



# **UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.**



---

---

ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

**“ESTRÉS ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS DE LICENCIATURA EN  
ENFERMERÍA”**

**TESIS PROFESIONAL**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

**LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

PRESENTA:

**ADRIANA ISABEL GARCÍA SERRANO  
LEÓN MOISÉS FERNÁNDEZ PALATCHI**

ASESOR DE TESIS:  
**M.E. JULIA GABRIELA CASTELLANOS TRUJEQUE**

**Orizaba, Veracruz**

**JULIO 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.

## **AGRADECIMIENTOS**

A mi tía

Quiero agradecer a mi tía Carmelita por haberme brindado su apoyo incondicional en estos años y ser la única persona que creyó en mí, por haberme enseñado el valor de la perseverancia en la vida y por ser un aliciente para el cumplimiento de mis objetivos que verlos culminados significa mucha alegría, orgullo y satisfacción tanto para ella, como para mí.

A mi madre

Ivonne, por haberme formado una persona de bien y convertirme en el hombre que soy ahora, y aunque no pueda verla ni estar físicamente con ella espero que donde quiera que se encuentre este pequeño logro de muchos la llene de orgullo y satisfacción, gracias por ser mi guía y un pilar importante en mi vida, siempre te llevo en mi corazón.

León Moisés Fernández Palatchi

## **AGRADECIMIENTOS**

Quiero agradecer principalmente a Dios y a mis padres Cirina y Librado han sido siempre el motor que impulsa mis sueños y esperanzas, quienes estuvieron siempre a mi lado en los días y noches más difíciles durante mis horas de estudio. Siempre han sido mis mejores guías de vida. Hoy cuando concluyo mis estudios, les dedico a ustedes este logro como una meta más conquistada.

A mis queridos hermanos, quienes han sido una fuente constante de inspiración y motivación para mí. Gracias por ser mi apoyo incondicional en este camino hacia la culminación de mi carrera. Su presencia ha sido fundamental para alcanzar este logro.

A Irving por su gran compañía en todo el transcurso de mi carrera, por su apoyo y motivación incondicional.

A mí por todo el esfuerzo y sacrificio que le dediqué a mi carrera profesional y que el día de hoy me siento orgullosa de culminarla.

Adriana Isabel García Serrano

## ÍNDICE

<b>RESUMEN</b> .....	<b>1</b>
<b>ABSTRAC</b> .....	<b>2</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>3</b>
<b>CAPÍTULO I. ESQUEMA DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	<b>6</b>
1.1 Planteamiento del problema.....	6
1.2 Pregunta de investigación .....	8
1.3 Objetivos .....	9
1.3.1 Objetivo general.....	9
1.3.2 Objetivos específicos .....	9
<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>10</b>
<b>CAPÍTULO II. ESTRÉS</b> .....	<b>10</b>
2.1 Orientaciones teóricas del estrés .....	10
2.2 Teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman .....	10
2.3. Estrés de Hans Selye.....	11
2.4 Fases del estrés.....	12
2.5 Causas del estrés.....	13
2.6 Enfoques del estrés.....	14
2.7. Estrés y síntomas psicósomáticos .....	15
2.8. Estrés académico.....	16
2.9 Estrés académico en estudiantes de enfermería .....	20
2.10. Factores que predisponen el estrés académico .....	23
2.11 Estresores académicos .....	23
2.12. Síndrome general de adaptación .....	24
2.13 Modelos para la intervención del estrés académico .....	26
2.14 Estudiantes de enfermería y su respuesta al estrés académico .....	30
2.15 Factores estresores de los estudiantes de enfermería.....	31
2.16 Estrategias de afrontamiento.....	34
2.17 Modelo de Adaptación de Callista Roy.....	35
2.18 Estresores académicos .....	37
<b>CAPÍTULO III. ESTUDIANTE DE ENFERMERÍA</b> .....	<b>39</b>

3.1 Concepto de estudiante universitario .....	39
3.2 Antecedentes de la universidad en México .....	40
3.3 La primera universidad mexicana.....	41
3.4 Universidades de enfermería en México .....	42
3.5 Deserción escolar.....	44
3.6 Teorías sociales de la deserción escolar.....	45
3.7 Teorías económicas de la deserción escolar .....	45
3.8 Teorías interaccionales de la deserción escolar.....	46
3.9 Competencias de los universitarios.....	46
3.10 Habilidades de los universitarios .....	47
<b>CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA.....</b>	<b>49</b>
4.1 Estructura metodológica.....	49
4.2 Universo, muestra y muestreo.....	49
4.3 Criterios de selección .....	49
4.4 Hipótesis.....	50
4.5 Variables y operacionalidad .....	51
4.6 Recolección de la información.....	54
4.7 Análisis de datos .....	55
4.8 Consideraciones éticas .....	55
<b>CAPÍTULO V. RESULTADOS .....</b>	<b>57</b>
5.1 Resultados descriptivos.....	57
Gráfica 1. Edad de la población .....	57
Gráfica 2. Sexo de la población .....	58
Gráfica 3. Semestre de la población .....	58
Gráfica 4. Percepción del estrés (tamizaje) .....	59
Gráfica 5. Puntaje percepción del estrés (tamizaje).....	60
Gráfica 6. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares .....	61
Gráfica 7. La personalidad y el carácter de los/as profesores/as.....	62
Gráfica 8. La forma de evaluación de mis profesores/as .....	63
Gráfica 9. El nivel de exigencia de mis profesores/as.....	64
Gráfica 10. El tipo de trabajo que me piden los profesores.....	65

Gráfica 11. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan.....	66
Gráfica 12. Poca claridad sobre lo que quieren los/as profesores/as .....	67
Gráfica 13. Fatiga crónica (cansancio permanente).....	68
Gráfica 14. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).....	69
Gráfica 15. Ansiedad, angustia o desesperación .....	70
Gráfica 16. Problemas de concentración .....	71
Gráfica 17. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad .....	72
Gráfica 18. Conflictos o tendencias para polemizar o discutir.....	73
Gráfica 19. Desgano para realizar las labores escolares.....	74
Gráfica 20. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.....	75
Gráfica 21. Establecer soluciones concretas para resolver la situación.....	76
Gráfica 22. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas.....	77
Gráfica 23. Mantener el control sobre mis emociones .....	78
Gráfica 24. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente .....	79
Gráfica 25. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa .....	80
Gráfica 26. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación.....	81
Gráfica 27. Nivel de estrés académico.....	82
5.2 Resultados inferenciales .....	84
Gráfica 28. Prueba de normalidad de edad .....	84
Gráfica 29. Prueba de normalidad número de horas que asisten a la escuela .....	85
Gráfica 30. Prueba de normalidad número de horas que dedican a la escuela.....	86
Gráfica 31. Prueba de normalidad variable estrés académico.....	87
Tabla 1. Correlación de Rho Spearman.....	88
<b>CONCLUSIÓN .....</b>	<b>89</b>
<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>91</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>92</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1 Consentimiento informado.....	105
1.2 Instrumento de medición .....	106

## RESUMEN

**Introducción:** El estrés académico es un proceso sistémico, adaptativo y principalmente psicológico que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: primero, el estudiante se ve sometido a situaciones escolares, consideradas como estresores; segundo, esos estresores se manifiestan en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) y tercero, ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar estrategias de afrontamiento para rehabilitar el equilibrio sistémico.

**Objetivo:** Determinar el nivel de estrés académico presente en los estudiantes de enfermería pertenecientes a un sistema escolar mixto. **Metodología:** estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo y transversal, aplicando la escala SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021) a 73 estudiantes de licenciatura en enfermería modalidad mixta de una universidad privada. **Resultados:** La edad con mayor prevalencia son los 22 y 25 años (12.5%; 12.5%), el sexo predominante femenino (68.1%), el 100% de la población se ha percibido como estresada, los estudiantes se clasificaron principalmente en estrés académico severo con 40.2% y moderado con 30.6%. Se encuentra una relación entre el número de horas que dedican los alumnos por semana a las tareas y el nivel de estrés (CRS: NHTS, SUMAES: 0.281, Sig: 0.017<0.05). **Conclusión:** la principal fuente de estrés académico en estos universitarios está originada en la percepción de sobrecarga en actividades extramuros, y esto puede deberse a una gestión ineficaz del tiempo.

**Palabras clave:** Estrés académico; Enfermería; Universitario.



## ABSTRAC

**Introduction:** Academic stress is a systemic, adaptive, and mainly psychological process that presents itself descriptively in three moments: first, the student is subjected to school situations, considered as stressors; second, these stressors manifest themselves in a series of symptoms (indicators of imbalance) and third, this systemic imbalance forces the student to perform coping strategies to rehabilitate the systemic balance. **Objective:** To determine the level of academic stress present in nursing students belonging to a mixed school system. **Methodology:** quantitative, non-experimental, descriptive, and cross-sectional study, applying the SISCO-21 scale (Barraza, 2006; López et al., 2021) to 73 undergraduate nursing students at a private university. **Results:** The most prevalent age groups were 22 and 25 years old (12.5%; 12.5%), the predominant sex was female (68.1%), 100% of the population perceived themselves as stressed, the students were classified mainly in severe academic stress with 40.2% and moderate with 30.6%. A relationship is found between the number of hours spent by students per week on homework and the level of stress (RSC: NHTS, SUMAES: 0.281, Sig: 0.017<0.05). **Conclusion:** the main source of academic stress in these university students is originated in the perception of overload in extramural activities, and this may be due to inefficient time management.

**Key Words:** Academic stress; Nursing; University.

## INTRODUCCIÓN

Actualmente el alumnado universitario se enfrenta a múltiples problemáticas que entorpecen su desarrollo estudiantil, algunas están relacionadas a elementos tangibles como los recursos económicos o infraestructura de las instituciones. Sin embargo, existen condicionantes intangibles entre los que se encuentran las alteraciones de salud mental, antecedentes violencia, toxicomanías o estados psicológicos como el estrés académico, identificando que este puede ser aún más nocivo en la trayectoria del estudiante.

El estrés académico es un proceso sistémico, adaptativo y principalmente psicológico que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: primero, el estudiante se ve sometido a situaciones escolares, consideradas como estresores; segundo, esos estresores se manifiestan en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) y tercero, ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar estrategias de afrontamiento para rehabilitar el equilibrio sistémico (Silva, López, Sánchez, & González, 2019).

Silva (2015) descubrió que el estrés académico en estudiantes de enfermería ha sido investigado en varios países como Brasil, México, EUA y España, gracias a ello se estimó, que este mal afecta en promedio al 40% del alumnado en formación, y en el año 2010, en América Latina y el Caribe, se presentaron más de 88 millones de personas con trastornos afectivos desencadenados por el estrés.

López et al. (2021) señala que el estrés académico en los universitarios es un fenómeno que la sociedad ha normalizado, no obstante, actualmente sin vive un contexto sin precedentes que ha potenciado la presencia de alteraciones en salud física y mental, es decir, la sobrevivencia a una pandemia por covid-19 que modificó todas las estructuras del proceso enseñanza-aprendizaje.

Es importante recordar, como lo establece López et al. (2021), que los síntomas del estrés afectan directamente al rendimiento académico y formación integral del alumnado, este suele caracterizarse por alteraciones del sueño, concentración, dolores de cabeza y cansancio constante, impidiendo la realización de tareas personales, sociales y académicas.

Lo anterior, genera la necesidad de explorar el comportamiento que existe en las poblaciones universitarias, abordando al estrés académico de manera colectiva e individualizada, estableciendo procesos sistemáticos que ayuden a caracterizar el estado del arte que presenta el fenómeno de estudio, emergiendo a la luz la caracterización del fenómeno y las posibles áreas de oportunidad presentes.

Es importante mencionar que este proyecto se integra por cinco capítulos, el primero denominado esquema de la investigación expone la conceptualización teórica de la variable en estudio, sumando a datos epidemiológicos, relevancia del proyecto, pregunta de investigación y los objetivos a desarrollar.

El capítulo dos y tres son componentes del marco teórico, donde se exponen las diversas posturas de distintos autores sobre el estrés, las fases y causas que lo caracterizan, asimismo, se habla sobre los antecedentes de la universidad en el país, problemas de deserción escolar y las competencias que se desarrollan en el nivel superior.

Posteriormente, el capítulo cuatro plantea la metodología del estudio, mencionando que se implementó una naturaleza cuantitativa, la muestra estuvo conformada por estudiantes de una modalidad escolar mixta y se expone el tratamiento estadístico implementado.

El capítulo cinco se encuentra conformado por los resultados del estudio, donde se hizo uso de frecuencias, porcentajes y la estadística inferencial a través de

la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov, misma que dictaminó correr el estadístico de Rho Spearman, identificando relaciones estadísticamente significativas.

Los últimos apartados del proyecto están constituidos por las conclusiones, mismas que dan respuesta a la hipótesis de trabajo y los objetivos de la investigación, de igual forma, las recomendaciones señalan algunas áreas de oportunidad que pueden ser atendidas dentro de las funciones docentes, asistenciales, administrativas y de investigación en enfermería.

# CAPÍTULO I. ESQUEMA DE LA INVESTIGACIÓN

## 1.1 Planteamiento del problema

El estrés académico es la respuesta que tienen los estudiantes ante estímulos que ellos caracterizan como exigencias escolares, estos pueden considerarse como internos, por ejemplo, autoexigencia, perfeccionismo, rigidez y necesidad de control o externos, es decir, aquellos que son presentadas por la universidad, como la entrega de trabajos, prácticas, presentar evaluaciones parciales y finales (Universidad Nacional de Córdoba, 2018).

De forma inicial el estrés es normal y provechoso, ya que desencadena el proceso de adaptación, mismo que genera una evolución en el ser individuo y lo ayudan a crecer para poder desplazarse entre los diferentes sistemas que conforman al humano, la dificultad inicia cuando existe un fracaso en este proceso y la persona se ve rebasada.

Un estudio realizado en universitarios latinoamericanos de enfermería demostró que el 51.0% de los estudiantes se clasificaron con un nivel alto de estrés y el 68.4% de ellos lo sufren por considerar que no cumplen con las competencias académicas básicas (Rudiaz, Peinado & Osorio, 2020).

Por otro lado, una investigación en estudiantes de enfermería mexicanos descubrió que el 38.5% se categorizó con un nivel de estrés superior, teniendo como principal causa el tiempo para hacer tareas, la poca claridad de los profesores e incluso la personalidad del docente, situaciones que provocan un 21.8% de ansiedad en la población analizada (Martínez et al., 2023).

La importancia de realizar este proyecto consiste en poder identificar cuáles son las principales manifestaciones del estrés, los detonantes de esta afección y que estrategias de afrontamiento utilizan para poder adaptarse, de igual forma, permitirá

visualizar que áreas de oportunidad pueden ser atendidas desde diferentes nichos (personal, familiar, académico e institucional) y las intervenciones específicas que pueden implementarse bajo un enfoque disciplinar.

Este proyecto busca mejorar el conocimiento que se tiene sobre el estrés académico y su comportamiento en la comunidad estudiantil, de igual manera, se necesita proporcionar información que sea útil para la comunidad universitaria, buscando que se establezcan estrategias para mejorar la salud mental de los jóvenes en formación y propiciando un desarrollo integral adecuado.

## **1.2 Pregunta de investigación**

Basado en consultas de literatura de diferentes fuentes bibliográficas conforme a repositorios de diversas universidades, artículos electrónicos, tesis, registros mundiales y libros especializados, surge la necesidad de conocer y comprender ¿Cuál es el nivel de estrés académico presente en los estudiantes de enfermería pertenecientes a un sistema escolar mixto??

## **1.3 Objetivos**

### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar el nivel de estrés académico presente en los estudiantes de enfermería pertenecientes a un sistema escolar mixto.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

Identificar los principales estímulos estresores presentes en los universitarios.

Describir los principales síntomas o reacciones al estímulo estresor en la población de estudio.

Examinar el uso de estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería.

Analizar la relación entre el estrés y las variables intervinientes en los universitarios.



# MARCO TEÓRICO

## CAPÍTULO II. ESTRÉS

### 2.1 Orientaciones teóricas del estrés

Existen diversas orientaciones teóricas acerca del estrés, que se abordó desde los primeros estudios elaborados por Seyle, quien se encargó de definir aspectos tales como “el estrés no tiene una causa particular. El estresor, es decir, el agente desencadenante del estrés es un factor que afecta la homeostasis del organismo, y puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional” (Mac & Qui, 2007), pues la aplicación de este concepto se ubica en el contexto académico, que proporciona elementos, que hacen posible se identifiquen estresores académicos, con una reacción de estrés y estímulos que surgen en el contexto académico y que se han definido de forma clara por este autor.

El enfoque que se encuentra centrado en el estímulo, fue formulado por Holmes y Rahe, quienes mencionaron que el estrés se basa en la valoración cognitiva, que se planteó por Lazarus, lo que marcó un desarrollo de la teoría general del estrés y de su aplicación en el campo psicopatológico que es asumido en las teorías basadas en las respuestas, los estímulos, y las interacciones con las que se proponen tres tipos de evaluación: “evaluación primaria (estresor), evaluación secundaria (recursos) y reevaluación” (Mazo et al., 2013).

### 2.2 Teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman

Lazarus y Folkman, definen dicha teoría como un proceso de interacción dinámica, entre el sujeto y su entorno, en la que el individuo, puede evaluar la situación como algo que le amenaza y que desborda de sus recursos, por ende, se pone en riesgo su bienestar (Janet, 2019).

En dicha interacción surge la evaluación cognitiva, que tiene su origen a la percepción y la valoración que las personas hacen de los propios recursos, para poder hacer frente a situaciones que son potencialmente estresantes. Cuando las exigencias del ambiente se perciben de manera positiva se les considera retos, pero, si son observados de forma negativa se les entiende como amenazas, y de esto dependerá el hecho de que aparezcan o tengan una cierta intensidad de respuesta, manifestaciones, cambios, e incluso su duración.

(Cerna, 2018) A partir de la percepción o de la valoración, los estudiantes que tengan estrés académico y de los recursos con que cuenten para poder afrontar estas situaciones, podrá depender el si se enfrentan asumiendo como un reto o como una amenaza para su desequilibrio emocional. Debido a que el estrés académico, varía respecto a los estilos de vida y los intentos de afrontamiento previos, además de la valoración, el éxito obtenido y las características que presente la situación.

### **2.3. Estrés de Hans Selye**

Existe una perspectiva amplia conceptual, que no está reducida únicamente al estrés desde una mera representación negativo, pues se trata de una enfermedad, a la que consideraba una visión reduccionista del problema, a la que expone como el “Síndrome General de Adaptación” que se encuentra fundamentada en la teoría del fisiólogo y médico Austrohúngaro Hans Selye, en el siglo pasado, quien propuso el concepto del estrés, el cual se ha transferido de la ingeniería, una disciplina que se usa para referirse a la fatiga de los materiales y que, “es lo mismo que sucede en todos los seres vivos; el estrés cumple funciones fundamentales en la cotidianidad de las personas” (Grado, 2014).

En dicho sentido Selye presentó la palabra *distrés*, para hacer referencia al estrés negativo, y el término *eustrés* para el estrés positivo, pues hacía hincapié en el uso del rol positivo del estrés. Por lo tanto, se ha considerado la posibilidad de que se utilice la psicología positiva de Martin Seligman y de la terapia Cognitiva

Conductual de Aaron Beck, para poder conseguir que se destigmatice el estrés y se entienda de forma plena su función en los individuos, que, en una gran cantidad de casos, pueden generar beneficios para los sujetos. Es por otro lado notable la necesidad que el individuo en general posee de mantenerse activo, una actividad que va desde las células mismas hasta el organismo de su conjunto (Cruz, 2017).

## **2.4 Fases del estrés**

Las fases del estrés tal como lo menciona Grado son alarma, resistencia y agotamiento, puesto que “la respuesta al estrés varía según los recursos de la persona” (Zea, 2011) y su percepción de amenaza, en la que el individuo recibe señales de amenaza según las que se activa el estado de alerta, pueden contener diversas representaciones y reacciones de manera sistémica.

En el modelo propuesto por Selye, se han identificado, respuestas fisiológicas, conductuales y emocionales, respuesta que se origina desde las siguientes áreas: En el dominio cognitivo, las operaciones son procesos mentales que permiten recibir, procesar y procesar información. En otras palabras, permiten que el sujeto participe activamente en los procesos de interacción, percepción y comprensión del entorno, lo que le permite actuar en el mundo circundante.

Por otro lado, en el área emotiva, se hace referencia a los sentimientos y las emociones, donde Las personas tienen dificultades para mantenerse relajadas, y esto empieza a generar impaciencia, intolerancia, se vuelven autoritarias, entre otras manifestaciones emocionales. De igual forma, el área conductual, está enfocada en las actitudes y el comportamiento, Naranjo menciona que estas surgen en múltiples cambios en la personalidad, y, por ende, en la manera de relacionarse, su dificultad en expresión de ideas a grupos de individuos, alterando los patrones del sueño, que comienzan a tener sospechas acerca de las personas y también, se culpan por cosas que no les corresponden (Naranjo, 2009).

## 2.5 Causas del estrés

El estrés académico, no cuenta con una teoría propia, en la que se pueda fundamentar, por ende, algunos autores, se han enfocado en su estudio, a partir de dicha unidad de análisis basando sus conceptos en tres principales perspectivas, que han sido identificadas de la siguiente forma:

El 36% de las investigaciones se basan en este tipo de conceptualización. Una enfocada en los síntomas. El 34% de los estudios se realizan a partir de esta conceptualización. Las definidas a partir del modelo transaccional. El 6% de los estudios toman como base este modelo (Zea, 2011, p. 69).

El estrés es una crisis que consiste en un aumento significativo de la activación fisiológica y cognitiva; esta sobre activación favorece una mejora en la comprensión de la situación y sus requerimientos, también determina que el procesamiento de la información (pensamiento) sea más rápido y eficiente, lo que permite ser más efectivos en la búsqueda de soluciones, y hacer una mejor elección de respuestas para enfrentar la crisis que provocó que se produjera el estrés; Además, a través de la respuesta al estrés, el cuerpo se prepara para responder rápida y enérgicamente a las exigencias de la situación. (Llave, 2014)

“Para poder prevenir y afrontar el estrés de manera óptima, el primer requisito es que la persona se fortalezca física y psicológicamente, de manera que pueda hacer frente y resistir las inevitables circunstancias de la vida” (Naranjo, 2009).

Ahora bien, cabe mencionar, que, para poder afrontar el estrés, Ruano y Sierra expresan que las personas deben relajarse y así lograr entrar en control de las variables, que han sido las desencadenantes de la situación de angustia (Macías M. A., 2013) (Ruano y Sierra, 2009). Puesto que la gestión del estrés y la gestión de la estrategia más adecuada para poder afrontarlo, dependen de la evaluación cognitiva y emocional de cada persona. Además de que, en la resolución de problemas, es la

reestructuración cognitiva, al igual que la búsqueda de apoyo social, como las estrategias que más se implementan. Sin dejar de lado intervenciones preventivas con las que puedan amortiguarse las consecuencias del estrés académico.

## **2.6 Enfoques del estrés**

Berio y Mazo en el año 2011 desarrollaron un recorrido descriptivo en los modelos del estrés en el ámbito académico, mismo que se encuentra centrado en la identificación de las variables que se relacionan con dicho fenómeno, dentro de los ambientes educativos, a través de la revisión de modelos cognitivos del estrés donde incluyeron el Modelo Cognoscitivo Sistémico del estrés académico, para poder establecer una discusión entre ambos. A continuación, se presenta una revisión de los diversos enfoques:

Se iniciará con los Enfoques fisiológicos y bioquímicos, estos se encuentran centrados en las respuestas orgánicas que desarrolla el sujeto cuando se enfrenta a una situación que percibe como amenazantes. “El estrés implica cualquier factor externo o interno que induce a un aumento en el esfuerzo por parte de la persona, para mantener un estado de equilibrio dentro de sí misma y en relación con su ambiente” (Guerrero, 2017).

Se continua con los Enfoques psicosociales, en ellos se enfatizan en las reacciones conductuales y psicológicas de las personas, ante situaciones estresantes que estas deben enfrentar en su ambiente, “Según esta teoría psicosocial, las personas se esfuerzan continuamente y de diferente manera para afrontar cognitiva y conductualmente las demandas tanto internas como externas de la situación valorada como estresante” (Naranjo, 2009).

Dicho enfoque, se enfatiza en los factores externos, entiéndase como estímulos y eventos que producen estrés, por ende, es importante que el individuo, pueda desarrollarse en un ambiente físico, y psicosocial, donde su entorno impacte

de forma directa en su percepción y en la identificación de situaciones estresantes. Por otro lado, se encuentran los Enfoques con una orientación cognitiva, estos “Subrayan que el estrés surge a partir de la evaluación cognitiva que la persona realiza tomando en cuenta tanto aspectos internos como aquellos propios del ambiente” (Arellano, 2002, p. 173), por ende, se introduce el concepto de respuesta subjetiva, hacia lo que está sucediendo, y se le relaciona de manera directa, con el estado mental interno que genera la tensión y la excitación.

