



**INSTITUTO DE ESTUDIOS AVANZADOS
UNIVERSITARIOS PLANTEL ATLIXCO**

ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

CLAVE DE INCORPORACIÓN 8512 -61

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
DE ENFERMERÍA DE LA REGIÓN DE ATLIXCO.**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**PRESENTA:
KAREN ITZEL PÉREZ MUÑOZ**

**ASESOR DE TESIS:
MTRA: LETICIA RAMÍREZ CAMACHO**

ATLIXCO, PUEBLA. 2023



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.

FIRMA DE SINODALES

Mtra. Leticia Ramírez Camacho

Presidente

Mtra. Cecilia Soledad Pérez Pacheco

Vocal

Mtra. María del Rosario López Huerta

Secretario

Dedicatoria

Este trabajo va dedicado a dios por haberme concedido esta gran oportunidad de estudiar una profesión, por darme las fuerzas suficientes y la dicha de guiarme en los últimos momentos más difíciles, por haberme permitido gozar de buena salud con el acompañamiento de mi familia y amigos más cercanos, a mi abuelita quien estuvo en las buenas y malas, dándome sus mejores consejos y ánimos para no rendirme y seguir adelante luchando y siempre perseverando para que se cumplieran mis sueños, a mi compañera de carrera que siempre estuvo apoyándome de alguna otra forma para no rendirme y seguir , a mi familia en general por haberme alentado a terminar una carrera, por su comprensión , además de su apoyo incondicional a lo largo de mis estudios que fue el motivo para concluir con esta meta.

Resumen

Objetivo: Describir el nivel de estrés académicos de los estudiantes universitarios de enfermería de la región de Atlixco.

Material y métodos: El enfoque del presente estudio es de tipo descriptivo, de corte transversal, no experimental, en el que no existe relación de causa y efecto entre los fenómenos estudiados, la población estuvo conformada por 84 Estudiantes adolescentes, se trabajó en la Universidad de Estudios avanzados Universitarios IDEAUNI plantel Atlixco, la técnica utilizada fue la encuesta de factores del embarazo que cuenta con 22 ítems.

Resultados: En los resultados adquiridos en las encuestas a los adolescentes se observa que las mujeres representan el 66.7 por ciento y los alumnos hombres un 33.3 por ciento dando un total de 84 estudiantes, las edades de los estudiantes oscilan entre 19 a 20 años. Así mismo de acuerdo a los resultados obtenidos de las encuestas, el 100% de la población manifestó tener la presencia de preocupación o nerviosismo, durante el periodo de clases, en su mayoría lo clasificaron como “casi siempre” con un porcentaje del 38.1 por ciento, mientras que por otra parte se puede observar que el nivel de estrés de los estudiantes es leve, los indicadores de estrés académico, también llamados Estresores. se desprende que la personalidad de los profesores con un porcentaje del 47.6 por ciento, la sobrecarga de tareas con un 46.4 y no entender los temas en clase con un 46.4 por ciento, por otra parte los síntomas o reacciones del Estrés Académico que se observa en la encuesta, donde los estudiantes manifestaron así ser las reacciones físicas más presentes con mayor porcentaje esta la fatiga crónica con un 36.9 por ciento, dolores de cabeza con un 34.5 por ciento

y somnolencia o mayor necesidad de dormir el 34.5 por ciento, hay que considerar que las profesiones del área de salud, cuentan con sobrecarga académica porque llevan implícito el desarrollo de contenidos que incluyen fase teórica y prácticas, sobre todo por el nivel de exigencia y el poco tiempo en la entrega de trabajos y tareas

Conclusiones: Podemos concluir que los resultados obtenidos en la presente investigación, los estudiantes universitarios manifestaron que durante el transcurso del semestre si han experimentado momentos de preocupación y nerviosismo, en lo que corresponde al objetivo general de esta investigación se proponía identificar el nivel de estrés académico de los estudiantes de enfermería, lo cual el nivel de estrés que se observó fue un nivel de estrés leve, la mayoría de los estudiante experimentaba el estrés académico como “algunas veces o casi siempre”, los principales estresores asociados a las actividades académicas de los estudiantes universitarios se concluye que los más predominantes fueron, la sobre carga de tareas y trabajos escolares, la personalidad y el carácter del profesor, en cambio en el apartado de reacciones físicas el ítem con mayor porcentaje, fue fatiga crónica y dolores de cabeza o migrañas constantes, en la dimensión psicológica se observó que la mayoría de los estudiantes mostraban mayor problema para concentrarse y esto lo señalaban con sentimiento de agresividad o irritabilidad, también se pudo notar que en el apartado de las reacciones comportamentales se observó que gran parte de los estudiante lo manifestaba como elaboración de plan y ejecución de sus tareas y búsqueda de información sobre la situación.

Palabras clave: Estrés, Estudiante, Región, Enfermería

INDICE

Capítulo I	8
Introducción.....	8
1.1 Planteamiento del Problema	8
1.2 Propósito.....	9
1.3 Marco Conceptual.....	10
1.4 Estudios relacionados	16
1.5 Definición operacional	18
1.6 Objetivo general	21
1.7 Objetivos específicos.....	21
Capitulo II.....	22
Metodología.....	22
2.1 Diseño de estudio	22
2.2 Población, Muestra y Muestreo	22
2.3 Criterios de inclusión.....	22
2.6 Instrumento de medición	23
2.5 Procedimiento.....	30
2.6 Ética del estudio	30
2.7 Estrategias de análisis.....	31

Capitulo III	32
Resultados.....	32
3.1 Estadística Descriptiva	32
3.2 Confiabilidad de los instrumentos	40
Capitulo IV	41
4.0 Discusión	41
4.1 Limitaciones	44
4.2 Conclusiones.....	44
4.3 Recomendaciones	45
4.4 Referencias Bibliográficas.....	47
4.5 Apéndices	49
4.6 Cedula de datos Personales.....	49
4.7 Escalas o instrumentos	50

Capítulo I

Introducción

1.1 Planteamiento del Problema

Según la organización Mundial de la Salud (OMS), define el Estrés Académico como reacción de activación fisiológica, emocional, conductual y cognitiva ante los estímulos y eventos académicos, el estrés académico es un fenómeno común en los estudiantes universitarios ya que ingresan a un nuevo entorno para realizar las actividades académicas donde se encuentran con diferentes tipos de presiones y factores que afectan a los estudiantes, actualmente el estrés está calificado como uno de los factores que puede provocar mortalidad académica, pérdida de años escolares, y padecer de enfermedades crónicas (OMS, 2018).

Cifras reportadas por la OMS a nivel mundial describen al estrés como un serio problema de salud pública, las tasas de prevalencia de estas alteraciones afectan el 50% de la población estudiantil y más de 260 millones de estudiantes universitarios en el mundo presentan trastorno de ansiedad, causadas por el estrés. (OMS, 2017)

En América latina la Organización Para la Salud (OPS), identifico más de 88 millones de estudiantes con trastornos efectivos desencadenados por el estrés, y es que los estresores de la vida originan que las personas se ubiquen en una situación incómoda emocional y somáticamente, debido a buscar la forma de cómo responder ante sus problemas (OPS,2018).

Por parte de nuestro país existe una limitada base de datos que permitan identificar las cifras exactas de estrés académicos, sin embargo debido a ciertos factores como pobreza extrema, contaminación , competencia laboral entre otros México es uno de los países con mayores niveles de estrés en el mundo en México Medina Mora concluyeron en un artículo de

investigación que el 68% de la población Mexicana ha padecido algún suceso estresante a lo largo de su vida, en el caso de los Universitarios al menos el 60% en carreras relacionadas con el área de la salud padecen estrés ocasionado por horarios y niveles de exigencia académica (Medina Mora, 2017)

De acuerdo con el análisis “Resultados de la Fase Cierre del Ciclo Escolar (2020-2021), realizado a partir de encuestas aplicadas a los estudiantes de nivel de educación básica y media superior por la Secretaría de Educación Pública (SEP) en Puebla, 31 por ciento de las respuestas refiere que durante la contingencia experimenta sentimientos de tristeza; nueve por ciento, miedo; y 10 por ciento refirió que presenta otro tipo de sentimiento como la ansiedad y estrés.

