



**INSTITUTO DE ESTUDIOS AVANZADOS
UNIVERSITARIOS**

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA
ESCUELA INCORPORADA A LA UNAM-FES ZARAGOZA
CLAVE DE INCORPORACION 8955-61

TEMA:

“Estrés Académico en Estudiantes Universitarios del Estado de Puebla en Tiempos de Pandemia”

PRESENTA:

FERRER CLEMENTE JUAN JOSÉ

GALVÁN VERDUGO JUAN EMMANUEL

PARA OBTENER EL GRADO DE

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

PUEBLA, PUE.

PRIMAVERA 2021



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.



**INSTITUTO DE ESTUDIOS AVANZADOS
UNIVERSITARIOS**

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA
ESCUELA INCORPORADA A LA UNAM-FES ZARAGOZA

CLAVE DE INCORPORACION 8955-61

TEMA:

“Estrés Académico en Estudiantes Universitarios del Estado de Puebla en Tiempos de Pandemia”

PRESENTA:

FERRER CLEMENTE JUAN JOSÉ

GALVÁN VERDUGO JUAN EMMANUEL

PARA OBTENER EL GRADO DE

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

DIRECTOR DE TESIS

M. E. FRANCISCO JAVIER ARROYO CRUZ

Comisión que Aprueba la Tesis

Título: “Estrés Académico en Estudiantes Universitarios del Estado de Puebla en
Tiempos de Pandemia”

(Nombre)
Presidente

(Nombre)
Secretario

(Nombre)
Vocal 1

(Nombre)
Vocal 2

ME Francisco Javier Arroyo Cruz
Director de Tesis

Directora

Rector

Dedicatorias

Esta tesis está dedicada a:

A mi madre María Concepcion Clemente Venancio quien con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer las adversidades porque Dios está conmigo siempre.

A mis hermanos Marisol, Francisco, David y Adriana por su cariño y apoyo incondicional, durante todo este proceso, por estar conmigo en todo momento gracias. A toda mi familia porque con sus oraciones, consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona y de una u otra forma me acompañan en todos mis sueños y metas.

Finalmente quiero dedicar esta tesis a todas mis amigas, por apoyarme cuando más las necesito, por extender su mano en momentos difíciles y por el amor brindado cada día, de verdad mil gracias, siempre los llevo en mi corazón.

Agradecimientos

Me gustaría agradecer en estas líneas la ayuda que muchas personas y colegas me han ayudado durante el proceso de investigación y redacción de este trabajo. En primer lugar, quisiera agradecer a mi madre que me ha ayudado y apoyado en todo, a mi asesor de tesis, M. E. Francisco Javier Arroyo Cruz, por haberme orientado en todos los momentos que necesité sus consejos para este proyecto.

De igual manera mis agradecimientos al Instituto De Estudios Avanzados Universitarios, a toda la Licenciatura de Enfermería, a mis profesores quienes con la enseñanza de sus valiosos conocimientos hicieron que pueda crecer día a día como profesional, gracias a cada una de ustedes por su paciencia, dedicación, apoyo incondicional y amistad.

Resumen

Nombre: Ferrer Clemente Juan José
Instituto de Estudios Avanzados Universitarios
Título: Estrés Académico en Estudiantes
Universitarios del Estado de Puebla en
Tiempos de Pandemia
Número de páginas: 36

Fecha de Graduación:
Candidato para el Grado de
Licenciado/a en Enfermería

Área de Estudio: Ciencias de la salud

Introducción: El estrés académico es un problema que existe y que padecen los alumnos de educación media y superior, y sus estresores están relacionados con las actividades escolares. La investigación tiene como objetivo reconocer las características del estrés académico que suelen acompañar a los estudiantes de un instituto privado del estado de Puebla.

Material y métodos: El estudio es descriptivo de alcance transversal. Se estudió una muestra de 108 estudiantes universitarios, de la licenciatura de enfermería de una escuela privada de la ciudad de Puebla. Los participantes respondieron un cuestionario de datos sociodemográficos y el inventario SISCO de estrés académico.

Resultados: Participaron 108 estudiantes universitarios de la licenciatura de Enfermería de diferentes grados, de un instituto privado de la ciudad de Puebla. La media de la edad fue de 21 años, el 79.6% (86) son mujeres; el 20.4% (22) son hombres; el 65.7% (71) residen en el estado de Puebla mientras que el 34.3% residen en municipios del mismo estado. El 1.9% (2) son casados; el 97.2% (105) son solteros y el .9% (1) son divorciados.

De acuerdo con el año de carrera podemos encontrar que 17.6% (19) son de primer año de carrera; 13% (14) se encuentran cursando el segundo año de carrera, el 28.7% (31) están cursando el tercer año de carrera; el 37% (40) están cursando el cuarto año de carrera y el 3.7% (4) están cursando el quinto año de carrera.

Se ha identificado los principales factores de estrés como, el 28.7% (31) sobre carga de trabajo, el 9.3% (10) las evaluaciones de los profesores, el 47.2% (51) no entender los temas que se abordan en la clase, 14.8% (16) el tiempo limitado para hacer trabajos y tareas.

Discusión: El propósito de este estudio fue Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de un instituto privado de la ciudad de Puebla, durante las clases virtuales, causadas por la pandemia por COVID-19. Donde se pudo identificar que el sexo masculino es el que sufre mayor estrés académico, que el sexo femenino, y los principales factores de estrés son se encontraron la sobre carga de trabajo, y no entender los temas que se abordan en clase. Con relación a las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios, se encontró que, la mayoría de los estudiantes residen en el estado de puebla, en su mayoría cuentan con internet en casa y pocos estudiantes no cuentan con servicio de internet en casa, al igual que la mayoría cuenta con computadora propia para elaborar trabajos y tareas.

Tabla de Contenido

Capítulo I

Introducción	1
1.1 Planteamiento del Problema	1
1.2 Pregunta de Investigación	4
1.3 Marco Teórico	4
1.4 Estudios Relacionados	9
1.5 Definición Operacional	11
1.6 Objetivos	12

Capítulo II

Metodología	13
2.1 Diseño de Estudio	13
2.2 Población	13
2.3 Muestreo y Muestra	13
2.4 Criterios de Selección	14
2.4.1 Inclusión	14
2.4.2 Exclusión	14
2.4.3 Eliminación	14
2.5 Instrumentos de Medición	14
2.5.1 Cédula de datos Sociodemográficos	14
2.5.2 Inventario SISCO	15
2.6 Procedimiento de Recolección de Datos	15
2.7 Ética del Estudio	16
2.8 Plan de Análisis Estadístico	16

Capítulo III

Resultados	18
------------	----

Capítulo IV

Discusión	22
Limitaciones metodológicas	25
Recomendaciones a futuros investigadores	25
Conclusión	26
Bibliografía	27

Capítulo I

Introducción

1.1 Planteamiento del problema

El brote de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19), causado por el virus del síndrome respiratorio agudo severo tipo-2 (SARS-CoV-2), fue declarado una pandemia el 11 marzo de 2020¹. Muchos pacientes infectados son asintomáticos; sin embargo, debido a que liberan grandes cantidades de virus, son un desafío permanente para contener la propagación de la infección, causando el colapso de los sistemas de salud en las áreas más afectadas².