Finalmente, estamos hablando de enfoques integrados, donde el estrés se ve como algo que debe entenderse de manera mucho más amplia, porque en él convergen muchas variables. Existe una relación entre la persona, el entorno y el estrés, concluyendo que el individuo no es pasivo ante los fenómenos de estrés, pues existe una relación dinámica entre las personas y su entorno, que tiene efectos significativos en su forma de comportarse, cuyos eventos son interpretados y evaluados por sus capacidades y oportunidades para enfrentar los miedos y así evaluar sus propios recursos y oportunidades para enfrentarlos, logrando que el propio individuo “crea, aumenta, mantiene o reduce la respuesta al estrés” (Naranjo, 2009, p. 172).

## **2.7. Estrés y síntomas psicossomáticos**

Lazarus y Folkman definen el concepto de estrés, refiriéndose a la interacción que se produce entre una persona y el contexto en el que se encuentra. El estrés se produce cuando una persona valora más los acontecimientos que los recursos y pone en riesgo su bienestar personal. (Campuzano, 2009) Es a partir de esta perspectiva, que el estrés no se considera de forma exclusiva como un evento externo, del que el sujeto será la víctima.

González y Landero (2008) han presentado un modelo explicativo acerca de los síntomas psicossomáticos desde la teoría transaccional del estrés de Lazarus, donde se incluye un análisis de estudios que se realizan con el propósito de valorar o

de explicar los síntomas psicósomáticos y el planteamiento de Sandín, con respecto al estrés, y se consideran también otras variables que se relacionan con síntomas psicósomáticos.

El apoyo social, es percibido como uno de los aspectos que pueden influir en la menor percepción de estrés, considerando que para las investigaciones relacionadas con síntomas psicósomáticos, debe tomarse en cuenta que estos se refieren a síntomas físicos en los que es probable que existan factores psicológicos, como el estrés, que está relacionado con el mantenimiento o exacerbación de patologías, como el dolor de estómago, dolor de espalda, dolor de brazos, dolor de piernas, dolor de cabeza, dolor de pecho, vértigos, falta de aire, estreñimiento e indigestión (González & Landero, 2008).

Por otra parte, Holloway y Zerbe explican que los trastornos de somatización, son manifestaciones físicas del dolor mental, dichos trastornos se han definido de maneras diversas como un elemento común, que se encuentra en distintos casos, donde algunos síntomas somáticos no se explican de forma adecuada por causas orgánicas. Dichos trastornos hacen referencia a una categoría que se diagnostica en las nosologías psiquiátricas, “incluyendo un conjunto de síntomas, es decir síndromes” (González & Landero, 2008, p. 46).

## **2.8. Estrés académico**

Al referirse al estrés académico, el concepto de estrés es necesario para formar el concepto de variable de investigación. La tensión a menudo se trata a través de muchos enfoques diferentes, por lo que es complejo definir uno. En 1950, Hans C. la definió como la respuesta inespecífica del organismo a cualquier petición que se le haga (Selye, 1950).

Además, cabe señalar que el estrés es una parte normal de la vida y no siempre es el resultado de factores estresantes dañinos, ya que también puede ser el

resultado de eventos agradables y esto va a permitir que el organismo funcione mejor, lo que se considera como estrés positivo (Barrio et al., 2006).

El estrés, como parte de una tensión excesiva, señala que “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en periodo de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar” (Barraza, 2006, p. 143).

Por otra parte, el autor Guerrero (2017) ha definido al estrés académico como una reacción de activación fisiológica, conductual y psicológica, frente a estímulos académicos. Esta se produce cuando el estudiante se ve expuesto a estresores escolares, los cuales se sintetizan en estresores físicos (el ambiente físico que engloba a la situación educativa), estresores internos (las características propias del sujeto) y estresores externos (sobrecarga de tareas, competitividad grupal, entre otros). La respuesta inmediata frente a dichas situaciones es el estrés académico, el cual afecta al desempeño global del estudiante, puesto que despliega una serie de síntomas a nivel físico y psicológico.

Existe una amplia documentación al respecto de las relaciones del estrés académico con la generación de problemáticas en la salud física y psicosocial, en donde Guerrero (2017) ha identificado una correlación significativa entre el estrés académico y el desarrollo de la ansiedad, en jóvenes universitarios, por ende se recomienda generar espacios de diálogos y promover la salud mental, en los bienestar universitarios, para de esta manera afrontar situaciones de tipo académico que aumenten el estrés y afecten el bienestar de los estudiantes.

Desde el punto de vista de la psicología, se pueden describir tres tipos de estrés, el agudo, agudo-episódico y crónico, en lo que los síntomas y duración, difieren entre sí (Herrera et al., 2017). Explica que, con respecto al estrés agudo, se



presenta como resultado de las tensiones de la vida diaria o del entorno, y se categoriza como beneficioso porque ayuda al individuo a prepararse para las amenazas de la situación, su ciclo corto y sus efectos. No causa daños graves a la salud. Sin embargo, cuando se vuelve grave, aparecen varios síntomas que incluyen; Irritabilidad, dolor de cabeza, mialgias, dolor de estómago, aumento de la presión arterial, taquicardia, mareos, aturdimiento, ansiedad y depresión.

Por otra parte, respecto al estrés agudo-episódico, este se encuentra caracterizado por ser intenso y repetitivo, pero no se establece como crónica, pues quienes lo padecen, pueden tener preocupaciones incesantes, ser pesimistas, hostiles y melancólicos. Herrera et al. (2017) menciona que en el caso de este tipo de estrés se presenta los síntomas anteriores, pero su diferencia radica en la periodicidad de forma prolongada lo que lo hace agotador y genera cambios importantes en el organismo, hasta que se vuelvan vulnerables a quien lo padece y proclive a desarrollar enfermedades diversas, que incluso, pueden conllevar a la muerte.

El estrés académico hace posible que se identifiquen tres componentes sistémico-procesuales, estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Los primeros están conceptualizados como una entidad objetiva que se presenta como una amenaza a la integridad vital, Barraza (2007) ha mencionado, los estresores mayores no dependen de la percepción de la persona y su repercusión es siempre negativa, y menores a los que dependen de la valoración de cada una de las personas en el contexto académico, por ende, se consideran de competitividad grupal, que se sobrecarga de tareas, con un tiempo limitado para hacer el trabajo y tipo de trabajo que se le solicita.

En cuanto a la perspectiva fisiológica, el estrés es denominado por Selye en el año 1950 citado por Naranjo (2009) como un síndrome general de adaptación que se encuentra clasificado en tres fases:

Una de ellas es alarma que se refiere a una posible situación de estrés, el organismo desarrolla alteraciones fisiológicas que activan el sistema nervioso simpático, y la médula de las glándulas suprarrenales que se encargan de secretar glucocorticoides y adrenalina para movilizar los recursos que se requieren y así, afrontar la situación. En dicha fase es posible que la persona pueda presentar preocupación y angustia, pues existen diversos factores que pueden ser ambientales, individuales, grado de amenaza percibido y el control sobre el estímulo.

Otra de ellas es la adaptación donde es la manera en que el cuerpo reacciona ante el estresor, usa recursos energéticos disponibles, empeoran los sistemas y órganos innecesarios para sobrevivir a un estímulo amenazante que disminuyen sus funciones, y el sistema inmune incrementa su actividad.

Por último, se encuentra el agotamiento, donde los mecanismos de adaptación ambiental no son eficientes pues los trastornos fisiológicos psicológicos o psicosociales se vuelven crónicos e irreversibles debido al desgaste energético que demanda una situación estresante (Naranjo, 2009).

Esta condición puede causar serios problemas físicos como: “Dolor de cabeza, dolores musculares, insomnio, trastornos digestivos, trastornos mentales, ansiedad, irritabilidad, ira y déficit de energía (Toribio-Ferrera, 2016)

La presión académica nos permite identificar tres componentes sistémicos prácticos como estímulos estresantes, síntomas y estrategias de afrontamiento. El primero se concibe como un ente objetivo que suele presentarse como una amenaza a la bioseguridad (Barraza, 2007).

Otros autores los denominan como estresores mayores cuando la presencia objetiva, no depende de la percepción de la persona, y su repercusión es siempre negativa, y son menores a los que depende de la valoración de cada persona en el

contexto académico, se consideran la competitividad grupal, sobrecarga de tareas, tiempo limitado para hacer el trabajo y el tipo de actividad que piden los profesores.

Los síntomas, se encuentran clasificados en físicos, que implican la reacción propia del cuerpo como fatiga, problemas digestivos e hiperventilación o falta de aire. Psicológicos, sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, angustia o desesperación y por último se encuentran los comportamentales que involucran la conducta y se representa en problemas de concentración, sentimientos de agresividad, aumento de irritabilidad, conflictos o tendencia a discutir y desgano para realizar labores escolares (Barraza, 2018).

## **2.9 Estrés académico en estudiantes de enfermería**

La vida universitaria, genera estrés, pero en el caso de los estudiantes de enfermería, estos se encuentran expuestos al estrés que generar sus prácticas clínicas y comunitarias, en las que deben enfrentarse a exigencias prácticas y teóricas, además de situaciones como la enfermedad de sus pacientes, el dolor, sufrimiento y la muerte.

Los profesionales de enfermería en el lugar de trabajo informan las tasas más altas de estrés, y algunos estudios muestran que los estudiantes de enfermería experimentan más estrés, ansiedad y trastornos del sueño que otros estudiantes universitarios (Castillo et al., 2014). El estrés por el que pasan los estudiantes universitarios lleva a constantes y desagradables consecuencias físicas como aumento del ritmo cardíaco y de la presión arterial, dificultad para concentrarse, así como dolor de espalda y problemas digestivos (García, et al, 2014).

El estrés se ha vuelto común entre los estudiantes de educación superior, ya que puede afectar su salud física, psicológica y emocional. El estrés afecta al bienestar a largo plazo junto con una serie de situaciones que pueden empeorarla (Fernández, 2009).

El estrés es el detonante de la aparición de algunas patologías, y aunque no sea la causa directa, muchas veces contribuye a su desarrollo, pero no necesariamente es algo dañino, ya que muchas veces ayuda a alcanzar las metas del estudiante, cómo completar una carrera y desempeñarte en el mercado laboral siendo competitivo (Peña et al., 2017).

Se puede clasificar respecto a su fuente, en estrés laboral y en estrés académico, donde este último, se puede entender como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos eventos académicos (Berrio et al., 2011). El estrés académico, es un proceso adaptativo sistémico y también psicológico, que se desarrolla de forma descriptiva en tres momentos específicos.

Primero, el estudiante se ve sometido a situaciones académicas, una serie de demandas que bajo estimación de éste son consideradas como estresores; segundo, esos estresores provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) y tercero, ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar estrategias de afrontamiento para rehabilitar el equilibrio sistémico (Barraza, 2018).

En base a esta idea, se citan dos formas de presentación del estrés, la más normativa de las cuales es la respuesta adaptativa al medio y la forma que conduce a una sensación real de pérdida de control, e interfiere con efectos negativos sobre el organismo, la vida psicológica y cognitiva, las emociones, las relaciones y la educación de las personas (Barrio, 2016)

Existen respuestas psicológicas asociadas al estrés que involucran aspectos emocionales, cognitivos, conductuales e incluso físicos, a nivel escolar se pueden observar cambios abruptos en los estudiantes relacionados con los dominios antes mencionados (Maturana et al., 2015).

Los estudiantes de educación superior se enfrentan a una serie de exigencias en las que se implica un despliegue grande de recursos cognitivos y físicos que incluso en algunos momentos, los pueden llevar al abandono de sus estudios, o la prolongación de los mismos, en periodos excesivamente largos, por los problemas psicológicos que les ocasiona el estrés (Vallejo et al., 2018)

En base a esta ideología, la educación superior se considera un alto grado de estrés académico por una variedad de razones, que van desde la gran carga de trabajo y la adaptación a los cambios en la vida universitaria, hasta cambios significativos en el entorno familiar y social, a los que se una mayor vulnerabilidad de los estudiantes universitarios ante un período prolongado de estrés” (Castillo et al., 2014).

Cabe mencionar también, que los programas y estudios que se encuentran relacionados con las ciencias son señalados como rigurosos, complejos y extenso, sobre todo los que manejan de forma directa temas como la salud de las personas, uno de estos es el de enfermería que se distingue como una profesión altamente competitiva debido a que en la actualidad se han incrementado los programas de enfermería y la existencia de saturación este profesional en el campo laboral (Pacheco, 2017).

Más allá del estrés que se genera por el tránsito en la vida diaria de los universitarios, los estudiantes del área de enfermería, también se encuentran expuestos al estrés generado por las prácticas clínicas y comunitarias, en las que deben enfrentarse exigencias prácticas y teóricas, ante situaciones como la muerte, el dolor y el sufrimiento.

## **2.10. Factores que predisponen el estrés académico**

Domínguez et al. (2018) Mencionan que los factores que predisponen a un individuo al estrés se pueden determinar por la singularidad de cada uno de ellos, incluyendo aquellos factores que se basan en la personalidad, la autoestima y la resistencia orgánica, por ende, un factor de estrés se puede percibir diferentes por dos personas, mostrando que las respuestas a los estímulos estresantes son subjetivas e individuales, hecho que refleja su propia capacidad de adaptación.

El estrés se encuentra presente en todos los ámbitos de acción de un individuo, incluso el educativo, por ende, es que es preocupantes para los integrantes del equipo de salud, conocer las implicaciones que este desarrolla en el rendimiento de los estudiantes, entiéndase como el estrés que los estudiantes experimentan en su día a día.

La incorporación a la universidad constituye una experiencia estresante que implica afrontar situaciones que buscarán cambiar la forma de enfocar el aprendizaje, el estudio y la esfera personal. Dichos cambios pueden aumentar el riesgo de que los estudiantes presenten altos niveles de estrés, asimismo, se puede interpretar en una amplia gama de experiencia, entre las que figuran el nerviosísimo, tensión, cansancio, agobio, inquietud y otras sensaciones similares (Escobar et al., 2018).

## **2.11 Estresores académicos**

Los estresores académicos, son aquellos factores que generan un desequilibrio sistémico con una manifestación en un grupo de síntomas, son los estudiantes quienes deben implementar estrategias de afrontamiento para recuperar este equilibrio (García et al., 2017). Cada organismo experimenta reacciones de estrés durante su vida, empeora cuando las reacciones del sujeto son persistentes, pueden agotar las reservas de los individuos, y ser interpretadas en una serie de problemáticas con las que se afecta de forma directa a sus actividades.

Sánchez (2018) ha mencionado que el estrés académico es mayor en estudiantes de educación superior debido a la mayor cantidad de exigencias académicas. Las actividades que se realizan durante el tránsito académico como tareas, exámenes, reuniones, entrevistas y compromisos, son eventos que un estudiante universitario realiza constantemente a lo largo de su proceso de aprendizaje, pero cuando ocurre una sobrecarga aparece el estrés como respuesta del cuerpo ante la exigencia escolar y personal, lo más relevante de dicha situación son las consecuencias que repercuten en los ámbitos académico, físico, psicológico y social (Sarubbi, 2013).

Las personas estresadas, muestran un desequilibrio interno, que afecta su funcionamiento psicológico y fisiológico, la respuesta individualizada genera afecciones directas en su conducta (Guadarrama et al., 2012). Aunado a que “el estrés académico es un elemento que favorece el estrés crónico y el deterioro de la salud mental” (Suarez Montes Nancy, 2015) Cabe mencionar, que cuando el exceso de trabajo, se convierte en la fuente de estrés académico, los estudiantes, comienzan a enfrentar más exigencias, desafíos y retos, que necesitan de una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos tal condición les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio y a la autocrítica e incluso llevarlos a la pérdida de control (Jiménez, 2010).

## **2.12. Síndrome general de adaptación**

La teoría del Estrés o Síndrome General de Adaptación (SGA) denominado así por Hans Selye durante el año 1936, explica la forma en que reacciona el organismo ante un estímulo estresantes, cuales son las respuestas fisiológicas que dan para adaptarse o para luchar en contra de este, puesto que el estrés es una respuesta natural y adaptativa, que dependiendo de su medida, esto puede ser beneficioso para su activación fisiológica del organismo, que en los casos más frecuentes e intensos, puede ser perjudicial.

Fase de alarma: El síndrome general de adaptación (SGA) pasa por las siguientes fases según lo explicado por Balbín (2020), primero existe la fase de alarma donde explica que el organismo puede percibir e identificar el estímulo. Frente a situaciones estresantes de las personas, se debe activar su estado de alerta, manifestando aquellas alteraciones e sus funciones cardíacas, la tensión arterial y respiración, dichas reacciones fisiológicas hacen posible que la persona tenga una conducta de alerta ante los agentes nocivos, por ende, manifiesta su reacción inicial e inmediata.

A esta etapa se le conoce como de choque y surge de manera paulatina. La etapa dos denominada de contra choque, está caracterizada por la movilización de las defensas, se desarrollan signos opuestos en la fase anterior, en dicha fase se encuentran enfermedades que se asocian al estrés agudo. Dicha respuesta de alarma es del tipo adaptativa, ya que corresponde a una situación de emergencia.

Fase de resistencia: En la fase de resistencia, Balbín (2020) menciona que el organismo mantiene una activación fisiológica máxima que trata de superar la amenaza o adaptarse a ella, logrando sobrevivir de esta forma. Cuando el estímulo persiste, las reacciones que han surgido de la fase de alarma se mantienen, pero reducen su intensidad, pues el individuo busca restaurar el equilibrio, pues de adapta o aparta del estímulo estresante.

En gran parte de los cambios fisiológicos y bioquímicos, que se encuentran presentes en la reacción de alarma en la fase de resistencia desaparecen. Pues la resistencia prolongada al estrés hace que surjan enfermedades diversas, además de alteraciones en el sistema inmunológico que favorecen el surgimiento de infecciones.

Fase de agotamiento: Por último, está la fase de agotamiento donde Balbín (2020) dice que surge únicamente cuando el estímulo estresante es continuo o se repite de manera frecuente, el organismo logra agotar sus recursos, pues pierden su capacidad de activación y de adaptación. Con el objetivo de combatir los estímulos



estresantes, pues intentará hacer uso de todos los recursos de los que disponga, empero, cuando los estresores son severos y prolongados, los organismos van perdiendo su capacidad de adaptarse, y entonces reaparecerán los síntomas que se han observado en la fase de alarma y la vida de la persona estará amenazada.

Los diversos procesos que se desarrollan en el organismo deben realizarse en condiciones ideales y con cierto nivel de normalidad, con un equilibrio de las funciones vitales. Este equilibrio es la homeostasis, y la activación fisiológica que se produce con el estrés tiene como objetivo principal restablecer el equilibrio que nuestro cuerpo ha perdido por la estimulación del estrés (Balbín, 2020).

Es indispensable reconocer que dicha teoría de las fases específicas, permiten que se identifique con mayor facilidad el proceso de estrés que conllevan las personas y las reacciones que va presentando el organismo en una situación de esta naturaleza.

Cabe mencionar también, que cuando los organismos no tienen recursos para enfrentarse al estrés, regresarán a la fase inicial, por ende, se debe contemplar, poner énfasis en los mecanismos de prevención en los estudiantes de educación universitaria, para que puedan evitarse situaciones desbordantes que los puedan llevar a desarrollar enfermedades con las que se perjudique su bienestar y rendimiento.

### **2.13 Modelos para la intervención del estrés académico**

El modelo transaccional, de Lazarus, está centrado en los procesos cognitivos que se desarrollan en el individuo respecto a una situación que es percibida como estresante. Este se identificó como un modelo heurístico que da lugar a intervenciones psicoterapéuticas”.

La estructura de dicho modelo es directamente proporcional a la noción del estrés que otorga continuidad al concepto desarrollado por Seyle, quien determina el fenómeno como “la resistencia que el organismo ofrece a los estímulos, su capacidad de adaptación, entendida tanto en la modificación de medio como en el ajuste dinámico de la propia estructura” (Casado, 2002, p. 5). Ya que, para Lazarus, el estrés no es únicamente la respuesta del individuo, respecto al estímulo, sino que lo componen un conjunto de “procesos interdependientes que se dan en la mediación entre los componentes internos y los que provienen del entorno” (Zea, 2011, p. 3), puesto que, cuando se parte de un estímulo que se ha generado en el ambiente, esto sigue de la evaluación que hace el sujeto acerca del factor estresante en que se identifica de forma subjetiva el impacto.

Que el estresor ambiental puede tener sobre su integridad física y emocional, así como los recursos personales, sociales o culturales de los cuales dispone para hacer frente a la situación estresante. En tal sentido la experiencia estresante resulta de las transacciones entre la persona y el entorno (Hugo et al., 2014).

Por otra parte, González y Landero (2008) han mencionado que la definición transaccional del estrés se conforma por las características ambientales y personales, ya que su importancia relativa, se identifica con el significado transaccional que aporta la otra parte necesaria en el proceso del estrés que se basa en las valoraciones subjetivas de la importancia penal de lo que sucede, dicho modelo, está centrando en los procesos que suceden al interior de un individuo.

La demanda del medio en cuanto compromiso, los procesos de evaluación primaria y secundaria de la situación estresante, siendo compuesta la evaluación secundaria por desafío o reto, amenaza, la siguiente etapa consistente en el afrontamiento costa del afrontamiento dirigido al problema y el dirigido a la emoción (Casado, 2002, p. 77).

En este modelo, Lazarus (2000) planteó el primer elemento para discutir la naturaleza de los estresores, que es la idea de incompletitud, que significa identificar el estrés psicológico como estímulo, evento estímulo (estrés) o respuesta o respuesta (respuesta orgánica resultante del estrés), gusta hablar de estrés mental social o fisiológico. De esta manera, el modelo, no aísla la situación que genera el estrés que da la respuesta del individuo, que bien puede ser psicosocial u orgánica, de tal forma, que se concibe a una persona como el protagonista de los procesos que interactúan en el modelo explicativo que genera el estrés.

Las personas, pueden valorar, si las situaciones pueden dañarlas o beneficiarlas, por ende, se expresa cuánto y cómo se repercute en su autoestima, dentro del modelo, predomina el rol activo que tienen los individuos ante cada uno de los procesos del estrés, de esta manera, las personas perciben una situación que valoran como estresante, misma que pueden transformar a través de estrategias de afrontamiento.

De la misma forma como Lazarus no concibe un estímulo separado de los procesos internos de evaluación, así mismo la respuesta ante el estresor depende de su frecuencia, intensidad y duración y se asocia de forma directa al tipo de respuestas psicológicas y somáticas que prepara el individuo para el afrontamiento.

Debido a que el grado de estrés se encuentra vinculado con el grado de intensidad que tiene este compromiso, y de manera principal con las creencias y expectativas que crean que pueden realizar o violar. Ya que ante situaciones estresantes los sujetos realizan una evaluación primaria, entiéndase, como un juicio sobre el significado de la situación para poder calificarla como estresante, positiva, controlable, irrelevante o cambiante.

En aquellos casos en que sean consideradas como estresoras, surge una evaluación secundaria que determina los posibles recursos y opciones de los que

dispone la persona para poder hacerle frente a la situación, se trata de una evaluación orientada a lo que puede hacerse en este caso.

La evaluación, que cada uno de los individuos realiza acerca del estresor, dependen de forma directa de las experiencias y aprendizajes que han tenido durante lo largo de su vida, pues los aprendizajes surgen en orden cognitivo, que se denominan de la siguiente manera:

Cogniciones y se relacionan de forma directa con las percepciones y la interpretación que el individuo realiza sobre ellas, de tal manera que un individuo ha identificado en el pasado una experiencia negativa frente a un estresor, entonces tendrá una reacción a priori frente a la percepción actual del estresor. En esta etapa el individuo estima lo que puede hacer o no para enfrentar la situación, para prevenir un daño o mejorar sus perspectivas (Casado, 2002).

En la definición transaccional del estrés se contemplan características ambientales y personales, además de que su importancia es relativa, puesto que “El significado transaccional (o relacional) aporta la otra parte necesaria del proceso del estrés, basado en las valoraciones subjetivas de la importancia personal de lo que está sucediendo” (González & Landero, 2008, p. 67).

Los resultados de dicha evaluación hacen una modificación en la evaluación inicial y de esta manera, predisponen el desarrollo de estrategias de afrontamiento, en dos principales direcciones, de esta forma:

Cuando alguien se enfrenta a una situación potencialmente estresante, en primer lugar, realiza una estrategia orientada al problema, es decir, comportamientos o actos cognitivos dirigidos a gestionar la fuente de estrés. Estrategas orientadas a la regulación emocional, es decir, orientadas a provocar un cambio en cómo es percibida y vivida la situación de estrés, regulando de manera más efectiva las reacciones emocionales negativas (Cingonali & Méndez, 2007).

Cada tipo de afrontamiento varía con dependencia de lo que la persona estime y que se encuentre en juego, y de las opciones y recursos de cambio con que cuenten, pues cuando consideran que su autoestima se amenaza, usan estrategias de confrontación que aumentan su responsabilidad.

## **2.14 Estudiantes de enfermería y su respuesta al estrés académico**

La educación superior representa uno de los puntos más altos en cuanto a estrés académico, lo que se debe a múltiples razones, que van desde las cargas excesivas de trabajo, hasta el proceso de adaptación al cambio en la vida universitaria, que pasa también, por alteraciones significativas dentro del entorno familiar y social. Lo que representa una mayor vulnerabilidad de los estudiantes universitarios a sufrir periodo de estrés sostenido (Castillo et al., 2014).