En la ciudad de Puebla existen diversas tesis de investigación que muestran la presencia de estrés con mayor prevalencia el género femenino sobre todo durante sus prácticas clínicas (Infate,2021). Por otro lado, se identificaron principalmente estresores en estudiantes universitarios como: sobre carga de tareas, programación de exámenes, deficiencias metodológicas del profesor (Garay Santos Beltrán, 2018)

1.2 Propósito

El estrés constituye un proceso complejo y una vivencia personal intensa. La capacidad de adaptarse al entorno y a las personas, así como las formas de percibir lo que nos rodea, nos hace únicos y singulares. Identificar como es el entorno donde nos movemos, ayuda a poner en marcha mecanismos individuales de afrontamiento, el estrés es una de las situaciones más comunes que enfrentan los estudiantes, este fenómeno se presenta por consiguiente en todas las instituciones en las que el hombre se desarrolla, una de ella es la escuela, sobre todo en los niveles avanzados como

la universidad, en la cual la carga de horarios es más extensa, el trabajo y las investigaciones a nivel individual es cada vez más exigido, el presente estudio tiene como finalidad determinar los niveles de estrés académico que presentan los alumnos de enfermería del primer nivel del campus Atlixco, así como evaluar la frecuencia en la que se presenta el estrés, la frecuencia de reacciones físicas, psicológicas y sociales.

1.3 Marco Conceptual

A continuación, se describen los principales conceptos del modelo de adaptación, creada por Callista Roy en 1970 un modelo de adaptación, el Roy Adaptación Model (RAM), y señala que las respuestas adaptativas son respuestas que favorecen la integridad de la persona en términos de metas de supervivencia, crecimiento, reproducción y dominio. Su modelo nos presenta una herramienta de gran utilidad para poder comprender la función de la enfermera y su intervención para reducir los mecanismos productores de estrés.

Roy, en su trabajo como enfermera, observó la gran capacidad de recuperación que tenían los niños y también su capacidad para adaptarse a cambios físicos y psicológicos importantes, concretamente, le impactó su nivel de adaptación. Al factor que pone en marcha la conducta lo denomina estímulo focal, que es el estímulo interno o externo más inmediato al que se enfrenta el ser humano. Los factores del entorno que se le presentan a la persona los denomina estímulos contextuales y los estímulos residuales son aquellos que singularizan a la persona, le dan sentido, en definitiva, esencia. (Enríquez S, revista de modelos de enfermería, 2016).

Roy describe los mecanismos innatos de afrontamiento como procesos automáticos, aunque los seres humanos no piensan en ellos. Las experiencias vividas a lo largo de la vida ayudan a

presentar reacciones habituales ante estímulos particulares. El campo de actuación de la enfermera estaría vinculado a aquellas situaciones en las que la persona que se está adaptando presenta reacciones ineficaces. La enfermera que se guía mediante los cuatro modos adaptativos de la teoría de Roy puede encontrar una valoración de las conductas que manifiesta la persona que son generadoras de estrés. (Enríquez S, revista de modelos de enfermería, 2016).

Modo fisiológico de adaptación: el modo fisiológico se evidencia en las conductas y reacciones fisiológicas que la enfermera observa en la persona con cierto grado de estrés. Encontrar una explicación a través de los conocimientos teóricos puede contribuir a tranquilizar a la persona que presenta estrés. La enfermera puede intervenir enseñando a la persona a reconocer sus propias reacciones ante estímulos determinados e iniciar técnicas que la ayuden a controlar las reacciones del sistema nervioso autónomo por estimulación simpática, como es el aumento respiración, la frecuencia cardíaca, la sudoración, la elevación de la tensión arterial, etc. El poder ofrecer técnicas como son la relajación en todas sus variedades, la respiración profunda, hace que las personas tengan una mayor agudeza sensorial y puedan reducir y llegar a neutralizar dichas respuestas, pues entra en juego la reacción del parasimpático y se establece el equilibrio necesario para mantener la homeostasis interna. Estas intervenciones enfermeras contribuyen a ayudar a la persona a reconocer y manejar su propia reacción estresante.

Modo de adaptación del auto concepto de grupo: se centra en los aspectos psicológicos y espirituales del sistema humano, la autoestima, concepto que tiene la persona de sí misma, de unidad, significado y finalidad en el universo para poder existir bajo un sentido. Refleja como se ve y percibe la gente dentro del grupo, basándose en reacciones ante el entorno, la persona que tiene una visión de si misma positiva, favorable (autoestima) y dispone de forma natural de recursos suficientes para poder afrontar la situación de estrés. La enfermera puede ayudar en el

reconocimiento de los recursos propios de que dispone la persona y centra su intervención fundamentalmente en fortalecer estos recursos y no descuidar las debilidades y los temores. Existen la posibilidad de reconvenir una fuente de estrés en un logro positivo que ayude a crecer como persona.

Modo de adaptación de desempeño de rol: se trata de un modelo de adaptación social y se centra en el papel que tiene la persona en la sociedad, la necesidad que se tiene de saber quién es uno mismo con respecto a los demás, para así saber cómo actuar. La enfermera puede identificar en que posición se encuentra la persona socialmente hablando, si esta sobrecargada, cuál es su cotidianidad, Roy lo llama el (compromiso expresivo), que piensa de su situación, lo que siente, gustos, manías, factores que influyen en el desempeño de su papel. La enfermera puede ayudar a la persona a encontrar que papel es insustituible o esencial, cual es importante y lo que representa una sobrecarga, a través de técnicas de conocimiento de como distribuye el tiempo, establecer prioridades y estableciendo espacios para poder trabajar conjuntamente.

Modelo de adaptación de la interdependencia: la necesidad básica de este modo de adaptación resulta ser integridad de las relaciones. Dos relaciones específicas forman el núcleo del modo de la interdependencia, fruto de su aplicación en la vida de los individuos. Las personas intentan adaptarse cuando se ven delante de situaciones difíciles, buscan ayuda, apoyo, amor en los otros. La enfermera debe detectar las dificultades que presentan las personas y ofrecer sistemas de apoyo, tanto desde el ámbito social como de recursos asistenciales dirigidos a paliar el conflicto. (Enríquez S, revista de modelos de enfermería, 2016).

El modelo de Roy, en general, se puede extrapolar a todos los ámbitos de la enfermería independientemente de cuál sea el motivo del malestar. El papel de la enfermera es esencial para reducir el estrés sin descuidar otros tratamientos más específicos los cuales contribuirán a alcanzar

el objetivo principal que va dirigido principalmente al concepto de adaptación de la persona y su entorno.

Según Gómez H, identifico que de este modo, el nivel de adaptación es un punto en continua modificación, constituido por estímulos focales, contextuales y residuales que representan la entrada al sistema propio de cada persona con respecto a las respuestas adaptativas del sistema las cuales son las salidas, Roy en su modelo sostiene que la familia también es un receptor de cuidados que también tiene una conducta de adaptación, el desarrollo que la familia hace es por activación de un proceso de aprendizaje (Gómez H, 2017).

Para Roy los sistemas, los mecanismos de afrontación y los modos de adaptación son utilizados para tratar los metaparadigmas, para Roy los sistemas son un conjunto de componentes organizados, relacionados para formar un todo, son más que la suma de sus partes, reaccionan como un todo e interactúan con otros sistemas del entorno, los metaparadigmas del modelo de Callista Roy se basa en 4 metaparadigmas las cuales mencionamos a continuación (Gómez H, 2017).

Salud, proceso del ser y llegar a ser una persona integrada y total, es la meta de la conducta de una persona y la capacidad de esta de ser un organismo adaptativo, Roy decía que no solo se trata de quitarle la enfermedad al paciente si no de entregarle las herramientas necesarias para integrarse a la sociedad de mejor manera en el caso de pacientes con enfermedades terminales (Gómez H, 2017)

Cuidado de enfermería, es requerido cuando la persona gasta más energía en el afrontamiento dejando muy poca energía para el logro de las metas de supervivencia, crecimiento, reproducción y dominio, utiliza los cuatro modos de adaptación para incrementar el nivel de adaptación de una persona en la salud y la enfermedad, realiza actividades que promueven

respuestas de adaptación efectivas en las situaciones de salud y enfermedad, Roy propone un proceso de solución para planificar los cuidados en seis pasos, valorar la conducta del enfermero/paciente, valorar los factores influyentes, identificar los problemas, fijar los objetivos y evaluar los resultados (Gómez H, 2017).