La vigilancia intensa es vital para controlar la mayor propagación del virus, y el aislamiento sigue siendo el medio más efectivo para bloquear la transmisión³. El posicionamiento actual de la pandemia por el coronavirus ha modificado las estructuras clásicas presenciales en que se realiza, mayormente, el proceso educativo a nivel mundial; convirtiendo al hogar de cada estudiante en un nuevo ambiente de aprendizaje académico.

De acuerdo con datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en 2020, la inasistencia de los estudiantes a los espacios de enseñanza alcanza actualmente a 112 países. La no presencialidad a la que refiere la UNESCO conlleva a un conjunto de adopciones, que tanto los docentes, personal de apoyo y en especial a los alumnos, deben de realizar el proceso de aprendizaje virtual⁴.

Para el día 24 de marzo del 2020 de acuerdo con la UNESCO, a nivel mundial, el número de estudiantes afectados por el cierre de escuelas y universidades en 138 países casi se ha cuadruplicado hasta alcanzar los 1.370 millones, lo que representa más de 3 de cada 4 niños y jóvenes en todo el mundo⁴.

En México de acuerdo con la Asociación Mexicana de Internet hay 42 millones de estudiantes cursando un grado escolar de manera virtual en la actualidad. La educación universitaria es muy importante, puesto que no sólo desarrolla habilidades específicas en una disciplina, además proporciona un pensamiento crítico y la capacidad de adaptar dichos saberes a diferentes contextos laborales y académicos. No obstante, la formación universitaria requiere tiempo y recursos que, por desgracia, no todo el mundo tiene, además, las universidades públicas no cuentan con espacios suficientes y la demanda es muy alta⁵.

De acuerdo con la Secretaría de Educación Pública (SEP) del estado de Puebla, hay Un millón 762 mil 482 estudiantes tomando clases de manera virtual en las diferentes plataformas disponibles en internet⁶.

Actualmente la población estudiantil está enfrentándose a un gran reto del que se comenta muy poco en referencia a la educación por medio de plataformas en línea, ya que la modalidad tiene una gran desigualdad socioeconómica que viven millones de familias, ya que lamentablemente, muchos estudiantes no cuentan con la tecnología necesaria para poder tomar clases a distancia y seguir con sus estudios⁷.

Los estudiantes universitarios actualmente enfrentan una situación en la que su forma de aprendizaje ya no es la tradicional, donde la relación de maestro-alumno mantenía una interacción más atractiva y activa con mayor claridad, el proceso de comunicación se mantenía de manera directa, sin embargo en la enseñanza virtual existen varias limitaciones en la que los diálogos entre los involucrados suelen no ser claros y continuos; el pasar mucho tiempo frente a un dispositivo electrónico, el poderse adaptar al nuevo método de estudio que se experimenta es generador de estrés para los estudiantes universitarios⁷.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción. En términos globales se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia. Cualquier cambio o circunstancia diferente que se presente en la vida, como cambiar de trabajo, hablar en público, presentarse a una entrevista o cambiar de residencia, puede generar estrés. Aunque también dependerá del estado físico y psíquico de cada individuo⁸. Específicamente el estrés académico se conceptualiza como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos⁹.

Diversos autores han realizado estudios sobre estrés académico en estudiantes universitarios, de estos estudios se puede observar que; el sexo femenino ha demostrado tener mayor estrés, entre los principales factores desencadenantes de estrés académico se encontró la evaluación de los profesores, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares y el tiempo limitado para hacer el trabajo, la cantidad de contenidos de la asignatura y el trabajo que exige cada asignatura. En algunos casos mientras los estudiantes perciben mayor estrés, existe mayor agotamiento y por lo tanto desinterés a sus clases. Los estudiantes universitarios que cursan el primer semestre de su carrera presentan menos estrés que los estudiantes que llevan mayor tiempo en la carrera universitaria¹⁰.

La presente investigación, la cual estudia el estrés académico en estudiantes universitarios, nace de la necesidad de aportar a la literatura científica de la disciplina de enfermería, ya que el estrés académico a causa de las actuales clases en línea ha aumentado en la vida de los estudiantes y se encuentra presente en diferentes niveles, está influyendo de forma negativa sobre los alumnos, dificultando el rendimiento académico y el aprendizaje, es aquí donde se resalta la importancia para enfermería, ya que conocer cómo se manifiesta el estrés académico en tiempos de pandemia, tanto como

los factores negativos y positivos generará mejores conocimientos sobre cómo abordar a esta población.

1.2 Propósito de Investigación

Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de un instituto privado de la ciudad de Puebla, durante las clases virtuales, causadas por la pandemia por COVID-19.

1.3 Marco Teórico

El Dr. Hans Selye es considerado (el padre del estrés), en el año de 1935, lo definió como: La respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores. Lo denominó «Síndrome general de adaptación». Selye describió tres etapas de adaptación al estrés:

- Alarma de reacción: cuando el cuerpo detecta el estresor.
- Fase de adaptación: el cuerpo reacciona ante el estresor.
- Fase de agotamiento: por su duración o intensidad empiezan a agotarse las defensas del cuerpo.

La palabra estrés viene de la palabra griega stringere, y significa ‘provocar tensión’. También podemos recurrir a la definición que nos llega de la física. En este campo, la palabra estrés (stress) hace referencia a la fatiga de los materiales, es decir, a la presión que ejerce un cuerpo sobre otro¹¹.

Estudios realizados por Barraza Macías en el 2006, proponen un sistema o modelo de estrés académico: el modelo sistémico-cognoscitivista. Este modelo sustenta en la teoría general de sistemas de Colle, y en el modelo transaccional del estrés de Richard Lazarus.

El modelo se constituye por cuatro hipótesis:

- a) Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico: enfatiza la definición de sistema abierto, que implica un proceso relacional sistema-entorno. Por tanto, los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico se refieren al

constante flujo de entrada (input) y salida (output) que presentan todos los sistemas para lograr su equilibrio. Dichos componentes del estrés académico son tres: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output).

b) Hipótesis del estrés académico como estado psicológico: el estrés académico es un estado esencialmente psicológico porque presenta estresores mayores (amenazan la integridad vital del individuo y son ajenos a su valoración) y estresores menores (se constituyen en tales por la valoración que la persona hace de ellos). En general, un estresor es un "estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica".