Pacheco explica que los programas de estudio, que se relacionan con el estudio de las ciencias, son complejos, tensos y rigurosos, en especial, los que hacen referencia al manejo directo de la salud de las personas, en donde los programas de Enfermería, se distinguen como aquellos cuya profesión es muy competitiva, pues las actividades de la profesión se mantienen en crecimiento y esto desarrolla la existencia de saturación profesional dentro del campo laboral, lo que les exige ser cada vez más competitivos (Castillo, 2017).

Los estudiantes de enfermería suelen encontrarse expuestos al estrés que generan sus propias prácticas clínicas y comunitarias, pues en estas deben enfrentarse a las exigencias teóricas y prácticas, además de situaciones como la muerte, el sufrimiento y el dolor.

Castillo et al. (2014) dice que existen consecuencias físicas constantes en la vida de los estudiantes universitarios, que pueden ir desde el aumento en su frecuencia cardíaca, la tensión arterial, dificultad para concentrarse, dolores de espalda y problemas gastrointestinales.

Los estudiantes de enfermería necesitan herramientas, que contribuyan en el afrontamiento del estrés académico, sin que tenga importancia su sexo o el semestre que cursan, pues este se presente de manera general. “las instituciones están obligadas entonces a proveer a los estudiantes capacitación continua sobre esta temática para que puedan afrontar las exigencias y cambios de una manera positiva para su desarrollo y desempeño durante su formación académica”.

Existen reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, en los estudiantes de enfermería, que funcionan como indicadores de la presencia de estrés académico, y de impacto que este puede tener en su salud. Es importante que el estudiante pueda reconocer dichas reacciones para su pronta atención y que le permitan transitar de manera satisfactoria sus estudios profesionales, si estos signos y síntomas se atienden de manera oportuna, es probable que los estudiantes mejoren su rendimiento escolar y/o disminuyan los índices de reprobación o deserción académica (Silva et al., 2019, p. 12).

### **2.15 Factores estresores de los estudiantes de enfermería**

Los factores estresores se producen por el medio, en que los estudiantes se desenvuelven, lo que incluye la personalidad del docente, debido a que en el área académica es más alta la exigencia y la demanda de más inversión de tiempo en los trabajos y competencias entre los compañeros, que deben demostrar sus destrezas, lo que desarrolla una atmósfera de tensión como también manifestando competencias con los compañeros, debido al temor de ser superado en las calificaciones por sus compañeros.

El organismo humano, cuenta con una serie de respuestas fisiológicas tales como la activación de hormonas entre las que se encuentran el cortisol y la adrenalina, que son hormonas del organismo, que transforman la frecuencia cardiaca, el pulso, la respiración, temperatura, metabolismo y el esfuerzo físico. Todo esto, se basa en el aumento del beneficio general del cuerpo humano.

Empeora desde un nivel, el estrés supera la técnica de adaptación del ser humano, la exposición continua a las situaciones estresantes que originan reacciones tales como son los trastornos del sueño, exposición a actividades que hacen que el estudiante no cumpla con sus 8 horas diarias de sueño, el sueño está relacionado al nivel de aprendizaje y el estado de ánimo que desempeñará a lo largo del día (Labrador, 2012).

Cabe hacer mención de que los factores estresores, se manifiestan en la disputa con los compañeros, acerca del exceso de trabajos, su carisma, el carácter que tiene los docentes, las evaluaciones, el tiempo limitado para la presentación de trabajos, y el hecho de no comprender los temas que se abordan en las clases, interviniendo en un tiempo limitado para el cumplimiento de las mismas, con sus respectivas obligaciones.

Reacciones físicas del estudiante: suelen ser según Blanco et al. (2015) cansancio, escalofríos, sudor, presión arterial, problemas gástricos, incapacidad para cumplir un objetivo, inconvenientes para conciliar el sueño, pérdida de peso y mímicas que evidencia sus molestias.

Las dimensiones físicas son evaluadas a través del trastorno del sueño, la fatiga, migraña, problemas de digestión, el dolor abdominal, la ansiedad y la somnolencia, que afectan al estudiante de enfermería a las actividades de la vida cotidiana y al aprendizaje escolar.

Reacciones psicológicas del estudiante: corresponden a contradicciones directas a amenazas con las que se suprimen las conductas de libertad. En esto, se comprenden repuestas que se relacionan con el área mental en reacción al medioambiente, en el momento en que el individuo cree que no cuenta con las condiciones específicas, para poder superar un obstáculo.

Entre estas respuestas tenemos el nerviosismo, sensación de no ser tomados en cuenta, rabia, agresividad, 19 entorpecimiento para tomar decisiones, falta de autoestima, inquietud, pensamientos negativos hacia su propia vida, preocupación, dificultad para poder concentrarse (Blanco et al., 2015).

Reacciones comportamentales: Se trata de todas las reacciones ya sean verbales o no verbales que expresan los individuos, mismas que pueden ser los conflictos que se dan por sobrecarga de actividades o simplemente por situaciones que no tienen que ver con la sobrecarga familiar o laboral. “Esto conlleva al aislamiento, desgano y alteración del apetito, sin embargo, existen restricciones las cuales no permiten que el ser humano cumpla con sus actividades académicas (Labrador, 2012).

Las reacciones frente al estrés corresponden a síntomas y manifestaciones que se exteriorizan, en la presencia de estrés de los individuos, mismas que corresponden a su capacidad de afrontamiento y las situaciones que se le presente.

Son las formas en la cual el organismo manifiesta que se encuentra frente a una situación estresante, los síntomas que se presentan varían de acuerdo al nivel de estrés, y estas se pueden clasificar en físicos, psicológicos y comportamentales y su intensidad va a depender de cada individuo y la valoración que les da a los estímulos estresores.

Las manifestaciones físicas, son las que implican reacciones propias del cuerpo, tales como morderse las uñas, tener temblores musculares, migrañas e insomnio. “Entre las psicológicas, se incluyen las que alteran las funciones cognoscitivas o emocionales como la inquietud, dificultad para concentrarse, bloqueo mental y depresión” (Salgado & Suárez, 2019, p. 40).



Por otra parte, dentro de las comportamentales, se ubican las relacionadas con la conducta, tales como discutir, aislarse socialmente, ausentarse a las clases y aumentar o reducir su ingesta de alimentos.

## **2.16 Estrategias de afrontamiento**

Las estrategias de afrontamiento son procesos o actividades, que los individuos ponen en marcha, para poder hacer frente a la situación estresante que el entorno les representa, con la finalidad de superarlo, y así restaurar el equilibrio en sí mismos. “Son una serie de acciones que se realizan con el fin de controlar, manejar, neutralizar y/o prevenir la aparición de manifestaciones físicas, psicológicas o comportamientos frente al estrés” (Osorio & González, 2014 p. 6).

Dichas acciones precisas son usadas en diversos contextos y que son cambiantes con respecto a las condiciones que las desencadenan, por ende, estas se definen dependiendo de la situación que se enfrente, pues estas se encuentran presentes en el entorno y “depende de cada persona hacer uso de estas para valorar las demandas y recuperar el equilibrio sistémico, de acuerdo, con el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico” (Macías A. B., 2014)

Además, se les define como los procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, una vez que han aparecido o incluso antes de que aparezcan (Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales, 2015).

Es decir, que corresponde a todas las formas en que el individuo puede solucionar o afrontar todos los estímulos estresores, y así, poder salir adelante. Para Lazarus y Folkman, existen dos formas de afrontamiento, que son el afrontamiento dirigido a la emoción y al problema. En donde la emoción es el resultado de la valoración del individuo, mismo que no cuenta con los medios necesarios para poder modificar las condiciones amenazantes que está atravesando, por ende, acude a

grupos de procesos cognitivos, en los que intenta aminorar su alteración emocional, buscando minimizar, distanciar y al mismo tiempo extraer valores positivos de los hechos negativos.

Se ha demostrado que las estrategias de afrontamiento ayudan al estudiante a sobrellevar experiencias de estrés pudiendo así modificar las circunstancias que causan dicho problema, promoviendo un efecto adaptativo y un funcionamiento positivo, siempre esto va a depender de la estrategia de afrontamiento elegida y de la disposición de ser humano para sobrellevar estos problemas (López, 2017).

Estas estrategias, corresponden a habilidades asertivas, como preparar un plan de ejecución de tareas, hacer uso de métodos relajantes para poder aliviar el estrés recopilando información con la que se mejore su situación de estrés, ventilación y confidencialidad.

### **2.17 Modelo de Adaptación de Callista Roy**

Se trata de un modelo de sistemas, que contienen un análisis significativo, que se conforma de cinco elementos, que son tratados haciendo uso de los sistemas, mecanismos de afrontamiento y reglas de adaptación, lo que depende tres principales clases de estímulos, según (Hernández, 2016)

Los estímulos focales, son los que afectan de forma directa a las personas, y de manera inmediata en un tiempo específico, los contextuales, corresponden a estímulos que se encuentran presentes en situaciones donde se contribuye afecto el estímulo focal, los residuales, que radican en las creencias, actitudes y factores que provienen de experiencias pasadas, manteniendo influencia en la situación actual que se vivió.

Dentro de este modelo, se describen dos procesos de afrontamiento en donde Sistema regulador: Es innato. Conjunto de procesos químicos, neurológicos, endocrinos. Sistema relacionado donde Implica factores psicológicos, sociales, fisiológicos. Se crean por medio de métodos como el aprendizaje.

Dicho modelo se ha ido desarrollando dentro del campo humanístico y en las ciencias sociales, como parte de resultados de investigaciones, que se aplican y de la influencia que tienen otros teóricos en el ámbito de la enfermería, que han llevado a la revisión filosófica de dicho modelo, de tal forma que en el presente corresponde más a una visión de reciprocidad (interactiva-integrativa) que a una visión de reacción.

Basados en dicha postura, tanto las creencias filosóficas como los valores de la enfermería corresponden a que los seres humanos son holísticos y trascendentes. La persona busca, a través de la autorrealización, una razón de ser para su propia existencia, debido a su autodeterminación, las personas toman decisiones, y, por ende, son autónomas y responsables de los procesos de creatividad e interacción, las personas y el mundo, cuentan con patrones comunes y relaciones integrales, que les identifican como seres únicos.

Por otro lado, la transformación de las personas y del ambiente se crea en la conciencia humana, es decir, en la capacidad que tiene cada persona de interpretar el medio ambiente interno y externo, la adaptación es aquel proceso y resultado, por el que las personas con sentimientos y pensamiento de forma individual o grupal usan su conciencia consciente y eligen para crear una integración ambiental y humana (Hernández, 2016)

## **2.18 Estresores académicos**

Se trata de estímulos del ambiente organizacional educativo, como eventos o demandas, que presionan o sobrecargan de alguna forma a los estudiantes, provocando en ellos una respuesta hacia el estímulo, buscando que regresen al estado de equilibrio.

Los estresores académicos se pueden clasificar de diferentes formas como estresores generales, en estos puede abarcar lo que son acontecimientos vitales tales como separación de pareja, enfermedad del individuo o de un familiar cercano, muerte de un ser querido, exámenes de la especialidad para el caso de los estudiantes, también la sobrecarga académica, relación superficial y falta de comunicación entre los miembros de la facultad, compaginar trabajos y estudios, problemas educativos, las pérdidas afectivas, los problemas personales, y los familiares, excesiva carga académica, currículo muy apretado, horario muy extenso, situación económica precaria, choque cultural de las personas procedentes de fuera y menor grado, desórdenes sentimentales (Moscaritolo, 2009).

Por otro lado, están los estresores académicos donde se encuentran subdivididos como generales o estresores de proceso de enseñanza aprendizaje, que pueden ser según Duarte, la personalidad del docente, sobrecarga de tareas, evaluaciones, tipo de trabajos, participación en clase, exposición de trabajos en clase, exceso de responsabilidad, mantener un buen rendimiento o promedio académico (Duarte, 2021).

Específicos o estresores personales, que corresponden a las dificultades del estudiante, cuando este asiste a la universidad, es estresante debido a las exigencias académicas, que tienen la necesidad de poder adaptarse al transcurso de la carrera a sus docentes o compañeros.

Entre los estudiantes de enfermería los principales problemas son en las prácticas clínicas y se derivan de la falta de competencia, del contacto con el sufrimiento, de la relación con los tutores y compañeros, de la impotencia e incertidumbre, de no controlar la relación con el enfermo, de la implicación emocional, de la relación con el enfermo (Duarte et al., 2017).

Estas corresponden a las competencias con los compañeros que son competencias donde se crean problemas y estrés si no se manejan de forma adecuada, también existen los problemas con los horarios donde los estudiantes que percibe poco tiempo para la recreación, la comprensión de los temas donde los estudiantes se ven enfrentados a dificultades que no les permiten entender el tema adecuadamente y las limitaciones del tiempo, para que puedan cumplir con las actividades académicas: el tiempo no se considera suficiente para cumplir con las demandas pues son varios cursos los que se deben cumplir (Remor et al, 2001).

## **CAPÍTULO III. ESTUDIANTE DE ENFERMERÍA**

### **3.1 Concepto de estudiante universitario**

El Diccionario Prehispánico del Español Jurídico define estudiante universitario como “persona que cursa enseñanzas oficiales en alguno de los tres ciclos universitarios, enseñanzas de formación continua u otros estudios ofrecidos por las universidades” (2020).

Ser universitario es mucho más que una “actividad profesional”. Se trata de una vocación, es decir, el llamado de la voz de la crítica, de la duda y del pensamiento audaz en la búsqueda incesante de la explicación, la interpretación y la comprensión (todo sobre el alumnado, 2020).

Por ende, ser estudiante universitario, conlleva una vocación, en donde se requiere de pensamiento audaz, interpretación y comprensión del conocimiento adquirido para su aplicación en la vida diaria. Porcentaje de universitarios en México.

El INEGI (2021) explica que en el país existen 30.7 millones de jóvenes, los cuales representan el 24.6% de la población mexicana, de los cuales el 34.2% son hombres y 33% son mujeres que asisten a la escuela. Durante el año 2019 a 2021, fue realizada una encuesta en donde se menciona cuantos jóvenes estudian en México, y los cambios surgidos a raíz de la pandemia, en donde se determinó que, 33.6 millones de personas entre los 3 y 29 años comenzaron sus estudios en el ciclo escolar 2019-2020, sin embargo, 740 mil (2.2%) no concluyeron el ciclo escolar, 58.9% de las razones estaban orientadas a alguna causa asociada a la COVID y 8.9% por falta de dinero o recursos.

Por su parte para el ciclo escolar 2020-2021 se inscribieron 32.9 millones o el 60.6% de la población de 3 a 29 años (UNILA, 2021). Universidad Latina. Sin embargo, aun cuando la matrícula universitaria se incrementó en 66 mil 428 alumnos

para el ciclo escolar 2021-2022, el impacto del COVID-19 mantiene un crecimiento moderado en el número de los que ingresan a las aulas universitarias en México.

La subsecretaría de Educación Superior (SES) explica que en los dos últimos ciclos escolares 2021 y 2022, solo se sumaron 111 mil estudiantes universitarios, mientras que en el año 2019-2020 se inscribieron 225 mil 800 alumnos, denotando una baja del 50%.

En los Resultados Preliminares de Matrícula y Cobertura de Educación superior, 2021-2022, con corte a febrero, se reporta una variación en la matrícula al pasar de 4 millones 685 mil 199 alumnos inscritos en el ciclo 2020-2021 a 4 millones 751 mil 627 para el actual año lectivo, es decir, un alza de 66 mil 428 (Poy, 2022).

Al respecto, se menciona que hay un déficit de inscripciones en instituciones públicas de educación superior, y un aumento en las universidades privadas, aunado a que “Las IES públicas con mayor reducción de matrícula son el Tecnológico Nacional de México y las universidades tecnológicas y politécnicas, mientras que las universidades públicas estatales y federales reportan mayor aumento de su matrícula” (Poy, 2022).

### **3.2 Antecedentes de la universidad en México**

Los inicios de la educación superior en México se atañen a la época colonial, donde a mediados del siglo XVI, el emperador Carlos V estableció en el Virreinato de Nueva España la Real y Pontificia Universidad de México, como una de las primeras en el continente americano.

A partir de eso, y en los siguientes siglos, diversas instituciones de educación superior fueron creadas en el Virreinato de Nueva España, dando origen a la Real y Literaria Universidad de Guadalajara, que era la heredera del antiguo colegio Santo Tomás de Aquino, que fuera creada por los jesuitas, además de gran parte de las

instituciones de educación superior en la colonización española. “Durante esos primeros siglos serían fundadas numerosas instituciones educativas superiores en el territorio de Nueva España, entre ellos muchos colegios y seminarios religiosos, además de instituciones para la enseñanza de oficios, creadas directamente por la Corona” (UNCOS, 2019). Universidad de la costa

Tras la independencia de México, se crearon otras dos universidades religiosas, una en Mérida y una en Chiapas, pero fue a finales del siglo XIX y comienzos de XX que se establecieron las universidades que se conocen actualmente, mismas que se fundaban a partir de seminarios religiosos, que se transforman en universidades laicas.

De este modo nacerían universidades como la de Puebla y, una especialmente importante, la Universidad Nacional Autónoma de México. Esta última, fundada oficialmente en 1910, es para muchos la heredera de la antigua Real y Pontificia Colonial, y es hoy en día una de las principales universidades de América y el mundo (UNCOS, 2019).

### **3.3 La primera universidad mexicana**

La Universidad Real y Pontificia de México, se fundó en el año 1551, como una de las más antiguas de continente americano, para posteriormente convertirse en la Universidad Nacional Autónoma de México, la de mayor prestigio académico en América Latina, misma que produce poco más del 50 por ciento de las investigaciones que se realizan en México.

La organización de los saberes en la Universidad colonial siguió el modelo tradicional de las universidades medievales europeas: cuatro facultades mayores teología, cánones, Leyes y Medicina, una menor Artes” (Marsiske, 2006). De esa manera, se formaron clérigos, miembros de la burocracia novohispana.



De manera compleja la universidad logró sobrevivir a la independencia de México en el año 1810, pero, para el año 1965 se cerró de manera definitiva. A partir de esto, comenzó a impartirse la educación superior en México en las escuelas Nacionales.

La nueva institución universitaria contemporánea se fundó en 1910 como Universidad Nacional de México uniendo las diferentes Escuelas Nacionales. En 1929 se modificó la Ley Orgánica dando una autonomía limitada a la Universidad, una autonomía completa en la Ley Orgánica de 1933, desligándose el Estado mexicano de ella y es hasta 1945 con la Ley Orgánica vigente hasta hoy que se normalizan las relaciones entre la Universidad Nacional Autónoma de México y el Estado Mexicano (Marsiske, 2006). Lo que permitió se desarrollara una Universidad Nacional con sus tres principales funciones, la docencia, la investigación y la extensión de la cultura.

### **3.4 Universidades de enfermería en México**

La educación, en el ámbito de la enfermería, comenzó con las escuelas de parteras, pues las mujeres morían por complicaciones con el embarazo, parto y puerperio, dicha problemática de salud, llevo consigo la necesidad de atención, que se sustentara en aspectos médicos y tecnológicos.

Fue entonces, cuando Ignacio Torres, médico registrado en el Protomedicato, hizo un esfuerzo por enseñar a las parteras obligándolas a que prestaran un servicio más eficiente, fue de esta forma que, en el mes de marzo del año 1831, se abrió una escuela para dar lecciones de obstetricia y de esta manera se desterraron algunas prácticas que se consideraba perjudiciales, “las clases eran gratuitas con un total de 15 lecciones dos veces por semana” (Colección Mayor vida + Salud, 2008).

Durante el siglo XIX la mayoría de las universidades de México ofrecían la carrera de partera, cuya profesión era muy heterogénea respecto al estado por la autonomía, se legislaba de manera independiente sobre las profesiones. En aquél entonces solo el 99.3% tenía acceso a la educación, por ende, correspondía a las clases sociales privilegiadas (Torres y Sambrano, 2010).

La Beneficencia Pública adolecía en sus instalaciones, puesto que no se contaba con instalaciones ni materiales apropiados para el cuidado de las personas, dicha situación se complicó cuando en el año 1874 expulsaron a las religiosas Hermanas de la Caridad, una congregación a la que pertenecía la enfermera mexicana Sor Micaela Ayans, quien con apoyo de José Urbano Fonseca fundaría en el año 1845 el Hospital de San Pablo, conocido actualmente como Hospital Juárez.

Torres y Sambrano (2010) explican que en el año 1898 se estableció la “Escuela Práctica y Gratuita de Enfermeros” en el Hospital de Maternidad e Infancia, en donde fungía como director el Dr. Eduardo Licéaga, dicha escuela, se pensó para personas de ambos sexos que trabajaban en los hospitales o que tuvieran una amplia cultura social, que se revelaba por sentimientos humanísticos, un trato afable, instrucciones primarias y si eran mujeres, estudios de normal u obstetricia.

En el año 1907 se creó la Escuela de Enfermería, que abrió sus puertas a las alumnas, que terminaron la educación primaria completa, para así poder cursar la carrera de enfermería. Al término de su preparación eran acreedoras a un diploma de la Dirección General de la Beneficencia Pública; naciendo así un sistema de educación profesional de enfermería que se extendió por el territorio nacional, siendo Hermelinda García la primera enfermera que tuvo su diploma y certificado oficial el 28 de febrero de 1910 (Gaceta de Comunicación Interna de la Secretaría de Salud, 2007).

Torres y Zambrano (2010) explica que durante el año 1908 la Escuela de Enfermería pasó a la Secretaría de educación y entonces, el 30 de diciembre el año 1911 la Universidad de México, aprobó su integración a la Escuela de Medicina, para convertirse en el antecedente de la ahora Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia (ENEO) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM):

Actualmente, en México, se cuenta con 723 escuelas de enfermería, de las cuales se ofrecen estudios de licenciatura en 135 y 588 de nivel medio superior. “Aproximadamente el 50% d estas escuelas son privadas, cuyos programas educativos no necesariamente se construyen y operan dentro de os estándares de calidad establecidos” (Orozco et al, 2015).

### **3.5 Deserción escolar**

La deserción o abandono escolar, es el hecho en el que cierto porcentaje de jóvenes que asistían con regularidad a sus estudios, dejan de hacerlo, en un periodo donde la enseñanza se considera obligatoria y es necesario que permanezcan en sus aulas, para continuar con el aprendizaje. Vázquez (2003), menciona tres principales tipos de deserción escolar:

Deserción precoz: cuando un estudiante abandona un programa antes de comenzar habiendo sido aceptado; Deserción temprana: Cuando se abandona el programa durante los primeros cuatro semestres y Deserción tardía: entendida como abandono desde el quinto semestre en adelante.

El enfoque espacial de Vázquez et al (2003) indica que de hecho hay una diferencia entre: Deserción total: cuando el alumno abandona por completo un plan educativo y decide no regresar. Deserción parcial: cuando el alumno hace lo que generalmente se conoce como una tabla temporal y cuando se siente seguro regresa al programa educativo para continuar con sus estudios (Vázquez, et al, 2003).

El gran problema se centra sobre todo en los jóvenes de 15 años en adelante, los cuales, por tener carencias económicas, problemas familiares o de adicciones, abandonan la escuela, sin haber alcanzado un nivel de educación mínimo para poder desenvolverse con facilidad en un mundo globalizado y conseguir una buena paga por su trabajo (López, 2015).

### **3.6 Teorías sociales de la deserción escolar**

Dentro de las teorías societales, ha surgido la inquietud acerca de los atributos de los estudiantes, las instituciones educativas y la sociedad como un estrato social, en donde la raza, el prestigio institucional e incluso las estructuras de las oportunidades que describen el lugar que ocupan las instituciones y las personas dentro de la jerarquía social más extensa de la sociedad.

Ante este panorama, autores como Chávez (1996) mencionan que la deserción estudiantil se debe entender no solo como un acontecimiento individual aislado, más bien como una parte de un proceso de estratificación social más amplio y que debe ser atendido de manera integral.

### **3.7 Teorías económicas de la deserción escolar**

Chávez (1996) considera que, dentro de estas teorías, lo más importante son las finanzas individuales, y de la ayuda financiera respecto a la retención estudiantil. Por lo tanto, no existe duda acerca de que las consideraciones financieras son muy importantes para la persistencia de los estudiantes sobre los que provienen de la clase trabajadora o de medios sociales más desfavorecidos.

Teorías organizacionales de la deserción escolar Chávez (1996) también menciona que la deserción se considera un reflejo en el impacto que tienen las organizaciones sobre la socialización y sobre la satisfacción de los estudiantes, pues las dimensiones organizacionales como la estructura burocrática, el tamaño de las

instituciones, las proporciones entre profesores y alumnos, los objetivos institucionales y sus recursos, influyen directamente en la persistencia o la deserción de los estudiantes.

### **3.8 Teorías interaccionales de la deserción escolar**

Dentro del enfoque de interaccional, la deserción estudiantil, se considera como un reflejo de la interacción dinámica recíproca que surge entre el medio ambiente y los individuos, en donde estos elementos no pueden separarse y se encuentran interconectados de manera infinita, de tal forma que cada uno de estas puede configurar interpretaciones que diversos individuos le dan a sus distintas experiencias.