Persona, Roy define a la persona como un ser holístico y adaptable, es un ser biopsicosocial (ser participativo en las esferas biológicas, psicológicas y sociales, en constante interacción con el entorno cambiante, que usa mecanismos innatos y adquiridos para afrontar los cambios y adaptarse a ellos en los cuatro modos adaptativos, fisiológicos, autoimagen, dominio del rol y interdependientes, es el receptor de los cuidados enfermeros, desempeñando un papel activo en dichos cuidados (Gómez H, 2017).

Entorno. Todas las condiciones, circunstancias y influencias que rodean y afectan al desarrollo y a la conducta de la persona y a los grupos, consta de ambientes interno y externo que proporcionan entrada en forma de estímulos, siempre está cambiando y en constante interacción con la persona, es el entorno cambiante el que empuja a la persona a reaccionar para poder adaptarse (Gómez H, 2017).

Los sistemas, los mecanismos de afrontación y los modos de adaptación son utilizados para tratar estos elementos, para Roy, los sistemas son un conjunto de componentes organizados, relacionados para formar un todo, son más que la suma de sus partes, reaccionan como un todo e interactúan con otros sistemas del entorno. (Enríquez S, revista de modelos de enfermería, 2016).

Figura 1: Modelo de adaptación de la autora Callista Roy en el año 1970.

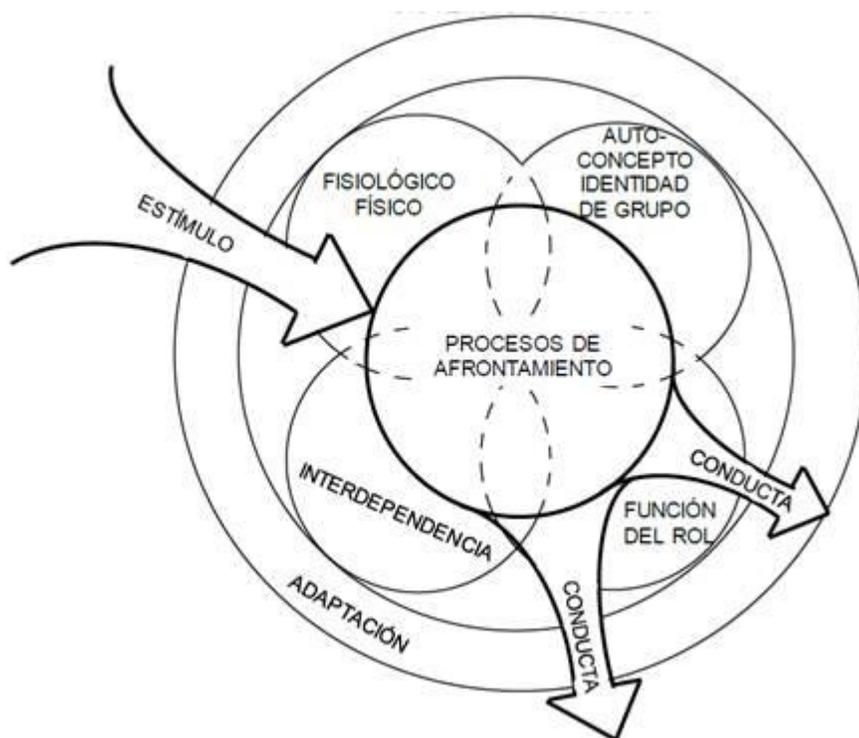


Figura 1: Imagen ilustrativa del modelo de adaptación de la autora Callista Roy en el año

1970

La relación del modelo de adaptación de Callista Roy está relacionada con el hecho de considerar a la persona como un ser holístico capaz de adaptarse y afrontar positivamente los cambios que se presenten durante su entorno, los estudiantes que experimentan estrés académico, en un intento de poder adaptarse a estas situaciones nuevas, ponen en movimiento una sucesión de estrategias de afrontamiento para superar de manera exitosa las exigencias que les demanda la universidad, específicamente en esos estudiantes de nuevo ingreso, deben de adoptar una serie de estrategias de afrontamiento muy distintas a las que hasta el momento disponía, para superar con éxito las nuevas exigencias que se les demanda.

1.4 Estudios relacionados

A continuación, se presentan diversas investigaciones, las cuales permiten dar cuenta del estado de conocimiento previo sobre el estrés académico.

Eduardo Rodríguez en el año 2020, realizó un estudio sobre determinar las principales frecuencias de estresor académico en estudiantes de ciencias de la salud, la muestra estuvo calculado por 134 estudiantes del primer ciclo de la carrera de ciencias de la salud de una universidad de Lima. En donde explica que uno de los hallazgos principales que destacan son los estresores principales como la sobrecarga de tareas académicas, la forma de evaluación, el tiempo limitado, así mismo los síntomas que más resaltan son los físicos en primer lugar y los emocionales en segundo lugar.

El estudio sobre estrés académico en estudiantes de enfermería del autor García M, Silvia Franco, (2019). Para determinar el nivel de estrés y su relación con las variables sexo y edad, donde

participaron 124 estudiantes de la universidad de alicante, donde explica que los factores que encontraron son que los estudiantes que cursan la Lic. en Enfermería presentan un nivel de estrés leve debido a los diversos acontecimientos estresantes a los que se enfrentan durante su estancia académica. Asimismo, encontró que la mayoría de los estudiantes eran mujeres, en donde el 79 por ciento fueron mujeres, con un promedio de edad 15 a 24 años, por otro lado, también menciona que, a lo largo de la historia, la profesión de enfermería se ha considerado propia del sexo femenino, la feminidad ha estado siempre ligada a las practicas humanas relacionadas con el cuidado a la salud. Por lo anterior, es muy frecuente encontrar mayor proporción de estudiantes de enfermería mujeres.

Sin embargo, otro estudio de estrés académico en estudiantes de enfermería en una universidad privada de puerto rico por el autor Jorge Luis H, Yolima Judith P, 2019 donde participaron 245 estudiantes donde menciona que un alto porcentaje de estudiantes manifestaron sentirse estresados durante el desarrollo de sus prácticas formativas, los estudiante de enfermería pueden experimentar cambios psicológicos, sociales, físicos, emocionales, entre otros, por la alta carga que genera el desarrollo de las labores académicas, y más aún, cuando son combinadas con actividades de tipo asistencial, estos cambios pueden generar estrés, el cual puede afectar el cumplimiento normal del rol de profesionales en formación.

El estudio titulado estrés académico en estudiantes del departamento de salud en la universidad de los lagos en el año 2018 del autor Barraza M , donde participaron 215 alumnos, y se encuentra que el del total de los alumnos el 98.4% señalan haber presentado estrés académico durante el semestre, señalando que la mayoría menciona que una de las reacciones de afrontamiento que más se menciona y se observa que predominaban con un 57 por ciento las estrategias de concentrarse al resolver la situación que preocupa, al igual que en otra investigación realizada por Oliver J Báez

en el año 2018, fue un estudio descriptivo, transversal donde participaron 98 estudiantes universitarios, donde describió que las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron, concentrarse en resolver la situación que preocupa y la elaboración de un plan o ejecución.

Por otro lado, otro estudio de estrés académico el enemigo silencioso del estudiante por Carlos Mendoza, Franco M. 2017, en donde participaron 120 alumnos de la Lic. En enfermería donde dio como resultado que los factores más estresantes son los exámenes, la sobre carga académica, la participación en clase, el horario fijo y que el carácter del profesor y la personalidad sea uno de los estresores principales según esta investigación, por otro lado también se puede notar que la prevalencia de síntomas en los alumnos es mayor a lo reportado sobre todo en dolor de cabeza o migrañas, inquietud, ansiedad, angustia o fomentar el consumo de drogas, alteraciones del sueño, elusión de la responsabilidad y otras situaciones que repercutan negativamente en el desempeño de su labor como futuros profesionales y el logro de sus aspiraciones.

