o nerviosismo, el turno con mayor prevalencia es el matutino, se obtuvo un porcentaje de 83.8%, con equivalencia a 150 alumnos.

Tabla 14.**Nivel de Estrés.**

Nivel de Estrés	<i>f</i>	%
Leve	72	40.2%
Moderado	96	53.6%
Severo	11	6.1%
Total	179	100%

n = 179

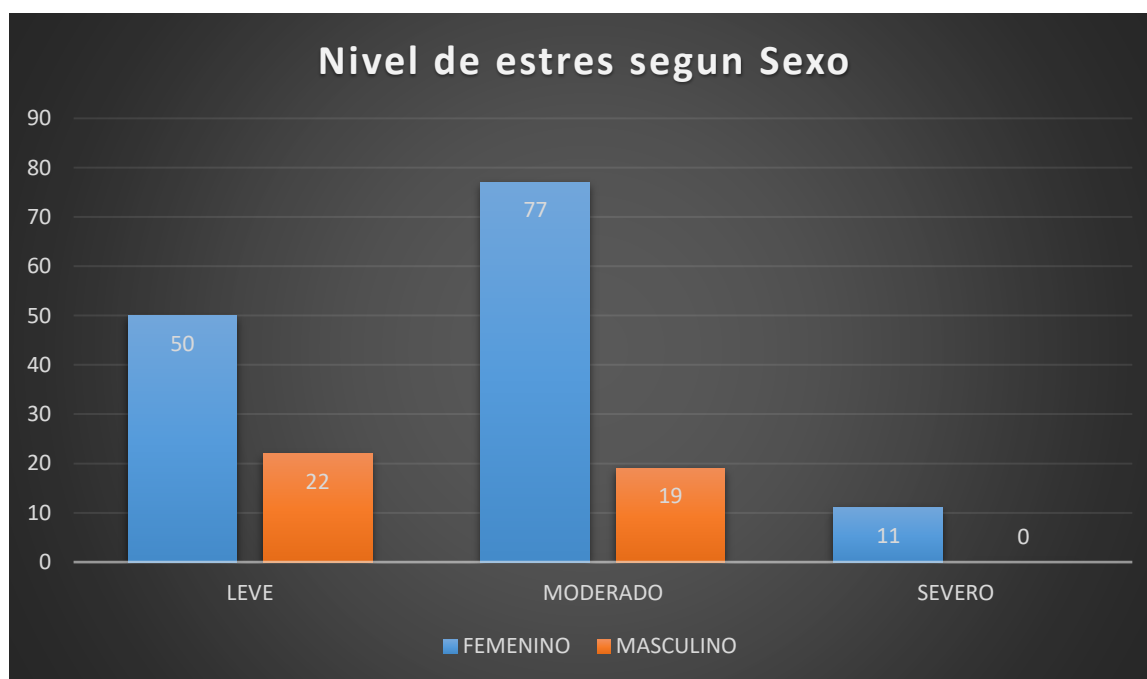


Los alumnos que tienen preocupación y/o nerviosismo, el porcentaje más alto es del 53.6% con equivalencia a 96 alumnos, con un nivel de estrés moderado.

Tabla 15.**Nivel de estrés según sexo**

Nivel de estrés según Sexo						
	Femenino	%	Masculino	%	Total	%
Leve	50	27.9%	22	12.2%	72	40.2%
Moderado	77	43%	19	10.6%	96	53.6%
Severo	11	6.1%	0	0%	11	6.1%
Total	138	77%	41	22.9%	179	100%