### **3.9 Competencias de los universitarios**

La formación que se imparte dentro de las universidades se encuentra caracterizada por la transmisión de conocimientos, la formación de profesionales especializados dentro de un ámbito determinado que se relaciona con su perfil profesional, del cual la titulación acreditará que cuenta con capacidad para ejercer una profesión.

Los docentes, se convierten en transmisores de conocimientos, facilitadores, supervisores y guías del proceso de aprendizaje, para lograr el alcance de objetivos y competencias que se definen dentro de los planes de estudios, *Sola (2004)* considera que en tarea de orientación, estímulo y acompañamiento de las tareas del estudiante, para que éste adquiera los conocimientos y habilidades necesarios, siendo capaz de comprender y de aplicar esos conocimientos seleccionando de manera crítica materiales y fuentes que se relacionan con el perfil de cada titulación, respecto a lo necesario en las carreras universitarias.

Los modelos de gestión por competencias son prestigios dentro de los profesionales y sus organizaciones, pues a través de ellos se desarrollan estructuras organizativas que se caracterizan de flexibilidad. Considerado a las competencias como repertorios de conducta diferentes que permiten que las personas puedan desarrollar con eficiencia su trabajo (Sparrow, 1987).

Las competencias mantienen un enfoque en la educación, pero no son parte de un modelo pedagógico, ya que no son una representación ideal de todo el proceso educativo, que se determina como un proceso instructivo, un proceso desarrollador y la concepción curricular, la concepción y las estrategias didácticas que se implementarán. Las competencias se consideran un enfoque porque se focalizan en aspectos específicos del aprendizaje, la evaluación y la docencia.

Tobón (2006) menciona que, dentro del enfoque de competencias, la integración de los conocimientos, procesos cognitivos, destrezas, habilidades, valores y actitudes en el desempeño entre los problemas y actividades; la construcción de programas de formación considerando los requerimientos disciplinares, investigativos, profesionales, ambientales, sociales y labores del contexto; la orientación de la educación a través de estándares e indicadores de calidad en cada uno de los procesos.

### **3.10 Habilidades de los universitarios**

En el contexto escolar, los jóvenes, establecen relaciones interpersonales significativas con lazos afectivos, fuera de su familia, logrando así conformar grupos de amigos. De esta manera, la formación y el desarrollo de las habilidades sociales, es mucho más importante en la interacción que se desarrolla entre el estudiante y su entorno.

Se pueden presentar dificultades múltiples entre las cuales se encuentran según (Dos Santos, 2014): a) Cuando los estudiantes se muestran dominantes, solucionan sus problemas con sus pares de forma agresiva, molestan a los demás, los agrede física o verbalmente, suelen tener conflictos permanentes con sus compañeros. b) Cuando se muestran tímidos y no hablan, son temerosos del contacto con los demás, pasan generalmente inadvertidos para sus compañeros/ras e incluso para el profesor/a, muestran sentimientos de inferioridad y baja autoestima.

En investigaciones aplicadas a estudiantes de medicina, se ha encontrado, que cuando afrontan sus problemas, mayores son sus habilidades para poder expresar sentimientos positivos, mientras que cuando son agresivos, “disminuyen sus habilidades sociales de afrontamiento y autoafirmación en situaciones que comprenden riesgo” (Dos Santos, 2014).

Dichos hallazgos, permiten reformar la importancia de las habilidades sociales dentro del ámbito educativo, donde se privilegian algunas áreas del conocimiento “En este contexto, la comunicación directa con otras personas es cada vez menos reforzada, con el resultado de una menor preparación para que los jóvenes se apoyen en sus propias habilidades que le faciliten la interacción afectiva y social” (Fernández, 2007). El desarrollo de los universitarios se basa en sus competencias sociales, por ende, cuando carecen de estas, carecen de medios para tener éxito cumpliendo tareas importantes.

## **CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA**

### **4.1 Estructura metodológica**

El presente trabajo de investigación, en relación a la naturaleza de las variables, es de tipo cuantitativa por el manejo numérico y objetivo de la información, no se presenta intervención en la población por ello se caracteriza como no experimental, dado que se realizó en un solo momento es de corte transversal y por el alcance de los resultados, es de diseño descriptivo, ya que el interés principal es conocer el grado o nivel del fenómeno en estudio (Canales et al., 2013; Hernández & Mendoza, 2018; Mendieta, 2015; Polit & Beck, 2018).

### **4.2 Universo, muestra y muestreo**

El universo de estudio está constituido por el colectivo de estudiantes universitarios pertenecientes a una facultad de enfermería de carácter privado y de escolaridad mixta, ubicada en el norte del municipio de Orizaba, Veracruz. El universo estuvo constituido por 75 alumnos.

Se aplicó un muestreo no probabilístico consecutivo, que no depende de procesos mecánicos o estadísticos, debido a que este implica la inclusión de todas las personas disponibles en una población hasta alcanzar un tamaño muestral deseado, en este caso se buscó trabajar con el 100% del universo disponible en cada ciclo escolar, aplicando un total de 72 instrumentos viables (Hernández & Mendoza, 2018; Polit & Beck, 2018).

### **4.3 Criterios de selección**

Criterios de inclusión: Para que el participante sea considerado se necesitó que estuviera formalmente inscrito y matriculado en el periodo enero-junio 2022 en la licenciatura en enfermería sistema mixto, en una universidad de carácter privado



ubicada en Orizaba, Veracruz, el sujeto de estudio debió estar presente al momento de la aplicación del instrumento y fue necesario que se le notificara sobre los usos y fin de la información solicitada.

Criterios de exclusión: El participante fue excluido y se reservó el derecho a la aplicación del instrumento de medición si se encontraba bajo el efecto de alguna droga, quienes se rehusaron a firmar el consentimiento informado y en ningún caso el sujeto de estudio debió estar suscrito al servicio social o tener baja temporal del programa académico. Criterios de eliminación: Por otra parte, el participante será eliminado si no posee un grado de estrés percibido y de mismo modo será suprimido su cuestionario si se encuentra omitido un ítem o se respondió inadecuadamente el cuestionario.

#### **4.4 Hipótesis**

##### **Hipótesis operacional ( $H_1$ )**

El nivel de estrés académico es alto en los estudiantes de enfermería y se relaciona con alguna variable sociodemográfica.

##### **Hipótesis nula ( $H_0$ )**

El nivel de estrés académico es bajo en los estudiantes de enfermería y no se relaciona con alguna variable sociodemográfica.

## **4.5 Variables y operacionalidad**

### **Definición de variables**

#### **Variable independiente**

Estudiantes de enfermería

Definición conceptual

Individuos matriculados en una escuela de enfermería o en un programa formal de educación que culmina con el otorgamiento de un grado en enfermería (DeCS, 2020).

Definición operacional

Conjunto de personas que se encuentran inscritos en alguna universidad, ya sea pública o privada en donde están estudiando la carrera de enfermería sin importar el semestre en el que estén cursando su formación universitaria.

#### **Variable dependiente**

Estrés académico

Definición conceptual

El estrés académico es el proceso de cambio en los componentes del Proceso de Enseñanza y Aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales, producto de la demanda desbordante y exigida en las experiencias de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en las Instituciones de Educación Superior (Román & Hernández, 2011).

## Definición operacional

Proceso de afrontamiento desarrollando durante la dinámica de enseñanza-aprendizaje, su objetivo es logra una adaptación ante las adversidades que se presentan en la vida estudiantil y lograr la formación integral del alumnado.

## Operacionalización de variables

Variable dependiente: Estrés percibido					
Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Dominios	Valor del indicador	Escala de medición
El estrés académico es el proceso de cambio en los componentes del Proceso de Enseñanza y Aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales, producto de la demanda desbordante y exigida en las experiencias de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en las Instituciones de Educación Superior (Román & Hernández, 2011.)	Proceso de afrontamiento desarrollando durante la dinámica de enseñanza-aprendizaje, su objetivo es logra una adaptación ante las adversidades que se presentan en la vida estudiantil y lograr la formación integral del alumnado.	Académico	Estímulos estresores	Nunca (0)	Cualitativa ordinal
			Síntomas o reacciones al estímulo estresor	Casi nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4)	Cualitativa ordinal
			Uso de estrategias de afrontamiento	Siempre (5)	Cualitativa ordinal

## **4.6 Recolección de la información**

### **Cédula de datos sociodemográficos**

Como primera recolección se utilizó una cedula de datos sociodemográficos que incluyó 10, entre ella se cuestionó la edad, sexo, número de hermanos de los participantes, semestre, años de estudio, estado civil, horas que dedican a la semana a la escuela, tareas, uso de dispositivos electrónicos y actividades recreativas.

### **Instrumento SISCO-21 para estrés académico**

Para medir el estrés académico y reconoce las características que presentan los estudiantes de licenciatura durante el curso de sus estudios se utilizó el instrumento SISCO-21, propuesto por Barraza (2006) y validado en población orizabeña de estudiantes de enfermería por López et al. (2021).

El instrumento consta de 23 ítems (dos para tamizaje y 21 para evaluar las dimensiones de estrés, de allí su nombre SISCO-21), el primero es una pregunta filtro que determina si el participante ha percibido algún nivel de estrés recientemente, esta es de carácter dicotómica y el segundo muestra el nivel de intensidad de estrés académico en un escalamiento tipo Likert.

Posteriormente el instrumento se compone de tres dimensiones, la primera consta de siete ítems que señalan la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores (ítem 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7); la segunda muestra la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor (8, 9, 10, 11, 12, 13 y 14) y la tercera identifica la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento (15, 16, 17, 18, 19, 20 y 21), para la medición presentan una escala tipo Likert de seis valores que van desde nunca (0), casi nunca (1), rara vez (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5).

El instrumento presenta los siguientes puntos de corte para clasificar el nivel de estrés académico, de 0 a 48 leve, 49 a 60 moderado y del 61 al 105 severo, el inventario reporta confiabilidad buena a través del Alfa de Cronbach de 0.85 reportada por el autor.

#### **4.7 Análisis de datos**

El proceso de análisis inició con el levantamiento de instrumentos de medición, previa autorización de los directivos de la institución educativa, se usó la técnica de instrumento de medición estructurado físico, explicando a los estudiantes la libertad de participación y derecho de retirarse de la investigación.

Dentro de la elaboración del plan de análisis se incorporó el uso de estadística descriptiva, como su propio nombre lo indica, es una disciplina que se encarga de recoger, almacenar, ordenar, describir y analizar de manera cuantitativa, realizando tablas o gráficos para calcular parámetros sobre el conjunto de datos que funciona.

Así mismo, para la recolección de datos se fabricaron constructos estadísticos mediante el software SPSS versión 22.0, dentro de la paquetería de Microsoft Office la redacción se realizará en Word y la proyección de diapositivas en el procesador PowerPoint para presentación oral del trabajo final, todo bajo los criterios del manual de publicaciones de la American Psychological Association en su sexta edición.

#### **4.8 Consideraciones éticas**

Para la construcción de este proyecto de investigación se retoma la declaración de Helsinki, donde se establece que el deber del personal de salud es la promoción, bienestar y derecho de los pacientes, incluyendo a aquellos que participen dentro de la práctica e investigación médica, debido a que esta implica algunos riesgos y costos durante las intervenciones, es por ello, que se deben implementar medidas para reducirlos.

Toda participación solicita un consentimiento informado y la confidencialidad de la información personal se respeta y supervisa, cada individuo es independiente de continuar o no con la investigación bajo su consideración. La responsabilidad a de recaer siempre en el personal de salud o en los investigadores y nunca en los involucrados, aunque hayan otorgado su aprobación.

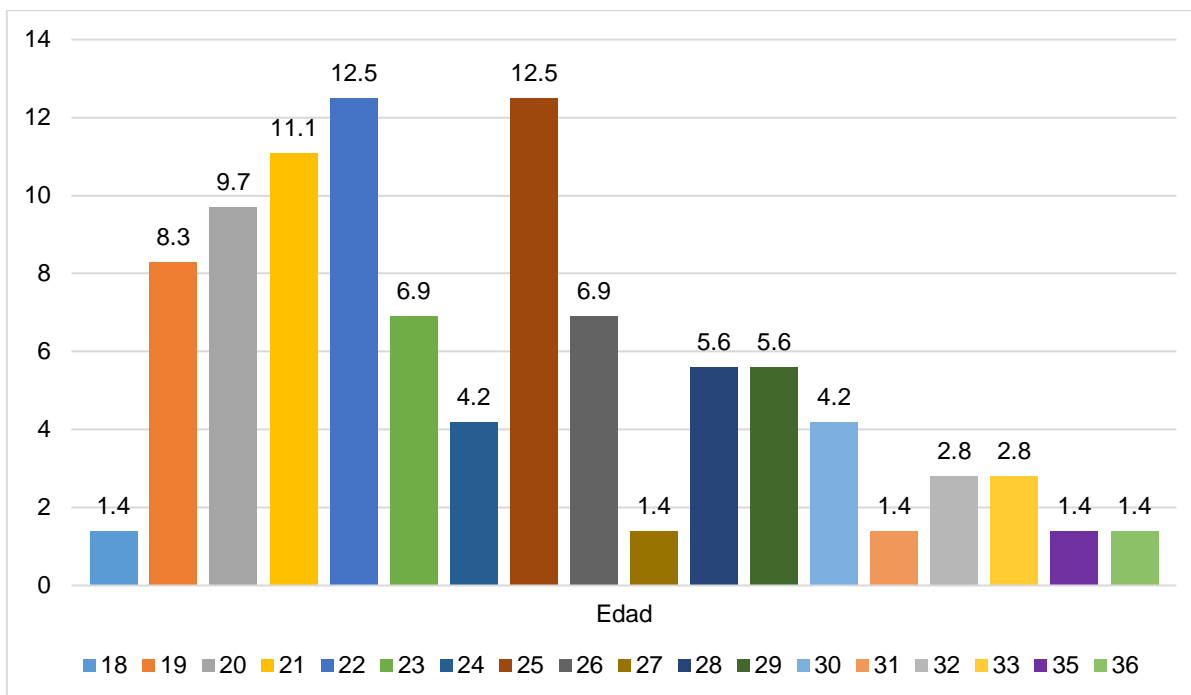
Otro referente considerado es la Norma Oficial Mexicana NOM-012-SSA3-2012, que establece los criterios para la ejecución de proyectos en seres humanos, determinando esta acción de carácter científico, biomédico y tecnológico en cuanto al ámbito de promover y restaurar la salud, manteniendo la integridad física, respeto y dignidad, constituyendo una regla de conducta en el investigador. Una vez cumplidas las disposiciones de esta ley se establece un marco jurídico sanitario el cual se adapta a principios éticos.

Este acto administrativo requiere de una autorización ante las indagaciones, en el cual se permite que el profesional realice dichas actividades siempre y cuando se cuente con un documento escrito y legal que describa la aceptación por parte del sujeto de estudio, aclarando el colaborar voluntariamente a través del consentimiento informado.

## CAPÍTULO V. RESULTADOS

### 5.1 Resultados descriptivos

Gráfica 1. Edad de la población

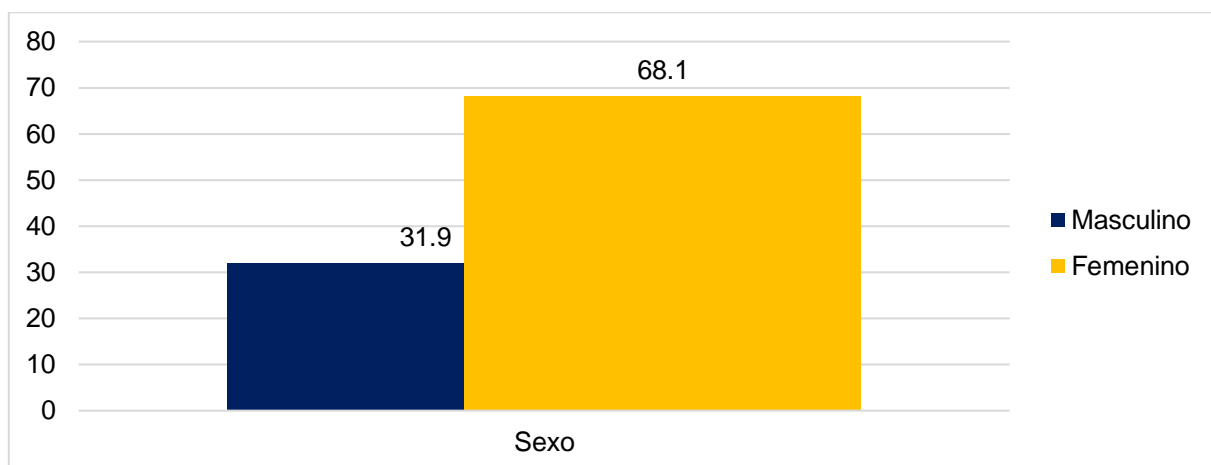


Nota:  $n=72$ . Fuente: cédula de datos sociodemográficos.

En la Gráfica 1 se puede identificar la edad de la población, visualizando que los porcentajes más prevalentes se encuentran entre los 22 (12.5%), 25 (12.5%), y 21 (11.1%), no obstante, es importante destacar que un 14.0% tiene más de 30 años, situación alentadora, debido a que la universidad de los participantes brinda la oportunidad de una preparación profesional sin importar los grupos etarios de los aspirantes.



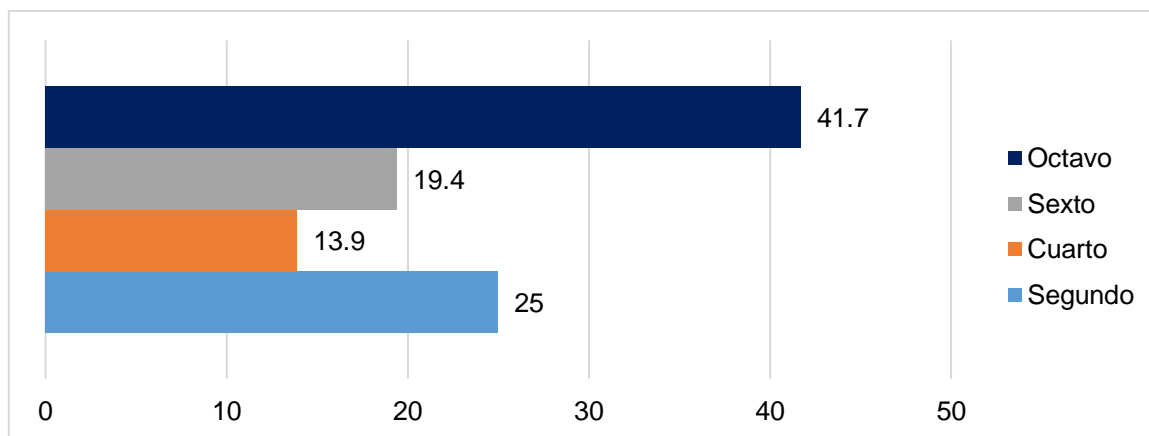
**Gráfica 2. Sexo de la población**



*Nota:* n= 72. Fuente: cédula de datos sociodemográficos.

Al analizar la Gráfica 2, se puede identificar que el sexo predominante es el femenino con 68.1% (49) en comparación de los hombres con un 31.9% (23), señalando que esta carrera sigue presentando una tendencia a ser elegida principalmente por mujeres.

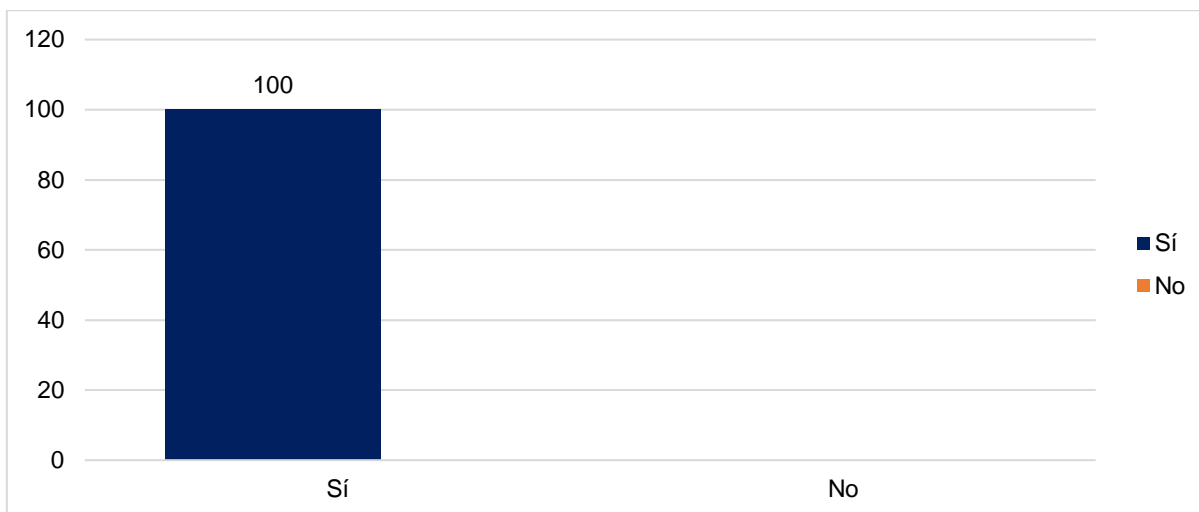
**Gráfica 3. Semestre de la población**



*Nota:* n= 72. Fuente: cédula de datos sociodemográficos.

En la Gráfica 3 se puede visualizar el semestre que cursan los estudiantes, exponiendo que la mayor cantidad pertenece al octavo (41.7%), situación positiva, que señala un bajo nivel de deserción escolar al avanzar en la trayectoria académica.

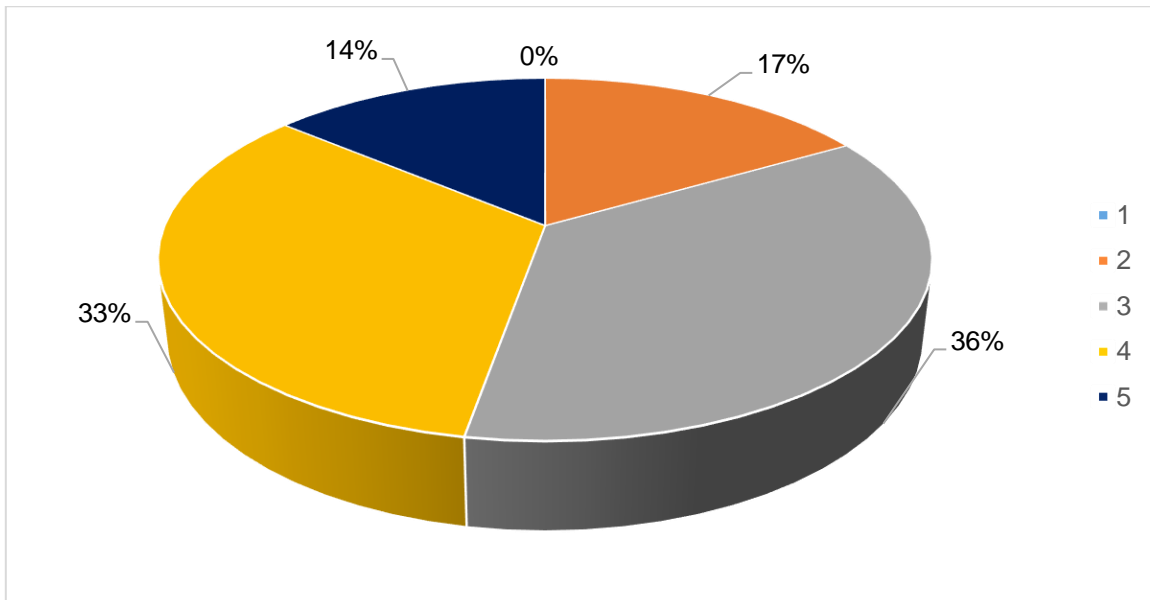
**Gráfica 4. Percepción del estrés (tamizaje)**



*Nota:*  $n= 72$ . Fuente: SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021).

Al preguntar a los estudiantes si durante el transcurso del semestre han tenido momentos de preocupación o nerviosismo (pregunta de tamizaje del instrumento SISCO 21) se descubre un dato preocupante, y es que el 100% de la población afirma haber vivido dicha sensación, sugiriendo la presencia de alteraciones que les pueden hacer perder el sentido de homeostasis (Gráfica 3).