1.5 Definición operacional

Según la Organización Mundial de la salud (OMS) define el estrés académico como reacción de activación fisiológica, emocional, conductual y cognitiva ante el estímulo y eventos académicos, el estrés académico es una reacción en general que viven las personas estudiantes de diferentes etapas académicas, ante sus estudios esta reacción se manifiesta con ansiedad, frustración, ira, apatía, aislamiento, conflictos, pensamientos de incapacidad, dificultad en resolución de situaciones, infravalorarse y conductas diversas. Evidentemente cada estudiante lo presentara de manera diferente, por lo que es importante prestar atención a todos los comportamientos que él

tenga, el estrés académico se presenta en estudiantes de todas las etapas educativas. Existen varios síntomas de estrés, como ya se ha indicado la manifestación el estrés académico puede ser muy variado dependiendo de cada estudiante, sin embargo, se pueden delimitar los síntomas en categorías, de esta manera es más fácil identificarlos.

Síntomas Físicos: hay estudiantes que muestran reacciones y síntomas físicos ante situaciones de estrés por estudios, muchas de ellas son dolor de cabeza, dolor de estómago, náuseas, dolores musculares, aumento o disminución del apetito y taquicardias.

Síntomas Cognitivos: son pensamientos e ideas que terminan desencadenando malestar emocional y a un más agobio, entran en un trans de negativismo y pesimismo como pensamientos de incapacidad, infravalorarse, pensar que no son capaces de llegar a todo, bloqueo, dificultad para mantener la atención, dificultad para memorizar y pensar.

Síntomas Emocionales: Generalmente ante una situación de estrés académico las emociones que más afloran son las de nervios, angustia, agobio, ganas de llorar constantemente, ira, frustración, apatía, tristeza y miedo.

Síntomas Conductuales: A nivel conductual se puede observar acciones muy diversas por parte del alumnado desde conductas de evitación hasta estudiar durante muchas horas.

Síntomas Sociales: Hay estudiantes que dejan de salir, de estar con sus amigos, su vida social desaparece y evita cualquier parada para desconectar y disfrutar, esto sucede cuando muchos piensan que están fallando, que pierden el tiempo.

Según la secretaria de Educación Pública 2018, define el estudiante universitario como la persona que cursa enseñanzas oficiales en alguno de los tres ciclos universitarios, enseñanzas de

formación continua u otros estudios ofrecidos por la universidad, ser estudiante universitario implica desafíos importantes a nivel personal y social. El inicio a la vida universitaria es la oportunidad para ingresar a una organización y a una cultura especial, la cual se va conociendo y aprendiendo de forma gradual. Nadie se recibe de estudiantes universitarios de un día para otro, es un proceso que lleva su tiempo, ingresar a la universidad involucra cambios que requieren adaptación y transformación, reorganización personal, familiar y social, este nuevo camino.

Según la Administración Pública 2018, Describe la región como una porción de territorio que posee una serie de características comunes. La región hace referencia a un territorio delimitado en el que se integran diversos estados con rasgos comunes que facilitan su integración o también, el conjunto de municipios que, siendo administrados por un único gobierno, conforman una subdivisión del territorio nacional o lo que se conoce como autonomía, que es una división administrativa superior o municipio. Una región, por tanto, es un trozo de tierra que tiene características en común, esta puede ser gobernada por un mismo gobierno así como administrada por la misma administración pública, sin embargo, también pueden tratarse de un conjunto de territorios que siendo independientes, poseen una serie de características en común que permiten su unión, es decir que puede tratarse de un área más extensa que las propias subregiones que dividen un territorio o, por el contrario, tratarse de esas subdivisiones que, en su agregación, conforman un estado, por tanto con región podemos hacer referencia a un área geográfica que posee unas características similares o en resumen, partes en las que , a través de la organización territorial se divide en el territorio un estado. Entre las características que son tomadas en cuenta podemos destacar el clima, la administración, la estructura económica, o el lenguaje

1.6 Objetivo general

Describir el nivel de estrés académicos de los estudiantes universitarios de enfermería de la región de Atlixco.

1.7 Objetivos específicos

- 1.- Conocer las características sociodemográficas de la población
- 2.- Identificar los síntomas físicos, psicológicos, y conductuales más frecuentes que manifiestan los estudiantes del primer año.

Capítulo II

Metodología

2.1 Diseño de estudio

El presente trabajo de investigación es de tipo descriptivo, de corte transversal, no experimental, en el que no existe relación de causa y efecto entre los fenómenos estudiados, y que permitirá realizar y determinar un análisis de los niveles de estrés de los estudiantes de la región de Atlixco.

2.2 Población, Muestra y Muestreo

La población estuvo comprendida por todos los estudiantes de primer año del área de la salud de la comunidad de Atlixco, en donde se tomaron en cuenta los diferentes grados académicos, en donde la muestra calculada se desarrolló en el documento de Excel para muestras finitas, donde se establecieron los valores predeterminados que da como resultado 84 estudiantes, Se utilizó un muestreo por convivencia dado que la población de estudio se seleccionó por la disponibilidad de cada uno de los estudiantes.

2.3 Criterios de inclusión

Alumnos de 17 a 26 años que estudien la carrera de Enfermería, que estén inscritos en la Universidad en Atlixco, que presenten características que denote en el estudio, que asistan regularmente a clases, que concuerden con el turno y que acepten participar activamente en el cuestionario.

2.4 Criterios de Exclusión

Alumnos menores de 15 y mayores de 30 años que no estén inscritos en la universidad de Atlixco, que no manifiesten signos de estrés académico durante las clases que se les imparten y que no acepten realizar el cuestionario.

2.5 Criterios de Eliminación

Todos los adolescentes de la carrera de enfermería que no manifiesten querer participar en la investigación y aquellos cuestionarios que estén contestados de manera incorrecta o incompleta.

2.6 Instrumento de medición

Para la presente investigación se usó el inventario SISCO SV-21 que consta de 31 ítems por el autor Arturo Barraza Macias, para evaluar el nivel de estrés académico en estudiantes universitario, el cual consiste en reconocer las características del estrés que suelen acompañar a los estudiantes de educación media, superior y postgraduado, el cual aporta información acerca de las variables relacionadas con el estrés; nivel de estrés auto percibido, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Se encuentra conformado de la siguiente manera: a) el primer cuestionario es de filtro, en términos dicotómicos (si-no), permite determinar si el sujeto no tuvo situaciones de nerviosismo o preocupación en el último tiempo no seguirá respondiendo en mismo. b) El segundo permite identificar el nivel de intensidad de estrés académico auto percibido por el estudiante. c) El tercer cuestionario hace referencia a los estresores que permiten identificar aquellas demandas del entorno que no son valoradas por el estudiante como estímulos que les producen estrés. d) El cuarto cuestionario hace ilusión a los síntomas; estos son probables reacciones frente al estrés

académico. Las mismas pueden ser físicas, psicológicas comportamentales, es por eso que el inventario divide esta cuarta pregunta en subdivisiones. e) La quinta pregunta refiere a las estrategias de afrontamiento, estos son modos en que los estudiantes hacen frente a la situación que causo preocupación o nerviosismo.

Las escalas para cada uno del ítem que integran el instrumento se establecen en un continuo de cinco (5) valores categoriales, por medio de un escalamiento Likert: Nunca (1), Rara la vez (2), Algunas veces (3), Casi siempre (4), y Siempre (5). Se solicita al encuestado que elija uno de los cinco puntos de la escala. El inventario posee una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de.90. Se utilizo un cuestionario ad hoc para obtener información socio-demográfica y acerca de algunos ítems considerados relevantes para la investigación, entre ellos edad, genero, con quien vive actualmente, religión, esto civil, ocupación.

INVENTARIO SISCO SV- 21

¿Cuál es tu edad? R=
¿Cuál es tu genero?
Masculino Femenino
¿Con quién vives actualmente? R=
¿Cuál es tu religión? R=
¿Cuál es tu estado civil?