n = 179

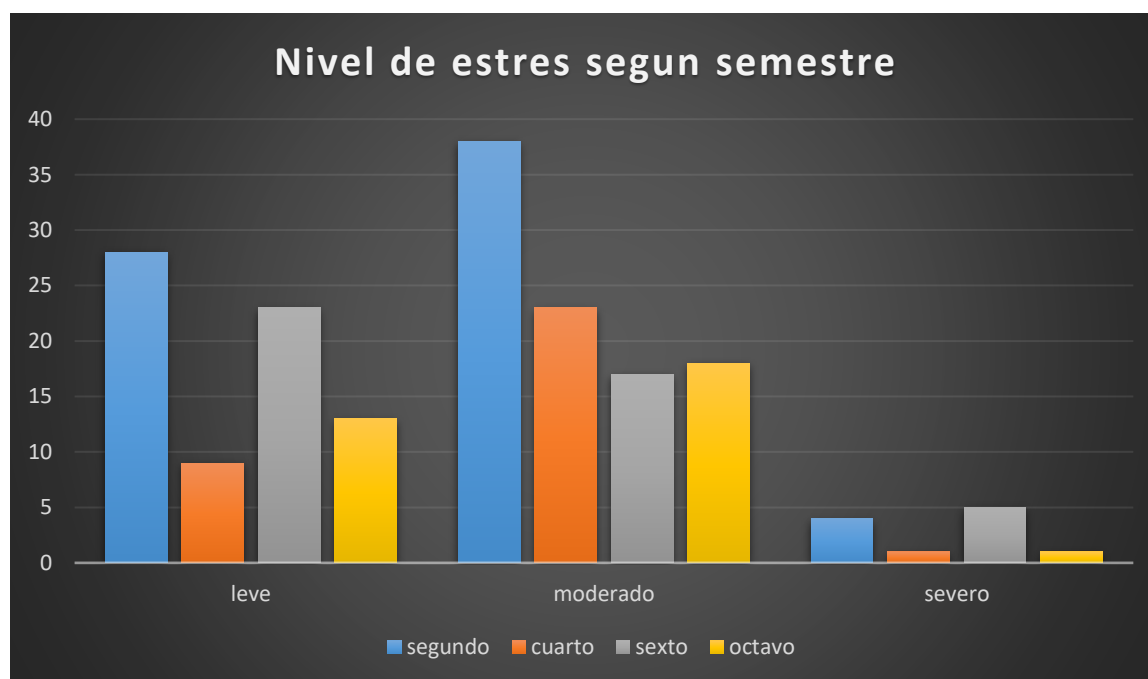


Los alumnos que tienen preocupación y/o nerviosismo, los datos más altos que se obtuvieron son del sexo femenino con porcentaje de 43% (77 alumnos) con un nivel de estrés moderado, en cambio el sexo masculino con un 12.2% (22 alumnos) padecen estrés leve.

Tabla 16.**Nivel de estrés según Semestre.**

	Semestre									
	Segundo	%	Cuarto	%	Sexto	%	Octavo	%	Total	%
Leve	28	15.6%	9	5%	22	12.2%	13	7.2%	72	40.2%
Moderado	38	21.2%	23	12.8%	17	9.4%	18	10%	96	53.6%
Severo	4	2.2%	1	.5%	5	2.7%	1	.5%	11	6.1%
Total	70	39.1%	33	18.4%	44	24.5%	32	17.8%	179	100%