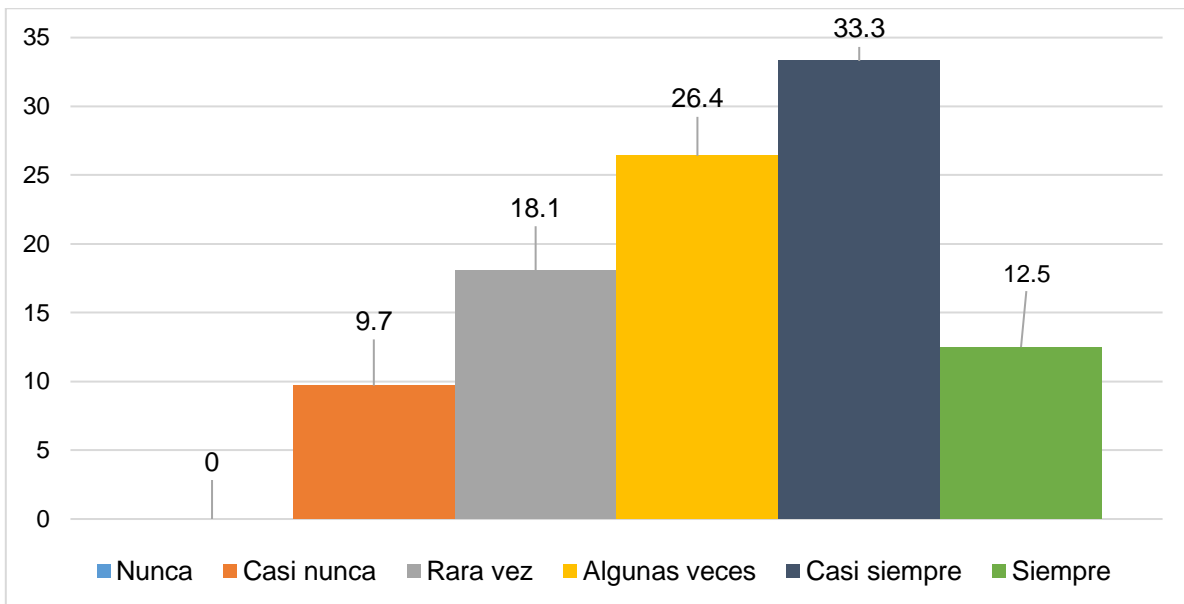
**Gráfica 5. Puntaje percepción del estrés (tamizaje)**



*Nota:*  $n= 72$ . Fuente: SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021).

Continuando con las preguntas de tamizaje y con la idea de obtener mayor precisión utilizando una escala del 1 al 5 se le pidió al estudiante señalar su nivel de estrés, donde 1 es poco y 5 mucho, obteniendo datos impactantes, puesto que ningún caso se identifica con el nivel 1, y los de mayor prevalencia son 3 (36.0%) y 4 (33.0%), señalando que la población se percibe moderada y altamente estresada.

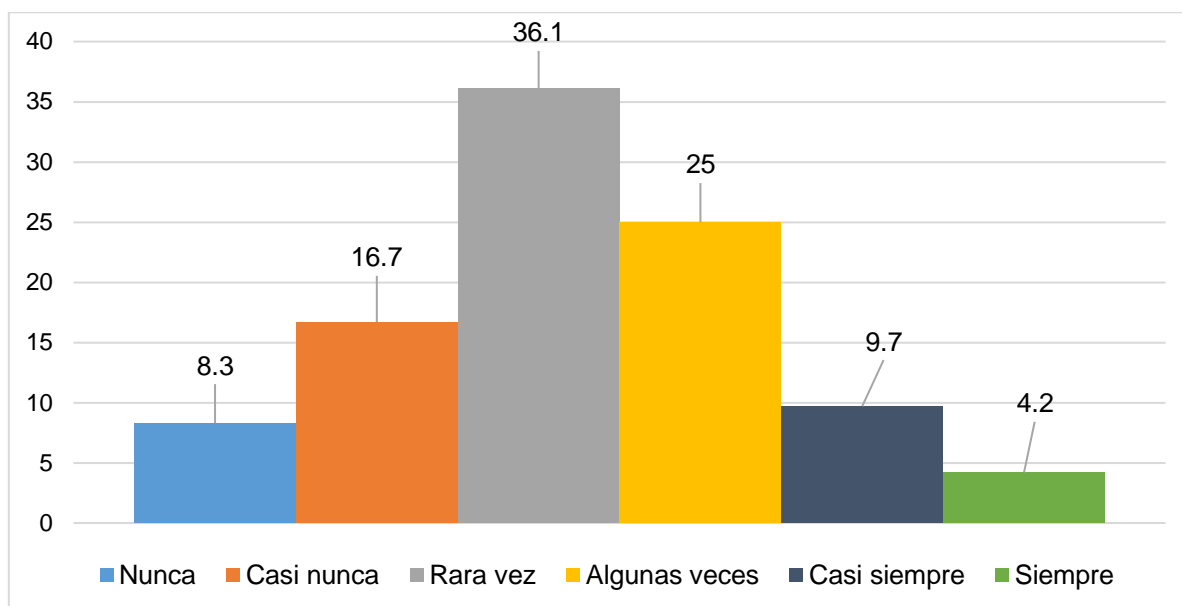
**Gráfica 6. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares**



*Nota:*  $n= 72$ . Fuente: SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021).

La primera pregunta del instrumento SISCO-21 cuestiona que tanto le estresa al estudiante la sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tiene que realizar todos los días, identificando que el 33.3% lo percibe casi siempre y 26.4% algunas veces, exponiendo que cuentan con una gestión media en las actividades extramuros y esta pueden llegar a rebásalos en algún momento del período escolar (Gráfica 6).

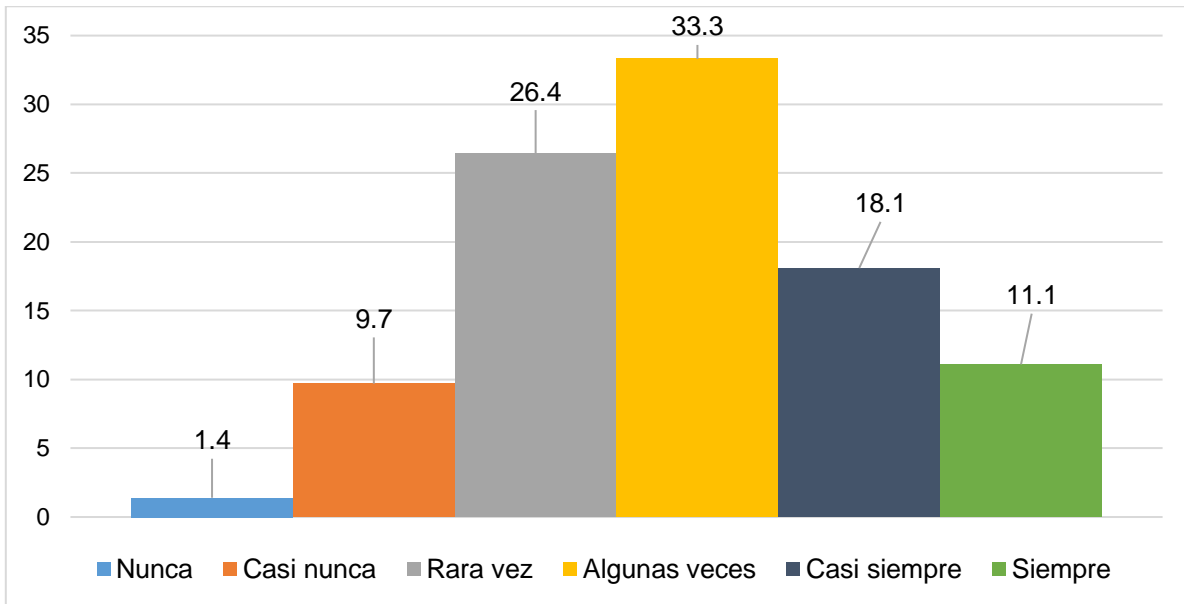
**Gráfica 7. La personalidad y el carácter de los/as profesores/as**



*Nota:*  $n= 72$ . Fuente: SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021).

En la Gráfica 7 expone el momento en que se cuestionó a los estudiantes si les provoca estrés la personalidad y el carácter de los/as profesores/as que les imparten clases, visualizando que a 36.1% les sucede rara vez y 25.0% algunas veces, expresando que la población tiene las habilidades suficientes para poder establecer una relación académica efectiva con sus docentes y saber identificar las actitudes vinculadas a los procesos de enseñanza-aprendizaje.

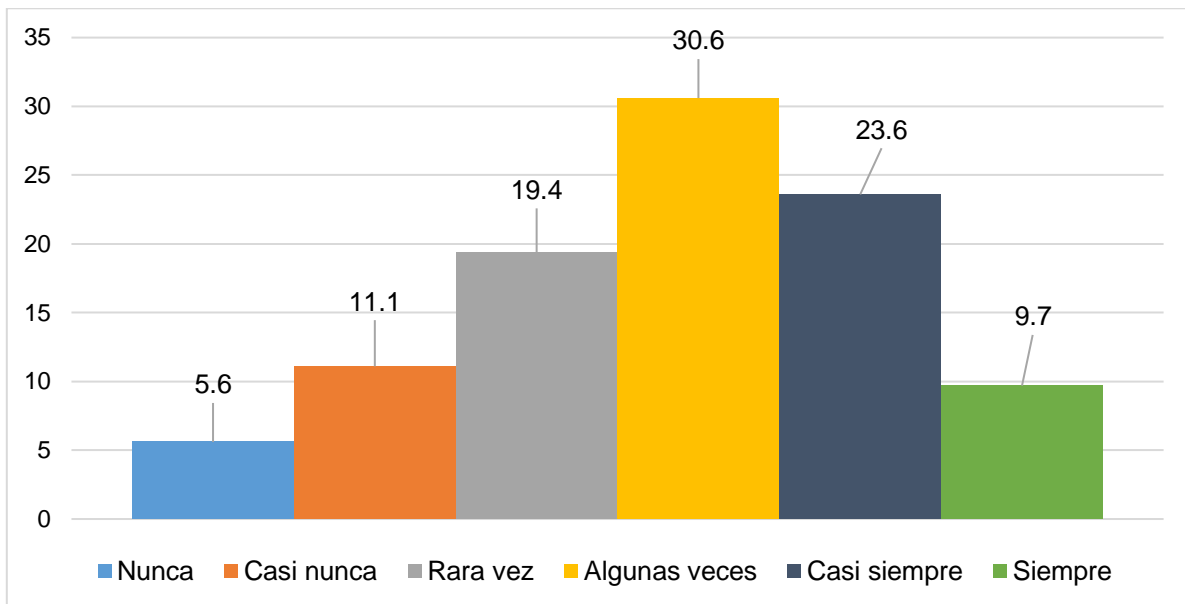
**Gráfica 8. La forma de evaluación de mis profesores/as**



*Nota:*  $n= 72$ . Fuente: SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021).

Al preguntar a los estudiantes si la forma de evaluación de sus profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet o exámenes) les genera estrés, se crea la Gráfica 8, donde el 33.3% mencionó que algunas veces, 26.4% rara vez y 18.1% casi siempre, identificando que esta situación suele ser un modulador de la adaptación del alumnado, y este puede estar originado en una falta de sistematización y criterios objetivos de análisis.

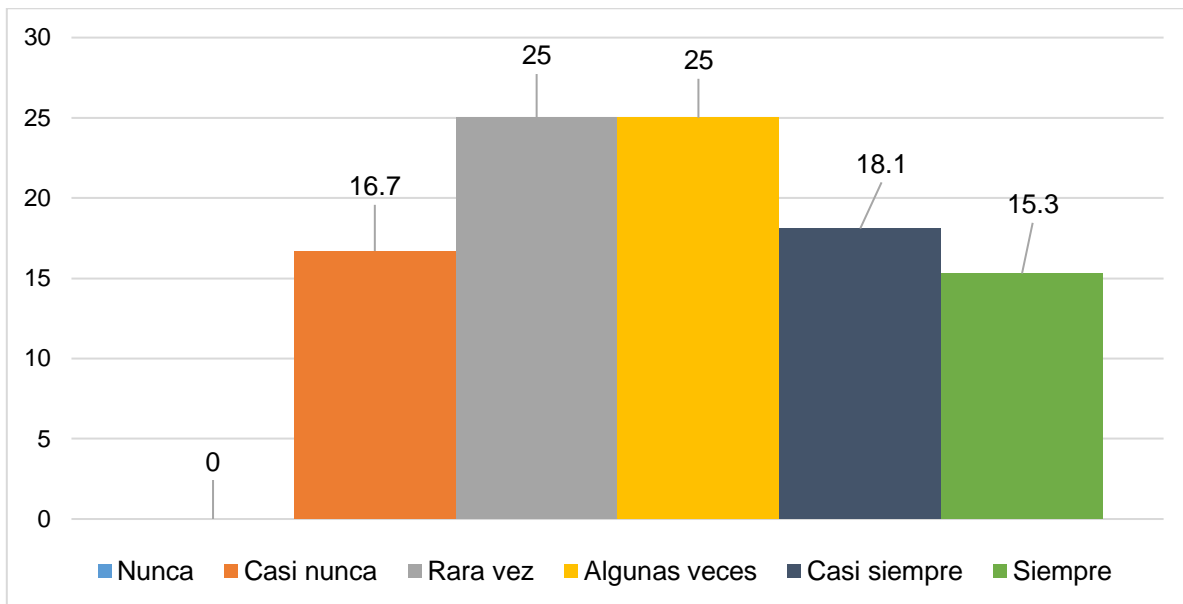
**Gráfica 9. El nivel de exigencia de mis profesores/as**



*Nota:*  $n= 72$ . Fuente: SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021).

En el cuarto ítem del instrumento SISCO-21 se plasma en la Gráfica 9, (Barraza, 2006; López et al., 2021) donde se pregunta a los estudiantes que tanto les estresa el nivel de exigencia de sus profesores/as, descubriendo que a un 30.6% le afecta algunas veces y 23.6% casi siempre, esto señala una área de oportunidad para la institución académica, sugiriendo la posibilidad de trabajar la percepción que tiene el alumnado sobre las evidencias de desempeño solicitadas por los académicos, y con estos últimos establecer la solicitud productos acordes a los tiempos de enseñanza y saberes abordados.

**Gráfica 10. El tipo de trabajo que me piden los profesores**



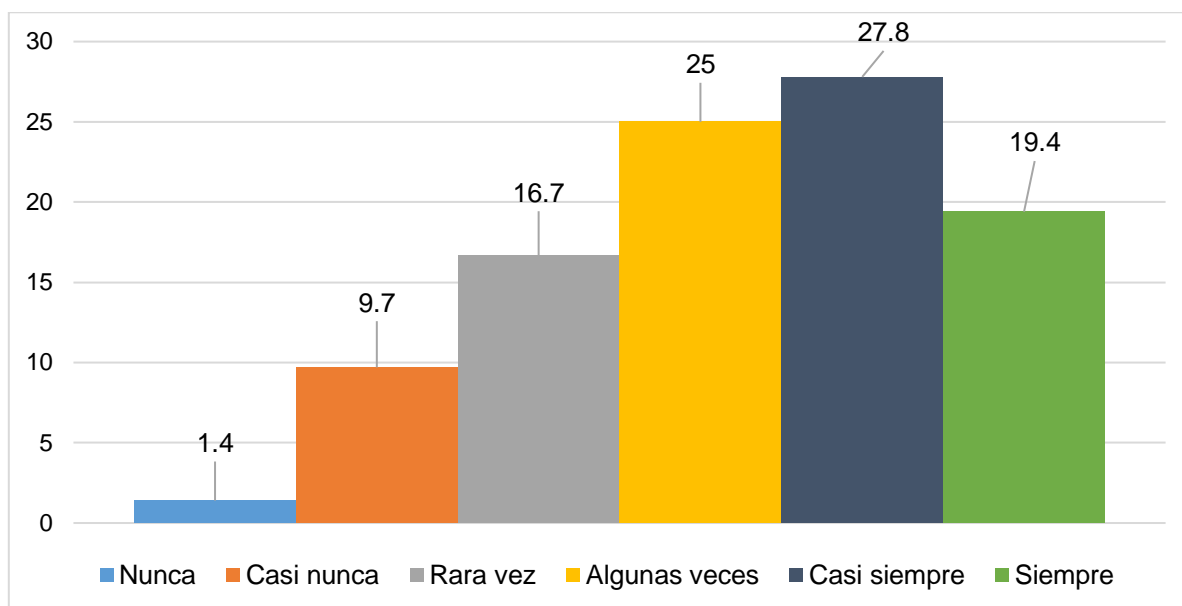
*Nota:*  $n=72$ . Fuente: SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021).

En la Gráfica 10 se identifican datos de gran importancia, en ella es posible visualizar los resultados de preguntar a los estudiantes si el tipo de trabajo que le solicitan los profesores les provoca estrés, hallando que a un 25.0% le sucede rara vez, 25.0% algunas veces y 18.1% casi siempre, esta situación es alarmante, debido a que permite ver un choque entre la ideología de las estrategias de aprendizaje empleadas por el docente y la conceptualización estudiantil.

Esto permite enmarcar un área de oportunidad, reflejando la necesidad de identificar que productos de aprendizaje considera el alumnado que pueden impactar en su formación profesional y cuales valora el docente como efectivos, es importante señalar que esto debe construirse bajo un enfoque integral y dinámico.



**Gráfica 11. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan**

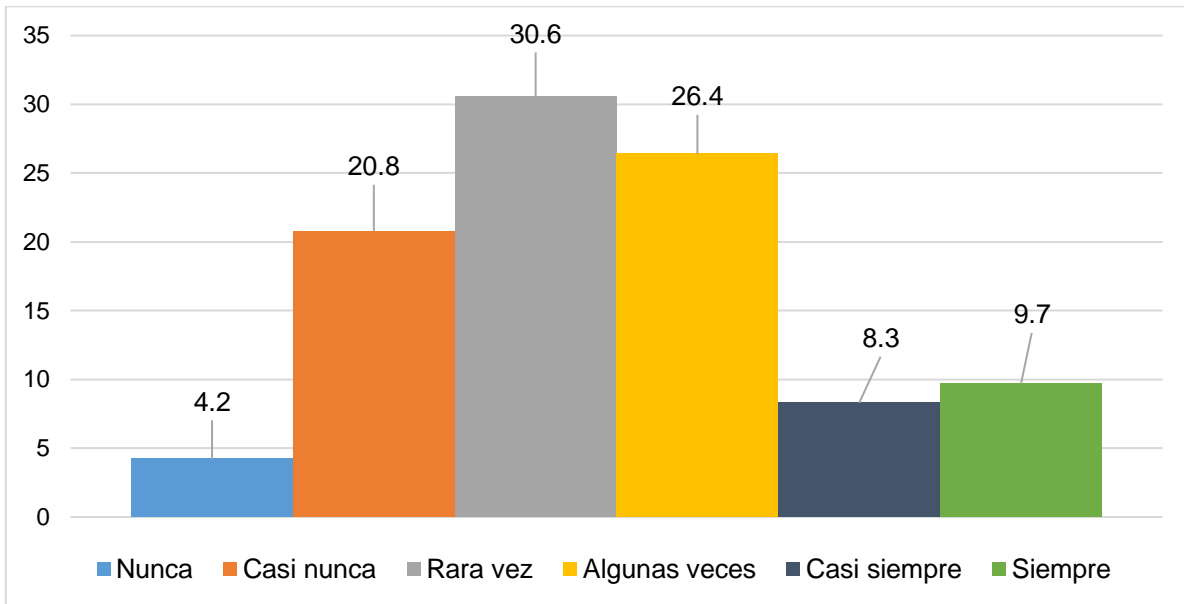


*Nota:*  $n=72$ . Fuente: SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021).

En el sexto ítem del instrumento SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021), se cuestionó al estudiante si le genera estrés la idea de tener tiempo limitado para hacer el trabajo que le encargan los/as profesores/as, visualizando nuevamente porcentajes alarmantes, donde el 27.8% refiere sentirlo casi siempre, 25.0% algunas veces y 19.4% siempre, esto señala que el alumnado considera que la solicitud de productos de aprendizaje es muy breve y su contenido es difícil de abordar en tiempos tan cortos.

No obstante, es importante considerar que su modalidad de estudios mixta les brinda una cantidad de días fuera del aula bastante abundantes, y estos podrían servir como espacios para el desarrollo de la producción académica, exponiendo la necesidad de crear una gestión de tiempo efectiva (Gráfica 11).

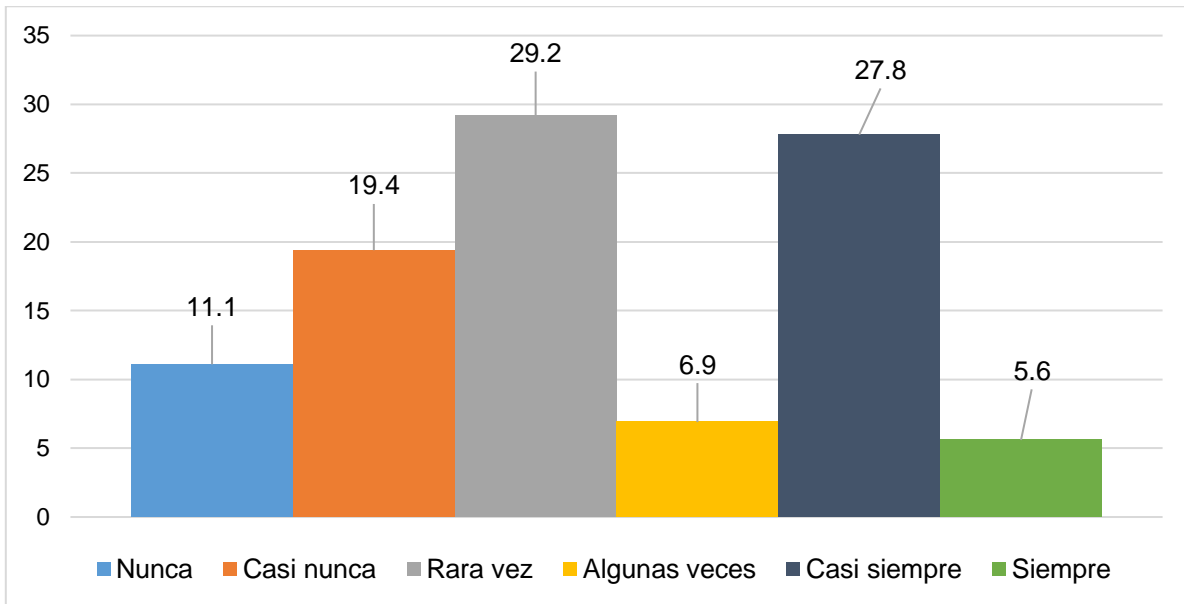
**Gráfica 12. Poca claridad sobre lo que quieren los/as profesores/as**



*Nota:*  $n= 72$ . Fuente: SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021).

En la Gráfica 12 se expone si la poca claridad que tiene el estudiante sobre lo que quieren los/as profesores/as es un modulador de estrés, en ella se puede observar que el 30.6% lo siente rara vez y 26.4% algunas veces. Expresando que existe una buena comunicación al momento en que los docentes hacen la requisición de evidencias de desempeño y brindan indicaciones de la dinámica enseñanza-aprendizaje.

**Gráfica 13. Fatiga crónica (cansancio permanente)**

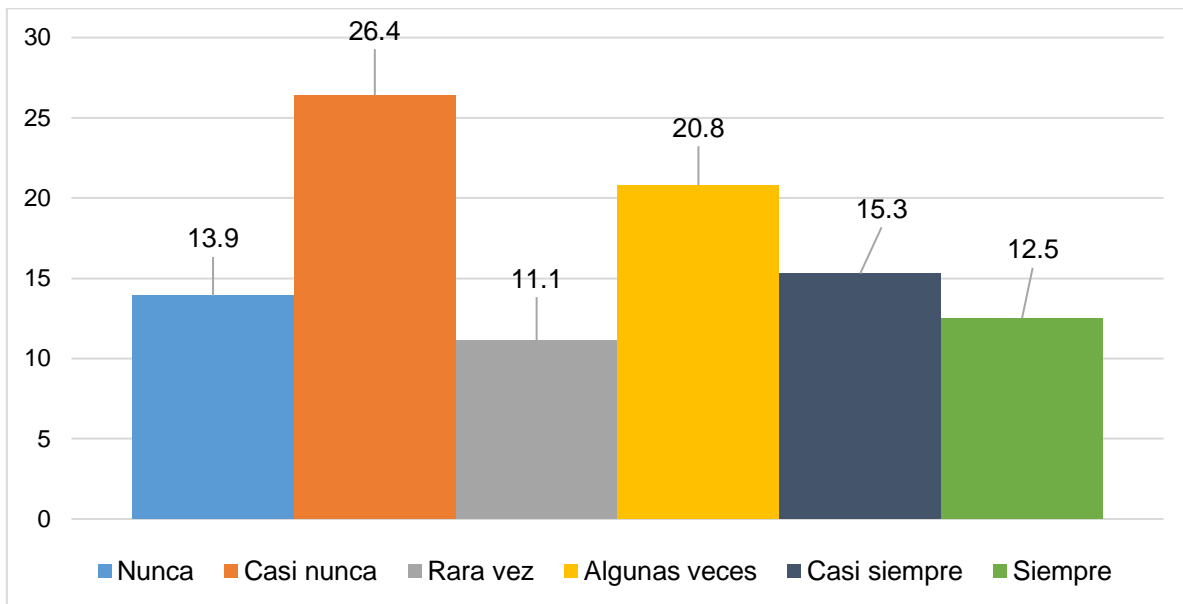


*Nota:*  $n= 72$ . Fuente: SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021).

Para comenzar con las preguntas relacionadas al dominio de síntomas o reacciones al estímulo estresor, se crea la Gráfica 14, donde se evalúa la presencia de fatiga crónica, ante esto el 29.2% lo siente rara vez y 27.8% casi siempre, esto es una condición muy ambivalente, enmarcando que para poco más de un cuarto de la población esto no es problema y para otro tanto casi idéntico es un daño constante.