R=
¿Cuál es tu ocupación actual?
R=
1.- Durante el transcurso de este semestre ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?
SI
NO
2.-Con una idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala de 1 a 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) es mucho.
1
2
3
4
5
3.- En una escala del 1 al 5 donde (1) es nunca, (2) es rara la vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre, y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones.
4La competencia de compañeros del grupo
1 (nunca)
2 (rara la vez)
3 (algunas veces)
4 (casi siempre)
5 (siempre)
5Sobre carga de tareas y trabajos escolares
1 (nunca)
2 (rara la vez)
3 (algunas veces)
4 (casi siempre)
5 (siempre)
6La personalidad y el carácter de profesor
1 (nunca)
2 (rara la vez)
3 (algunas veces)
4 (casi siempre)
5 (siempre)
7Las evaluaciones de los profesores exámenes, ensayos, mapas conceptuales etc.
1 (nunca)

2 (rara la vez)
3 (algunas veces)
4 (casi siempre)
5 (siempre)
8El tipo de trabajo que te piden los profesores consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales etc.
1 (nunca)
2 (rara la vez)
3 (algunas veces)
4 (casi siempre)
5 (siempre)
No entender los temas que se abordan en la clase
1 (nunca)
2 (rara la vez)
3 (algunas veces)
4 (casi siempre)
5 (siempre)
Participación en la clase responder a preguntas, exposiciones etc.
1 (nunca)
2 (rara la vez)
3 (algunas veces)
4 (casi siempre)
5 (siempre)
Tiempo limitado para hacer el trabajo
1 (nunca)
2 (rara la vez)
3 (algunas veces)
4 (casi siempre)
5 (siempre)
REACCIONES FISICAS
En una escala del 1 al 5 donde (1) es nunca, (2) es rara la vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre, y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones.
Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)
1 (nunca)
2 (rara la vez)
3 (algunas veces)
4 (casi siempre)
5 (siempre)

Fatiga crónica (cansancio permanente)
1 (nunca)
2 (rara la vez)
3 (algunas veces)
4 (casi siempre)
5 (siempre)
Dolores de cabeza o migrañas
1 (nunca)
2 (rara la vez)
3 (algunas veces)
4 (casi siempre)
5 (siempre)
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea
1 (nunca)
2 (rara la vez)
3 (algunas veces)
4 (casi siempre)
5 (siempre)
Rascarse, morderse las uñas, frotarse etc
1 (nunca)
2 (rara la vez)
3 (algunas veces)
4 (casi siempre)
5 (siempre)
Somnolencia o mayor necesidad de dormir
1 (nunca)
2 (rara la vez)
3 (algunas veces)
4 (casi siempre)
5 (siempre)
REACCIONES PSICOLOGICAS
En una escala del 1 al 5 donde (1) es nunca, (2) es rara la vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre, y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones.
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)
1 (nunca)
2 (rara la vez)
3 (algunas veces)
4 (casi siempre)

5 (siempre)
Sentimientos de depresión y tristeza (de caído)
1 (nunca)
2 (rara la vez)
3 (algunas veces)
4 (casi siempre)
5 (siempre)
Ansiedad, angustia o desesperación
1 (nunca)
2 (rara la vez)
3 (algunas veces)
4 (casi siempre)
5 (siempre)
Problemas de concentración
1 (nunca)
2 (rara la vez)
3 (algunas veces)
4 (casi siempre)
5 (siempre)
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad
1 (nunca)
2 (rara la vez)
3 (algunas veces)
4 (casi siempre)
5 (siempre)
REACCIONES COMPORTAMENTALES
En una escala del 1 al 5 donde (1) es nunca, (2) es rara la vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre, y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones.
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir
1 (nunca)
2 (rara la vez)
3 (algunas veces)
4 (casi siempre)
5 (siempre)
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)
1 (nunca)
2 (rara la vez)

3 (algunas veces)
4 (casi siempre)
5 (siempre)
Elaboración de plan y ejecución de sus tareas
1 (nunca)
2 (rara la vez)
3 (algunas veces)
4 (casi siempre)
5 (siempre)
Elogios a si mismo
1 (nunca)
2 (rara la vez)
3 (algunas veces)
4 (casi siempre)
5 (siempre)
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)
1 (nunca)
2 (rara la vez)
3 (algunas veces)
4 (casi siempre)
5 (siempre)
Búsqueda de información sobre la situación
1 (nunca)
2 (rara la vez)
3 (algunas veces)
4 (casi siempre)
5 (siempre)
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)
1 (nunca)
2 (rara la vez)
3 (algunas veces)
4 (casi siempre)
5 (siempre)

2.5 Procedimiento

En primer lugar, se les explicaron a las autoridades de la Universidad los objetivos y finalidad de la investigación y se solicitó la autorización de Dirección y Profesorado Académico de la Facultad de Enfermería del Instituto de Estudios Avanzados Universitarios en Atlixco. En segundo lugar, se realizó una visita a los salones de primer grado por el que cursaron los alumnos para solicitar la autorización de la aplicación del instrumento a la población, así como el apoyo para el llenado de esta, y a su vez seleccionar a los sujetos de estudio y una vez identificado se procedió a solicitarles su participación de manera voluntaria, explicándoles el objetivo del estudio dado que se realizó la aplicación del instrumento en línea con la aplicación de Google Drive por el motivo de que los demás grupos de alumnos estaban en horarios diferentes. Así mismo se garantizó la confiabilidad de los datos recabados y su utilización con fines investigativos.

2.6 Ética del estudio

El presente artículo se apegó a la ley general de salud en materia de investigación para la Salud título segundo, capítulo 1 de los aspectos éticos de la investigación con seres humanos (secretaría de salud, 1987, última reforma 2014).

El investigador se debe apegar a los reglamentos éticos en el cual se garantice el bienestar, respeto y derecho de los individuos que participan en el presente estudio en los siguientes artículos. De acuerdo al artículo 13, que nos indica que en toda lo establecido tomó en consideración lo establecido en el Reglamento de la Ley General de Salud (SSA, 1984) en materia de investigación en salud, en lo que respecta al: Título segundo.

Prevaleció el criterio del respeto a la dignidad, la protección de los derechos de los participantes y su bienestar protegiendo su privacidad durante la investigación al no registrar el nombre en el instrumento y obteniendo resultados de manera general (Titulo segundo, Cap. 1, Art. 13 y 16).

2.7 Estrategias de análisis

Para el desarrollo de la presente investigación se aplicó la recolección de datos de la encuesta realizada en línea , después de ser analizadas las encuestas sobre el estrés académico, se analizaron los resultados y los datos más sobresalientes se plasmaron en el programa SPSS 22, para el procedimiento de las variables tuvimos que capturar toda la información, posteriormente identifique la moda, la mediana y la media, al haber realizado una adecuada tabulación de la información se procedió a la explicación del problema a investigar de una manera más clara, para posteriormente resumir los cuadros y gráficos obtenidos para una mejor comprensión adecuada del problema a investigar por medio de la evaluación del resultado.

Capítulo III

Resultados

3.1 Estadística Descriptiva

A continuación, se describen los resultados de la cedula de datos para dar respuesta a las características sociodemográficas de la población en estudio, los datos se administraron de manera conjunta a la encuesta sociodemográfica y el inventario SISCO de Estrés Académico, se analizaron con el programa estadístico SPSS, para las variables se utilizó la cedula de datos y el cuestionario, así mismo utilizando la estadística descriptiva.

La estadística descriptiva de la cedula de datos reporta lo siguiente, se obtuvieron usuarios que si cumplieron los criterios de inclusión, en cuanto a la edad predominante de los 84 encuestados de la población total más predominante son de los adolescentes entre los 19 a 20 años con un porcentaje del 19.0 % y 34.5% , mientras que la otra mitad de los alumnos pertenecen a la edad de 21 a 26 años, el género que más predomino fue del género femenino con un porcentaje de 66.7% mientras que el género masculino fue con un 33.3%, de la misma forma sobre a la religión predominante con un 88.1 % de los alumnos encuestados la mayoría pertenecen a religión católica, y el 7.1 pertenecían a la religión cristiana, puesto que la otra mitad de las adolescentes refirieron no pertenecer a ninguna religión ni sectas, en relación de con quien viven los adolescentes actualmente el 58.3% de los estudiantes mencionan que viven con su padres, por otra parte el estado civil de los encuestados fue que están solteros con un 96.4% mientras que la ocupación actual de los encuestados la mayoría de ellos refirieron solo ser estudiantes 94.0 % mientras que 2.4% en sus tiempos libres son empleados.