n = 179

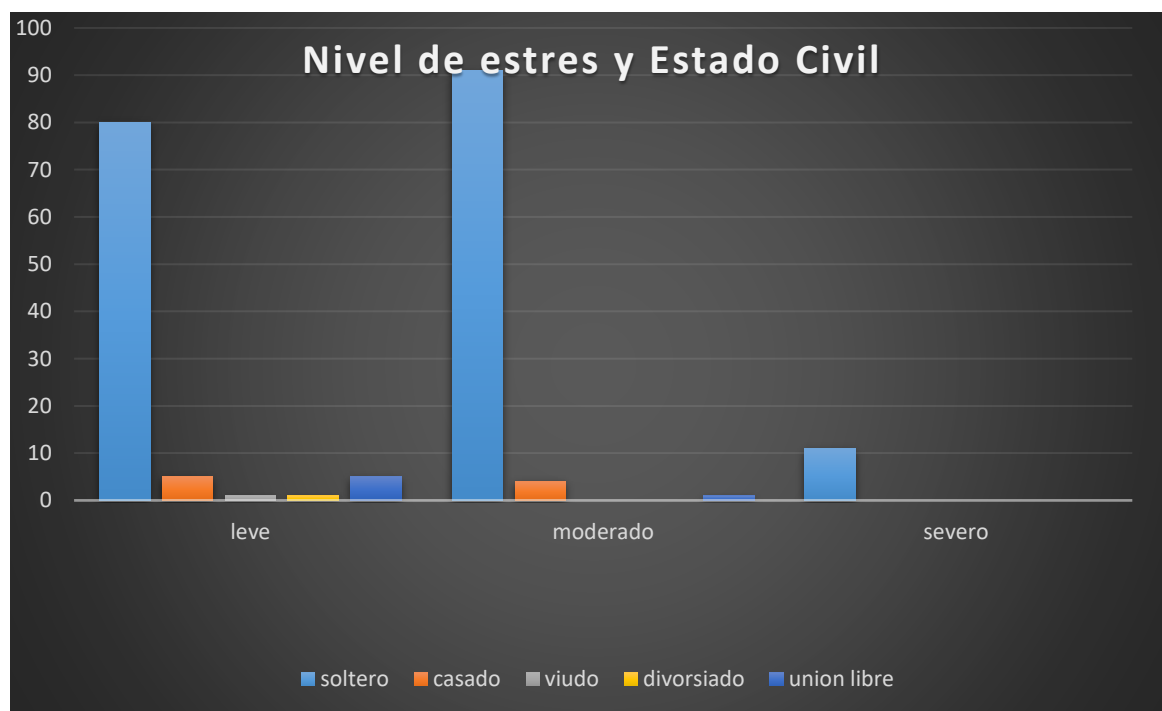


Los alumnos que tienen preocupación y/o nerviosismo, los datos más significativos son en alumnos de segundo semestre con un 21.2% (38 alumnos) con un nivel de estrés moderado, en alumnos de cuarto semestre con el 12.8% (23 alumnos) padecen un nivel estrés moderado, en alumnos de sexto semestre con 12.2% (22 alumnos) padecen estrés leve y en alumnos de octavo semestre con un 10% (18 alumnos) padecen estrés moderado.

Tabla 17.**Nivel de Estrés y Estado Civil.**

Estado Civil												
	Soltero	%	Casado	%	Viudo	%	Divorciado	%	Unión libre	%	Total	%
Leve	60	33.5%	5	2.7%	1	.5%	1	.5%	5	2.7%	72	40.2%
Moderado	91	50.8%	4	2.2%	0	0%	0	0%	1	.5%	96	53.6%
Severo	11	6.1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	11	6.1%
Total	162	90.5%	9	5%	1	.5%	1	.5%	6	3.3%	179	100%