Esta última percepción puede afectar directamente al rendimiento académico extra e intramuros, debido a que estas percepciones de cansancio influyen sobre la energía que el estudiante vierte en su formación profesional, incluyendo el aprovechamiento de campos clínicos.

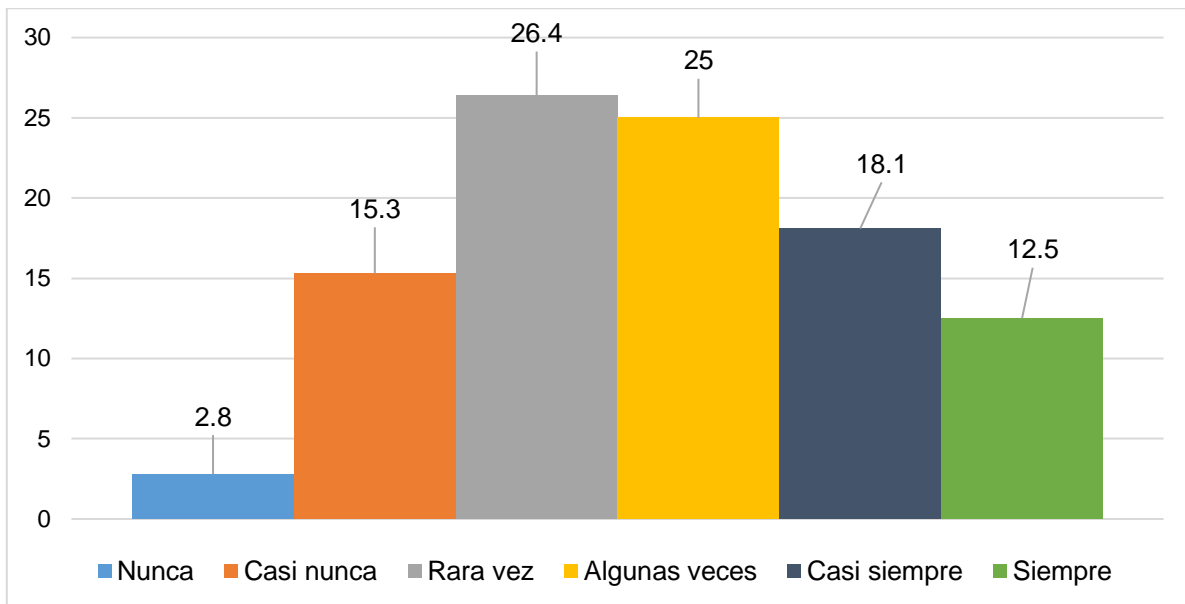
**Gráfica 14. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)**



*Nota:*  $n= 72$ . Fuente: SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021).

Para representar el ítem 9 del instrumento SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021) se crea la Gráfica 14, en ella se cuestionó si el alumnado se percibe deprimido o triste, ante esto el 26.4% respondió que casi nunca y 20.8% algunas veces, esto señala que generalmente la comunidad estudiantil sabe sobrellevar los estados emocionales negativos y regularmente se adapta a estas sensaciones, evitando que sean parte de la sintomatología del estrés.

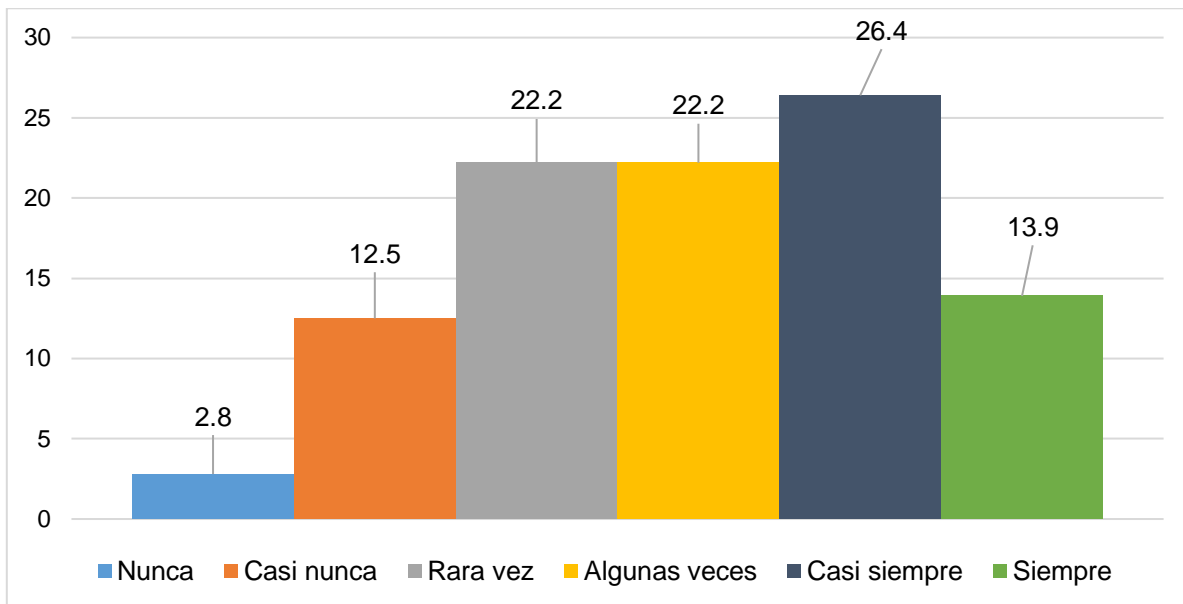
**Gráfica 15. Ansiedad, angustia o desesperación**



*Nota:*  $n= 72$ . Fuente: SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021).

En la Gráfica 10 se expone la percepción estudiantil sobre ansiedad, angustia o desesperación, en esta es posible visualizar que el 26.4% declara haberla vivido rara vez y 25.0% algunas veces, no obstante, el 18.1% lo hizo casi siempre, esto señala que dichos estados emocionales negativos suelen ser parte de la sintomatología que caracteriza al nivel de estrés, y esta puede atribuirse a una falta de regulación con el medio intra o extrapersonal.

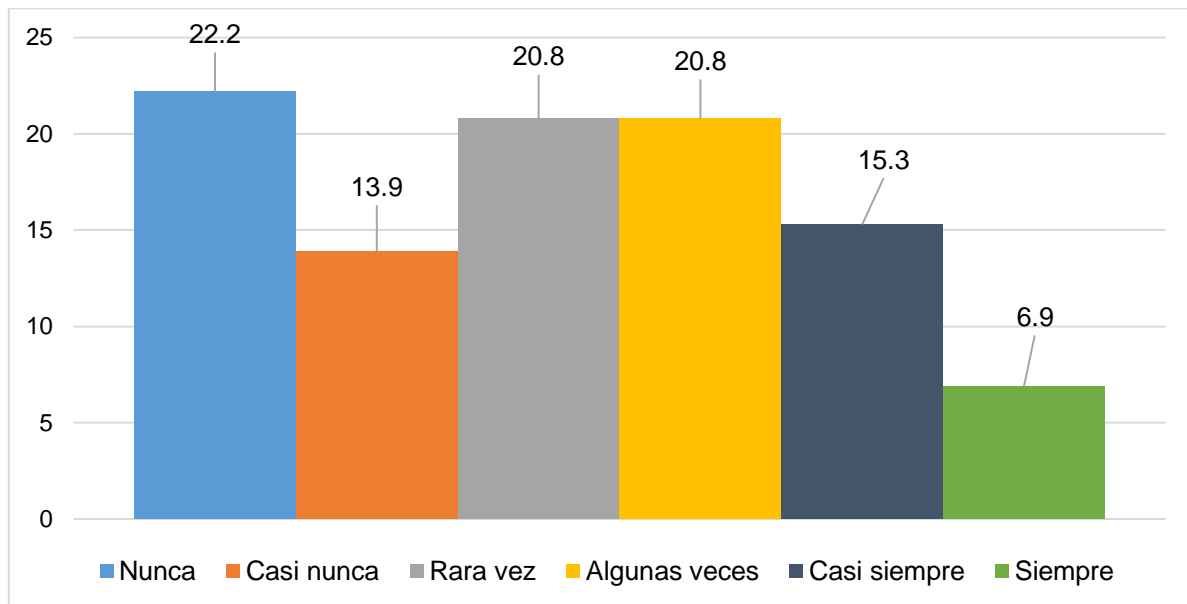
**Gráfica 16. Problemas de concentración**



*Nota:*  $n= 72$ . Fuente: SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021).

En la Gráfica 16 se identifica un dato de alta importancia para el estudio, en ella es posible visualizar que 26.4% del alumnado menciona que casi siempre tiene percibe tener falta de concentración, esto puede intervenir directamente en su vida académica y persona, debido a que no pueden destinar su atención a procesos específicos y esto hará que su aprendizaje se suscite de forma parcial, llevándolo a no ser significativo e integral.

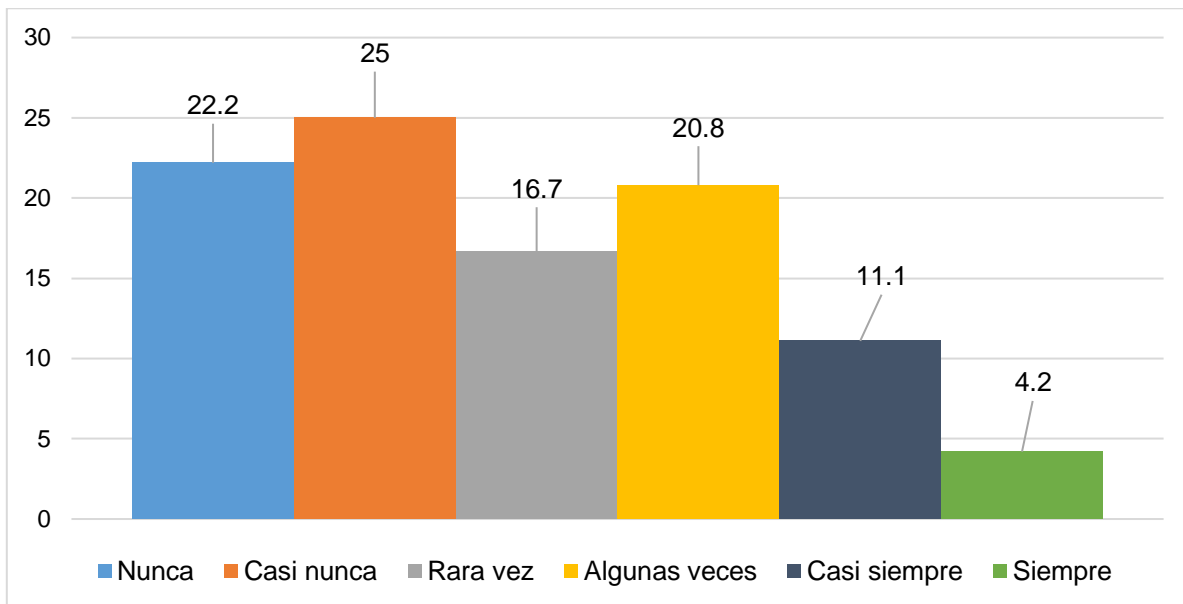
**Gráfica 17. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad**



*Nota:*  $n= 72$ . Fuente: SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021).

El ítem 12 del instrumento SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021) cuestiona al estudiante si ha percibido en él sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad, presentando una condición muy ambivalente, debido a que 22.2% refiere nunca sentir esto, no obstante, 20.8% lo perciben rara vez y algunas veces de forma equivalente, esta situación es preocupante, porque este 41.6% podría manifestar estas sensaciones a través de actos violentos (físicos, psicológicos, sociales, familiares o autodirigidos) poniendo en riesgo a la comunidad universitaria y su propia integridad.

**Gráfica 18. Conflictos o tendencias para polemizar o discutir**

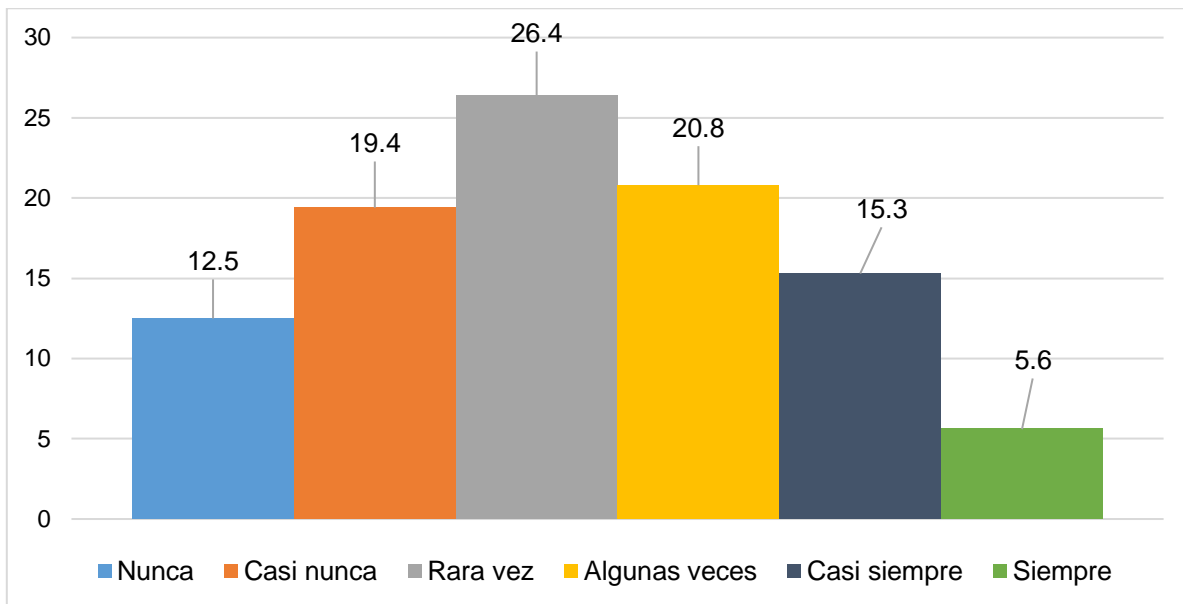


*Nota:*  $n= 72$ . Fuente: SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021).

En la Gráfica 18 se identifica un resultado favorable al vincular con el ítem que le antecedió, y es que al cuestionar a los estudiantes si suelen buscar conflictos o presentan tendencia para polemizar o discutir, el 25.0% respondió que casi nunca y 22.2% nunca, señalando que, a pesar de sentir emociones negativas de agresividad o irritabilidad, sabe cómo controlarlas por un bien social y para mantener la armonía del medio con el que interactúan.



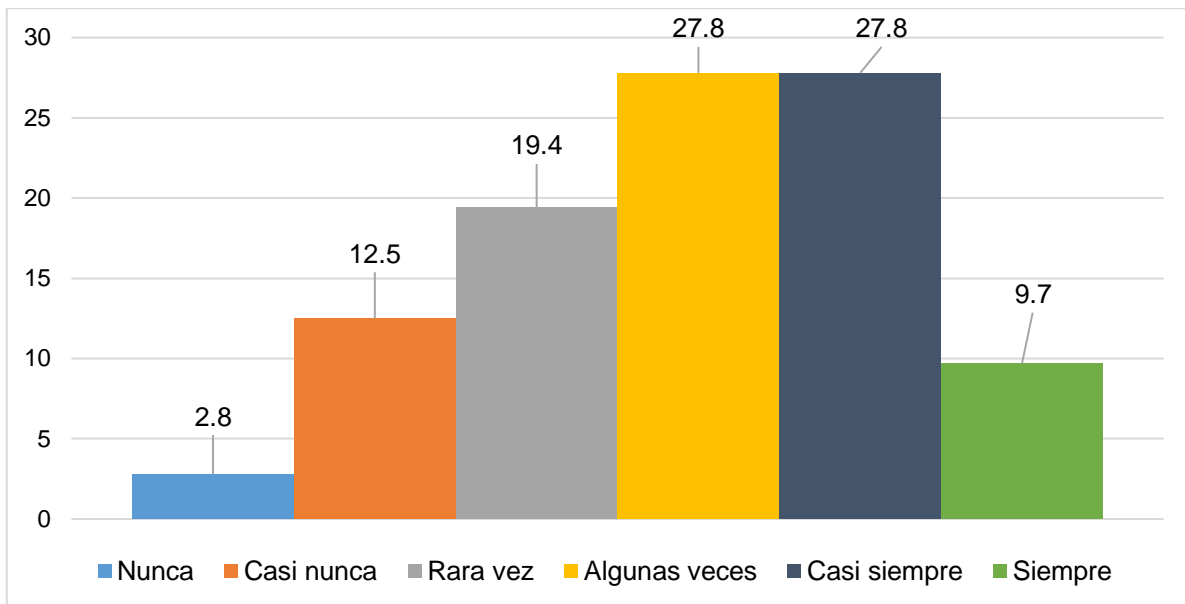
**Gráfica 19. Desgano para realizar las labores escolares**



*Nota:*  $n= 72$ . Fuente: SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021).

Al preguntar a los estudiantes si perciben desgano para realizar las labores escolares, se crea la Gráfica 19, en ella se puede identificar que el 26.4% rara vez lo siente y 20.8% algunas veces, esto refleja que la población no suele presentar sentimientos de anhedonia, enmarcando una adaptación efectiva ante el resto de los síntomas presentados en este dominio.

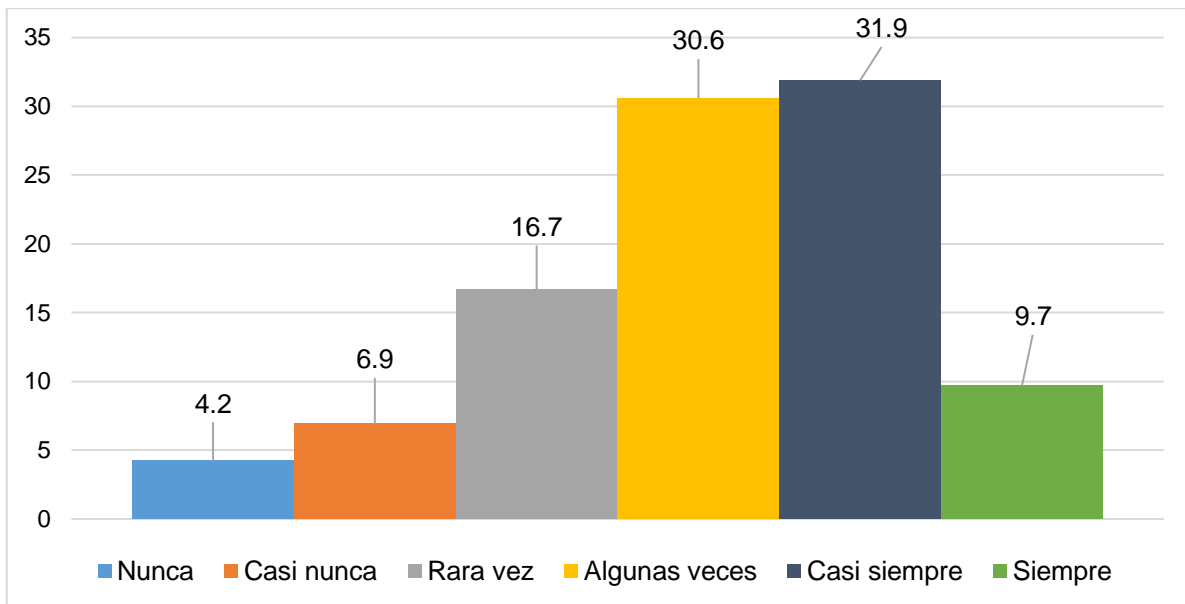
**Gráfica 20. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa**



*Nota:*  $n= 72$ . Fuente: SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021).

Para iniciar con el análisis del dominio 3 que aborda la frecuencia de uso de las estrategias afrontamiento se expone el ítem 15 en la Gráfica 20, el cual cuestiona si el estudiante se concentra en resolver situaciones que les preocupa, señalando que el 27.8% de los estudiantes lo hace algunas veces y casi siempre respectivamente, enmarcado esto como una estrategia efectiva que los ayuda a resolver los procesos de adaptación de forma efectiva.

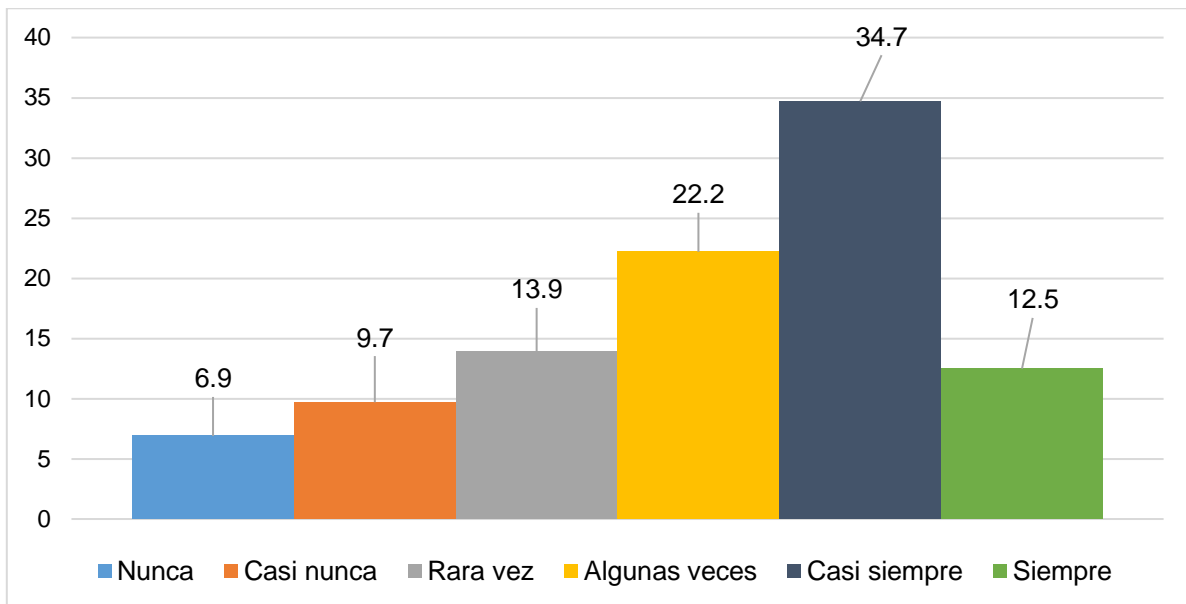
**Gráfica 21. Establecer soluciones concretas para resolver la situación**



*Nota:*  $n= 72$ . Fuente: SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021).

En la Gráfica 21 se muestra el ítem 16 del instrumento SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021) donde se expone si el alumnado establece soluciones concretas para resolver la situación que les preocupa, enmarcando que el 31.9% lo hace casi siempre y 30.6% algunas veces, reflejando que la comunidad destina el tiempo que tiene durante la aparición de un problema a buscar soluciones que los ayuden a lograr un afrontamiento eficaz, permitiendo visualizarlos como una comunidad fuerte y resiliente.

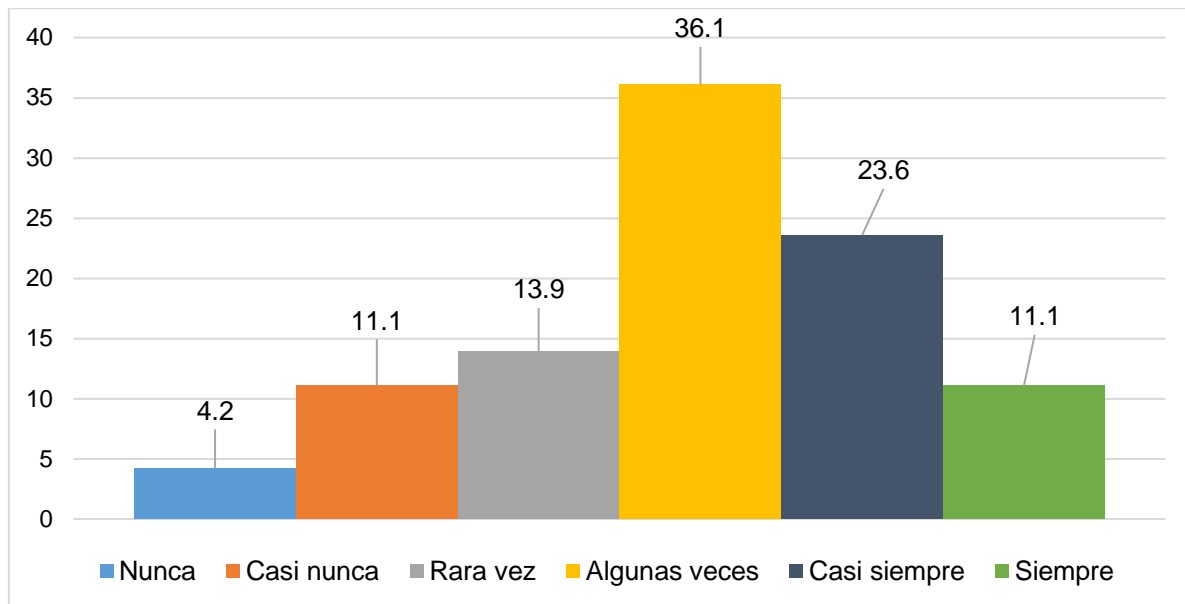
**Gráfica 22. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas**



*Nota:*  $n= 72$ . Fuente: SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021).