Para explorar el Estrés Académico de los estudiantes de 1er año de la licenciatura en Enfermería se determinaron los estresores académicos, los síntomas y las estrategias de afrontamiento, mediante el inventario SISCO. Las respuestas obtenidas, podrían variar según la personalidad del estudiante, porque cualquier reacción podría ser una reacción normal y ser reflejada como leves en unos estudiantes y moderadas o fuertes en otros. En los resultados adquiridos en las encuestas a los adolescentes se observa que las mujeres representan el 66.7 por ciento y los alumnos hombres un 33.3 por ciento dando un total de 84 estudiantes, las edades de los estudiantes oscilan entre 19 a 20 años. Así mismo de acuerdo a los resultados obtenidos de las encuestas, el 100% de la población manifestó tener la presencia de preocupación o nerviosismo, durante el periodo de clases, en su mayoría lo clasificaron como “casi siempre” con un porcentaje del 38.1 por ciento, mientras que por otra parte se puede observar que el nivel de estrés de los estudiantes es leve, los indicadores de estrés académico, también llamados Estresores. se desprende que la personalidad de los profesores con un porcentaje del 47.6 por ciento, la sobrecarga de tareas con un 46.4 y no entender los temas en clase con un 46.4 por ciento, por otra parte los síntomas o reacciones del Estrés Académico que se observa en la encuesta, donde los estudiantes manifestaron así ser las reacciones físicas más presentes con mayor porcentaje esta la fatiga crónica con un 36.9 por ciento, dolores de cabeza con un 34.5 por ciento y somnolencia o mayor necesidad de dormir el 34.5 por ciento, hay que considerar que las profesiones del área de salud, cuentan con sobrecarga académica porque llevan implícito el desarrollo de contenidos que incluyen fase teórica y prácticas, sobre todo por el nivel de exigencia y el poco tiempo en la entrega de trabajos y tareas. En cuanto a los síntomas psicológicos los problemas de concentración con el 46.4% y la ansiedad y angustia con 38.1%, son las reacciones que más experimentan los alumnos de enfermería del primer grado lo que con lleva a el sentimiento de depresión que también se observó con un 34.5% y que conlleva a desarrollar conflictos o polemizar a discutir con agresividad, con relación a las estrategias de

afrontamiento observamos que en lo que se refiere a el conjunto de respuestas de pensamientos, sentimientos y acciones que los estudiantes de enfermería de primer grado utilizan para manejar las situaciones problemáticas o reducir las tensiones que ellas generan, la estrategia de afrontamiento más usada para canalizar el estrés con el mayor porcentaje el 42.9% por ciento lo obtuvo elaboración de un plan de y ejecución de sus tareas, también se observa que después de la elaboración de plan y ejecución de las tareas le sigue la habilidad asertiva de defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros con el 42.9% por ciento, esto debido a que no existe mejores ni peores estrategias de afrontamiento, todo depende de cómo lo asimile el estudiante y el grado en el que se encuentre.

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	estrés leve	78	92.9	92.9	92.9
	estrés moderado	2	2.4	2.4	95.2
	estrés severo	4	4.8	4.8	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Tabla 1: Estadística descriptiva formato CD

<i>Variable</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Edad		
17 años	5	6.0
18 años	15	17.9
19 años	16	19.0
20 años	29	34.5
21 años	6	7.1
22 años	6	7.1
23 años	4	4.8
24 años	1	1.2
25 años	2	2.4
26 años		
Genero		
Masculino	28	33.3
Femenino	56	66.7
Con quien vives actualmente		
Solo	8	9.5
Padres	49	58.3
Otros	27	31.2
Religión		
Católica	74	88,1
Cristiana	6	7.1
Estado Civil		
Soltera	81	96.4
Casada	1	1.2
otros	2	2.4
Cuál es tu ocupación actual		
Estudiante	79	94.0
Empleado	2	2.4
Otro	3	3.6

F= Frecuencia

%= Porcentaje

n= Encuesta

<i>Variable</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
¿Señala tu nivel de preocupación y nerviosismo?		
Nunca	4	4.8
Rara la vez	7	8.3
Algunas veces	32	38.1
Casi siempre	29	34.5
Siempre	12	14.3
Sobre carga de tareas y trabajos escolares		
Nunca	1	1.2
Rara la vez	8	9.5
Algunas veces	39	46.4
Casi siempre	24	28.6
Siempre	12	14.3
La personalidad y carácter del profesor		
Nunca	8	9.5
Rara la vez	22	26.2
Algunas veces	40	46.6
Casi siempre	9	10.7
Siempre	5	6.0
Las evaluaciones del profesor (exámenes, ensayos, mapas)		
Nunca	2	2.4
Rara la vez	9	10.7
Algunas veces	34	40.5
Casi siempre	26	31.0
Siempre	13	15.5
El tipo de trabajo que te pidan los profesores (consultas de temas)		
Nunca	3	3.6
Rara la vez	19	22.6
Algunas veces	33	39.3
Casi siempre	22	26.2
Siempre	7	8.3
No entender los temas que abordan en clase		
Rara la vez	39	46.4
Algunas veces	30	35.7
Casi siempre	9	10.7
Siempre	6	7.1
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones)		
Nunca	6	7.1
Rara la vez	21	25.0
Algunas veces	29	34.5
Casi siempre	23	27.4
<i>f=Frecuencia</i>	<i>%=Porcentaje</i>	<i>n=Encuesta</i>

<i>Variable</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Tiempo limitado para hacer el trabajo		
Nunca	6	7.1
Rara la vez	21	25.0
Algunas veces	29	34.5
Casi siempre	23	27.4
Siempre	5	6.0
Trastornos en el sueño (insomnios y pesadillas)		
Nunca	8	9.5
Rara la vez	22	26.2
Algunas veces	26	31.0
Casi siempre	24	28.6
Siempre	4	4.8
Fatiga Crónica		
Nunca	9	10.2
Rara la vez	22	26.2
Algunas veces	31	36.9
Casi siempre	20	23.8
Siempre	2	2.4
Dolores de cabeza o migraña		
Nunca	9	10.7
Rara la vez	19	22.6
Algunas veces	29	34.5
Casi siempre	20	23.8
Siempre	7	8.3
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea		
Nunca	22	26.2
Rara la vez	25	29.8
Algunas veces	18	21.4
Casi siempre	17	20.2
Siempre	2	2.4
Rascarse, Morderse las uñas, frotarse etc		
Nunca	15	17.9
Rara la vez	20	23.8
Algunas veces	14	16.9
Casi siempre	23	27.7
Siempre	11	13.3
Somnolencia o mayor necesidad de dormir		
Nunca	7	8.3
Rara la vez	16	19.0
Algunas veces	29	34.5
Casi siempre	20	23.8
Siempre	12	14.3
<i>F=Frecuencia</i>	<i>%= Porcentaje</i>	<i>n=Encuesta</i>

<i>Variable</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)		
Nunca	3	3.6
Rara la vez	26	31.0
Algunas veces	27	32.1
Casi siempre	23	27.4
Siempre	5	6.0
Sentimientos de depresión y tristeza		
Nunca	7	8.3
Rara la vez	25	29.8
Algunas veces	29	34.5
Casi siempre	17	19.0
Siempre	7	8.3
Ansiedad, angustia o desesperación		
Nunca	7	8.3
Rara la vez	16	19.0
Algunas veces	30	35.7
Casi siempre	22	26.2
Siempre	9	10.7
Problemas de concentración		
Nunca	1	1.2
Rara la vez	16	19.0
Algunas veces	39	46.4
Casi siempre	24	28.4
Siempre	4	4.8
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad		
Nunca	12	14.3
Rara la vez	24	28.6
Algunas veces	32	38.1
Casi siempre	15	17.9
Siempre	1	1.2
Conflicto o tendencia a polemizar o discutir		
Nunca	11	13.1
Rara la vez	27	32.1
Algunas veces	32	38.1
Casi siempre	14	16.7
Problemas de aislamiento		
Nunca	3	3.6
Rara la vez	14	16.7
Algunas veces	36	42.9
Casi siempre	21	25.0
Siempre	10	11.9
<i>F=Frecuencia</i>	<i>%= Porcentaje</i>	<i>n=Encuesta</i>

<i>Variable</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Elaboración de plan y ejecución de sus tareas		
Nunca	1	1.2
Rara la vez	8	9.5
Algunas veces	36	42.9
Casi siempre	30	35.7
Siempre	9	10.7
Elogios así mismo		
Nunca	5	6.0
Rara la vez	14	16.7
Algunas veces	36	42.9
Casi siempre	30	26.2
Siempre	9	8.3
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)		
Nunca	12	14.3
Rara la vez	21	25.0
Algunas veces	34	40.5
Casi siempre	13	15.5
Siempre	4	4.8
Búsqueda de información sobre la situación		
Nunca	2	2.4
Rara la vez	24	28.6
Algunas veces	38	45.2
Casi siempre	15	17.9
Siempre	5	6.0
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)		
Nunca	3	3.6
Rara la vez	30	35.7
Algunas veces	34	40.5
Casi siempre	16	19.0
Siempre	83	98.8
<i>F=Frecuencia</i>	<i>%= Porcentaje</i>	<i>n=Encuesta</i>

3.2 Confiabilidad de los instrumentos

Para la parte de la confiabilidad, se procedió a la recolección de datos sobre la investigación del cuestionario sobre el nivel de estrés en adolescentes de primer año de la universidad de Atlixco , el estudio es de tipo descriptivo, de corte transversal, no experimental, se tomó una muestra que está conformada por 84 estudiantes del plantel de entre 17 a 26 años de edad, se le aplicó un cuestionario que parte de 31 ítems, al realizarse un análisis de consistencia interna , como indicador de fiabilidad dio como resultado que su alfa de Cronbach alcanza un .870 sin eliminación de ningún ítems, los datos se procesaron en SPSS 22.