n = 179

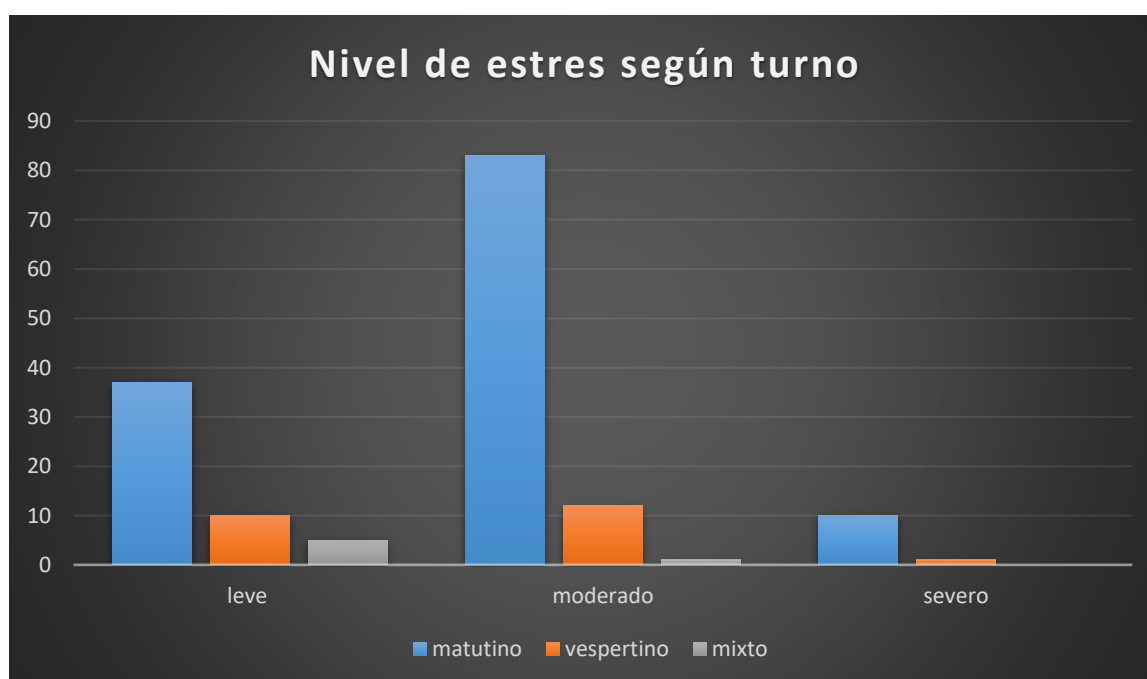


Los alumnos que consideraron tener preocupación y/o nerviosismo, se obtuvieron los siguientes datos significativos: un 50.8% (91 alumnos) de la muestra son solteros y padecen estrés moderado; un 2.7% (5 alumnos) son casados y padecen estrés leve; un .5% (1 alumno) es viudo y padece estrés leve al igual que el divorciado; un 2.7% (5 alumnos) vive en unión libre y padecen estrés leve.

Tabla 18.**Nivel de Estrés según Turno.**

	Turno							
	Matutino	%	Vespertino	%	Mixto	%	Total	%
Leve	57	31.8%	10	5.5%	5	2.7%	72	40.2%
Moderado	83	46.3%	12	6.7%	1	.5%	96	53.6%
Severo	10	5.5%	1	.5%	0	0%	11	6.1%
Total	150	83.7%	23	12.8%	6	3.3%	179	100%

n = 179



Los alumnos que tienen preocupación y/o nerviosismo, el turno que obtuvo más datos significativos son los siguientes: un 46.3% (83 alumnos) en el turno matutino padece estrés moderado; un 6.7% (12 alumnos) padecen estrés moderado y un 2.7% (5 alumnos) padecen estrés leve.

3.1 Discusión

En los datos sociodemográficos ya obtenidos de la muestra con un rango de edad de 17 a 20 años con un porcentaje del 52.5% que son similares a los resultados de Rivas y Condoyque; Rivas maneja un porcentaje del 21.6%; Condoyque con un 20.61% en otra variable correspondiente de este estudio se logró obtener una prevalencia del 74.7 % que son del sexo femenino, son similares a los resultados de Condoyque con un 83.18%; Rivas 78.1%; y por ultimo con Rosas con un 76%. En la variable semestre se obtuvo que la mayor prevalencia son estudiantes que cursan el segundo semestre como resultado con un 39.1% que es similar al resultado de Condoyque con que 35%, y difiere con Rivas con el 44.5% que son alumnos del sexto semestre; se obtuvo como resultado que el 90.2% de estudiantes son solteros, este resultado es similar al de Condoyque con un porcentaje del 95% y difiere con Rivas con el 15.3 que son estudiantes casados;

En la variable ocupación se obtuvo como resultado que el 87.7% solo son estudiantes, que es similar con el resultado de Condoyque con el 92.73% y difiere con el resultado de Rivas con el 71.5%, en otra variable se obtuvo como resultado que el 83.5% son del turno matutino, este resultado difiere con el resultado de Rivas con un 73%. Respecto a la prevalencia de estrés, el 92.3% de los estudiantes sufren de estrés, en cuanto a la prevalencia de estrés en la variable edad se obtuvo un resultado del 50.9% que infieren tener de 17 a 20 años, no tiene similitud con ningún otro resultado; el sexo que tiene mayor prevalencia es del sexo femenino con el 77.1%, que es similar con el resultado de Condoyque con un porcentaje del 83.18% que de igual manera son del sexo femenino; el estrés tiene mayor prevalencia con el 90.5% que son solteros, que es similar con Condoyque con el 95%; la prevalencia según la variable ocupación es del 88.3% que solo se dedican a estudiar.