El preguntar a los estudiantes con qué frecuencia analizan lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para arreglar una situación que les preocupa, 34.7% dijo hacerlo casi siempre y 22.2% algunas veces, demostrando que a pesar de encontrarse en dificultades la población usa su capacidad reflexiva para identificar cuáles serán los actos más beneficiosos al momento de intentar afrontar las problemáticas que se presentan en su vida cotidiana.

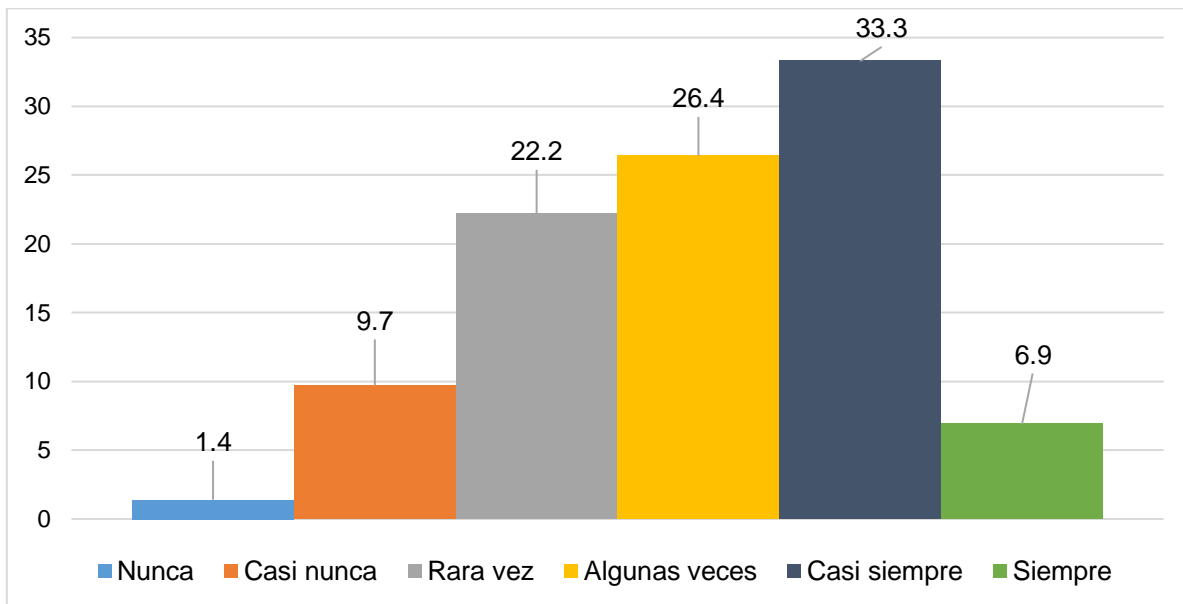
**Gráfica 23. Mantener el control sobre mis emociones**



*Nota:*  $n= 72$ . Fuente: SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021).

El ítem 18 del instrumento SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021) que representado en la Gráfica 23, donde se cuestiona que tanto el estudiante mantiene el control sobre sus emociones para que no le afecte lo que ya le estresa, ante esto el 36.1% respondió hacerlo algunas veces, expresando que la población tiene una ligera dificultad para poder controlar los estados emocionales, señalando un área de oportunidad que puede ser trabajada a través de la variable denominada inteligencia emocional.

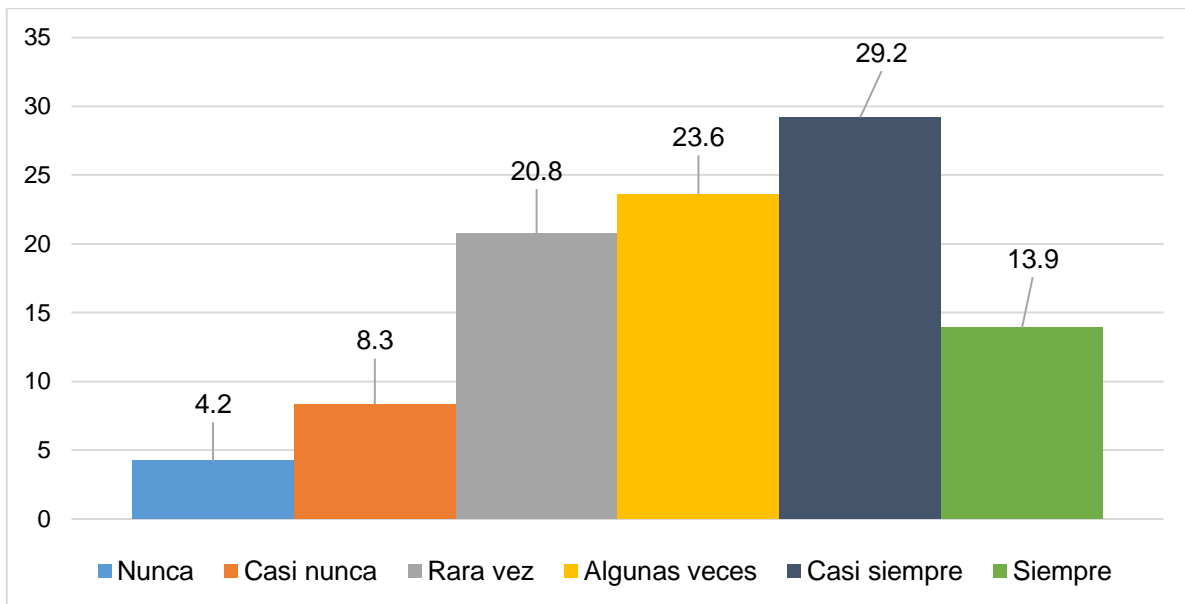
**Gráfica 24. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente**



*Nota:*  $n= 72$ . Fuente: SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021).

En la Gráfica 24 se expone el momento en que se cuestionó al alumnado con qué frecuencia recordaba situaciones similares ocurridas anteriormente y si pensaban en cómo solucionarlas, ante esto el 33.3% dijo hacer casi siempre y 26.4% algunas veces, esto permite identificar que los estudiantes usan la retrospectiva para intentar sacar provecho de los eventos ocurridos en el pasado, adquirir herramientas de ellos y afrontar los estresores del presente.

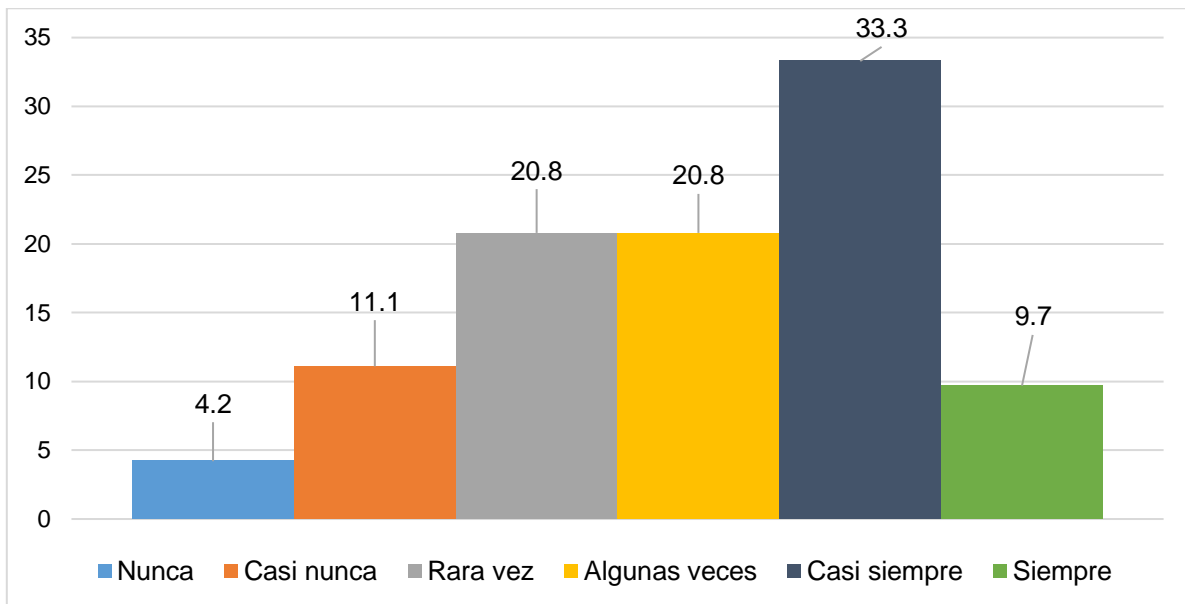
**Gráfica 25. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa**



*Nota:*  $n= 72$ . Fuente: SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021).

Al cuestionar a los estudiantes que tan seguido elaboran un plan para enfrentar lo que les estresa y la ejecución de tarea, se visualiza que 29.2% lo hace casi siempre y 23.6% algunas veces, caracterizando a la población como organizados al momento de enfrentar estresores y administradores de tiempos para poder cumplir con sus actividades de forma eficaz y eficiente (Gráfica 25).

**Gráfica 26. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación**

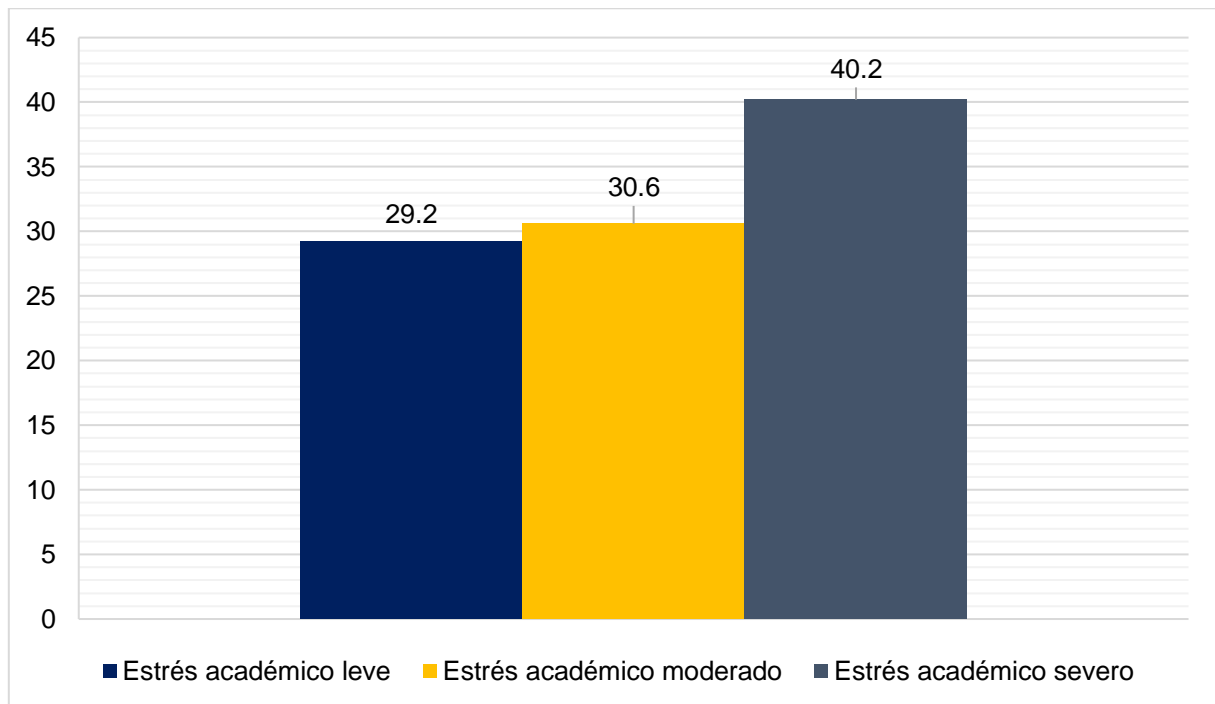


*Nota:*  $n= 72$ . Fuente: SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021).

En la Gráfica 26 se expone el último ítem del instrumento SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021), donde se cuestiona la frecuencia con la que el estudiante se fija o trata de obtener lo positivo de las situaciones que les preocupa, identificando que el 33.3% lo hace casi siempre, enmarcando a una población que intenta aprender de sus errores o situaciones agobiantes, demostrando su capacidad para hacer frente a los moduladores de estrés y que su experiencia en eventos pasados es un fuerte mecanismo de respuesta.



**Gráfica 27. Nivel de estrés académico**



*Nota:*  $n= 72$ . Fuente: SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021).

En la Gráfica 27 se muestra la clasificación general del nivel de estrés académico en la población de estudio, para poder obtener estos puntajes se realizó un procedimiento de suma simple en el paquete estadístico SPSS Versión 25.0 para MacOS Mojave, considerando la clasificación del instrumento brindada por el autor, es decir, de 0 a 48 estrés académico leve, 49 a 60 estrés académico moderado y 61 a 105 estrés académico severo.

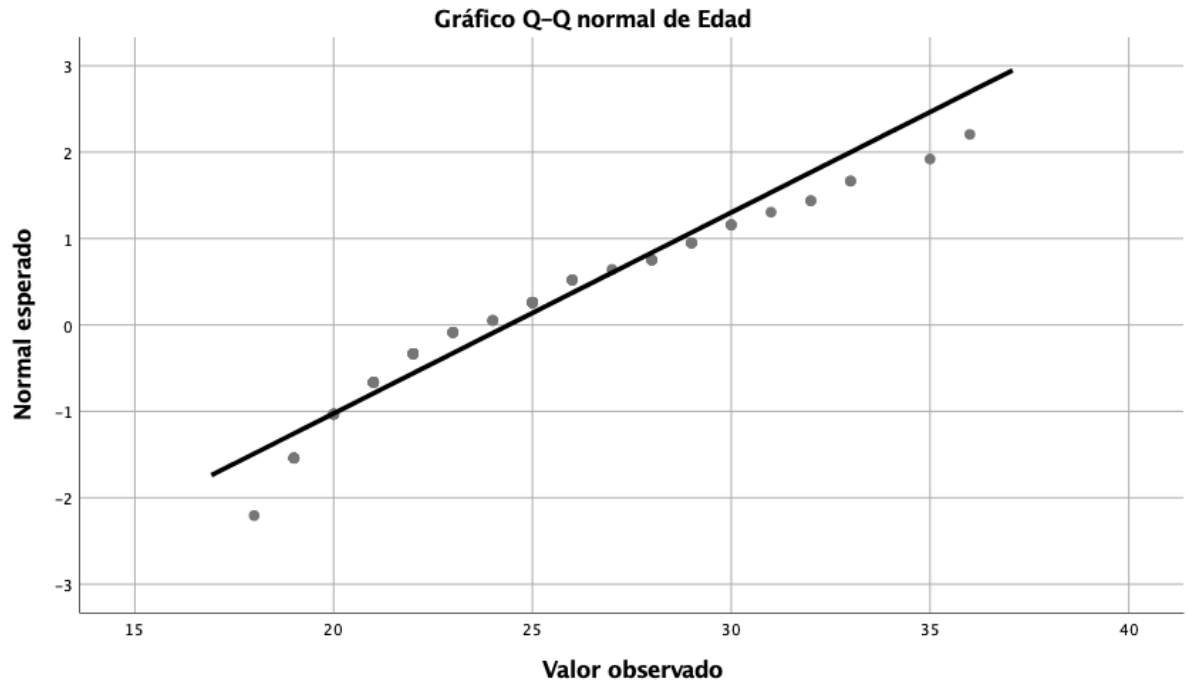
Es importante recordar que de acuerdo con la prueba de tamizaje expuesta en la Gráfica el 100% de la población ha percibido algún nivel de estrés recientemente, posteriormente al clasificaron, se identifica un dato preocupante y es que el 40.2% de la población se ha categorizado en un estrés severo y en segundo lugar está el estrés moderado con el 30.6%

Lo anterior quiere decir que los estudiantes tienen dificultades para afrontar eventos como la sobrecarga de actividades escolares o lidiar con la exigencia del profesorado, de igual forma se sienten cansados por la vida académica y presentan emociones negativas como ansiedad o problemas de concentración.

Y aunque usan estrategias de afrontamiento como el establecimiento de soluciones específicas e intentar buscar el lado bueno a todos los eventos que ocurren en su vida, estos son sobrepasados y desarrollan un nivel de estrés académico preocupante.

## 5.2 Resultados inferenciales

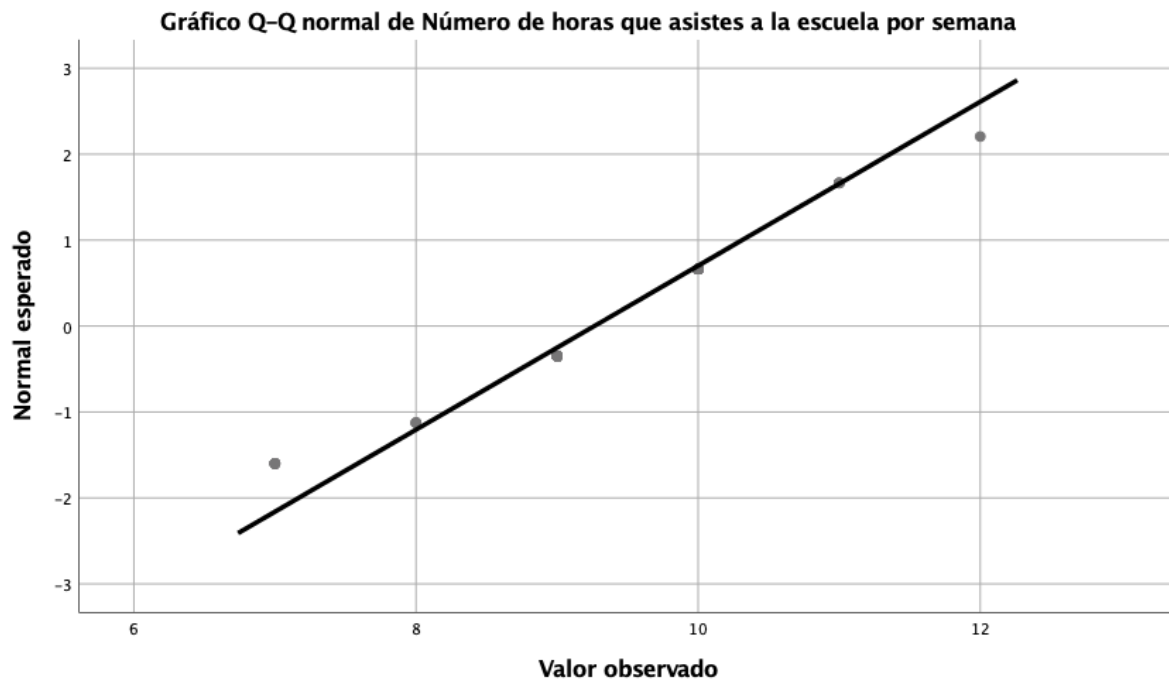
Gráfica 28. Prueba de normalidad de edad



Nota:  $n=72$ . <sup>a</sup>: Corrección de significación de Lilliefors. Fuente: SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021).

Para identificar la normalidad de la variable edad se aplicó la prueba de Kolmogórov-Smirnov, identificando que no se presenta normalidad, debido a que la distribución en la Gráfica Q-Q no muestra homogeneidad y se reporta un valor de  $p=0.001 < 0.05$ .

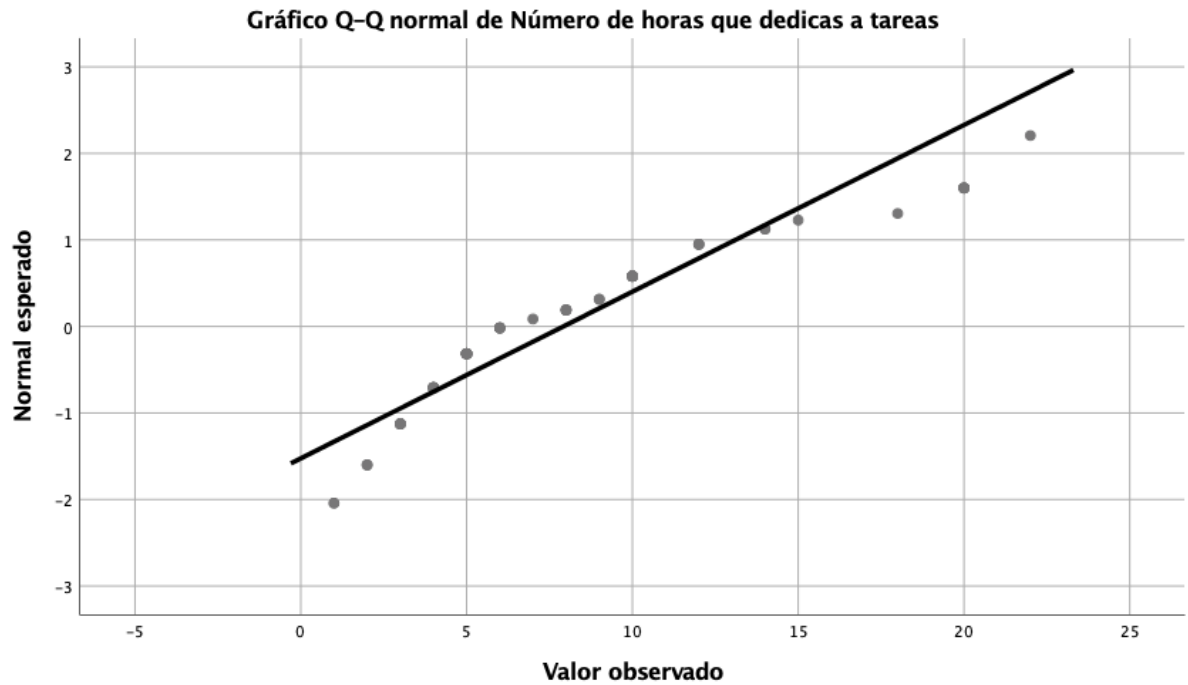
### Gráfica 29. Prueba de normalidad número de horas que asisten a la escuela



Nota: n= 72. <sup>a</sup>: Corrección de significación de Lilliefors. Fuente: SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021).

Para identificar la normalidad de la variable número de horas que el estudiante asiste a la escuela se aplicó la prueba de Kolmogórov-Smirnov, identificando que no se presenta normalidad, debido a que la distribución en la Gráfica Q-Q no muestra homogeneidad y se reporta un valor de  $p= 0.000 < 0.05$ .

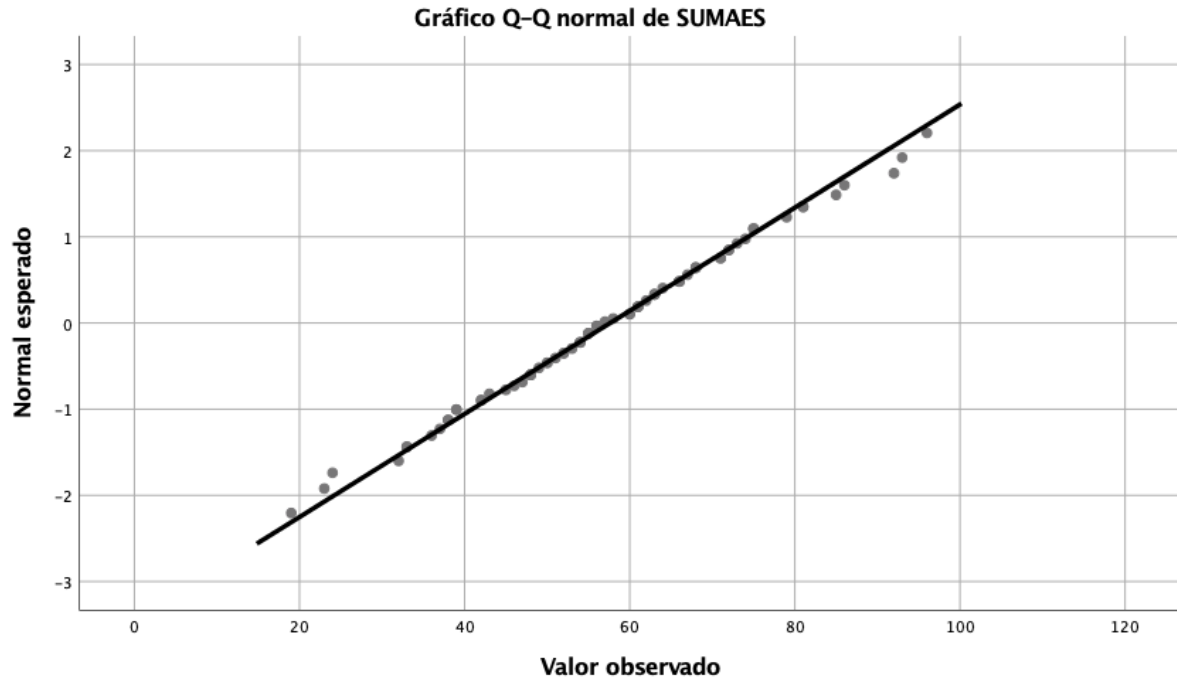
**Gráfica 30. Prueba de normalidad número de horas que dedican a la escuela**



*Nota:*  $n= 72$ . <sup>a</sup>: Corrección de significación de Lilliefors. Fuente: SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021).