Capítulo IV

4.0 Discusión

Estos datos reflejan, en cierta medida, el deterioro de la salud mental de los jóvenes universitarios al enfrentarse a las presiones de tipo académico, especialmente al encontrar que se identificó que el problema del estrés académico se ha moderado en la población estudiantil al encontrar niveles de estrés, afectando no solo aspectos físicos, psicológicos o comportamental sino también su rendimiento académico, el cual se relaciona con bajos niveles de autoestima, con síntomas depresivos especialmente en mujeres. En esta investigación se planteó como propósito general analizar el nivel de estrés en los estudiantes del plantel de Atlixco, según los resultados de mi investigación con un total de 84 estudiantes encuestados, un 66.7 por ciento son mujeres y 33.3 por ciento son hombres, se puede afirmar que los estudiantes manifestaron sentir preocupación y nerviosismo en el transcurso del semestre, se pudo observar que el nivel de estrés académico es leve, con una intensidad moderada, la mayoría de los estudiantes experimentan estrés algunas veces o rara la vez mientras que un grupo menor, aunque de proporciones similares, lo hacían casi siempre o siempre además el factor que más les produjo estrés fue la sobre carga de académica y la personalidad y carácter del profesor ambas con el 46.6 por ciento, cuyo resultado concuerda con Eduardo Rodríguez en el año 2020 donde realizó un estudio sobre determinar las principales frecuencias de las dimensiones de estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud, la muestra estuvo calculado por 134 estudiantes, en donde mencionan que uno de los hallazgos principales que destacan son los estresores principales como la sobrecarga de tareas académicas, la forma de evaluación, el tiempo limitado, así mismo los síntomas que más resaltan son los físicos en primer lugar y los emocionales en segundo lugar.

En nuestro estudio se observa que en relación con las características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería, se encontró que en su mayoría, son mujeres jóvenes de entre 17 a 26 años, donde la mayoría de ellas son solteras, tales resultados son similares a los encontrados por García M en el año 2019, con una muestra de 124 estudiantes de enfermería, en donde el 79 por ciento fueron mujeres, con un promedio de edad 15 a 24 años, García M (2019), explica que a lo largo de la historia, la profesión de enfermería se ha considerado propia del sexo femenino, la feminidad ha estado siempre ligada a las prácticas humanas relacionadas con el cuidado a la salud. Por lo anterior, es muy frecuente encontrar mayor proporción de estudiantes de enfermería mujeres.

En la investigación, los síntomas más predominantes fueron que les produce dolores de cabeza/migraña con un 34.5 por ciento, fatiga crónica con el 36.9 por ciento y somnolencia y mayor necesidad de dormir con el 34.5 por ciento, esto coincide con Silvia Franco 2017, en donde participaron 60 alumnos de la Lic. En enfermería donde dio como resultado que los factores más estresantes son los exámenes, la sobre carga académica, la participación en clase, por otro lado también se puede notar que la prevalencia de síntomas en los alumnos es mayor a lo reportado sobre todo en dolor de cabeza o migrañas, inquietud, ansiedad, angustia o fomentar el consumo de drogas, alteraciones del sueño, elusión de la responsabilidad y otras situaciones que repercutan negativamente en el desempeño de su labor como futuros profesionales y el logro de sus aspiraciones.

También se observó en nuestro estudio que las reacciones psicológicas de los estudiantes de enfermería que más se les presentaban a los estudiantes eran los problemas de concentración con el 46.4 por ciento y habilidad asertiva el sentimiento de defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a terceras personas con el 42.9 por ciento,

En cuanto la investigación se analizaron las principales estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes que fueron, búsqueda de información sobre la situación con el 45.2 por ciento, seguida por verbalización de la situación con el 40.5 por ciento, y finalmente la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas. En la investigación realizada por Barraza M en el año 2018, donde participaron 215 estudiantes y se observó que predominaban con un 57 por ciento las estrategias de concentrarse al resolver la situación que preocupa, a igual que en otra investigación realizada por Oliver J en el año 2018, donde describió que las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron, concentrarse en resolver la situación que preocupa y la elaboración de un plan o ejecución. Es evidente que el estrés académico requiere de un enfoque global tanto en el contexto educativo como en otros y que, por medio de la evaluación de los programas educativos orientados al manejo adecuado de la distribución del tiempo, promoviendo la comunicación entre el profesor y el alumno, y utilizando técnicas para mejorar las habilidades emocionales y afrontamiento, se produciría un impacto positivo sobre la percepción de estrés, disminuyendo sus niveles.

4.1 Limitaciones

En esta investigación la principal limitación fue la escasa disponibilidad y poca motivación de los estudiantes, para la participación del proceso de la encuesta, dando la necesidad de acudir a docentes y directivos de la universidad buscando dar un incentivo más amplio por parte de los participantes, así mismo el tiempo limitado que tenían los estudiantes en la cual creando estrategias como un grupo de WhatsApp, para lograr alcanzar un máximo de participación por parte de estos, y de esta forma conseguir los objetivos y datos propuestos.

4.2 Conclusiones

Podemos concluir que los resultados obtenidos en la presente investigación acerca de estrés académico en estudiantes de primer semestre de enfermería campus Atlixco, permiten arribar a las siguientes conclusiones. El 100% de los estudiantes universitarios manifestaron que durante el transcurso del semestre si han experimentado momentos de preocupación y nerviosismo, en lo que corresponde al objetivo general de esta investigación se proponía identificar el nivel de estrés académico de los estudiantes de enfermería, lo cual el nivel de estrés que se observo fue un nivel de estrés leve, la mayoría de los estudiante experimentaba el estrés académico como “algunas veces o casi siempre”, los principales estresores asociados a las actividades académicas de los estudiantes universitarios se concluye que los más predominantes fueron, la sobre carga de tareas y trabajos escolares, la personalidad y el carácter del profesor, en cambio en el apartado de reacciones físicas el ítem con mayor porcentaje, fue fatiga crónica y dolores de cabeza o migrañas

constantes, en la dimensión psicológica se observó que la mayoría de los estudiantes mostraban mayor problema para concentrarse y esto lo señalaban con sentimiento de agresividad o irritabilidad, también se pudo notar que en el apartado de las reacciones comportamentales se observó que gran parte de los estudiante lo manifestaba como elaboración de plan y ejecución de sus tareas y búsqueda de información sobre la situación.

4.3 Recomendaciones

En relación a futuras investigaciones se recomienda ampliar el tamaño de la muestra hacia una cantidad que refleje de manera más adecuada a la población estudiada y conformar la muestra de manera aleatoria, a fin de garantizar la representatividad de la misma y habilitar la generalización de los resultados.

Se sugiere dar a conocer los resultados encontrados en dicha investigación a las autoridades de la universidad de enfermería del plantel Atlixco.

Implementar programas dirigidos a la salud mental y emocional que incluya la detección, manejo y afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios del área de la salud, para mejorar sus condiciones de salud física, psicológica, emocional y espiritual.

Realizar talleres que implementen técnicas de relajación, comunicación efectiva y asertiva para disminuir los niveles de estrés académico y por ende una buena relación académica.