En otro resultado se obtuvo que el segundo semestre tiene un porcentaje 39.1% en la prevalencia del estrés, que es similar al resultado de Condoyque con el 35% de estrés en estudiantes que cursan el segundo semestre. El turno con mayor prevalencia al estrés es el matutino con el 83.8%. Como resultado final se obtuvo que el 53.6% sufren un nivel de estrés moderado, que es similar con el de Rivas

con un porcentaje del 55.5% con un nivel de estrés moderado, el sexo con mayor prevalencia fue el femenino con el 43% que es similar al de Rivas con el 32.8% que presentan nivel de estrés moderado, el segundo semestre presenta un nivel de estrés moderado con el 21.2% que difiere con Rivas con el 13.9% moderado, el estado civil que presenta un nivel de estrés moderado son solteros con el 50.8% el turno con un nivel de estrés moderado es el matutino con un porcentaje del 46.3% que difiere con Rivas con el 30.7% del turno matutino que presentan un nivel de estrés moderado.

3.2 Recomendaciones

Como primer paso, se brindará un informe con los resultados obtenidos a la institución en donde se aplicó el instrumento, con la finalidad de que los directivos, así como el personal y los participantes conozcan los resultados. Se pondrá énfasis en poner atención a esta situación en el personal de enfermería, se propondrá brindar un seguimiento y una vigilancia por parte de la institución a quienes estén interesados en el problema ya que la identificación temprana de estrés académico entre los estudiantes de enfermería puede ayudar a potenciar estrategias de afrontamiento y ayudar al diseño de programas de bienestar que garanticen un mejor desempeño y calidad de vida de este grupo de personas.

Se recomienda en la difusión de los resultados sensibilizar al personal para que participen en estas investigaciones, ya que una limitante encontrada fue el no querer hacer ejercicios de relajación o poner en práctica alguna actividad para aliviar el estrés.

3.3 Conclusión

Se encontró una población con el rango de edad de 17 a 32 años predominante el sexo femenino, más de la mitad solteros y todos estudiantes de la

Licenciatura de enfermería, la gran mayoría con un nivel de estrés moderado, las múltiples demandas del contexto universitario y el amplio volumen de trabajo se convierten en principales fuentes de bajo rendimiento académico, que se ve reflejado en síntomas diversos como dolores de cabeza, ansiedad, desánimo por las tareas escolares y cambios en los patrones de sueño. La estrategia de afrontamiento más utilizada por estudiantes universitarios fue enfrentar la preocupación, el uso adecuado de esta táctica y otras técnicas para enfrentar el estrés se deben combinar e integrar en un sistema que tenga en cuenta las habilidades y estilos de aprendizaje para brindar al estudiante una mejor adaptación al ambiente universitario.

3.4 Referencias bibliográficas

1. HUMPHREY J. (1998). Job Stress. University of Maryland, Maryland.
2. MURPHY, L.R., HURRELL, J.J., SAUTER, S.L. Y PURYEAR, G. (1995). Job Stress Interventions. Washington: American Psychological Association.
3. Schmidt, V., Leibovich de Figueroa, N., González, M., & Marconi, A. (2003). Inventario de estrés ocupacional (OSI): la muestra argentina. Buenos Aires: Departamento de Publicaciones, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.
4. Toffler, A. (1972). Future shock. Nueva York: Random House.
5. HUMPHREY J. (1998). Job Stress. University of Maryland, Maryland.
6. Montt, A. (s.f.). <https://www.maspormas.com>. Obtenido de <https://www.maspormas.com>: <https://www.maspormas.com/especiales/universitarios-bajo-estres/>
7. IVANCEVICH, J.J. y MATTESON M.T. Estrés y trabajo. Trillas, 1985
8. KAHN, R.L. Organizational Stress. Wiley, New York 1964.
9. LAZARUS, R.S. y FOLKMAN, S. Stress appraisal and coping. Springer, New York 1984.
10. OIT. La prevención del estrés en el trabajo. Serie Condiciones de Trabajo, 8. INSHT. 1996.
11. PEIRÓ, J.M. Desencadenantes del estrés laboral. Eudema. Madrid 1993.
12. PEIRÓ, J.M. Control del estrés laboral. Eudema, Madrid 1993
13. SELYE, H. The stress of life. MacGraw Hill, New York 1956.
14. VALDÉS, M. y FLORES, T. Psicobiología del estrés. Martínez Roca, Barcelona 1985.
15. COOPER, C.L. Sources of work stress. En HURRELL, J.J.
16. Salanova, M. & Llorens. (2008). Estado actual y retos futuros en el estudio del burnout. Papeles del Psicólogo, 29, 59-67
17. Organización Internacional del Trabajo. (1984). Factores Psicosociales en el trabajo: Naturaleza, incidencia y prevención. Serie Seguridad, Higiene y Medicina del Trabajo, 56. Ginebra: OIT
18. Seward James P.. 1993. "Estrés Profesional". Medicina Laboral. Editorial Manual Moderno. México.
19. HUMPHREY J. (1998). Job Stress. University of Maryland, Maryland.