Para identificar la normalidad de la variable número de horas que el estudiante dedica a la escuela se aplicó la prueba de Kolmogórov-Smirnov, identificando que no se presenta normalidad, debido a que la distribución en la Gráfica Q-Q no muestra homogeneidad y se reporta un valor de  $p= 0.000 < 0.05$ .

### Gráfica 31. Prueba de normalidad variable estrés académico



*Nota:*  $n = 72$ . <sup>a</sup>: Corrección de significación de Lilliefors. Fuente: SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021).

Para identificar la normalidad de la variable estrés académico se aplicó la prueba de Kolmogórov-Smirnov, identificando que, si se contó normalidad, debido a que la distribución en la Gráfica Q-Q no muestra una homogeneidad y se reporta un valor de  $p = 0.200 > 0.05$ .

**Tabla 1. Correlación de Rho Spearman**

Variable	1	2	3	4
1. EDAD	1.000			
2. NHES	.134	1.000		
3. NHTS	.66	.185	1.000	
4. SUMAES	.039	.081	.281*	1.000
	.744	.500	.017	

*Nota:* n= 72. \*: La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral) NHES: Número de horas que dedica a la escuela por semana, NHTS: Número de horas que dedica a tareas por semana, SUMAES: Variable estrés académico. Fuente: SISCO-21 (Barraza, 2006; López et al., 2021).

Al contar con una sola variable normal se decide usar la Correlación de Rho Spearman para verificar la interacción entre las variables continuas y discretas del estudio, señalando una vinculación entre el Número de horas que dedica el estudiante a tareas por semana y la puntuación de estrés académico, esto expresa que existe una percepción de sobre carga en las actividades que son solicitadas de forma extramuros, mismas que requieren una gran cantidad de tiempo del estudiante, llevándolo a considerálas como un estresor que no cumple la función de representar una evidencia de desempeño y aprendizaje significativo, por el contrario, se vuelven un obstáculo que debe afrontarse efectivamente (**CRS: NHTS, SUMAES: 0.281, Sig: 0.017<0.05**).

## CONCLUSIÓN

Para iniciar con la conclusión se dará respuesta a los objetivos del estudio, tomando como punto de partida los resultados obtenidos durante la recolección de información, se partirá con el primer específico, que busca identificar los principales estímulos estresores presentes en los universitarios, descubriendo que las situaciones que más les preocupa es la sobrecarga de tareas y trabajos escolares que deben realizar todos y esto se suma al tiempo limitado que tienen para cumplir con estas actividades y el nivel de exigencia impuesto por los profesores.

Lo anterior permite identificar que la principal fuente de estrés académico en estos universitarios está originada en la percepción de sobrecarga en actividades extramuros, y esto puede deberse a una gestión ineficaz del tiempo, considerando que la escolaridad es mixta y su asistencia a la institución educativa no demanda más del 50% de la semana.

Continuando con el segundo objetivo específico, se describen los principales síntomas o reacciones al estímulo estresor en la población de estudio, descifrando que la fatiga crónica, problemas de concentración, ansiedad, angustia o desesperación son las manifestaciones de estrés más comunes en el alumnado, situación preocupante, considerando que esta sintomatología merma directamente sobre el rendimiento académico y actividades de la vida cotidiana, esto puede afectar directamente su desarrollo integral y con ello la calidad de recurso humano egresado de la institución.

Por otro lado, con el tercer objetivo específico se buscó examinar el uso de estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería, descubriendo que sus principales mecanismos se basan en analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para resolver la situación que le preocupa, recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucionaron y fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que les preocupa.



Esto describe a una población reflexiva, que utiliza la retrospectiva y clarividencia para poder hacer frente a los obstáculos que demandan un proceso de adaptación, intentando generar una forma de hacer frente a las dificultades académicas y de la vida cotidiana, fungiendo como un modelo de afrontamiento que busque garantizar el equilibrio dinámico de su vida.

Para el cuarto objetivo específico se analizó la relación entre el estrés y las variables intervinientes en los universitarios, esto fue ejecutado al contener tres elementos no normales ( $p= 0.001<0.05$ ;  $p= 0.000<0.05$ ;  $p= 0.000<0.05$ .), llevando a la decisión de aplicar la prueba de correlación de Rho Spearman, y esto solo reflejó una interacción significativa, la cual se identificó entre el nivel de estrés y el número de horas que el estudiante dedica a tareas por semana (CRS: NHTS, SUMAES: 0.281, Sig:  $0.017<0.05$ ), confirmando lo reflejado en objetivos anteriores, donde se exponía la sobrecarga de trabajos y el tiempo invertido en ellos es un detonante de alteraciones en la salud mental.

Por último, se da respuesta al objetivo general, es decir, determinar el nivel de estrés académico presente en los estudiantes de enfermería pertenecientes a un sistema escolar mixto, descubriendo que la mayor parte de la comunidad estudiantil se encuentra en una clasificación de estrés severo (40.2%) y en segundo lugar está la categoría de estrés académico moderado (30.65).

Esto es de suma importancia, al considerar que esta población es joven, y actualmente las manifestaciones del estrés pueden parecer pequeñas o normalizarse, no obstante, se comienza a reflejar la ineficacia de los procesos de adaptación, de igual forma, se debe considerar que el desarrollo de un estrés constante y progresivo aumentará la intensidad de sintomatología como dolor de cabeza, espalda, problemas del sueño, alteraciones en la vida sexual, ansiedad, depresión y tics. Por último, el nivel de estrés está vinculado a la aparición de cardiopatías, hipertensión y enfermedades del sistema nervioso.

## RECOMENDACIONES

A la luz de los resultados obtenidos, se plantea a serie de recomendaciones, iniciando por la idea de que la universidad trabaje un plan de atención al estrés académico, considerando el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento usadas por los estudiantes y el adiestramiento para adquirir nuevos mecanismos con los que se pueda hacer frente a este fenómeno,

Se recomienda usar el Programa de Apoyo a la Formación Integral para formar al estudiante en estrategias específicas que ayuden al manejo del estrés académico, por ejemplo, el uso de técnicas de reflexología o mindfulness.

Formar a los docentes en el uso de Tecnologías de la Información y Comunicación para poder diseñar actividades extramuros que se acoplen al contexto histórico actual y afinidad estudiantil respecto a herramientas de trabajo, con el objetivo de disminuir la percepción de sobrecarga.

Implementar intervenciones de enfermería encaminadas a tratamientos no farmacológicos y gamificación que busquen regular el nivel de estrés académico.

Brindar un control de recesos y espacios universitarios más libre a los docentes de la institución educativa, con la finalidad de poder brindar momentos de esparcimiento que sumen a la formación integral y ayuden a mantener una buena claridad mental.

Replicar este proyecto en los estudiantes de enfermería pertenecientes al sistema escolarizado, con la finalidad de evaluar e comportamiento del estrés académico en ellos y determinar la prioridad de la aplicación de dichas recomendaciones.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acuña, V. R. (2014). Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS. Recuperado de Dialnet: [file:///C:/Users/O\\_o/Downloads/Dialnet-FrecuenciaEIntensidadDelEstresEnEstudiantesDeLicen-5305223.pdf](file:///C:/Users/O_o/Downloads/Dialnet-FrecuenciaEIntensidadDelEstresEnEstudiantesDeLicen-5305223.pdf)
- Alberto, O. R. (2015). Factores asociados a la profesionalización de Enfermería en México. Recuperado de Conamed: <https://www.medigraphic.com/pdfs/conamed/con-2015/cons151g.pdf>
- Arellano, N. (2002). Estrés. Consultado el 22 de marzo de 2007, de: [http://www.quadernsddigitals.net/datos-web/emeroteca/nr\\_507/a-7061/7061.html](http://www.quadernsddigitals.net/datos-web/emeroteca/nr_507/a-7061/7061.html).
- Balbín, J. (2020). *Síndrome General de Adaptación*. Recuperado de: <https://condicionfisica.es/sindrome-general-de-adaptacion/>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Psicología Científica.com*. Extraído el 8 de enero, 2010 de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-167-un-modelo-conceptual-para-el-estudio-del-estres-academico.pdf>.
- Barraza, A. (2012). Estrés Académico y Burnout Estudiantil. Análisis de su Relación en Alumnos de Licenciatura. *Psicogente*, 12-15.
- Barraza, A. (2018). Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. Recuperado de [https://www.ecorfan.org/libros/Inventario\\_SISCO\\_SV-21/Inventario\\_sistémico\\_cognoscitivista\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estrés.pdf](https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sistémico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estrés.pdf)

- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Barraza, A. (2007). El campo de estudio del estrés: del Programa de Investigación Estímulo - Respuesta al Programa de Investigación Persona-Entorno. *Revista internacional de psicología*, 8(2), 1-21. Recuperado de <https://www.revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/48>
- Barrio, J., García, M., Ruiz, I. & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37-48. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- Beltrán, A. Y. (2019). Estrés académico en estudiantes de enfermería de una institución educativa superior. Recuperado de repositorio: <https://repositorio.unicordoba.edu.co/bitstream/handle/ucordoba/2604/salgado-beltranayaneth-suarezleonmariavictoria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Blanco, K. B. (2015). Estrés académico en los estudiantes del área de salud en una universidad pública. Recuperado de repositorio: <https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/2652/Estres%20Academico%2021-%2010-2015.docx%20pdf.pdf?sequence=1>
- Boullosa G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima*. Tesis para optar por el título de Licenciada en Psicología Clínica. Recuperada de [https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/4880/BOULLOSA\\_GALARZA\\_GINETTE\\_ESTRES\\_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/4880/BOULLOSA_GALARZA_GINETTE_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Canales, F. H., Alvarado, E. L., Pineda, E. B. (2013). *Metodología de la investigación. Manual para el desarrollo personal de salud*. México: Limusa.
- Casado, F. D. (2002). Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas. *Apuntes de Psicología*, 20, 403-414.
- Castillo A. I. Y., Barrios, C. A., & Alvis, L. R. (2014). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2). Recuperado de <http://ciberindex.com/index.php/id/article/view/20205id>
- Castillo, Á, I., Barrios C, A., & Alvis E, L. (2017) Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena. *Investigación Enfermería Imagen y Desarrollo*, 20(2), 1-11. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=145256681002>
- Castillo, Á, I., Barrios C, A., & Alvis E, L. (2017) Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena. *Investigación Enfermería Imagen y Desarrollo*, 20(2), 1-11. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=145256681002>
- Cerna, R. P. (2018). *Estrategias de aprendizaje y estrés académico en estudiantes universitarios de primer ciclo de la facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima*. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Escuela de Posgrado. Recuperado de: [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/4383/Estrategias\\_CernaAnaya\\_Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/4383/Estrategias_CernaAnaya_Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Chacón, C. Z. (2012). Estrés académico en estudiantes de la facultad de farmacia y bioanálisis. Recuperado de <https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/16001/Tesis%20Doctoral.Carmen%20Zulay%20Labrador%20Chac%C3%B3n.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Chávez, I. (1996). El abandono Escolar en la Secundaria: Desertores y Factores Casuales en la Ciudad De Tecomán en el Periodo de 1980-1990. Tesis de maestría no publicada, Universidad de Colima Facultad de Pedagogía. Tecomán. México

Cingolani, J. M. (2019). Bienestar psicológico: Su relación con los niveles de afectividad y sintomatología depresiva. Recuperado de [https://memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.11837/ev.11837.pdf](https://memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.11837/ev.11837.pdf)

Colección mayor Vida + Salud. (2008). Evolución y desarrollo de la enfermería. Biblioteca Mexiquense del Bicentenario. Editor Gobierno del Estado de México.

Cruz Pérez, G. C. (2018). Desestigmatizando la función del estrés. Revista electrónica de psicología Iztacala, 50-55.

Descriptores en Ciencias de la Salud. (2020). *Estrés académico*. Recuperado de [decs2020.bvsalud.org/cgi-bin/wxis1660.exe/decserver/](https://decs2020.bvsalud.org/cgi-bin/wxis1660.exe/decserver/)

Descriptores en Ciencias de la Salud. (2020). *Estudiantes de Enfermería*. Recuperado de <http://decs2020.bvsalud.org/cgi-bin/wxis1660.exe/decserver/>

Diccionario Prehispánico del español jurídico. (2020). Estudiante universitario. Recuperado de <https://dpej.rae.es/lema/estudiante-universitario#:~:text=Adm.,estudios%20ofrecidos%20por%20las%20universidades>.

Domínguez, C., Devos, E. L., De Almeida, L. K., Tomaschewski, J. G., Lerch Lunardi, V., & Marcelino, A. (2018). Stress triggers in the educational environment from the perspective of nursing students. *Texto & Contexto Enfermagem*, 27(1). <https://www.scielo.br/j/tce/a/KTNJLpSq7X73DGkf6zzkVpf/?lang=en&format=pdf>

Dos Santos TV, Benevides A. (2014). Habilidades sociales y frustración en estudiantes de medicina. *Ciencias Psicológicas*; 8(2): 163-172

Encina, R, E. (2018). Estrés académico percibido por los estudiantes que finalizan el primer año de licenciatura en enfermería de la UNNE | Notas enferm. (Córdoba);18(32): 27–32, dic. 2018. LILACS. Recuperado de <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/biblio-1005569>

Escobar, E. R., Soria, B. W., López, G. F., & Peñafiel, D. A. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. Recuperado de <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>

Fernanda, S. R. (2019). Estrés académico en estudiantes de licenciatura en enfermería. *Revista científica de enfermería*, 30-32.

Fernández M. (2007). Habilidades Sociales en el Contexto Educativo. Tesis para optar el grado de magister en educación. Chile: Universidad del Bío-Bío.

Galán, J. T. (2016). El nacimiento de la Escuela de Enfermería en la ciudad de México. Recuperado de Scielo: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-719X2016000200139](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-719X2016000200139)

García SAG, Escalera CME. El estrés académico ¿Una consecuencia de las reformas educativas del nivel medio superior? *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* [Internet]. 2011 [Citado 05 de Julio 2019]; 14(3); [Aprox. 10 p.] <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/27651>

García, G. C. (2017). El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de Ambato. Recuperado de repositorio: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2151/1/76573.pdf>

García, P., Cano, L. E., López, S. J., Castillo, Y., Gutiérrez, G., & Jiménez, A. A. (2017). Nivel de estrés y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Paraninfo Digital*, 11(27). Recuperado de <http://www.index-f.com/para/n27/118.php>

Guadarrama, R., Márquez, O., Mendoza, S. A., Veytia, M., Serrano, J. M., & Ruiz, J. A. (2012). Acontecimientos estresantes, una cuestión de salud en universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(4), 1532-1547.

Hernández, M. T. (2006). Síntomas psicómaticos y teoría transaccional del estrés. Recuperado de <https://www.monica-gonzalez.com/2006%20teoria%20transaccional%20sx.pdf>

Hernández, R., & Mendoza, C.P. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mexico: Mc Graw Hill.



- Herrera D., Coria G., Muñoz D., Graillet O., Aranda G., Rojas F., Hernández M., & Ismail N., (2017). Impacto del estrés psicosocial en la salud. *Revista Neurobiología*, 8(17), 2-14 Recuperado de [https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/HerreraCovarrubias8\(17\)220617.pdf](https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/HerreraCovarrubias8(17)220617.pdf)
- Jiménez, L. G. (2010). Estrés en estudiantes de farmacia de la Universidad de Costa Rica. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 10(2), 1-29. doi: 10.15517/AIE. V10I2.10114
- Johanna, V. (2006). Determinantes de la Deserción Estudiantil en la Universidad de Antioquia. Universidad de Antioquia, Facultad de Ciencias Económicas. *Lecturas de Economía*, 12-15.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Ediciones Martínez Roca.
- Liébana, P, C., Fernández, M, M, E., Vázquez, C, M, A., López, A, A, I., & Rodríguez, B, M, A. (2018). Burnout y engagement en estudiantes universitarios de enfermería. *Enfermería Global*, 17(50), 131-152. [dx.doi.org/10.6018/eglobal.17.2.268831](https://doi.org/10.6018/eglobal.17.2.268831)
- López, J. R., Salazar, J., Castellanos, E., González, P., Onofre, M. A., Conzatti, M. E., Aquino, R., & Enríquez, C. B. (2021). Estrés académico en universitarios de enfermería, estudio de corte longitudinal en tiempos de covid-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(6), 11095-11111. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v5i6.1155](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i6.1155)
- Loredo, L. (1991). Historicidad de la enfermería en México. *Información General. Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc*; 4(2-3):109-111

- M<sup>a</sup> José de Dios Duarte, I. Varela, L. Braschi & E. Sánchez (2017). Estrés en estudiantes de enfermería. SciELO. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21412017000300013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412017000300013)
- Mac, A. B., & Qui, S. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. *Investigación Educativa Universidad Pedagógica de Durango*, (7), 48-65.
- Marcial, E. P. (2017). Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel superior de la universidad autónoma de Guerrero. Guerrero: nure.
- Marsiske, Renate. (2006). *Historia de la Universidad de México. Revista Historia de la educación Latinoamericana*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2340489>
- Martínez, E. F. (2009). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. Recuperado de <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence>
- Martínez, M. López, E. Cruz, R. & Llanillo, M. (2016). *El estrés laboral en México*. Recuperado de [https://www.ecorfan.org/actas/A\\_1/32.pdf](https://www.ecorfan.org/actas/A_1/32.pdf)
- Martínez, S., Juárez, S. G., Rico, R., Martínez, A., & Gallegos, R. (2023). Estrés académico en estudiantes universitarios de enfermería de Querétaro, México. *Horizonte de Enfermería*, 34(1), 63-73. DOI: 7365[http://dx.doi.org/10.7764/Horiz\\_Enferm.34.1.63-73](http://dx.doi.org/10.7764/Horiz_Enferm.34.1.63-73)

- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). Emotional development and emotional intelligence educational implications. En P. Salovey y D. J. Sluyter (Eds.), *What is Emotional Intelligence?* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., Dipaolo, M. y Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual-stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54(3-4), 772-781.
- Mazo Zea, R., Londoño Martínez, K., & Gutiérrez, Y. F. (2013). Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios 7. *Informes Psicológicos*, 13(2), 121-134. Recuperado a partir de <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/2796/2441>
- Mendieta, A. (2015). *Diseños de Investigación. El coaching metodológico como estrategia*. México: Forum.
- Moreno, B. & Peñacoba, C. (1999). Estrés asistencial en los servicios de salud. En M. A. Simón (Eds). *Psicología de la salud* (pp. 739-764). Madrid, España: Biblioteca Nueva.
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Educación*, 33(2), 171-190. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Nathaly Berrío García, R. M. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología* (Universidad de Antioquía), 65-67.
- NORMA Oficial Mexicana NOM-009-SSA2-2013. *Promoción de la salud escolar*. Diario Oficial de la Federación.

Novelo, C. I. (2017). Programas para la adquisición de habilidades de afrontamiento ante el estrés académico para estudiantes universitarios de primer ingreso. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 1366-13667.

Orlandini A. (1999) *El estrés, qué es y cómo evitarlo*. México: FCE.

Pedrero Pérez, E. J. (2010). Estrés percibido en adictos a sustancias en tratamiento mediante la escala de Cohen: propiedades psicométricas y resultados de su aplicación. *Anales de psicología*, 303-305.

Ramos, M. F. (2019). Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. *Revista científica de enfermería*, 29-31.

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.6 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [30 enero de 2023].

Román, C. & Hernández, Y. (2011). EL ESTRÉS ACADÉMICO: UNA REVISIÓN CRÍTICA DEL CONCEPTO DESDE LAS CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2). Recuperado de <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num2/Vol14No2Art1.pdf>

Román, C. C. A., & Hernández, R. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/26023/24499>

Rudiaz, K. S., Peinado, L. P., & Osorio, L. V. (2020). Estrés en estudiantes de Enfermería que realizan prácticas clínicas en una institución universitaria de Cartagena-Colombia. *Archivo de medicina*, 20(2), 437-448. DOI: <https://doi.org/10.30554/arch-med.20.2.3674>

- Sánchez, A. (2018). Relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios. *Eureka*, 15(1), 27-38.
- Sarubbi de Rearte, E., & Castaldo, R. I. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. Recuperado de <https://www.aacademica.org/000-054/466>
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal*, 1(4667), 1383-1392 Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2038162/>
- Sierra, M.; y Ruano, K. (2009). Expresión Corporal y Educación. Sevilla: Wanceulen.
- Silva, D. (2015). Estrés en estudiantes de enfermería: Una revisión sistemática. *Revista Ciencia y Cuidado*, 12(1), P 5. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/230560259.pdf>
- Silva, M. F., López, J. J., Sánchez, O., & González, P. (2019). Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. *Revista Científica de Enfermería*, 18, 25–39. doi:10.14198/recien.2019.18.03
- Sola, M. (2004). La formación del profesorado en el contexto del Espacio Europeo de Educación Superior. Avances alternativos” *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 18 (3), 91-105.
- Sparrow, P. (1997). Organizational competencies: Creating a strategic behavioural framework for selection and assessment. En N. Anderson y P. Herriot (Eds.), *International Handbook of Selection and Assessment* (pp. 343-368). Chichester: Wiley.

Tobón, S. (2006). Aspectos básicos de la formación basada en competencias. Talca: Proyecto Mesesup. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/profile/Sergio\\_Tobon4/publication/291353525\\_A\\_SPECTOS\\_BASICOS\\_DE\\_LA\\_FORMACION\\_BASADA\\_EN\\_COMPETENCIAS/links/56a2350008ae24f62705e309/ASPECTOS-BASICOS-DE-LA-FORMACION-BASADA-EN-COMPETENCIAS.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Sergio_Tobon4/publication/291353525_A_SPECTOS_BASICOS_DE_LA_FORMACION_BASADA_EN_COMPETENCIAS/links/56a2350008ae24f62705e309/ASPECTOS-BASICOS-DE-LA-FORMACION-BASADA-EN-COMPETENCIAS.pdf)

Todo sobre el alumnado. (2020). Tu preguntaste: ¿Qué significa ser estudiante de la universidad? Recuperado de: <https://unate.org/admision/tu-preguntaste-que-significa-ser-estudiante-de-la-universidad.html>

Torres-Barrera S, Z.-L. E. (2010). Breve historia de la educación de la enfermería en México. Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social, 105-108.

UNCOS (Universidad de la Costa) (2019). *Nacimiento de las universidades en México*. Recuperado de <http://uncos.mx/historia-de-las-universidades-mexicanas/nacimiento-de-las-universidades-en-mexico/>

UNILA. (Universidad Federal de Integración Latinoamericana) (2021). *Situación nacional: ¿cuántos jóvenes estudian en México?* Recuperado de <https://www.unila.edu.mx/cuantos-jovenes-estudian-en-mexico/>

Universidad Nacional de Córdoba. (2018). *Estrés académico*. Recuperado de <https://www.unc.edu.ar/vida-estudiantil/estrés-académico#:~:text=El%20estrés%20académico%20es%20la,trabajos%20prácticos%2C%20presentaciones%2C%20etc.>

Vallejo-Martín, M. (2018). Estrés percibido en estudiantes universitarios. Recuperado de Dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6182971>

Vargas, M. O. (2016). Cómo manejar el estrés en la universidad. Recuperado de <https://www.uchile.cl/dam/jcr:7d1316be-9e53-4164-9ea0-9541a42c2777/como-manejar-el-estres-pdf-92-mb.pdf>

Zea, N. B. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 82.

## ANEXOS

### 1.1 Consentimiento informado



**Universidad de Sotavento**  
**Facultad de Enfermería, Campus Orizaba**  
**Licenciatura en Enfermería**  
**Consentimiento informado**



Mediante la firma de este documento, doy mi consentimiento para participar de manera voluntaria en la presente actividad **“Estrés académico en universitarios de licenciatura en enfermería”** que tiene relación con mi vida diaria. Considero que los resultados de este estudio serán de beneficio para mejorar los programas preventivos de salud.

Mi participación consiste en responder algunas preguntas y permitir que se realice en mi persona cuidados o procedimientos que no pongan en riesgo mi integridad física y emocional. Asimismo, se me dijo que los datos que yo proporcione serán confidenciales, sin haber la posibilidad de identificación individual y también que puedo dejar de participar en esta investigación en el momento que lo desee. Los responsables de este estudio fueron el Director del proyecto, el M.E. Jesús Radai López Posadas y los Pasantes de la Licenciatura en Enfermería Adriana Isabel García Serrano y León Moisés Fernández Palatchi, pertenecientes a la Universidad de Sotavento, Facultad de Enfermería.

---

Firma del entrevistado



## 1.2 Instrumento de medición

### INSTRUMENTO DE MEDICIÓN DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

**Instrucciones:** Lee detenidamente cada una de las siguientes preguntas y con apoyo del entrevistador coloque la información solicitada.

1. Edad		2. Sexo	1. Masculino	2. Femenino	3. Semestre	
4. Número de horas que asistes a la escuela por semana				5. Número de horas que dedicas a tareas por semana		

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.

Nivel de estrés				
1	2	3	4	5

### Cuestionario para estrés académico

**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 que frecuencia te estresa las siguientes situaciones?**

<b>Estresores</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

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

<b>Síntomas</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

**Estrategias de afrontamiento**

	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las soluciones						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						