Barraza, recopilan el siguiente grupo de estresores presentes en el estrés académico, y hacen un paralelo con los propuestos en un estudio anterior:

Estresores académicos

Barraza (2003)	Polo, Hernández y Pozo (1996)
Competitividad grupal	Realización de un examen
Sobrecargas de tareas	Exposición de trabajos en clase
Exceso de responsabilidad	Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
Interrupciones del trabajo	Subir al despacho del profesor en horas de tutorías
Ambiente físico desagradable	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)

Falta de incentivos	Masificación de las aulas
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas
Problemas o conflictos con los asesores	Competitividad entre compañeros
Problemas o conflictos con tus compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
Las evaluaciones	La tarea de estudio
Tipo de trabajo que se te pide	Trabajar en grupo

c) Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico: los indicadores o síntomas de la situación estresante (desequilibrio sistémico) se clasifican como reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

Indicadores	Ejemplos
Físicos: reacciones corporales	Dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración excesiva, etc.
Psicológicos: relacionados con las funciones	Desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, depresión, etc.

cognitivas o emocionales	
Comportamentales: involucran la conducta	Ausentismo de las clases, desgano para realizar las labores académicas, aislamiento, etc.

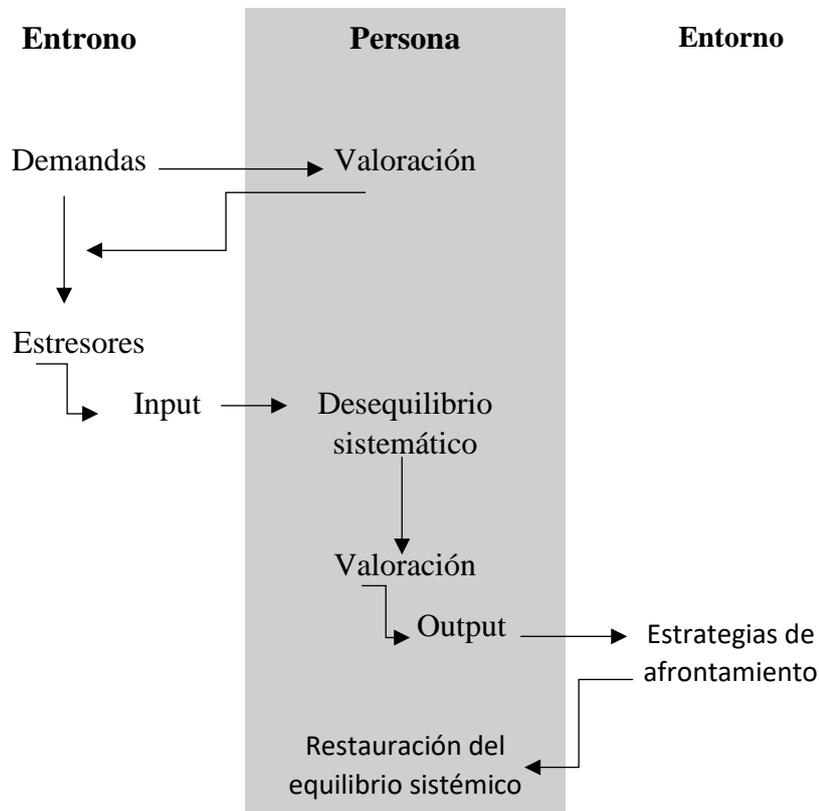
"Este conjunto de indicadores se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona".

d) Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico: ante el desequilibrio que produce el estrés, el individuo pone en marcha diversas estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio del sistema. Aunque son muy variadas las estrategias de afrontamiento, Barraza (2008) sugiere las siguientes: habilidad asertiva; elogios a sí mismo; distracciones evasivas; ventilación o confidencias; religiosidad; búsqueda de información sobre la situación; solicitud de asistencia profesional, tomar la situación con sentido del humor, y elaborar un plan y ejecución de sus tareas.

Por último, para poder considerar completa la modelización sobre el estrés académico, Barraza (2006) la acompaña con su respectiva representación gráfica

Figura 1

Representación gráfica del modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico



La lectura del modelo gráfico inicia del lado izquierdo superior y tiene la siguiente lógica de exposición: el entorno plantea al individuo una serie de demandas o exigencias. La persona somete estas demandas a un proceso de valoración. Si considera que las demandas desbordan sus recursos las valora como estresores. Dichos estresores se constituyen en el input que entra al sistema y provoca un desequilibrio sistémico en la relación persona-entorno. Ese desequilibrio da paso a un segundo proceso de valoración de la capacidad de afrontar la situación estresante, determinando la mejor forma de enfrentarla. El sistema responde con estrategias de afrontamiento (output) a las demandas del entorno. Una vez aplicadas estas estrategias de afrontamiento, en caso de ser exitosas, el sistema recupera su equilibrio sistémico; si no lo son, el sistema realiza un tercer

proceso de valoración que lo conduce a un ajuste de las estrategias para lograr el éxito esperado.

"El modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico, lo explica como una serie de procesos valorativos ante estímulos estresores del entorno, que tienen el objetivo de lograr un equilibrio sistémico de la relación persona-entorno"¹².

1.4 Estudios Relacionados

Jaume Gelabert Carulla Y Adrià Muntaner-Mas realizaron un estudio en el año 2017, fue de tipo descriptivo, transversal, el propósito fue identificar el nivel de estrés académico en universitarios, la muestra estuvo conformada por 127 estudiantes, dentro de los resultados se encontró que el estrés fue mayor en mujeres (58%), existió diferencia estadísticamente significativa entre hombres y mujeres ($p < .05$). los autores concluyen que hay mayor estrés académico en mujeres que en hombres¹³.

Claudia Toribio-Ferrera, y Silvia Franco-Bárcenas realizaron un estudio en el año 2016, fue de tipo descriptivo, transversal, el propósito fue identificar los principales estresores desencadenantes del estrés académico en los estudiantes de la licenciatura en enfermería, la muestra estuvo conformada por 60 alumnos, dentro de los resultados se encontró que los principales generadores del estrés académico que los estudiantes presentan son: 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%)¹⁴.