4.4 Referencias Bibliográficas

- Casaretto, M. (12 de Dic de 2021). Estres Academico en Universitarios. *Importancia de las Conduictas de Salud*. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272021000200005&script=sci_arttext
- Medina, M. E. (13 de Febrero de 2018). Estres Academico en el Nivel Media Superior. *Revista Electronica en Ciencias Sociales*. Obtenido de <http://132.248.9.195/ptd2005/51921/0342468/Index.html>
- Mendoza, M. J. (18 de septiembre de 2017). Estres Academico. *Estres Academico en Estudiantes del Departamento de Salud*. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272015000300002
- V., F. S. (23 de Dic de 2018). Estres en los C. *Estres en los Cuidados una mirada desde el Modelo de Roy*. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000300010#:~:text=Callista%20Roy%20elabor%C3%B3%20en%201970,%2C%20crecimiento%2C%20reproducci%C3%B3n%20y%20dominio.
- V., V. F. (22 de Septiembre de 2021). Estres Academico en Estudiantes de Enfermeria. Obtenido de <https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/issue/view/104>

Modelo de enfermería. (Enero de 2016). Obtenido de Modelo de enfermería:

<https://www.unilibre.edu.co/pereira/images/pdf/culturacuidado-revista2016.pdf>

Macias, A. B. (10 de Octubre de 2022). Inventario Sisco sv-21. *Inventario Sisco Ultima Edicion*. Obtenido de file:///C:/Users/KAREN/Downloads/Dialnet-ElInventarioSISCODelEstresAcademico-2358921%20(2).pdf

Salud, O. M. (s.f.). Estres Academico. *Estres Academico*. Obtenido de

https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies

Nancy Franco, A. T. (23 de 02 de 2022). El estres Academico y Afectaciones emocionales en estudiantes Universitarios. Obtenido de file:///C:/Users/wilso/Downloads/www.revistainnovaeducacion.com

Quiroz Campaz Cecilia, A. d. (17 de 12 de 2020). Influencia de Estres en el Rendimiento Academico de estudiantes Universitarios. Obtenido de <https://revistaespacios.com/a20v41n48/a20v41n48p30.pdf>

Oliver, M. T. (13 de 07 de 2022). Influencia del estres el rendimiento escolar. Obtenido de <https://revistas.univalle.edu/index.php/salud/article/view/169>

4.5 Apéndices

4.6 Cedula de datos Personales

<i>Variable</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Edad		
17 años	5	6.0
18 años	15	17.9
19 años	16	19.0
20 años	29	34.5
21 años	6	7.1
22 años	6	7.1
23 años	4	4.8
24 años	1	1.2
25 años	2	2.4
26 años		
Genero		
Masculino	28	33.3
Femenino	56	66.7
Con quien vives actualmente		
Solo	8	9.5
Padres	49	58.3
Otros	27	31.2
Religión		
Católica	74	88,1
Cristiana	6	7.1
Estado Civil		
Soltera	81	96.4
Casada	1	1.2
otros	2	2.4
Cuál es tu ocupación actual		
Estudiante	79	94.0
Empleado	2	2.4
Otro	3	3.6

F= Frecuencia

%= Porcentaje

n= Encuesta

4.7 Escalas o instrumentos

<i>Variable</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
¿Señala tu nivel de preocupación y nerviosismo?		
Nunca	4	4.8
Rara la vez	7	8.3
Algunas veces	32	38.1
Casi siempre	29	34.5
Siempre	12	14.3
Sobre carga de tareas y trabajos escolares		
Nunca	1	1.2
Rara la vez	8	9.5
Algunas veces	39	46.4
Casi siempre	24	28.6
Siempre	12	14.3
La personalidad y carácter del profesor		
Nunca	8	9.5
Rara la vez	22	26.2
Algunas veces	40	46.6
Casi siempre	9	10.7
Siempre	5	6.0
Las evaluaciones del profesor (exámenes, ensayos, mapas)		
Nunca	2	2.4
Rara la vez	9	10.7
Algunas veces	34	40.5
Casi siempre	26	31.0
Siempre	13	15.5
El tipo de trabajo que te pidan los profesores (consultas de temas)		
Nunca	3	3.6
Rara la vez	19	22.6
Algunas veces	33	39.3
Casi siempre	22	26.2
Siempre	7	8.3
No entender los temas que abordan en clase		
Rara la vez	39	46.4
Algunas veces	30	35.7
Casi siempre	9	10.7
Siempre	6	7.1
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones)		
Nunca	6	7.1
Rara la vez	21	25.0
Algunas veces	29	34.5
Casi siempre	23	27.4
<i>f=Frecuencia</i>	<i>%=Porcentaje</i>	<i>n=Encuesta</i>

<i>Variable</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Tiempo limitado para hacer el trabajo		
Nunca	6	7.1
Rara la vez	21	25.0
Algunas veces	29	34.5
Casi siempre	23	27.4
Siempre	5	6.0
Trastornos en el sueño (insomnios y pesadillas)		
Nunca	8	9.5
Rara la vez	22	26.2
Algunas veces	26	31.0
Casi siempre	24	28.6
Siempre	4	4.8
Fatiga Crónica		
Nunca	9	10.2
Rara la vez	22	26.2
Algunas veces	31	36.9
Casi siempre	20	23.8
Siempre	2	2.4
Dolores de cabeza o migraña		
Nunca	9	10.7
Rara la vez	19	22.6
Algunas veces	29	34.5
Casi siempre	20	23.8
Siempre	7	8.3
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea		
Nunca	22	26.2
Rara la vez	25	29.8
Algunas veces	18	21.4
Casi siempre	17	20.2
Siempre	2	2.4
Rascarse, Morderse las uñas, frotarse etc		
Nunca	15	17.9
Rara la vez	20	23.8
Algunas veces	14	16.9
Casi siempre	23	27.7
Siempre	11	13.3
Somnolencia o mayor necesidad de dormir		
Nunca	7	8.3
Rara la vez	16	19.0
Algunas veces	29	34.5
Casi siempre	20	23.8
Siempre	12	14.3
<i>F=Frecuencia</i>	<i>%= Porcentaje</i>	<i>n=Encuesta</i>

<i>Variable</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)		
Nunca	3	3.6
Rara la vez	26	31.0
Algunas veces	27	32.1
Casi siempre	23	27.4
Siempre	5	6.0
Sentimientos de depresión y tristeza		
Nunca	7	8.3
Rara la vez	25	29.8
Algunas veces	29	34.5
Casi siempre	17	19.0
Siempre	7	8.3
Ansiedad, angustia o desesperación		
Nunca	7	8.3
Rara la vez	16	19.0
Algunas veces	30	35.7
Casi siempre	22	26.2
Siempre	9	10.7
Problemas de concentración		
Nunca	1	1.2
Rara la vez	16	19.0
Algunas veces	39	46.4
Casi siempre	24	28.4
Siempre	4	4.8
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad		
Nunca	12	14.3
Rara la vez	24	28.6
Algunas veces	32	38.1
Casi siempre	15	17.9
Siempre	1	1.2
Conflicto o tendencia a polemizar o discutir		
Nunca	11	13.1
Rara la vez	27	32.1
Algunas veces	32	38.1
Casi siempre	14	16.7
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos)		
Nunca	3	3.6
Rara la vez	14	16.7
Algunas veces	36	42.9
Casi siempre	21	25.0
Siempre	10	11.9
<i>F=Frecuencia</i>	<i>%= Porcentaje</i>	<i>n=Encuesta</i>

<i>Variable</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Elaboración de plan y ejecución de sus tareas		
Nunca	1	1.2
Rara la vez	8	9.5
Algunas veces	36	42.9
Casi siempre	30	35.7
Siempre	9	10.7
Elogios así mismo		
Nunca	5	6.0
Rara la vez	14	16.7
Algunas veces	36	42.9
Casi siempre	30	26.2
Siempre	9	8.3
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)		
Nunca	12	14.3
Rara la vez	21	25.0
Algunas veces	34	40.5
Casi siempre	13	15.5
Siempre	4	4.8
Búsqueda de información sobre la situación		
Nunca	2	2.4
Rara la vez	24	28.6
Algunas veces	38	45.2
Casi siempre	15	17.9
Siempre	5	6.0
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)		
Nunca	3	3.6
Rara la vez	30	35.7
Algunas veces	34	40.5
Casi siempre	16	19.0
Siempre	83	98.8
<i>F=Frecuencia</i>	<i>%= Porcentaje</i>	<i>n=Encuesta</i>