18. MURPHY, L.R., HURRELL, J.J., SAUTER, S.L. Y PURYEAR, G. (1995). Job Stress Interventions. Washington: American Psychological Association.
19. Rivas, V. (Enero de 2014). <http://www.redalyc.org>. Obtenido de <http://www.redalyc.org/html/4578/457845146002/>
20. Rosas, G. (abril de 2017). <http://www.unsis.edu.mx>. Obtenido de <http://www.unsis.edu.mx>:
http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol4num10/3_Estres%20Academico.pdf
21. Toribio, C. (Enero de 2016). <http://www.unsis.edu.mx>. Obtenido de <http://www.unsis.edu.mx>:
http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf
22. Condoyque, K. (Diciembre de 2016). <http://www.unsis.edu.mx>. Obtenido de <http://www.unsis.edu.mx>:
http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num9/A2_Nivel_Estres.pdf
23. <http://www.cronica.com.mx/2001/jun/27/ciencias03.html>. Consultado en Diciembre de 2006.
24. https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/psicologia/prepro_080026.html
25. Hernandez Sampieri. Metodología de la investigación. Sexta edición. Editorial Mc Graw Hill 2014.

Anexos

Anexo A. Cedula de datos personales

UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO, A.C.
FACULTAD DE ENFERMERIA
Clave de Incorporación a la UNAM 8859-62,

Folio _____

CEDULA DE DATOS PERSONALES

Edad: _____

Sexo: A) Femenino B) Masculino

Semestre: A) 2do B) 4to C) 6to D) 8vo

Turno: A) Matutino B) Vespertino C) Mixto D) Sabatino

Estado civil: A) Soltero(a) B) Casado(a) C) Viudo(a) D) Divorciado(a) E) Unión libre

Ocupación: A) Estudiante B) Trabajador C) Ambos

Anexo B. Cuestionario

SISCO
CUESTIONARIO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado, durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

Instrucciones:

Responde lo que se te pide e indica con una x la respuesta que elijas, procura no dejar espacios en blanco

1. - Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2. - Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3. - En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
3.1. -La competencia con los compañeros del grupo					
3.2. -Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3.3. -La personalidad y el carácter del profesor					
3.3. -Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
3.4. -El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
3.5. -No entender los temas que se abordan en la clase					
3.6. -Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
3.7. -Tiempo limitado para hacer el trabajo					
3.8. -Otra: _____ (Especifique)					

4. - En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es

casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Relaciones físicas

Reacciones psicológicas

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
4.1. -Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
4.2. -Fatiga crónica (cansancio permanente)					
4.3. -Dolores de cabeza o migrañas					
4.4. -Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
4.5. -Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.6. -Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
4.7. -Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
4.8. -Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
4.9. -Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10. -Problemas de concentración					
4.11. -Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					

Reacciones comportamentales

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
4.12. -Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
4.13. -Aislamiento de los demás					
4.14. -Desgano para realizar las labores escolares					
4.15. -Aumento o reducción del consumo de alimentos					
4.16. - Otras (especifique):_____					

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
5.1. -Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
5.2. -Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					

5.3. -Elogios a sí mismo					
5.4. -La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5.5. -Búsqueda de información sobre la situación					
5.6. -Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
5.7. – Otra (Especifique)_____					