Irma Yolanda Castillo Ávila, Arleth Barrios Cantillo y Luis R. Alvis Estrada realizaron un estudio en el año 2016, fue de tipo descriptivo transversal que incluyó 587 estudiantes lo cual arrojó que el 90,8% (533) informó haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso del semestre. De ellos, el 42% (224) de los estudiantes reportó sentir un nivel medio de preocupación, y el 11,4% (61), un nivel alto. Se demostró que la sobrecarga de tareas escolares, elegida por el 48,2% (257) de las

personas, corresponde a la fuente principal de estrés; seguida de las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajo de investigación), elegidas por el 41,7% (222) de los estudiantes. Mientras que el estímulo que menos estresa a los estudiantes es la competencia con los compañeros del grupo, donde el 9,1% (48) de ellos respondió que rara vez o nunca les genera preocupación¹⁵.

Macarena Vallejo-Martín, Jaime Aja Valle y Juan José Plaza Angulo realizaron un estudio en el año 2017, incluyó un total de 409 estudiantes de la Universidad de Málaga, de los cuales el 32% son hombres y el 68% son mujeres. Los resultados muestran diferencias significativas según sean hombres o mujeres en las siguientes dimensiones: cinismo [$t(402) = 2.26, p < .05, d = .03$]; dedicación [$t(393) = 2.69, p < .01, d = .04$] y estrés percibido [$t(392) = 5.79, p < .01, d = .04$]. De este modo, se obtiene que las mujeres perciben mayor estrés y prestan mayor dedicación a sus estudios que los hombres¹⁶.

Luis Antonio Álvarez-Silva, Roberto Medardo Gallegos-Luna y Pablo Samuel Herrera-López realizaron un estudio en el año 2018, es de tipo no experimental transversal, el objetivo principal de esta investigación fue identificar el nivel de estrés académico al que están expuestos los estudiantes de Tecnología Superior, participaron 210 estudiantes. Como resultado se demostró que el 97% de los estudiantes, confirmaron la presencia de estrés en sus instancias académicas. También, se confirmó que la intensidad del estrés académico es del 73.53%, esta puntuación señala que puede presentarse una repercusión en el bienestar y en la salud. El 28.94% de los estudiantes perciben las situaciones en el aula de clases como estresante. Dentro de esos factores los más predominantes son la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, las evaluaciones de los profesores, no entender los temas que se abordan en la clase y el tiempo limitado para hacer los trabajos¹⁷.

Silva Ramos, María Fernanda, López Cocotle, José Juan, Sánchez de la Cruz, Omar, y González Angulo, Pedro, Realizaron un estudio en el año 2019, en la Facultad de Enfermería, Campus Xalapa, Universidad Veracruzana. Este estudio fue de enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, La población de estudio fueron 337 estudiantes de Licenciatura en Enfermería de una institución de educación superior del sureste de México, de acuerdo con los datos obtenidos, el 80% de los participantes pertenecen, al sexo femenino y el 20% al masculino, Los hallazgos muestran que los estudiantes presentan un nivel de estrés moderado (87.8%). No se encontró asociación significativa entre el nivel de estrés, semestre ($p=.678$) y sexo ($p=.476$)¹⁸.

M^a José de Dios Duarte, Isabel Varela Montero, Lorenzo Braschi Diaferia, Esther Sánchez Muñoz, realizaron un estudio en el año 2017, en la Universidad Alfonso X el Sabio (UAX). Madrid, España. El estudio fue descriptivo-observacional de corte transversal, la población de estudio fue de 744 estudiantes de enfermería de los cuales 207 (72 %) eran mujeres y 79 (28 %) hombres. De acuerdo con los datos obtenidos los alumnos de primer año presentan de forma significativa un menor nivel de estrés que los grupos de segundo o tercero como se muestra a continuación (primero-segundo $p< 0,001$; primero-tercero $p< 0,001$ y segundo-tercero $p= 0,805$). También se puede observar que las mujeres presentan mayores niveles de estrés que los hombres¹⁹.

1.4 Definición Operacional.

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de

afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico. Esta variable será medida en el presente estudio a través del inventario SISCO, el cual fue validado por el Dr. Arturo Barraza Macías en el 2006, quien es profesor investigador de la Universidad Pedagógica de Durango en México, a través de modelos conceptuales y también por la descripción de los perfiles de los estudiantes del nivel medio y superior con estrés académico¹².

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general.

Identificar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes universitarios durante las clases virtuales.

1.5.2 Objetivos específicos.

- Describir las características sociodemográficas de los participantes del estudio.
- Describir los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios.
- Identificar si existe diferencia entre hombres y mujeres en cuestión de estrés académico.
- Contrastar la variable estrés académico con las variables categóricas de la cédula de datos sociodemográficos.

Capítulo II

Metodología

En este apartado se describe el diseño del estudio, la población, muestreo, muestra, criterios de selección, instrumentos, procedimiento de recolección de datos, consideraciones éticas y plan de análisis estadístico.

2.1 Diseño del estudio

El diseño del presente estudio será de tipo descriptivo de alcance transversal. Los estudios descriptivos pretenden especificar las propiedades, características y perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, miden o recolectan datos y reportan información sobre diversos conceptos, variables. Los diseños transeccionales o transversales recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito normalmente es: Describir variables o evaluar una situación²⁰.

2.2 Población

La población estará conformada por estudiantes universitarios, de la licenciatura de enfermería de una escuela privada de la ciudad de Puebla.

2.3 Muestreo y muestra

El muestreo será no probabilístico por conveniencia, la muestra se calculó mediante la fórmula para poblaciones finitas, para el cálculo de tamaño de muestra cuando el universo es finito, es decir contable y la variable de tipo categórica, primero debe conocer "N" ó sea el número total de casos²¹.

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Donde:

- N = Total de la población
- Z_{α} = 1.96 al cuadrado (si la seguridad es del 95%)

- p = proporción esperada (en este caso 5% = 0.05)
- q = 1 – p (en este caso 1-0.05 = 0.95)
- d = precisión (5%).

De acuerdo con la fórmula de poblaciones finitas quedaría de la siguiente manera:

$$149 \frac{149 * 1.96^2 * 0.05 * 0.95}{0.05 * (149 - 1) + 1.96^2 * 0.05 * 0.95} = 108$$

2.4 Criterios de Selección

2.4.1 Criterios de Inclusión.

Se recopilarán datos de estudiantes universitarios, que están cursando algún grado escolar en la escuela seleccionada, que estén de acuerdo en participar en el estudio y que hayan firmado el consentimiento informado.

2.4.2 Criterios de Exclusión.

Se excluirá a los alumnos que no estén tomando clases en línea durante la recolección de datos no serán tomados en cuenta en la para la elaboración de la investigación.

2.4.3 Criterios de Eliminación

Se eliminará a los estudiantes que respondan de forma errónea como respuestas dobles, así como a las personas que decidan abandonar el estudio cuando este ya haya iniciado.

2.5 Instrumentos

2.5.1 Cédula de datos.

Para la toma de datos sociodemográficos se utilizará una cédula basada en preguntas como: edad, sexo, lugar de residencia, el año de carrera en la que se encuentran, cuales son factores que sienten que desencadenan estrés, si cuentan con internet y computadora propios en casa, esto con el fin de conocer las características de las personas participantes.

2.5.2 Inventario SISCO.

El Inventario SISCO tiene como objetivo general conocer las características del estrés académico que suele acompañar a los estudiantes de nivel superior, este cuestionario está conformado por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos SI- NO permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.

Un ítem de filtro que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde 1 es poco y 5 es mucho) permite identificar el nivel de estrés académico.

Ocho ítems de filtro que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre) permite identificar la frecuencia en que las demandas son valoradas como estímulos estresores.

Quince ítems de filtro que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre) permite identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estrés.

Seis ítems de filtro que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre) permite identificar la frecuencia de uso de estrategias de afrontamientos. Este inventario ha presentado una confiabilidad alta con un de alfa de Cronbach de .9²².

2.6 Procedimiento de Recolección de Datos

Para la recolección de datos se solicitará permiso de las autoridades del instituto para realizar la investigación, cuando este sea dado, se explicarán las características de la investigación a los alumnos participantes, asegurándoles que no existirá riesgo para ellos; Se les entregará una hoja de consentimiento informado en donde se les explica detalladamente en que consiste la investigación; este consentimiento será enviado de manera electrónica, donde se especifica que la participación es de carácter voluntario,

anónimo y confidencial. Una vez autorizado, los cuestionarios serán aplicados; su aplicación tendrá una duración aproximada de una hora, al finalizar se agradecerá a cada uno de los participantes.

2.7 Ética del Estudio

Este estudio de investigación se realizará bajo las disposiciones de la ley general de salud en materia de investigación para la salud²³ que se encuentra publicada en el Diario Oficial de la Federación desde el 6 de enero de 1987 y con última reforma publicada DOF 02-04-2014.

De acuerdo con el Título Segundo, del Capítulo 1 de los aspectos éticos de la Investigación en Seres Humanos.

Artículo 14, Fracción V.- Se contará con el consentimiento informado, Fracción VI, fue realizada por profesionales de la salud con conocimiento y experiencia para cuidar la integridad del ser humano.

Artículo 16. En las investigaciones en seres humanos se protegerá la privacidad del individuo sujeto de investigación.

Artículo 17, la investigación no cuenta con riesgos para los participantes, los cuestionarios, ya que los cuestionarios serán enviados de manera electrónica.

Artículo 20 Fracciones I, II, III y IV., el participante recibirá un consentimiento informado claro y completo, de tal manera que pueda comprenderlo y si tienen alguna duda pueda comunicarse con los investigadores para aclararla.

Artículo 21, Fracción VII tiene la libertad de retirarse, sin que esta acción le perjudique²³.

2.8 Plan de Análisis Estadístico

El análisis estadístico de esta investigación se llevará a cabo con el programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 25. Para los datos sociodemográficos se utilizarán tablas de frecuencia y porcentaje para variables

categorías y, medidas de tendencia central y dispersión para variables numéricas, para medir la confiabilidad de la variable estrés académico se someterá al coeficiente alfa de Cronbach. Posteriormente se utilizarán tablas cruzadas para contrastar las variables categorías de la cédula de datos con la variable estrés académico, para medir la diferencia entre géneros se utilizará el estadístico no paramétrico U de Mann Whitney, ya que no se cumplen los supuestos necesarios para utilizar estadística paramétrica.

Capítulo III

Resultados

Es este capítulo se describe los resultados del estudio: características sociodemográficas de los participantes, consistencia interna del instrumento

Tabla 1

Frecuencias y porcentajes de variables categóricas

Variable	<i>f</i>	%
Sexo		
Hombre	22	20.4
Mujer	86	79.6
Lugar de residencia:		
Puebla capital	71	65.7
Foráneo	37	34.3
Estado civil		
Casado	2	1.9
Soltero	105	97.2
Divorciado	1	.9
Año de carrera		
Primero	19	17.6
Segundo	14	13
Tercero	31	28.7
Cuarto	40	37
Quinto	4	3.7
Principal factor de estrés		
Sobrecarga de trabajo	31	28.7
Las evaluaciones de los profesores	10	9.3
No entender los temas que se abordan en la clase	51	47.2
El tiempo limitado para hacer los trabajos	16	14.8
Cuenta con servicio de internet		
Sí	100	92.6
No	8	7.4
Cuenta con computadora propia		
Sí	83	76.9
No	25	23.1

Nota: f=frecuencia %=porcentaje

n=108

El 79.6% de la muestra estudiada (n=86) estuvo conformado por mujeres, el 20.4% de la muestra estudiada (n=22) son hombres, el 34.3% (n=37) viven alejados de la ciudad de Puebla, dentro de los factores generadores de estrés el no entender los temas de clase fue el más pronunciado con 47.2% (n=51), por último, el 7.4% (n=8) no cuenta con servicio de internet y el 23.1% (n=25) no tiene una computadora propia (Tabla 1).

Tabla 2
Características de la edad de la muestra

Variable	\bar{X}	DE	Mdn	Mínimo	Máximo
Edad	21	3	21	18	36

Nota: \bar{X} =media, DE= desviación estándar, Mdn= mediana n=108

La edad media de la muestra fue de 21 años, con una desviación estándar de 3 y una mediana de 21 años teniendo un mínimo de 18 años y un máximo de 36 años. (Tabla 2)

Tabla 3
Consistencia interna del instrumento.

Instrumento	Reactivos	Alfa de Cronbach
Inventario SISCO	47	.91

n=108

La consistencia interna del instrumento tiene un valor de .91 Alfa de Cronbach, lo que de acuerdo con Sampieri²⁰ se considera aceptable. (Tabla 3)

Tabla 4
Diferencia de estrés académico de acuerdo con el género

Escala	Género	Media	Prueba U de Mann Whitney
	Femenino	157.32	
CUCACE	Masculino	173.78	p=.022

n = 108

En la tabla 4 se puede observar la media de estrés académico de acuerdo con el género, en el resultado de la U de Man W. se observa que existe diferencia estadísticamente significativa entre hombres y mujeres con respecto a la variable mencionada, obteniendo un resultado mayor en el género masculino.

Tabla 5
Estrés académico por lugar de residencia

Lugar de residencia	Estrés académico
Puebla capital	171
Foráneo	169.3
<i>n=108</i>	

La tabla 5 muestra el resultado de la media de estrés académico en cuestión del lugar de residencia, en el resultado se observa una diferencia baja, obteniendo un mayor puntaje en los participantes residentes de Puebla capital.

Tabla 6
Estrés académico de acuerdo con el año de carrera

Año de la carrera	Estrés académico
1	158.9
2	157.7
3	173.9
4	176.0
5	186.5
<i>n=108</i>	

En la tabla 6 se observan los resultados de las medias de estrés académico en cuestión del año de carrera, es importante mencionar que el resultado más elevado se obtuvo en los participantes que cursaban el 5 año con un resultado de 186.5, por el lado contrario los participantes del segundo año obtuvieron un resultado de 157.7 con el nivel más bajo.

Tabla 7
Estrés académico de acuerdo con el estado civil

Estado civil	Estrés académico
Soltero	170.2
Casado	207.0
Divorciado	121.0
<i>n=108</i>	

En la tabla 7 se observa un elevado nivel de estrés académico por parte de los participantes que mencionaron ser casados con un resultado de 207, contrario a los participantes divorciados, los cuales obtuvieron 121 como resultado.

Tabla 8
Estrés académico por internet

Tiene internet en casa	Estrés académico
Sí	169.2
No	185.2
<i>n=108</i>	

Un dato alarmante fue que parte de la muestra estudiada no cuenta con el servicio de internet, en la tabla 8 se muestra el resultado de la media de estrés académico en virtud de contar o no con el servicio, el resultado fue más elevado para las personas que mencionaron no tener el servicio de internet.

Tabla 9
Estrés académico por computadora propia

Tiene computadora propia	Estrés académico
Sí	170.6
No	169.6
<i>n=108</i>	

En la tabla 9, al contrastar el nivel de estrés académico con la variable tener o no computadora se muestra una diferencia baja, con una media de estrés académico de 170.6 para los participantes que mencionaron tener computadora y con 169.6 para los que mencionaron no tener.

Capítulo IV

Discusión

El propósito de este estudio fue Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de un instituto privado de la ciudad de Puebla, durante las clases virtuales, causadas por la pandemia por COVID-19.

Los resultados obtenidos muestran que hay una diferencia significativa entre sexos, siendo que el sexo femenino el que predomina a comparación del sexo masculino, esto mismo sucede en los estudios de Jaume Gelabert Carulla Y Adrià Muntaner-Mas¹³, Claudia Toribio-Ferrera, y Silvia Franco-Bárcenas¹⁴, Irma Yolanda Castillo Ávila, Arleth Barrios Cantillo y Luis R. Alvis Estrada¹⁵, Macarena Vallejo-Martín, Jaime Aja Valle y Juan José Plaza Angulo¹⁶, Luis Antonio Álvarez-Silva, Roberto Medardo Gallegos-Luna y Pablo Samuel Herrera-López¹⁷, Silva Ramos, María Fernanda, López Cocotle, José Juan, Sánchez de la Cruz, Omar, y González Angulo, Pedro¹⁸, M^a José de Dios Duarte, Isabel Varela Montero, Lorenzo Braschi Diaferia, Esther Sánchez Muñoz¹⁹, esto podría ser explicado mencionando que anteriormente la profesión de enfermería era exclusiva para el sexo femenino, sin embargo en la actualidad también la ejerce el sexo masculino.

Los resultados obtenidos muestran que la edad media es de 21 años, y con un mínimo de 18 años, esto mismo sucede en los estudios de Macarena Vallejo-Martín, Jaime Aja Valle y Juan José Plaza Angulo¹⁶, esto podría ser explicado mencionando que la mayoría de los alumnos de las universidades se ubican entre los 18 a los 25 años; sin embargo, las universidades son instituciones abiertas a todas aquellas personas que cumplan con sus requisitos establecidos.

Los resultados obtenidos muestran una consistencia interna del instrumento que tiene un valor de .91 Alfa de Cronbach, lo que de acuerdo con Sampieri²⁰ se considera aceptable, esto mismo sucede en los estudios de Irma Yolanda Castillo Ávila, Arleth Barrios Cantillo y Luis R. Alvis Estrada¹⁵, Luis Antonio Álvarez-Silva, Roberto Medardo Gallegos-Luna y Pablo Samuel Herrera-López¹⁷, Silva Ramos, María Fernanda, López Cocotle, José Juan, Sánchez de la Cruz, Omar, y González Angulo, Pedro¹⁸, esto podría ser explicado mencionando que el instrumento SISCO contiene una Capacidad discriminativa en cuanto a la detección de diferentes situaciones académicas que provocan un mayor nivel de estrés en estudiantes universitarios, en cuanto al tipo de manifestaciones o respuestas de estrés que se asocian a cada situación.

Los resultados obtenidos muestran que para medir la diferencia entre género se utilizó el estadístico no paramétrico U de Man W. Donde se observa que existe diferencia estadísticamente significativa entre hombres y mujeres con respecto a la variable mencionada, obteniendo un resultado mayor en el género masculino, esto podría ser explicado mencionando que la cantidad de contenidos de la asignatura y el trabajo que exige, afectan de diferente forma a mujeres y hombres.

Los resultados obtenidos muestran el estrés académico en cuestión del lugar de residencia, donde se observa una diferencia baja, obteniendo un mayor puntaje en los participantes residentes en la capital, esto mismo sucede en el estudio de M^a José de Dios Duarte, Isabel Varela Montero, Lorenzo Braschi Diaferia, Esther Sánchez Muñoz ¹⁹, esto podría ser explicado mencionando que la mayoría de las personas eligen vivir en la capital, por la gran cantidad de servicios públicos disponibles a los que tienen acceso.

Los resultados obtenidos muestran medias de estrés académico en cuestión del año de carrera, el resultado más elevado se obtuvo en los participantes que cursaban el 5 año, por

el lado contrario segundo año obtuvieron un resultado con el nivel más bajo, esto mismo lo realizaron los estudios de Macarena Vallejo-Martín, Jaime Aja Valle y Juan José Plaza Angulo¹⁶, Silva Ramos, María Fernanda, López Cocotle, José Juan, Sánchez de la Cruz, Omar, y González Angulo, Pedro¹⁸, M^a José de Dios Duarte, Isabel Varela Montero, Lorenzo Braschi Diaferia, Esther Sánchez Muñoz ¹⁹, esto podría ser explicado mencionando que cada año escolar cuenta con un inicio, un final y una duración diferente y esto influye en desempeño del alumno.

Los resultados obtenidos muestran estrés de acuerdo con el estado civil se observa un elevado nivel de estrés académico de los participantes casados contrario a los participantes divorciados y solteros, esto podría ser explicado mencionando que al estar casado hay más gastos en el hogar, el tiempo que tienen para estudiar es limitado.

Los resultados obtenidos muestran estrés por el servicio de internet mostrando un dato alarmante ya que la mayoría no cuenta con el servicio de internet, esto podría ser explicado mencionando que no cuentan con servicio de internet debido a la falta de recursos económicos especialmente durante la pandemia COVID-19.

Los resultados obtenidos muestran el estrés por tener una computadora propia en su mayoría cuentan con una computadora y hay una diferencia baja para los que mencionaron no tener, esto podría ser explicado mencionando que durante la carrera se utiliza constantemente para realizar trabajos, tareas, o actividades escolares.

Los resultados obtenidos muestran los principales factores de estrés que afectan el desempeño de los estudiantes como primer lugar no entender los temas que se abordan en clase, segundo lugar sobre carga de trabajo, tercero el tiempo para hacer tareas y cuarto evaluación de los profesores, esto mismo sucede en los estudios de Jaume Gelabert Carulla Y Adrià Muntaner-Mas¹³, Claudia Toribio-Ferrera, y Silvia Franco-Bárcenas¹⁴,

Irma Yolanda Castillo Ávila, Arleth Barrios Cantillo y Luis R. Alvis Estrada¹⁵, M^a José de Dios Duarte, Isabel Varela Montero, Lorenzo Braschi Diaferia, Esther Sánchez Muñoz¹⁹, los autores mencionan que los principales factores que se ven reflejados son la sobrecarga de trabajos, el tiempo para entregarlos y las evaluaciones de los profesores y el no poder comprender los temas abordados en clases esto podría ser explicado mencionando que es por la falta de tiempo entre las clases.

Con relación a las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios, se encontró que, la mayoría de los estudiantes residen en el estado de Puebla, en su mayoría cuentan con internet en casa y pocos estudiantes no cuentan con servicio de internet en casa, al igual que la mayoría cuenta con computadora propia para elaborar trabajos y tareas, siendo pocos los que no cuenta con computadora propia.

Limitaciones metodológicas

Dentro de este estudio se enfrentaron distintas limitaciones metodológicas, entre ellas se mencionan; el muestreo no probabilístico, este muestreo imposibilita generalizar los resultados a la muestra en general, el diseño transversal que mide una o más variables, en un lapso de tiempo determinado.

Recomendaciones a futuros investigadores

Se sugiere a los futuros investigadores continuar realizando investigación en esta población abordando esta variable, desde la perspectiva del enfoque cualitativo, esto para identificar, si hay nuevos factores de estrés, saber si hay cambios en el desempeño de los estudiantes, abordar esta temática con un muestreo probabilístico aleatorio o probabilístico y el no aleatorio, se recomienda realizar esta investigación con un diseño longitudinal para dar seguimiento a los estudiantes y conocer los cambios que puedan presentar o nuevos factores que puedan aparecer en un tiempo determinado.

Conclusión

En los estudiantes de un instituto privado del estado de Puebla, el estrés se encuentra presente en todos los grados escolares tanto en hombres como en mujeres, siendo los hombres quienes presentan mayor estrés académico en comparación de las mujeres, es importante saber cuáles son los principales factores de estrés en los estudiantes universitarios, con el fin de crear junto con los docentes nuevas estrategias de aprendizaje, y así poder mejorar el desempeño académico de los estudiantes de Enfermería.

Bibliografía

1. Alocución de apertura del Director General de la OMS en la rueda de prensa sobre la COVID-19 celebrada el 11 de marzo de 2020 [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2020 [citado 28 septiembre 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>.
2. Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19) [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2020 [citado 28 septiembre 2020]. Disponible en: https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses?gclid=EAIaIQobChMI9IXXvIWN7QIV5IFbCh1nqAIVEAAYA SAAEgIrlfD_BwE.
3. Díaz-Castrillón FJ, Toro-Montoya AI. SARS-CoV-2/COVID-19: el virus, la enfermedad y la pandemia. Med. Lab. [Internet]. 5 de mayo de 2020 [citado 28 de septiembre de 2020];24(3):183-05. Disponible en: <https://medicinaylaboratorio.com/index.php/myl/article/view/268>.
4. 1.370 millones de estudiantes ya están en casa con el cierre de las escuelas de COVID-19, los ministros amplían los enfoques multimedia para asegurar la continuidad del aprendizaje [Internet]. UNESCO. 2020 [citado 18 septiembre 2020]. Disponible en: <https://es.unesco.org/news/1370-millones-estudiantes-ya-estan-casa-cierre-escuelas-covid-19-ministros-amplian-enfoques>.
5. El panorama de la educación en México [Internet]. Asociación mexicana de internet. 2020 [citado 18 septiembre 2020]. Disponible en: <https://www.asociaciondeinternet.mx/prensa-educacion-el-panorama-de-la-educacion-en-linea-en-mexico>.

6. Arrancan clases a distancia; los docentes, insustituibles: Secretaría de Educación [Internet]. Secretaría de Educación. 2020 [citado 18 septiembre 2020]. Disponible en: <http://sep.puebla.gob.mx/index.php/comunicados/arrancan-clases-a-distancia-los-docentes-insustituibles-secretaria-de-educacion>.
7. Sánchez M, Martínez AM del P, Torres R, De Agüero M, Hernández AK, Benavides MA, Rendón VJ, Jaimes CA. Retos educativos durante la pandemia de COVID-19: una encuesta a profesores de la UNAM [Internet]. UNAM Universidad Nacional Autónoma de México . 2020 [citado 18 septiembre 2020]. Disponible en: https://www.revista.unam.mx/2020v21n3/retos_educativos_durante_la_pandemia_de_covid_19_una_encuesta_a_profesores_de_la_unam/
8. Torrades S. Estrés y burn out. Definición y prevención [Internet]. Revista Elsevier. 2020 [citado 18 septiembre 2020]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-burn-out-definicion-prevencion-13112896>
9. Escobar E, Soria B, Florange G, Peñafiel D. MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO [Internet]. Revista: Atlante. 2020 [citado 25 septiembre 2020]. Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>
10. Jerez M, Oyarzo C. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. 53 [Internet]. 2020 [citado 25 septiembre 2020];(3):149–155. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272015000300002

11. Trata el estrés con PNL [Internet]. 2.^a ed. España: Luis Perez Martinez; 2017 [citado 25 septiembre 2020]. Disponible en: https://books.google.com.mx/books?id=BEPUDgAAQBAJ&pg=PA19&hl=es&source=gbs_toc_r&cad=3#v=onepage&q&f=false
12. Barraza A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico . 9 [Internet]. 2020 [citado 2 octubre 2020];(3):110–127. Disponible en: <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/>
13. GELABERT J, MUNTANER A. ESTRÉS ACADÉMICO Y EMOCIONES ACADÉMICAS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS [Internet]. 4.^a ed. España: PDF; 2017 [citado 12 octubre 2020]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/317380225_Estres_academico_y_emociones_academicas_en_estudiantes_universitarios
14. Toribio C, Franco S. Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante [Internet]. 3.^a ed. Tuxtepec, Oaxaca, México: PDF; 2016 [citado 5 octubre 2020]. Disponible en: http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf
15. Castillo I, Barrios A, Alvis L. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia [Internet]. 20.^a ed. Colombia: PDF; 2018 [citado 5 octubre 2020]. Disponible en: <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/imagenydesarrollo/article/view/16457>
16. Vallejo M, Aja J, Plaza J. carena Vallejo-Martín, Jaime Aja Valle & Juan José Plaza Angulo. Estrés percibido en estudiantes universitarios: influencia del burnout y del engagement académico [Internet]. 9.^a ed. España: PDF; 2017 [citado 12 octubre 2020]. Disponible en: <https://www.upo.es/revistas/index.php/IJERI/article/view/2558>

17. Antonio L, Álvarez S, Medardo Y Herrera S. Estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior [Internet]. 28.^a ed. Ecuador: PDF; 2018 [citado 19 octubre 2020]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/323715313_Estres_academico_en_estudiantes_de_tecnologia_superior
18. Silva M, López J, Sánchez O, González P. Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería [Internet]. 18.^a ed. México: PDF; 2019 [citado 19 octubre 2020]. Disponible en: <https://recien.ua.es/article/view/2019-n18-estres-academico-estudiantes-licenciatura-enfermeria>
19. De Dinos J, Varela I, Braschi L, Sánchez E. Estrés en estudiantes de enfermería [Internet]. 31.^a ed. España: PDF; 2017 [citado 26 octubre 2020]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412017000300013
20. Sampieri R. Metodología de la investigación. 2.^a ed. México: Mc Graw Hill Education; 2018.
21. Herrera M. FORMULA PARA CÁLCULO DE LA MUESTRA POBLACIONES FINITAS [Internet]. México: PDF; 2009 [citado 16 noviembre 2020]. Disponible en: <https://investigacionpediahr.files.wordpress.com/2011/01/formula-para-cc3a1lculo-de-la-muestra-poblaciones-finitas-var-categorica.pdf>
22. Martínez H. EL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO [Internet]. México: PDF; 2007 [citado 16 noviembre 2020]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/28175062_El_Inventario_SISCO_del_Estres_Academico

23. Madrid M. REGLAMENTO de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud [Internet]. Secretaria de salud. 2004 [citado 18 noviembre 2020]. Disponible en: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/comp/rlgsmis.html>

Anexos

INSTITUTO DE ESTUDIOS AVANZADOS UNIVERSITARIOS

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA
ESCUELA INCORPORADA A LA UNAM-FES ZARAGOZA

CLAVE DE INCORPORACION 8955-61



CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN
EDUCATIVA

Alumno (a) de _____ años de edad, acepto de manera voluntaria que se me incluya como sujeto de estudio en el proyecto de investigación denominado: Estrés académico en estudiantes universitarios de una escuela privada del estado de Puebla, luego de haber conocido y comprendido en su totalidad, la información sobre dicho proyecto, riesgos si los hubiera y beneficios directos e indirectos de mi participación en el estudio, y en el entendido de que:

Mi participación como alumno no repercutirá en mis actividades ni evaluaciones programadas en el curso, no repercutirá en mis relaciones con mi institución de adscripción.

- No habrá ninguna sanción para mí en caso de no aceptar la invitación.
- Puedo retirarme del proyecto si lo considero conveniente a mis intereses.
- No haré ningún gasto, ni recibiré remuneración alguna por la participación en el estudio.
- Se guardará estricta confidencialidad sobre los datos obtenidos producto de mi participación.
- Puedo solicitar, en el transcurso del estudio información actualizada sobre el mismo, a los investigadores responsables: Juan José Ferrer Clemente, cel. 22-22-70-04-24 y Juan Emmanuel Galván Verdugo, cel. 22-25-48-35-79.

Firma del investigador 1

Firma del investigador 2

Firma del participante

INSTITUTO DE ESTUDIOS AVANZADOS UNIVERSITARIOS

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA
ESCUELA INCORPORADA A LA UNAM-FES ZARAGOZA

CLAVE DE INCORPORACION 8955-61

Cédula de Datos Sociodemográficos

Instrucciones

El siguiente cuestionario contribuye a la investigación a realizar se le pide de la manera más atenta llenarlo con sinceridad, las respuestas a este cuestionario es de manera confidencial y es voluntaria.

Edad: _____

Sexo: Hombre () Mujer ()

Lugar de residencia: Puebla capital () Foráneo ()

Estado civil: () Casado/a () Soltero/a () Divorciado/a () Unión libre

() Separado/a () Viudo/a

Año de carrera: () 1 () 2 () 3 () 4 () 5

Señala cual es principal factor de estrés (solo uno)

() Sobrecarga de trabajo.

() Las evaluaciones de los profesores.

() No entender los temas que se abordan en la clase.

() El tiempo limitado para hacer los trabajos.

¿Cuenta con servicio de internet en casa?

() Sí () No

¿Cuenta con computadora propia?

() Sí () No

INSTITUTO DE ESTUDIOS AVANZADOS UNIVERSITARIOS

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA
ESCUELA INCORPORADA A LA UNAM-FES ZARAGOZA

CLAVE DE INCORPORACION 8955-61



Inventario SISCO

Instrucciones

El siguiente cuestionario contribuye a la investigación a realizar se le pide de la manera más atenta llenarlo con sinceridad, las respuestas a este cuestionario es de manera confidencial y es voluntaria.

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

- () 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 estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.-Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa:

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
3.1.- La competencia con mis compañeros del grupo						

3.2.- La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						
3.3.- La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.						
3.4.- La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
3.5.- El nivel de exigencia de mis profesores/as						
3.6.- El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
3.7.- Que me toquen profesores/as muy teóricos/as.						
3.8.- Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)						
3.9.- Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
3.10.- La realización de un examen						
3.11.- Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.						
3.12.- La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.						
3.13.- Que mis profesores/as estén mal preparados/as.						
3.14.- Asistir a clases aburridas o monótonas						
3.15.- No entender los temas que se abordan en la clase						

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)						
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)						
4.3.- Dolores de cabeza o migraña						
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						
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						
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						

¿Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)						
5.2.- Escuchar música o distraerme viendo televisión						
5.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
5.4.- Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)						
5.5.- La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)						
5.6.- Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa						
5.7.- Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos						
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa).						
5.9.- Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
5.10.- Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
5.11.- Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
5.12.- Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
5.13.- Salir a caminar o hacer algún deporte						
5.14.- Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
5.15.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						